

SANOJA SURUUN

-materiaalipaketti nuorisotyöntekijöille kriisi- tai muistoillan pitämiseen

Tehty yhteistyössä Oulun kaupungin tehostetun nuorisotyön valmiusryhmän kanssa.

Lähteet :

Kinanen, M. (2009). Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: Lasten keskus / Lk-kirjat.

Onnettomuuden tapahduttua : Suruhartauden toteutuminen. Kirkkohallituksen julkaisuja.

Oulun tuomiokirkkoseurakunta. (2015). Kuljetaan yhdessä tämä lyhyt matka. Oulu : Joutsen Median Painotalo.

Perkkiö, P. (2007). Kun kaikki on toisin-sanoja suruun. Helsinki: Kirjapaja

Perkkiö, P. (2014). Vierelläsi sanoja suruun. Hämeenlinna: Päiväosakeyhtiö

Poijula, S & Halkola, U 2004. Suru - Sydämen matka. Helsinki: Kirjapaja.

Runoja on otettu myös internetistä, kaikissa lukee runoilijan nimi.

Laulut on valittu niin, että ne on kuuneltavissa YouTubesta.



LUKIJALLE

Tähän materiaalipakettiin on koottu runoja, lauluja sekä erilaisia toimintakortteja äkillisiä kriisitilanteita varten. Materiaalin avulla voidaan pitää eri tarkoituksiin sopivia muistotilaisuuksia tai kriisitilanteiden jälkeisiä kokoontumisia. Yllättävän tilanteen sattuessa materiaalipaketissa on toimivia apuvälineitä sanoittamaan surua ja traumaattista tapahtumaa. Materiaalipaketin avulla ohjelma saadaan räätälöityä erilaisiin tilanteisiin sopivaksi.

Muistotilaisuutta järjestettäessä on hyvä kiinnittää huomiota ulkoisiin puitteisiin, jotta onnistutaan luomaan rauhoittava ja hoitava ilmapiiri. Kukilla ja kynttilöillä on symbolisen merkityksen lisäksi myös esteettinen merkitys.

Muistotilaisuuteen voidaan rakentaa muistopöytä, johon levitetään valkoinen liina, kukkia ja kynttilä sekä menehtyneen kuva, mikäli sellainen on luvan kanssa saatavilla. Muistopöydän sijainti kannattaa miettiä huolella, ja mahdollisuuksien mukaan sijoittaa se rauhalliseen huoneeseen tai häiriöttömään nurkkaukseen.

Tilan valaistukseen on hyvä kiinnittää huomiota, sillä himmennetty valo mahdollistaa piiloutumisen ja lisää näin yksityisyyden suojaa. Surevalle ihmiselle on tärkeää, että halutessaan saa olla omissa oloissaan.

Puhujan on syytä kiinnittää huomio omaan liikkumiseen ja pyrkiä liikkumaan rauhallisesti. Ennen puheen aloittamista tulee tasata hengitys ja katsoa kuulijoita. Sen jälkeen aloittaa puhe rauhallisella äänellä. Puhuja luo ahdistavaan hetkeen rauhaa ja puheen tulisi olla mielellään asiallinen ja lyhyt. Puhuesssa kannattaa mainita painokkaasti, että kenenkään ei ole hyvä jäädä yksin, vaan tulee hakeutua ystävien ja perheenjäsenten pariin ja puhua rohkeasti omista tuntemuksistaan.

Puhuja voi itse olla myös järkyttynyt tapahtuneesta, ja se tulee tiedostaa, koska tunteet näkyvät ja kuuluvat puheesta. Laulujen, runojen ja puheen huolella valitseminen tuovat puhujalle varmuutta tilanteeseen. Hiljaisuus ja musiikki voivat täydentää puhetta.



