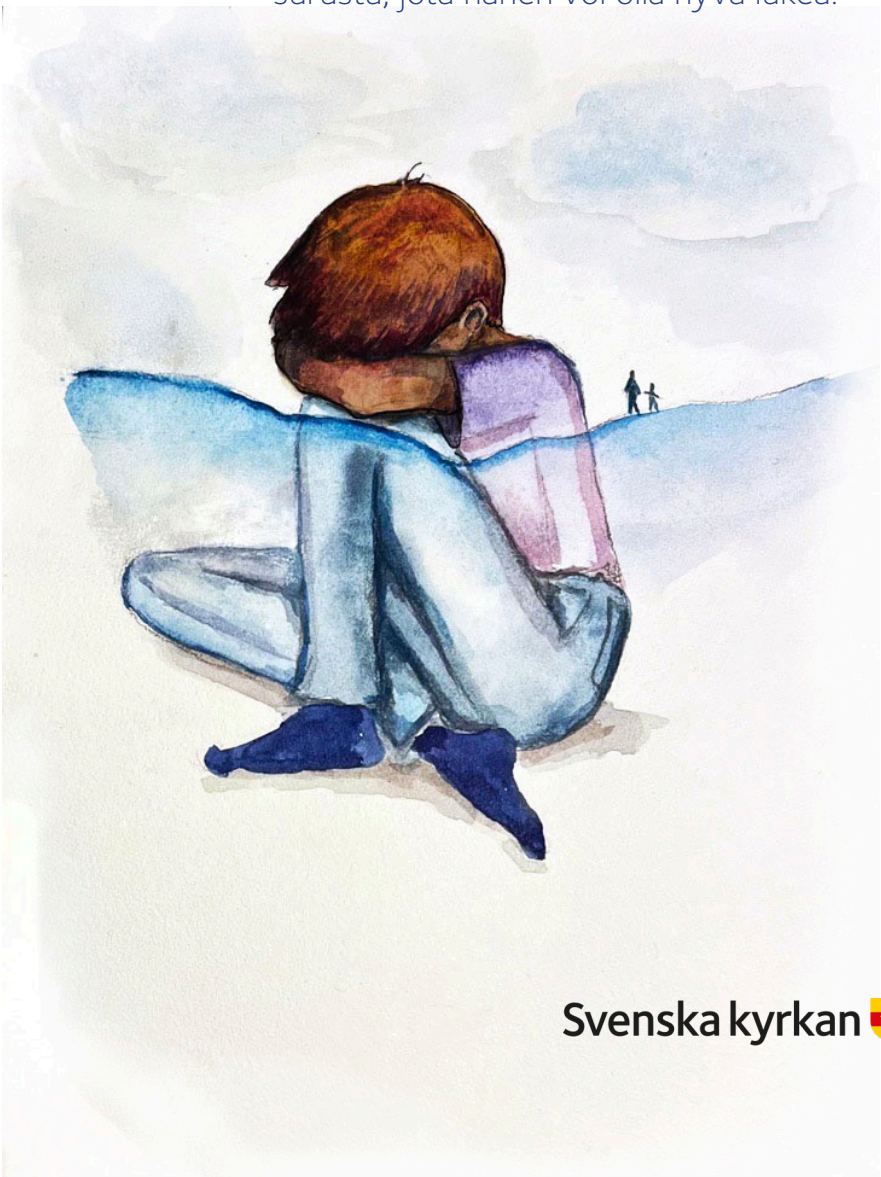
Anna tämä aikuisellesi

Tässä kerrotaan tärkeää asiaa
surusta, jota hänen voi olla hyvä lukea.



Svenska kyrkan

Aikuiselle

Läheisen perheenjäsenen tai ystävän kuolema voi olla vaikea tilanne lapsille ja heidän aikuisilleen. Toivomme, että tämä vihko auttaa sinua aikuisena tukemaan lapsia, jotka surevat.

Näissä vihkosissa kuvataan, miten hautajaiset Ruotsin kirkossa järjestetään. Surua, tunteita ja tukea käsitteleviä asioita voidaan käyttää myös siviilihautajaisissa tai muissa uskonnollisessa yhteisössä pidettävissä hautajaisissa. Keskustele tällöin lapsen kanssa siitä, miten tällaiset hautajaiset yleensä järjestetään.

