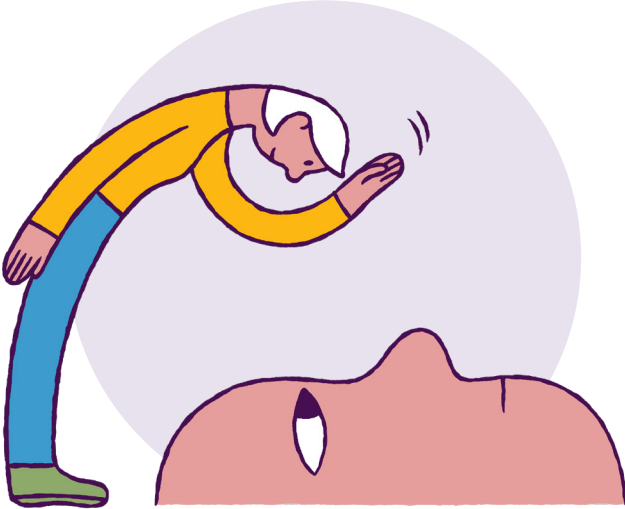




Käytännöisiä neuoja jotka helpottava ko tarttee olla jonku tykönä jolla oon suru.

Surua ei saata parantaa, mutta ko ottaa ossaa surussa niin sen saattaa kevirtää. Neuot tässä afisissa oon perustettu Ruottin kirkon pitkän kokemuksen pääle, kohata ja tukea ihmisiä, joila oon suru ja oon vain jokku monesta asiasta, mitä met toisena ihmisennä saatama tehdä sille jolla oon suru. Älä vähästy sitä pientä, pieniki teko saattaa merkitä paljon. Jos sie halvat enämpi tukea eli jonku, jonka kans sie saatat puhua, niin sie olet tervetullu sinun seurakunthaan. Sie löytät kontaktitietoa ja lissää käytännöisiä neuoja svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg



Ota vastuuen kontaktista

Tärkein kaikista oon piia in ette met emmä jätä vastuuen kontaktista murehtivalle. Meän ei sovi sanoa "Soita jos oon jotaki, mie olen täälä" sen vuoksi ette murehtiva ei jaks oolla se joka ottaa yhteyttä. Se oon parempi sanoa "Mie soitan sulle tiistaina taas, vastaa jos sie jaksat". Välhiin met emmä saa vastausta ja sen saapii ymmärtää, murehtiva ei jaks aina vastata, mutta met saatama soittaa uuesti ja uuesti.



Katkase hiljasuuen

Moni tuntee sen vaikeaksi ette ottaa yhteyttä toisen ihmisen kans joka murehtii. Mitäs mie sanon? Sano jos se oon aivan vaiti eli jos se alkaa itkheen? Mutta se ei ole tärkeätä mitä met sanoma mutta ette met katkasemma hiljasuuen. Ja välhiin sms oon parempi ko puhelu koska se saattaa olla helpompi lähättää ja vastata.



Anna tillaa

Useasti se oon monta jotka murehtiva yhtä ihmistä samala aikaa, missä kaikila oon ollu oma suhte ja elämä sen kans joka oon kuolu. Se oon tärkeä ette se joka oon lähhiin saapii olla keskelä ja ette met emmä ota yli meän omila muistoila ja tuntheila. Met häymä muistaa antaa murehtivan tuntheet, siitä huolimatta mikkä net oon, olla net jotka oon tärkeät. Meän ajatukset ja selitykset oon tietysti tärkeät – mutta ei tärkeimät.



Ota ensi askel

Se oon hyvä jos met jotka tuema saatama esittää arkipäiväsiä hommia. Tarjota kahvia, kattoo filmiä eli lähteä kävelylle. Moni joka murehtii kaipa taukoa hänen surussa ja hieman tavalista elämää. Muista ette se jonka met tahoma tulheen saattaa kieltää ja sen häätty ymmärtää, tärkein oon ette met kysymä – ja ette met tohima kysyä uuesti.



Olla vieressä

Moni meistä pölkää ette met tukima liika lähele ja usseen se merkittee ette met emmä ota yhteyttä ollenkhaan. Met piia in aattemma ette murehtiva tarttee olla rauhassa eli ette häätty oottaa vähäsen ennenko ottaa yhteyttä niin kauon ette "pahhiin oon menny yli". Se oon tärkeä ette met selvästi näytämä ette met olema vieressä ette murehtiva ei tunne ittensä suljetuksi ulos, ulkopuolela eli unhoutetuksi.



Ole kärsiväinen

Jokhaisella murehtivalla oon oma suruprosessi, minkä met häymä ymmärtää ja olla kärsiväiset. Se saattaa olla vaara ette met yritämmä lohutaa pois surun eli olema kärsimättömät jos se jatkuu. Surula ei ole paras-ennen-taatumia ja ei sitä ole normaalia eli epänormaalia pitkää aikaa surule. Joitaki asioita tarttee selittää monheen kerthaan, niin anna murehtivan jankata sitä mitä oon tapahtunnu, se saattaa olla tärkeä osa ette ymmärtää ja mennä läpi surun.