

Ensiapu suruun – mistä on kyse?

Kenenkään ei pidä surra yksin. Siksi Ruotsin kirkko on koonnut ajatuksia ja käytännön ohjeita avuksi sille, joka kohtaa surevan lähimmäisen. Surua ei voi parantaa, mutta surun jakaminen lieventää tuskaa. Ohjeet perustuvat Ruotsin kirkon pitkään kokemukseen surevan ihmisen kohtaamisesta ja tukemisesta. Ne on tarkoitettu ensiavuksi kuoleman kohdatessa. Jokainen suru on ainutlaatuinen, ehdottomia totuuksia ei ole, ei myöskään kaiken kattavia toimintamalleja. Ehkä juuri siksi moni tuntee epävarmuutta toisen surun kohdatessaan. Näillä ohjeilla kirkko haluaa rohkaista ja antaa toivottavasti myös valmiuksia surevan kohtaamiseen, sillä ketään ei pidä jättää surussaan 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)

Tässä lehtisessä on vain muutama ohje siihen, miten lähimmäinen voi tukea surevaa. Ei pidä aliarvioida pientäkään tekoa, koska vähäinenkin apu voi osoittautua merkitykselliseksi. Tukea ja keskustelua apua voi aina hakea myös kotiseurakunnasta.

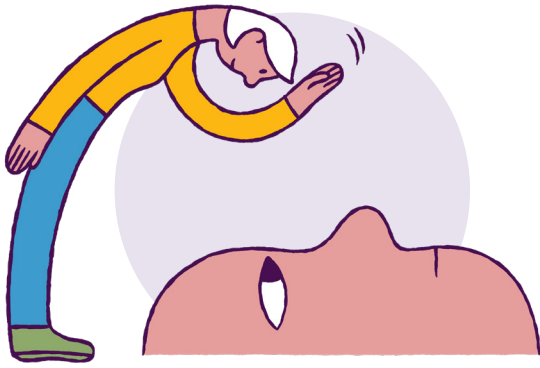
Osoitteesta svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg löytyvät yhteystiedot sekä lisää käytännön neuvoja.

ILLUSTRATION: STINA LÖFGREN, SK18168, FINSKA.



Ensiapu suruun

Käytännön ohjeita
surevan tukemiseen



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 jaksakaan tehdä aloitetta. On parempi sanoa "Soitan taas tiistaina, jos jaksat niin vastaa". Joskus puhelin tuntuu soivan tyhjille seinille; jos sureva ei aina jaksakaan vastata, kannattaa soittaa yhä uudelleen ja uudelleen.



Tee aloite

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



Riko hiljaisuus

Moni epäroi ottaa yhteyttä surevaan lähimmäiseen. Mitä sanoa? Jospa hän puhkeakaan itkun 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.



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.



Anna tilaa

Menetyksen kohdanneita saattaa olla samanaikaisesti useampia, ja jokaisella heistä on henkilökohtainen suhde vainajaan. Silloin on tärkeää keskittyä vainajaan 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 kärsivällinen

Jokaisella surevalle 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. Jotkut asiat vain vievät aikansa ja surevan on saatava jauhaa tapahtunutta mielessään. Kaikki tämä voi hyvinkin liittyä keskeisesti surun ymmärtämisen ja työstämisen prosessiin.