ILLAN KULKU

KYNTTILÄN SYTYTYS

HILJAINEN HETKI

LAULU (esim. Peppi Pitkätossun jäähyväislaulu)

SANOJA SURUUN

RUNO

LAULU

TOIMINTAKORTTIEN TEKEMISTÄ OMAN VALINNAN MUKAAN

ILTA JATKUU NORMAALISTI NUORISOTILAN TOIMINTOJEN MUKAAN

LAULUJA

On laiva valmiina lähtöön (Mari Rantasila)
Terveiset sinne taivaaseen (Ilpo Kaikkonen)
Kylmä ilman sua (Kaija Koo/Jonne Aaron)
Minä muistan sinut (Kaija Koo)
Sinä olet minun (Lauri Tähkä)
Kukkurukuu (Mariska & Pahat Sudet)
Yksinäisen keijun tarina (Chisu)
Prinsessalle (Johanna Kurkela)
Suru on kunniavieras (Jenni Vartiainen)
Niin kaunis on maa (Kari Rydman)
Jättiläinen (Pyhimys ft. Aksel Kankaanranta)
Tennessee (Pearl Harbor -elokuvasta)

SANOJA SURUUN

Sanoja suruun osuudessa on tarkoituksena puhua nuorille, että on oikein tuntea mitä tuntee. Tässä hetkessä on tärkeää puhua nuorille omana itsenään, olla se tuttu turvallinen aikuinen.

Olemme koonneet tähän erilaisia esimerkkejä jonka ympärille sanansa voi suunnitella.

Olemme joutuneet kokoontumaan nuoren ihmisen muistohetkeen...

Olette aivan yllättäen menettäneet läheisen ihmisen/ystävän/kaverin...

Vielä äsken näimme hänet iloisena ja nauravana. Mutta nyt siinä on vain palava kynttilä, joka muistuttaa elämän hauraudesta ja katoavaisuudesta...

Tuntuu siltä, että myös sydämessämme on tyhjää ja pimeää, ei edes pientä kynttilän valoa...

Emme enää saa häntä keskellemme, mutta voimme auttaa ja lohduttaa toisiamme muistelemalla yhdessä ja olemalla läsnä toisillemme...

Suru, jota te kannatte, on suurta. Me tahdomme kantaa sitä teidän kanssanne...

Te, jotka olette läheltä joutuneet seuraamaan tätä katastrofia, loukkaantuneet tai menettäneet läheisen ihmisen, olette syvästi haavoitettuja...

Teidän kanssanne ja rinnallanne olemme kuitenkin kaikki me, jotka olemme seuranneet tapahtunutta hiukan kauempaa tai mahdollisesti auttajina eri tahoilla toimien...

Tapahtumat herättävät tunteita ja reaktioita meissä kaikissa...

Elämä on yllätyksellistä, on aina ollut...

Luopuminen on osa elämää, mutta vain osa...

Tuskan keskellä on usein vaikea nähdä asioita, jotka kannattavat meitä ja auttavat kiinnittymään uudelleen elämään. Läheiset ihmiset, yhteisyys on yksi sellainen...

Olemme kokoontuneet surun äärelle (_____) johdosta. Tapahtunut koskettaa jollakin tavoin meitä jokaista. Reagoimme suruun kukin omalla tavallamme. Joillakin tunteet nousevat pintaan ja toisilla ne pysyvät piilossa syvällä sisimmässään. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokaisen suru on erilainen. Surun hetkellä ilo on vain pilkahdus menneisyyttä. Yhdessä (____:n) kanssa koetut hetket ovat nyt osa elämän helminauhaa ja ne säilyvät muistoissamme aina. Suru jättää jälkensä ja sulautuu osaksi meitä, sillä se on osa ihmisyyttä. Muista, että ilonkin aika tulee vielä. Anna itsellesi aikaa surra, itkeä ja käsitellä tapahtuneen johdosta syntyneet ajatukset ja tuntemukset. Älä jää ajatuksiesi kanssa yksin, sillä aina on joku, joka haluaa kuunnella sinun tarinasi ja jakaa omansa. -VK-

Kun ihminen saa tiedon läheisen kuolemasta, sokki suojelee meitä ylivoimaiselta todellisuudelta.

Mieli kieltäytyy vastaanottamasta tietoa.

Näin mieli järjestää lisää aikaa ja pitää yllä toivoa siitä,

että kysymyksessä olisikin erehdys.

