

NÄKÖKULMIA SUREVAN KOHTAAMISEEN JA TUKEMISEEN



- Uskalla kohdata sureva rohkeasti ja ole läsnä.
- Ilmaise osanottosi ja myötätuntosi, mutta älä kohtelee säälivästi tai ”päivitellen”.
- Kunnioita surevan surua.
 - Jokaisen suru on ainutlaatuinen ja erityinen.
 - Hyväksy, että toisen surua ei voi hoputtaa eikä sitä voi ottaa pois.
 - Surevalla on oikeus surra omalla tavallaan ja aikataulullaan.
 - Anna surevalle tilaa ja aikaa muistella kuollutta.
- Osoita surevalle, että surusta saa puhua ja kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja.
- Omat tunteensakin voi näyttää.
- Pidä kiinni surevalle antamistasi lupauksista.
- Vältä ”uppoamasta” toisen suruun tai omiin kokemuksiisi niin, että sureva joutuu lohduttamaan auttajaa.
- Malta kuunnella enemmän kuin puhua.
 - Toimi surevan ehdoilla, anna hänen puhua niistä asioista, jotka kulloinkin ovat hänelle ajankohtaisia.
 - Pidä surevan kertomat asiat luottamuksellisina.
 - Sureva voi haluta jakaa elämänskatsomuksellisia pohdintoja ja hakea merkitystä tapahtuneelle.
 - Selityksiä ja neuvoja kannattaa välttää.
 - Erilaisia menetyksiä ei kannata vertailla tai arvottaa.
- Tarjoa tietoa erilaisista tukimuodoista ja rohkaise avun vastaanottamiseen
 - Konkreettinen apu kodinhoidossa ja asioiden hoitamisessa on tärkeä tukimuoto!
 - Perheen lasten hyvinvointi ja heidän surunsa tulee muistaa huomioida.
 - Tarjoa tukea sekä alussa että pitemmän ajan kuluttua.
 - Toimi aloitteentekijänä, sureva ei jaksaa.
 - Vertaistuki on monelle surevalle tärkeää.
- Vahvista surevan uskoa myös omiin voimavaroihin.
- Anna surevalle myös mahdollisuus ”levätä” surusta, osallistua ja tehdä tavallisia asioita silloin kuin hän jaksaa.
- Surevalla on oikeus myös selviämiseen, elämän jatkamiseen ja iloon!

Alla olevia suruun liittyviä sanontoja kannattaa välttää. Ne saattavat surevasta tuntua hänen surunsa mitätöimiseltä ja estää häntä ilmaisemasta suruaan.

- Surun voi unohtaa
 - ”Älä sure” ”Keskity johonkin muuhun, niin suru ei ole mielessä.”
- Menetyksen voi korvata
 - ”Olet niin nuori, että löydät vielä uuden puolison”
- Ajatus halusta surra yksin
 - ”En ole ottanut yhteyttä, kun olen ajatellut, että haluat olla yksin.”
- Surun keston määrittäminen
 - ”Vuoden päästä helpottaa.” ”Suru kestää kolme vuotta.”
 - ”Vieläkö sinä suret?”
 - ”Etkö sinä enää sure?”
 - ”Kyllä aika parantaa.”
- ”Nyt sinun on oltava vahva.”
- ”Kyllä minä tiedän, miltä sinusta tuntuu.”
- ”Sinähän näytät jo niin pirteältä.”
- ”Vastoinkäymiset kasvattaa.”
- ”Kenellekään ei anneta enempää kuin jaksaa kantaa.”
- ”Kyllä sinun arvomaailmasi on varmaan nyt muuttunut.”
- ”Kyllä se siitä.”

Suomen nuoret lesket ry / Sirpa Mynttinen

Lähteet ja lisätietoa mm:

Helena Erjanti ja Marita Paunonen-Ilmonen: Suru ja surevat – surevien hoitotyön perusteet

Soili Poijula: Surutyö

Eija Palosaari: Lupa särkyä – Kriisistä elämään

Outi Ruishalme ja Liisa Saaristo: Elämä satuttaa – kriisit ja niistä selviytyminen

Katariina Engblom ja Elisa Lehtonen (kirj.) Eläkeliitto ry: Läsä ja lähellä - Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille

Tuija Holm ja Tuija Turunen: Minun suruni: Aikuisen opas