



Läheiselle, joka haluaa auttaa ihmistä/ perhettä, joka on menettäen läheisensä henkirikoksessa:

Suostu siihen että suru on hankala ja tekee meidät avuttomiksi. Se on henkilökohtainen, herkkä ja sanattomaksi tekevä. Usein me mietimme, miten voisimme auttaa toisen ”ulos surusta ja epätoivosta” – mutta tosiasia on – emme voi auttaa siinä asiassa. Voimme auttaa vain olemalla ihminen lähellä.

Älä ole peloissasi ja vetäydy

Surun jakaminen on vaikeaa, koska kohtaat myös omat tunteesi. Läheisensä menettänyt tarvitsee kuitenkin juuri nyt hyväksyntää, tukea, myötätuntoa ja seuraa. Voita oma epärointi. Ota yhteyttä ja kerro, että haluat jatkaa ystävyyttä ja yhteyttä surun aikana. Hyväksy helposti myös väliaikainen vetäytyminen ja toisen yksinolon tarve. Kunnioita toisen rajoja.

Älä jätä yksin.

Kysy, voitko jäädä hetkeksi? Tarvitseeko ystäväsi ensimmäisellä viikolla yöpaikan tai yövieraan? Voitko lähteä kaveriksi esim. kauppaan tai muistokukkien valintaan (hautajaisissa on niin paljon käytännön asioita). Kerro myös miten sinuun voi olla yhteydessä ”Olen illalla puhelimen ääressä...”, ” Soitan sinulle huomenna!” . Säännöllisellä puhelinsoitolla tai postilla voit ilmaista kauempaakin, ettet ole unohtanut.

Älä anna lupauksia, joita et voi pitää.

Juuri nyt ei tarvita lisää pettymyksiä. Älä lupaa hoitaa asioita, jotka eivät sovi sinun aikatauluusi. Miettikää mieluummin, ketä muita voisi kuulua tukiverkkoon. Voi pyytää ja rohkaista muitakin mukaan auttamaan.

Älä anna neuvoja, joita ei ole pyydetty.

Hyvää tarkoittavat neuvotkin ovat vain turhaa ja loukkaavaa painolastia. Et voi tietää miten tämä suru etenee. Sureva voi kuitenkin pyytää apua ja neuvoja, koska päätöksen teko surun keskellä on vaikeaa. Silloin voit kertoa oman näkemyksesi tai ehdottaa jotakin.

Älä täytä tilaa omilla kokemuksillasi, vaan keskity kuuntelemaan.

”Otan osaa...” ja ”Minä ymmärrän miltä sinusta tuntuu...” voivat tuntua latteuksilta. Avoimet viestit ”Haluatko puhua...”, ”Miten olet voinut...?” ”Voinko olla apuna...”, ” Minulla olisi nyt aikaa...” voivat olla rohkaisevia ja luoda tilaa surun jakamiseen.

Anna toisen puhua ja kertoa.

Jokainen etenee omaa tahtiaan epätoivon, vihan, syyllisyyden, kaipauksen ja monien muiden tunteiden kuohuissa. Näitä tunteita ei pidä latistaa sanomalla *omilla kokemuksilla*. Surussa on tunnistettavia reaktioita tai vaiheita: sokin jälkeiset vahvat tunnereaktiot, epätoivon ja vihan vaiheet, jotka voit kuulla toisen puheessa. Edes Ystävänä et voi tietää milloin ja miten suru etenee, kauanko ”saa katsella rakkaansa kuvaa”, kuinka usein on ”oikein käydä haudalla” – sellaiset neuvot tutuvat tunkeutumiselta yksityiselle alueelle.

Puhu asioista oikeilla nimillä, ole rehellinen

Väkivaltaan ja kuolemaan liittyvät tapahtumat ja sanat on latautuneet surulla ja ”pahan olon tunteen” merkityksillä. Niillä ei pidä mässäillä, mutta niitä ei tarvitse myöskään kartaakaan, kun haluamme puhua henkirikosuhrin läheisen kanssa. Sanat voivat auttaa ottamaan etäisyyttä ja realisoimaan tapahtumaa.

Älä vältele vainajan nimen mainitsemista tai hyviä muistoja rakkaasta

Muistaminen voi itkettää, mutta se helpottaa. Hyvät muistot voivat lohduttaa ja antaa kokemuksen jaetusta surusta. Niiden sanojen kautta luodaan tilaa surulle.

Myötäelä tunteissa, näytä että välität.

Voit olla aito omien tunteidesi kanssa: Voit kertoa olevasi pahoillasi kuolleen ihmisen poismenosta, tavasta millä kuolema tapahtui. Voit kertoa, että olet pahoillasi siitä, että tämä ihminen on joutunut kokemaan niin kovia ja tuskallisia asioita.

Sympatiaa ja empatiaa voi osoittaa monella tavalla ja konkreettinen apu voi olla joskus paras tapa

Hautajaiset ovat raskas vaihe surun satuttamassa kodissa: ole tukena. Esim. Anna kuljetusapuna läheisille tai vieraille, kukille, tarjoiluille tms. Ja muista että varisnainen surutyö alkaa sen jälkeen. Ulkoilukaveruus, ruuanlaittoapu, lastenhoitoapu, vanhustenhoitoapu, ostoslistan tekeminen ja ostoksilla käynti toisen kanssa tai puolesta, ruohon leikkaaminen tai siivousapu... monella tavalla arjen toiminnassa voidaan tarvita tukea.

Kukat, kortit ja kirjeet, musiikki, josta toinen nauttii, yhteinen retki haudalle, pieni esine (kynttilä, koru, avaimenperä, muistokivi, -taulu, valokuvakehys, kynttilänjalka, kirja tai kukkavaasi, pannulappu tai villasukat) voivat muistuttaa arjessa ystävydestä ja myötätunnosta.

Todellista ystävyyttä on jakaa sanattomasti kaikki tämä hämmennys ja epätoivo, kaikki nämä kyyneleet ja kysymykset – yrittämättä vastata, kuivata kyynelvirtaa tai yrittämättä neuvoilla pelastaa minua tästä surusta. Tässä oleminen riittää.