Vähitellen, pala palalta ihminen tajuaa tapahtuneen

todeksi ja sanan « kuolema » saa sanoa ääneen.

Kuolema on kohdattava, jotta surutyö voi alkaa.

-Soile Poijula-

Jos minulta kysyttäisiin, toivoisin sinun tekevän ainakin yhden asian tänä aikana, jota varjostavat tummat sävyt. Kun tulee ilta ja pimeä, ja jos on tähtikirkas yö, niin laita lämmintä päällesi ja mene hetkeksi talviyön pimeyteen katsomaan tummansinistä taivasta ja siellä tuikkivia lukemattomia tähtiä.

Ole aivan rauhassa, vietä hetki hiljaisuudessa ja anna tähtien kaartua yllesi. Tunne, kuinka ne ympäröivät sinut ja pienen maapallomme tähtivalollaan.

Mieti sitten hetki sitä, mitä näet. Tuo tumma taivas on täynnä valoa. Se tulvii tähtien kirkkautta. Siellä, missä kuu tai planeetat osuvat auringon kirkkauteen, saattaa valo heijastua aina sinulle asti. Mutta ilman niitä yötaivas näyttäisi olevan täynnä pimeyttä – vaikka se on täynnä valon säteitä.

Meidän maailmamme ei ole pimeä, vaan maailmamme ja elämämme on täynnä valoa. Mutta kaiken – myös sinun ja minun – on muistettava heijastaa tätä valoa. Muuten olemme pimeydessä.

Ja se valo ei loista koskaan kirkkaammin kuin meidän pienissä ja yksinkertaisissa rakkauden sanoissamme, teoissamme tai ajatuksissamme. Kun minä osoitan välittäväni sinusta – ja sinä minusta. Vain sellaisten sanojen, tekojen ja ajatusten kautta muistamme, koemme ja näemme rakkauden valon – elämänrohkeuden lähteen, joka pimeydessäkin on aina meidän jokaisen vierellä ja sisällä.

-Eero Jokela-



Olipa kerran onnellinen aika, jolloin kaikki oli vielä hyvin. Se tuntuu olevan epätodellisen kaukana. Läheisen kuolema jakaa käsityksen ajasta ajaksi, joka oli ennen kuolemaa, ja ajaksi kuoleman jälkeen. Muistot ajalta, jolloin « kaikki oli vielä hyvin » auttavat kestäämään nykyisyyttä, kunnes surun tuska lievittyy, Joskus menetys voi olla niin musertava, että lohduttavat muistikuvat ajasta ennen kuolemaa ovat kuin lukon takana. Lukko on aukaistava, mutta varovasti. On tärkeää saada muistaa menetetty ihminen ja hänen koko elämänsä ilman, että kuoleman tuskallinen todellisuus peittää sen kokonaan alleen.

-Soile Poijula-

Todellisuuden kohtaaminen toistuvasti voi tuoda mustaan tumman harmaita sävyjä, välinpitämättömyyden maiseman, jossa elää. Turtuneisuus vaimentaa tuskalliset tunteet, mutta myös mielihyvää tuovat ilon tunteet. Lopulta surun maisema muuttuu arkipäivän harmaudeksi ja kirkkaiden vaaleiden värien maisemaksi. Vähitellen elämä alkaa tuntua omalta taas, vaikka surun varjo onkin olemassa. Kuitenkin se pienenee ajan myötä.

- Soile Poijula-

Runoilijat ovat kirjoittaneet, ettei ihminen jää hautaansa vangiksi, Se ei ole klisee. Ihminen sulautuu luontoon, multaan, ilmaan, auringonvaloon, ja niiden sydämiin, jotka häntä rakastavat. Fyysinen ruumis muuttuu tuhkaksi tai ajan kuluessa mullaksi. Mieleen tallentunut kuva menetetystä rakkaasta tulee ajan kuluessa surijalle näkyvämmäksi ja hänen tärkeimmistä ominaisuuksistaan voi tulla surijan ominaisuuksia.

