


LÄHEISELLE – KUOLEMAN JÄLKEEN





Olet menettänyt läheisesi. Läheisen ihmisen kuolema koskettaa hyvin kokonaisvaltaisesti sinua ja muita läheisensä menettäneitä, mutta tuo myös mukanaan monia huomioitavia ja järjesteltäviä käytännön asioita.



Suru ja luopuminen

Kuolemassa joudut luopumaan ihmisestä, jonka kanssa olet jakanut elämää. Tämä ajatus voi tuntua musertavalta ja lähes mahdottomalta hyväksyä. Suru on aina hyvin yksilöllistä. Siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten suhde menetettyyn, ihmisen persoonallisuus, surevan saama tuki, aiemmat menetykset ja millainen kokemus kuolema on ollut tilanteena.

Suru on luonnollinen tunne siirtyessämme elämänvaiheesta toiseen. Suru auttaa luopumaan ja aikanaan löytämään myös uutta. Ajan myötä kuoleman vääjäämättömyys tulee yhä hyväksyttävämmäksi ja muiden läheisten ihmissuhteiden merkitys kasvaa.

Suru voi tuoda mukanaan voimakkaita tunteita ja erilaisia reaktioita. Joskus ne voivat huolettaa ja saada miettimään, onko tämä kaikki normaalia ja kuuluisiko minusta tuntua tältä. Mahdollinen voimakkaiden reaktioiden puuttuminen ei puolestaan tarkoita sitä, etteikö ihminen surisi. On hyvä tietää, että suruun liittyy muillakin surevilla usein samanlaisia ajatuksia ja tuntemuksia. Surusta puhuminen ja sen jakaminen läheisten ja samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa auttaa monia ja tuo lohtua surun keskellä.

Surulle ei ole olemassa aikarajoitteita tai reunaehtoja, vaan se on jokaisen menetyksen kokeneen henkilökohtainen polku, joka on aina kokijansa näköinen. Suru ei myöskään sulje pois muita tunteita. Surun rinnalla kulkevat usein myös rakkaus, muistot ja kiitollisuus.



Käytännön asiat

Läheisesi kuoleman jälkeen järjestettäväksesi tulee monia käytännön asioita.

Järjestettävät käytännön asiat liittyvät sekä kuolleen läheisesi hautamiseen että käytännöllisiin, taloudellisiin ja oikeudellisiin asioihin. Surun keskellä voi olla vaikeaa muistaa, mitä kaikkia järjestelyjä sinun tulisikaan tehdä.

Viranomaiset ovat tuottaneet Suomi.fi verkkosivustolle kattavan Läheisen kuolema -oppaan, josta löydät apua käytännön asioiden järjestelyyn. Myös Kelalla on ohjeita muistettavista asioista kuolleen omaiselle. Löydät linkit sivustolle tämän esitteen takasivulta.



Miten tästä eteenpäin

Kun sinua on kohdannut läheisen kuolema, on tärkeää antaa itsellesi aikaa surra ja pysähtyä tunteiden äärelle. Tunteet ja tuntemukset voivat vaihdella hetkittäin.

On tärkeää muistaa, että kaikki tämä on normaalia ja tilanteeseen kuuluvaa. Salli itsellesi kaikenlaiset tunteet. Joskus tunteesi saattavat olla hyvin voimakkaita ja tilanteeseen voi tulla mukaan toivottomuutta ja näköalattomuutta. Tällaisessa tilanteessa olisi hyvä, ettet jäisi ajatuksiesi kanssa yksin. Joskus voi olla helpompaa puhua läheisille, joskus hyvä vaihtoehto voi



olla keskustella samaa kokeneiden kanssa vertaistukiryhmissä. Vaikka lähelläsi olisikin ihmisiä, joille voit puhua ajatuksistasi, voi ulkopuolinen keskusteluapu tuntua joskus parhaimmalta vaihtoehdolta. Asiaa olisi tärkeää käsitellä ja jakaa muiden kanssa niin pitkään, kuin se on itselle tarpeen.

Joskus puhuminen voi tuntua vaikealta. Silloin omia tunteitaan tai ajatuksiaan voi koettaa ilmaista muuten kuin sanoilla. Jollekin kirjoittaminen voi tuoda apua, jollekin maalaaminen, laulaminen tai vaikka fyysinen ponnistelu voi tuoda helpotusta. Tärkeintä on löytää itselle hyviä tapoja ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan.

Jos suinkin mahdollista, olisi tärkeää tehdä myös niitä asioita, joista olet nauttinut ja saanut hyvää oloa aiemmin. Pieninäkin hetkinä hyvää oloa tuottavat asiat voivat auttaa sinua vaikean hetken yli.

Vaikka kuolema erottaa ihmisiä toisistaan, yhdessä vietetty aika sekä jaetut hetket kantavat ja suhde jää elämään mieleen. Surun musertavuus helpottaa ajan myötä. Menetetty ihmissuhde voi muuttua muotoaan muistosuhteeksi.

3.4 Mistä saan lisää tietoa ja apua?

Lisää tietoa käytännön asioista kuoleman jälkeen

- Suomi.fi sivuston Läheisen kuolema -osio (suomi.fi)
- Kelan Muistin tueksi, jos omaisesi kuolee -osio (kela.fi)

Lisää tietoa surusta, luopumisesta ja oman jaksamisen tukemisesta

- Mieli ry:n Suru on osa elämää -osio (mieli.fi)
- Mielen terveystalon omahoito-ohjelmat mielen hyvinvointiin (mielenterveystalo.fi)

Jos tunnet, että sinun on hankala selvitä omin voimin eteenpäin ja tunnet tarvitsevasi lisäapua tai tukea tilanteeseesi, älä epäröi pyytää apua.

Voit olla yhteydessä lisätuen saamiseksi esimerkiksi:

- Oman alueen kriisipäivystys
- Mieli ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin (p. 09 2525 0111) sekä kriisikeskukset ja ryhmät (mieli.fi)
- Tukinet-kriisikeskus netissä (tukinet.net)
- Syöpäjärjestö ja -yhdistykset (kaikkisyovasta.fi)
- Uskonnolliset ja vakaumukselliset yhteisöt
- Suomen evankelisluterilainen kirkko (evl.fi)
- Eläkeliitto (elakeliitto.fi)
- Nuoret lesket ry (nuoretlesket.fi)
- Terveyskylän vertaistalo (vertaistalo.fi)

Alueellani olevat tukipalvelut



Tämä esite on tuotettu Palliatiivisen hoidon palveluiden tuottamisen ja laadun parantamisen ohjelman FinPall Etelä-Suomen yhteistyöalueen hankkeessa.