

Apua ja tukea



**Valtakunnallinen
kriisipuhelin**

010 195 202

arkisin klo 9 – seuraavaan
aamuun klo 7 sekä
viikonloppuisin ja
juhlapyhinä klo 15–7.



Kriisikeskus verkossa

www.tukinet.net



Kriisikeskusvastaanotot

www.mielenterveysseura.fi/kriisikeskusverkosto

Mielenterveysseuran vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmiä järjestetään äkillisen kuoleman, itsemurhan ja henkirikoksen kautta läheisensä menettäneille.



USKALLA
KOHDATA –
Miten tukea
surevaa?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Meidän on usein vaikea kohdata ihmisiä, joille on tapahtunut jotain järkyttävää. Pelkäämme häiritsevämme tai ettemme osaa lähestyä oikein, sanoa oikeita asioita tai tehdä oikeita tekoja. Lohduttaminen voi tuntua niin vaikealta, että välttelemme surevan tai vaikeassa elämäntilanteessa elävän seuraa.

Toisen tuki on korvaamattoman tärkeää elämän vaikeimpina aikoina!

Ota yhteyttä, tarjoa aikaasi ja yhdessäoloa

Tarjoa tukea läheiselle, ystävälle, työtoverille, sukulaiselle, naapurille, joka on esimerkiksi menettänyt läheisensä, eronnut tai jäänyt työttömäksi. Kriisissä ihminen tarvitsee kuuntelijaa ja tunteen siitä, ettei hän ole yksin. Joskus järkyttynyt ja sureva ei pysty ottamaan tukea heti vastaan. Jatka kuitenkin tuen tarjoamista. Ota yhteyttä useamman kerran, kysy ja osoita kiinnostusta.

Kuunteleminen on tärkeintä.

Kriisejä ja surua itse kokenut voi muistella itseksensä, mikä lievitti omaa tuskaa. Kerro, että haluat kuunnella ja että kestät voimakkaatkin tunneilmaisut.

Hyväksy erilaiset tavat surra

- Muista, että jokaisella on oikeus surra omalla tavallaan.
- Osoita, että surusta, menetyksestä saa puhua ja että tunteet on ok.
- Hyväksy, ettet voi peruuttaa tapahtunutta tai selittää menetystä pois.
- Älä vertaile erilaisia menetyksiä.
- Anna surevalle mahdollisuus tehdä tavallisia ja mukavia asioita silloin, kun hän jaksaa.
- Myös surevalla on oikeus elämän jatkamiseen ja iloon.

Ole aito, oma itsesi

- Ole läsnä omana itsenäsi.
- Ole aloitteellinen: tee ehdotuksia ja kysy.
- Ilmaise myötätuntoa sinulle luonteenomaisella tavalla.
- Sureva ei halua päivittelyä tai sääliä.
- Neuvo vain, jos sureva sitä pyytää.
- Vältä puhumasta itsestäsi tai omista kokemuksistasi, jotta surevan kokemus saa tilaa.

Ole luotettava

- Pidä sinulle kerrotut asiat luottamuksellisina.
- Lupaa vain sen verran kuin pystyt ja jaksat.
- Tarjoa tukea myös pidemmän ajan kuluttua. Sureminen on pitkä prosessi.

Anna aikaasi ja apua

- Anna surevan puhua siitä, mistä hän haluaa puhua.
- Anna surevalle aikaa muistella.
- Anna konkreettista apua arjen asioissa, jos voit: keitä kahvia, käy kaupassa tai laita ruokaa.
- Auta hakemaan apua ja tukea.