- Soile Poijula-

RUNOJA

Emme tahtoneet
tätä ikävää, tätä murhetta,
surun ankaraa aikaa.
Emme tahtoneet erota hänestä,
emme nyt, emme vielä.

Jokin valo jäi kuitenkin meille,
muistojen aarteet
ja rakkaus, katoamaton.
-Pia Perkkiö-

Suru on yksinäistä, jaettunakin
oma kipu jokaisella.
Mutta valo on yhteinen, yhteistä
toivo,
lohdutuksen lähde.
-Pia Perkkiö-

Kerro kirkkaita muistoja
iloa sykkivistä päivistä,
puhu suojaavia sanoja
hitaasti valkenevista aamuista,
kerro onnellisesta ajasta,
hiljaisista illoista ja öistä
joina emme ikävöineet.
Lohduta minua, nyt, kun kaikki on toisin.
-Pia Perkkiö-

Minä lähden.
Lähden paikkaan, josta olen kuullut.
Paikkaan, jossa kaikki on hyvin.
Paikkaan, johon elävät eivät pääse ja johon
jokainen haluaa viimeisenä päivänään mennä.
Minä lähden ja sinä jäät.
Älä ole surullinen, sillä minun on hyvä olla.
Älä itke, vaan hymyile,
sillä niin haluan sinun muistavan.
Minä lähden.
-Sisko Uusitalo-

Aurinko on kypsyttänyt viljan,
meri hionut kivet sileiksi.
Tuuli on puhaltanut viimeisen kerran,
hänen maailmansa on valmis.
Näkemiin, rakkaani, näkemiin.
-Pirkko Jurvelin-

Kaikki ilon hetket tarvitaan,
lohdutuksen heijastuksetkin,
kun surun alta matkaa jatketaan
varovaisin askelin.

Muistoja ei kukaan viedä voi.
Kaikki ilon hetket säilyvät
silloinkin kun suru sydämessä soi
ja päivät ovat pimeät.

Mikään ei voi rakkautta poistaa,
onnen hetket eivät kadonneet.
Lohdutuksena ja voimana ne loistaa
kirkastaen kyyneleet.
-Pia Perkkiö-

Kaikk` on niin hiljaa mun ympärilläin,
kaikk` on niin hellää ja hyvää.
Kukat suuret mun aukeevat sydämessäin
ja tuoksuvat rauhaa syvää.
-Eino Leino-

Anna surulle sanat, suru mykkänä särkee sydämen.
-Kiinalainen sananlasku-

Surressa.
Puhuminen helpottaa.
On lupa olla hiljaa, kun haluaa.
On lupa itkeä, kun itkettää.
On lupa olla sellaisten ihmisten seurassa,
joiden kanssa kokee olonsa turvalliseksi.
On lupa surra omalla tavallaan.
On lupa hakea apua.
On lupa pysyä omana itsenään".
-Eeva Kilpi

Me kurottaudumme siihen,
mihin ei ymmärrys yllä
ja tahdomme tietää sen,
mitä ei voi tietää;
säkeneet ikuisesta valosta
meissä näin kipunoivat.
-Pia Perkiö-

Silmät alasluotuna,
ripsillä kyyneleet -
suru ikimuistoinen
etten mistään löydä
lohdutuksen sanaa.
-Lassi Nummi-

TOIMINTAKORTIT

Osanottoseinä

Osanottoseinän paikka tulee valita niin, että sen läheisyydessä voi viipyä hetken kenenkään häiritsemättä. Seinän viereen laitetaan pöytä ja laatikollinen kyniä ja tusseja. Seinälle asetetaan mahdollisimman suuri paperi, esimerkiksi pala voimapaperirullasta, sillä se on riittävän iso ja mukautuu hyvin erilaisiin muotoihin. Seinälle kirjoitetaan mustalle pohjalle tapahtumapaikka ja aika. Seinälle saa käydä kaikessa rauhassa kirjoittamassa ja piirtämässä omia tuntejaan. Nimitön surun jakaminen yhteisesti auttaa omien tunteiden käsittelyssä ja tukee selviytymistä. Osanottoseinää voidaan pitää esillä muutama päivä, jonka jälkeen se laitetaan arkistoon. Osanottoseinän käyttö ei edellytä yhteistä tekstien ja piirustuksien läpikäyntiä, vaan purkamiseksi riittää se, että näkee mitä muut ovat tapahtuneesta ajatelleet ja kuinka he ovat surunsa sanoittaneet tai kuvittaneet.

