



Miten voin jatkaa eteenpäin?

- Rakenna luottamusta
 - Sinä ja läheisesi voitte selviytyä. Et ehkä usko sitä nyt, mutta sinä pystyt siihen!
- Anna itsellesi aikaa toipumiseen.
 - Fyysisessä vammassakin tarvitaan aikaa – haavojen umpeutumiseen, ja toipumiseen. Myös trauman vamma tarvitsee aikaa, aikaa surulle ja aikaa kokemukselle, että jotain hyvää ja toimivaa on vielä olemassa.
- Tosiasioiden tietäminen auttaa selviytymisen alkuun.
 - Perheenjäsenenä Sinulla on oikeus kaikkeen siihen tietoon, jota tapahtumassa on saatavilla.
 - Oikeusprosessin suhteen lähiomaiset jäävät edunvalvojiksi ja heille kuuluu tieto miten prosessi etenee. Myös siihen voit tarvita tukihenkilöä (Rikosuhripäivystys, oikeusaputoimisto jne)
 - Käsittele tapahtunutta ja kuolemaa kunnes osittaisetkin vastaukset kysymyksiin ”mitä” ja ”miksi” tuntuvat riittävilä.
- Koko keho reagoi.
 - Fyysiset reaktiot kuten rauhattomuus ja ärtyisyys, univaikedeudet ja muutokset ruokahalussa sekä erilaiset kivut kuten päänsärky tai rintakipu ovat tavallisia..
- Anna tilaa tunteillesi.
 - Voimakkaat tunteet yllättävät ja saattavat ajoittain ottaa sinusta vallan, mutta ne ovat luonnollisia reaktioita tapahtuneeseen.
 - Viha, syyllisyys, hämmennys ja huonomuistisuus kuuluvat suruun. Et ole tulossa ”hulluksi”. Surevana sinä olet surun puhuteltavana.
 - Saatat vihata läheisesi surmaajaa, kuollutta, koko maailmaa, Jumalaa tai itseäsi. Sinulla on oikeus tunteisiisi ja lupa ilmaista kaikkia näitä tuntemuksiasi.
 - Saatat tuntea häpeää tapahtumasta tai syyllisyyttä siitä, mitä ajattelet tehneesi tai jättäneesi tekemättä estääksesi kuoleman. Ole armollinen itsellesi! Surmatyö ei ollut sinun tekosi.
- Saatat kokea elämäsi merkityksettömäksi.
 - Kuoleman ajatus ja toive voi olla usein mielessäsi. Itsemurhan ajattelemisen on tavallista, mutta se ei tarkoita sitä, että toteuttaisit sen. Luopuminen ja hautajaiset vaikuttavat sinuun viiveellä.
 - Käy läpi kysymyksiäsi, vihaasi, syyllisyyttäsi ja muita tunteitasi kunnes voit päästää niistä irti. Niistä irti päästäminen ei tarkoita unohtamista.
- Älä pelkää itkemistä – kyyneleet parantavat

- On helpottavaa jos joku voi jakaa itkusi.
- Läheisen kuva, nimen mainitseminen ja tutut paikat ja tapahtumat (vuoden juhlat) kirvoittavat usein itkun.
- Jos kukaan ei ole lähelläsi, voit valita paikan, jossa on turvallista itkeä yksinkin.
- Anna itsellesi lupa ottaa vastaan ammattiapua.
 - Hyvässä kriisihoidossa tarjotaan apua, mutta jos ei kukaan tarjonnut: Etsi sitä (terveyskeskus, työterveyshuolto, kunnan kriisiapu ja kriisikeskukset) ja pyydä lähetettä terapiaan tai kuntoutukseen, jossa sinua osataan auttaa.
- Etsi hyvä kuuntelija, jonka kanssa voit jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi.
 - Soita jollekin, kun tunnet että sinun täytyy saada puhua. Kerro ystävilleksi että he ovat tervetulleita luoksesi.
- Vertaistuki auttaa
 - Vertaisen voi löytää puhelimesta (Huoma.fi) tai etsi **vertaisryhmä** ja harkitse siihen osallistumista. Henkirkosuhreille on omia vertaistuntoutusviikonloppuja Huomassa kaksi kertaa vuodessa (www.huoma.fi/ toiminta)
 - Läheisesi kuoleman jälkeen sinä et saa jäädä elämässäsi täydellisen yksin.
- Suru on prosessi
 - Surun tunteet rauhoittuvat aina välillä ja palaavat uudestaan. Näin jatkuu niin kauan kuin asiassa on käsittelemistä. Suru on kuin ajamista tunteiden vuoristoradalla.
- Yritä siirtää suuria päätöksiä
 - Muutto, ero, työpaikan ja paikkakunnanvaihto, suuret velat ja rasittavat matkat ovat itsessään stressitekijöitä, ja lisästressiä kannattaa välttää
 - Surun tunnemyrskyssä emme aina tunnista todellista tarvettamme: esim. parisuhde, joka selviää kriiseistä on entistä vahvempi ja tutut naapurit ja työtoverit voivat olla hyvä turvaverkko
- Toisetkin surevat lähelläsi
 - Tiedosta perheesi ja ystäväsi kipu ja tuska – jokainen suree omalla tavallaan. Kireys ja äreys, epätoivo ehkä syyttelykin on osa surutyötä.
 - Varo kuitenkin myötätuntouupumista, siihen auttaa ulkopuolinen apu ja pienet vapaahetket surun prosessoinnista
- Luota itseesi ja tunnista voimavarasi.
 - Osoita kärsivällisyyttä itsellesi ja muille, jotka eivät ehkä ymmärrä.
 - Aseta itse omat rajasi ja opi sanomaan ”ei”, kun joku pyytää sinulta jotain mitä et halua tehdä juuri nyt.
 - Pidä puolesi, kun ihmiset sanovat sinulle, mitä tai miten sinun pitäisi tuntea. Kaipaus on lähempänä sinua kuin heitä.
 - Oma uskosi auttaa sinua selviytymisessä.
- Sinulla on lupa kaikkiin tunteisiisi
 - myös toivoon, iloon ja nauruun silloin, kun se tuntuu mahdolliselta.