Ennen hautajaisia

Moni miettii, voiko lapset osallistua hautajaisiin, ja lapset ovat ilman muuta aina tervetulleita iästä riippumatta! Vaikka hautajaiset ensin voi tuntua pelottavalta, heille on usein hyväksi osallistua, vaikkakin omilla ehdoillaan. Myös pienille lapsille hautajaisiin osallistuminen voi olla hyvä, jos menehtynyt on joku läheinen ihminen. Näin siitä tulee osa heidän elämäntarinaansa. Lasta voi kannustaa lähteä mukaan, mutta ei kuitenkaan pakottaa. Hyvä tapa valmistautua on lukea kirjoja ja jutella paljon siitä, mitä hautajaisissa tapahtuu, ehkä voitte leikkiä hautajaisia pehmolelulla ja kenkälaatikolla? Voi myös käydä kirkossa tai kappelissa, jossa hautajaiset pidetään ja katsella paikkoja – jos se on liian kaukana, voidaan katsoa kuvia netistä tai käydä lähimmässä kirkossa. Myös teini-ikäiset tarvitsevat mahdollisuuden valmistautua hautajaisiin, ja silloin sinä olet aikuisena tärkeä.

Ota puheeksi, että on tavallista, että moni itkee hautajaisissa, ja joskus voi tuntua vaikealta, kun aikuiset itkevät, mutta on täysin normaalia itkeä ja itkeminen voi helpottaa oloa. On yhtä normaalia olla itkemättä ja joku itkee mieluummin, kun hän on yksin. Ei ole

oikeaa tai väärää tapaa surra, vaan kaikki ihmiset ovat erilaisia. On myös hyvä valmistella lasta mahdolliseen muistotilaisuuteen, joka voi olla hämmentävä lapselle, kun kaikki, jotka hetki sitten olivat niin surullisia, yhtäkkiä nauravat ja juttelevat paljon.

Kirkossa tai kappelissa on hyvä istua niin, että lapsi näkee, mutta mieluiten vähän reunalla, että lapsi voi poistua, jos kaipaa taukoa. Myös teini-ikäiset voivat tarvita taukoa ja tiedon, että on ok mennä hetkeksi ulos, jos siltä tuntuu. Jos sinä ja muut aikuiset, jotka olette vastuussa lapsesta, olette surun murtamia, on hyvä, jos perheen mukana on joku toinen aikuinen, jota kohtaan lapsi tuntee luottamusta. Hän voi tuolloin osoittaa lapselle erityistä huomiota ja tarvittaessa poistua lapsen kanssa hetkeksi. Lapsi voi kirjoittaa viestin tai tehdä piirustuksen, joka laitetaan arkun päälle. Se voidaan tehdä ennen hautajaisjumalanpalvelusta, kun arkun päälle asetetaan kukkia, tai hautajaisten jälkeen. Jos lapsi on saanut surupussin ennen hautajaisia, se voidaan ottaa mukaan kirkkoon tai kappeliin ja käyttää hautajaisjumalanpalveluksen aikana. Myöhemmin pussin sisältöä voi käyttää, kun puhutaan hautajaisista.

Tukea surevalle lapselle

Tärkeintä sureville lapsille on vakaa ympäristö ja turvallisten aikuisten tuki. On hyvä, jos useammalla aikuisella lapsen lähipiirissä on tietoa tilanteesta. Kerro lapsen esikoulupedagogeille tai opettajille ja muille tärkeille aikuisille, että lapsella on suruaika. Silloin he voivat valmistautua tukemaan lasta ja he ymmärtävät, että esimerkiksi lapsen kiukku, keskittymisvaikeudet ja päänsärky voivat ilmaista surua, samalla tavalla kuin surullisuus, vatsakipu ja pelko.

Aikuiset voivat lukea surevan lapsen tukemisesta alla olevien linkkien kautta:

- Ruotsin kirkko: *www.svenskakyrkan.se/sorg/stotta-barn-i-sorg*
- Organisaatio Randiga huset: *www.randigahuset.se/familjen*
- BRIS: *www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/att-ma-daligt/sorg*
- UMO, nuorten vastaanotot: *www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris*

Monelle lapselle riittää, kun he saavat puhua tunteistaan ja muistoistaan kotona, mutta monen mielestä tuntuu hyvältä puhua jollekin ulkopuoliselle. Jos kuollut on perheenjäsen, voi olla helpompaa puhua jollekin, jolla ei itsellään ole surua, koska lapset monesti ottavat suurta vastuuta aikuisista ympärillään, eivätkä halua kuormittaa heitä enempää. Kannusta lasta puhumaan kanssasi ja muille aikuisille, esimerkiksi koulukuraattorille, henkilölle nuorisovastaanotolla tai BRIS:llä. Aina voi myös tulla Ruotsin kirkkoon ja puhua diakonin tai papin kanssa, se ei maksa mitään, eikä sillä ole merkitystä uskooko Jumalaan vai ei. Kirkossa olemme tottuneet puhumaan surusta ja tunteista, ja halutessaan voi myös tulla yhdessä puhumaan kirkon työntekijälle. Tietysti voi puhua aikuiselle, jonka jo tuntee ja johon luottaa; ehkä täti, valmentaja, opettaja tai kuoronjohtaja. Joissakin Ruotsin kirkon seurakunnissa on surutukiryhmiä lapsille, nuorille ja perheille, jotka ovat menettäneet vanhemman tai sisaruksen. Siellä saa tavata muita, jotka myös ovat menettäneet perheenjäsenen, ja useimmille yleensä tuntuu hyvältä osallistua, vaikka moni lapsi ja nuori vastustaa aluksi. Ehkä juuri sinun paikkakunnallasi ei ole tällaista ryhmää, mutta voit ottaa yhteyttä omaan seurakuntaasi, niin he voivat kertoa millaista tukea he voivat tarjota tai auttaa sinua löytämään esimerkiksi tukiyhdistyksiä.