Tunnekorttien käyttö

Erilaisten korttien käyttäminen omien tunteiden sanoittamiseen. Korttien avulla voidaan saada näkyville erilaisia tunnetiloja ja muistikuvia tapahtuneesta. Pesäpuulta tai Ensi- ja turvakotiliitolta voi esimerkiksi tilata kortteja.

Kartonkikynttiläkollaasi

Suru on kokonaisvaltainen tunnetila, jonka läpi valoa on hankala havaita. Kuoleman yhteydessä on tavanomaista sytyttää kynttilöitä muistoksi tai esirukoukseksi. Kynttilä kuvastaa valon syntymistä pimeyteen sekä rukousta. Kynttilän ei kuitenkaan aina tarvitse olla eläväliekkinen oikea kynttilä, vaan se voidaan myös askarrella. Itse askarrelltu paperinen tai kartonkinen kynttilä mahdollistaa ajatusten ja rukousten liittämisen niihin. Kynttilöille sovitaan oma seinä tai tila, jossa jokainen voi käydä hiljentymässä ja asettaa tekemänsä kynttilän sovitulle paikalle. Kartonkikynttiläkollaasin käyttäminen soveltuu hyvin erilaisten ryhmien osallistumiselle yhteiseen suruun ja osallisuuden kokemiselle.

Muistokirja

Muistokirjaksi sopii tyhjä kirja tai vihko, joka voidaan päällystää tai koristella. Kirja on kaikkien käytössä, sinne voidaan kirjoittaa tai piirtää ja liittää muistoja ja valokuvia yhteisistä hetkistä. Kirjan kirjoittamiselle on hyvä varata tila tai paikka, jossa voi rauhassa vetäytyä muistelemaan ja täyttämään kirjaa. Vaihtoehtoinen tapa kirjan täyttämiseksi on tehdä yksittäisiä kuvia, kirjoituksia ja maalauksia, jotka lopuksi nidotaan yhteen ja niistä syntyy kansio tai kirja kuolleen muistolle. Muistokirja voidaan toimittaa jälkeenpäin omaisille.

Muistojen kivi (rukouskivi)

Rukouskivet ovat tunnettuja hiljentymisen välineitä. Kiviä laitetaan esille isoon astiaan, josta kukin voi poimia omansa. Kiveen liitetään ajatuksissa kaikki ne huolet ja murheet jotka painavat mieltä ja jotka ovat tapahtuneen johdosta syntyneet. Kiviastian viereen pöydälle voidaan laittaa teksti:

Poimi käteesi kivi. Tunnustele sitä ja tunne, kuinka se lämpenee kädessäsi. Kivi on rukouskivi/muistojenkivi, jonka sisälle voit ajatella kaiken sen, mitä tapahtunut sinussa herättää.

Näkyville voidaan laittaa teksti:

Laupias Jumala, rakas taivaallinen Isä,
Me rukoilemme kaikkien niiden puolesta,
joita onnettomuus on koskettanut.
Anna voimaa tähän hetkeen ja edessä oleviin
päiviin.
Auta meitä toimimaan oikein ja kaikkien
yhteiseksi parhaaksi.
Päästä meidän pahasta.
Auta meitä osoittamaan toisillemme
huolenpitoa.
Osoita meille tiesi ja auta kulkemaan sitä.
Herra kuule hiljainen rukouksemme.

