Ensiapu suruun – *mistä on kyse?*

Surevan kohtaaminen voi saada läheiset tuntemaan itsensä neuvottomiksi. Haluaisimme auttaa, mutta emme tiedä miten. Siksi sureva jää helposti yksin ja yksinäisyys voi pahentaa surua.

Tämän vuoksi olemme koonneet muutamia vinkkejä, jotka perustuvat Ruotsin kirkon pitkään kokemukseen surevien kohtaamisesta ja tukemisesta. Nämä on tarkoitettu ensiavuksi, jolla voi tukea surevaa alussa ja pidemmän aikaa.

Jokainen suru on ainutlaatuinen. Ei ole olemassa ehdottomia totuuksia tai selkeitä ohjeita, jotka toimisivat aina. Siksi vinkit ovat yleisluontoisia. Jokainen voi käyttää niitä sellaisinaan tai mukauttaa niitä tilanteeseen sopiviksi.

Näillä ohjeilla Ruotsin kirkko haluaa olla auttamassa lähimmäisiä, jotta sureva saisi tukea eikä jäisi yksin.

”Älä pelkää, minä olen sinun kanssasi! Älä arkana pälyile ympärillesi – minä olen sinun Jumalasi. Minä vahvistan sinua, minä autan sinua, minä tuen sinua vakaalla, lujalla kädelläni.”
(Jesaja 41:10)

Ei pidä aliarvioida pienintäkään tekoa, koska vähäinenkin apu voi osoittautua merkitykselliseksi. Tukea ja keskusteluapua voi aina hakea myös kotiseurakunnasta.

Osoitteesta **svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg** löytyvät yhteystiedot sekä lisää käytännön neuvoja.

SK24404

Ensiapu *suruun*

Käytännön ohjeita surevan tukemiseen.

Ruotsin kirkko

Pidä yhteyttä

Kaikkein tärkeintä on oikeastaan se, että yhteydenpitovastuuta ei työnnetä surevalle. Kannattaa välttää sanomasta ”Voit soittaa milloin tahansa”, koska saattaa käydä niin, ettei hän surun keskellä jaksa tehdä aloitetta. On parempi sanoa ”Soitan taas tiistaina, jos jaksat niin vastaa”. Joskus puhelin tuntuu soivan tyhjille seinille; jos sureva ei aina jaksa vastata, kannattaa soittaa yhä uudelleen ja uudelleen.

Riko hiljaisuus

Moni epäröi ottaa yhteyttä surevaan lähimmäiseen. Mitä sanoa? Jospa hän puhkeaakin itkuun tai kumpikaan ei löydä sanoja? Tärkeintä eivät kuitenkaan ole lausutut sanat vaan se, että hiljaisuus rikkoutuu. Ja joskus tekstiviesti voi toimia paremmin kuin puhelinsoitto, koska se on helpompi lähettää ja siihen on helpompi vastata.

Tee aloite

Toivottavaa on, että se, joka tukee, myös ehdottaa jotakin aivan arkista toimintaa. Kutsun ei tarvitse olla kummoinen: kutsu kahville, elokuviin tai kävelylle riittää hyvin. Moni sureva kaipaa taukoa suruun ja hitusen tavallista elämää. On hyvä pitää mielessä, että toinen ei välttämättä tartu kutsuun, mutta sekin on ihan ok. Tärkeintä on kutsu – ja uusi kutsu, jos edelliseen ei tullut vastausta.

Anna tilaa

Menetyksen kohdanneita saattaa olla samanaikaisesti useampia, ja jokaisella heistä on henkilökohtainen suhde vainajaan. Silloin on tärkeää keskittyä vainajaa lähinnä olleeseen ja jättää omat muistot ja tunteet taka-alalle. On tärkeää, että surevan tunteet, millaisia ne sitten ovatkin, pysyvät keskiössä. Omat ajatukset ja muistelot ovat nekin tärkeitä, mutta eivät tärkeimpiä.

Ole läsnä

Moni pelkää tunkeilevansa ja sen seurauksena suunniteltu yhteydenotto jää toteutumatta. Moni saattaa myös ajatella, että surun keskellä oleva tarvitsee omaa rauhaa tai että pitäisi ehkä odottaa, kunnes ”pahin on ohi”. On tärkeää viestittää selkeästi läsnäoloa – olen tässä sinua varten – jotta sureva ei kokisi olevansa hylätty, yksinäinen ja yksin.

Ole kärsivällinen

Jokaisella surevalla on oma suruprosessinsa, mikä on syytä pitää jatkuvasti mielessä. On olemassa vaara, että surusta pyritään eroon lohduttamalla tai että surun jatkuminen turhauttaa lohduttajaa. Suru ei tunne parasta ennen päiväystä eikä ole olemassa normaalin tai epänormaalin pituisia suruaikoja. Joitakin asioita täytyy yksinkertaisesti kertoa yhä uudelleen ja uudelleen, joten anna lähimmäisesi palata tapahtuneeseen niin paljon kuin hän tarvitsee. Se voi olla tärkeä osa surun ymmärtämistä ja käsittelemistä.