Tukea sureville aikuisille

Aikuisen voi joskus olla vaikea tukea surevaa lastaan, varsinkin jos vanhempana myös suree syvästi. Pyydä apua läheisiltä ihmisiltä ja hae tukea ammattilaiselta itseäsi ja suruasi varten, sekä tarvittaessa keskustellaksesi miten parhaiten tuet lastasi. Olet lämpimästi tervetullut ottamaan yhteyttä Ruotsin kirkon diakoniin tai pappiin, ja varata keskusteluaika tai osallistua surutukiryhmään. Se on maksutonta, eikä sillä ole väliä oletko uskovainen vai et. Lapsensa menettäneet vanhemmat voivat myös ladata Uppsalan yliopiston tutkijoiden kehittämän Suruni sovelluksen: *www.minsorg.com*

Keskusteluaiheita

On hyvä puhua paljon hänestä, joka on kuollut, jotta hän myös jatkossa on osa elämäänne; jakakaa raskaita ja hienoja muistojanne. Alla on esimerkkejä keskusteluaiheista. Jos lapsesi on vanhempi, hän on saanut kysymykset vihkossa omassa surupussissaan. Ehkä voitte molemmat piirtää ja kirjoittaa ajatuksianne ja tunteitanne ja jakaa niitä toistenne kanssa?

- Tämä on iloinen ja hauska muisto henkilöstä, joka kuoli
- Tämä on nolo tai vaikea muisto hänestä
- Tämä saa minut muistamaan häntä (ehkä esine, ruoka, musiikki tai jotain aivan muuta)
- Tällaiset hautajaiset olivat
- Tältä kehossani tuntuu ja tällaisia tunteita minulla on
- Näin minä ajattelen tapahtuvan kuoleman jälkeen
- Näiden kanssa voin puhua, jos minulla on tarvetta
- Tätä minun on hyvä tehdä, jos olen surullinen
- Tätä haluan tehdä, kun olen iloinen

Lastenkirjoja surusta

On paljon hyviä kirjoja, jotka kertovat surusta ja joita voi lukea lapsen kanssa ja joista keskustella. Jos lapsi on vanhempi, eikä halua lukea yhdessä, lapsi ja aikuinen voivat lukea saman kirjan itsekseen ja sitten keskustella yhdessä. Alla on muutamia kirjavinkkejä, pyydä mielellään kirjastosta lisää ehdotuksia.

- *Sorg på olika sätt,* Linda Palm ja Johanna Lundqvist Björn (0–3 v.)
- *Du är död,* Annika Kjeller (0-6 v.)
- *Adjö herr Muffin,* Ulf Nilsson ja Anna-Clara Tidholm (3–6 v.)
- *Vem ska mata igelkottarna?* Hanna Ingvarsson (3–6 v.)
- *Farfar är dum för han är död,* Hélène Eriksson, Josephine Fantenberg (3–6 v.)
- *Utan pappa,* Kristina Murray Brodin ja Ida Salomonsson (3–6 v.)
- *Sorgsörjan och Livsgnistan,* Annika Kjeller (6-9 v. mutta toimii myös muun ikäisille). Kirjan mukana on myös ilmaista lisämateriaalia, jonka voi ladata osoitteesta *www.idusforlag.se/press/handledning_sorgsorjan_och_livsgnistan.pdf*
- *Citronfjärilen* av Kerstin Hesslefors Persson (6–9 v.)
- *Sommarlandet,* Eyvind Skeie (9–12 v.)
- *I mitt hjärta finns du kvar,* Jennie Persson (9–12 v.)
- *Leva fast hjärtat brister – en hoppfull bok om sorg för dig som är ung,* Lena Bergman (13–19 v.)
- *Jag minns dig,* Emma Dahlson ja Johan Persson (yhdessä täytettävä muistokirja, joka sopii eriikäisille lapsille ja nuorille)

KUVITUS: ULRICA ROBSARVE, 2024
TEKSTI: LENA BERGMAN, 2024