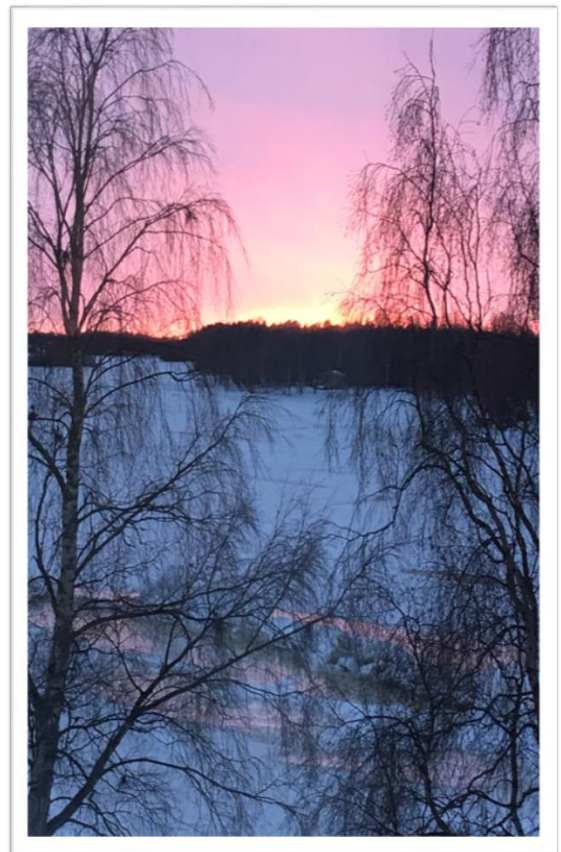
Hiljaisuuden jälkeen oman kiven voi viedä niille varattuihin paikkoihin, kirkossa toteutettuna kivet kootaan usein alttarille. Kivien kokoamispaikan viereen voidaan kirjoittaa: Me kiitämme sinua lupauksestasi, ettei mikään voi erottaa meitä sinun rakkaudestasi, joka on tullut ilmi Pojassasi. Sinun käsiisi jätämme toisemme ja itsemme. Mene rauhassa rukouksesi on kuultu.

Rukouskivistä voidaan muokata helposti kunnalliseen käyttöön sopiva Muistojenkivi. Uskonnollisen tekstin tilalle voi vaihtaa kauniin runon tai laulun sanat, jotka lohduttavat surevaa ja luovat toivoa tulevasta. Loppusanoiksi kävisi esimerkiksi:

Kiitos kun jaoit ajatuksesi ja surusi. Olkaamme jokainen tukena toinen toisillemme ja eläkäämme yhdessä surua, kunnes aurinko taas pilkottaa pilvien takaa.

Kirje

Kirjeen kirjoittamiselle varataan oma huone tai rauhallinen nurkkaus, jossa kukin saa käydä kirjoittamassa kirjeen kuolleelle ystävälle tai kirjoittamassa ajatukset ja tunteet kriisiin johtaneesta tapahtumasta. Kirjeitä ei ole tarvetta käydä yhdessä läpi. Kirje voidaan yhdessä hävittää tai sen voi myös halutessaan säilyttää itsellä. Ajatuksena on, että kirjeeseen kirjoitetaan kaikki tunteet ja ajatukset tapahtuneeseen liittyen ja sen jälkeen niistä voi päästää irti. Kirje voidaan hävittää yhteisesti esimerkiksi polttamalla tai silppuroimalla.





« Jos patoaa tunteet sisälleen liian pitkäksi aikaa,
ne voivat aiheuttaa ruumiillisia kipuja.

Se kohta ruumiissa,
jossa tuntee joskus kovaa kipua,
voi olla paikka, johon
surun tuska, viha tai pelko on säilötty. »

-Soili Poijula-

« Nyt ei ole hyvä aika jäädä yksin. »

« Onko mieli vailla ymmärrystä, yritetään ymmärtää yhdessä. »

« Suru kuuluu elämään mutta siitä on helpompi selvitä yhdessä. »



Sinulle materiaalipaketin käyttäjä :

Jaa tuntemuksesi ja ajatuksesi, kevennä näin taakkaasi.
Käsittele kokemaasi yksin ja yhdessä. Uskalla pyytää apua.

Sinä urhea, luotamme sinuun, luota sinäkin.

Kiitos yhteistyöstä !



Veera Karvonen ja Satu Sassi

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK) – diakoni