

Omien voimavarojen tunnistaminen

Vapaaehtoisen on hyvä tunnistaa omia tunteitaan surevan tai kuolevan ihmisen kohtaamisessa. Sairastuminen ja kuoleminen voi olla hyvinkin pitkä prosessi, joten rinnalla kulkeminen voi myös olla pitkä taival. **Vapaaehtoisen pitää todella tarkoin punnita omien voimiensa riittävyttä surevan tai etenkin kuolevan rinnalla.** Jos tilanne on liian haastava, hänen ei tarvitse eikä pidä siihen ryhtyä. On myös tärkeää, että vapaaehtoinen saa itse tukea ja apua omien tunteiden purkamiseen. Tällaisessa tilanteessa vapaaehtoisen tulee olla yhteydessä ystävälityksen kautta piiritoimistoon.

Vapaaehtoisen oman elämän tulee olla tasapainossa, jotta hän jaksaa tukea haastavassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä. Oman suruprosessin ollessa kesken ei ole vielä oikea aika lähteä muiden tueksi.

Surevan ihmisen kohtaaminen

Vapaaehtoiselta vaaditaan voimaa ja rohkeutta kuunnella surevan hyvinkin raskaita kokemuksia ja tunteita elämästä. Suureksi avuksi on, jos on jo aiemmin pohtinut elämän suuria kysymyksiä. Muuten on vaarana, ettei pysty ottamaan vastaan surevan tunteita, vaan pyrkii siirtämään keskustelun muihin, itselleen helpommin käsiteltäviin aiheisiin.

Suru on yksilöllinen tunne. Sureva joutuu tutustumaan voimakkaisiin tunteisiin, joita ei ole ehkä aikaisemmin elämässä kokenut. Surevan reaktiot vaihtelevat, kuten myös niiden kesto. Ajan kanssa suru muuttaa muotoaan ja saattaa helpottaa. Suru ei myöskään välttämättä etene vaihe vaiheelta, vaan aaltoilee: välillä saattaa olla helpompaa, mutta sitten taas uudestaan raskaampaa, esimerkiksi syntymä- tai muina juhlapäivinä.

Ihminen voi surra monia eri asioita, kuten menetettyä terveyttä, työpaikkaa, yhteiskunnallista statusta, taloudellista turvallisuutta tai läheisen ihmisen tai läheisen ihmissuhteen menettämistä.

Surevan tukemisessa on tärkeää antaa tilaa surevan tunteille ja rohkaista suremiseen. Lisäksi kannattaa muistaa, ettei surutyötä voi tehdä kerralla eikä kovin lyhyessä ajassa. Suru ei ole masennusta, mutta sureva voi olla masentunut.

Kuolevan ihmisen kohtaaminen

Ihminen on ehkä kuullut olevansa vakavasti sairas, tai että sairaus on edennyt vaiheeseen, jossa ei voida tehdä enää mitään. Monet kaipaavat silloin keskustelua ystävän, sukulaisten tai papin kanssa. Kaikki eivät kuitenkaan välttämättä halua puhua kuolemaan liittyvistä, henkisesti raskaista asioista lähiomaisilleen. **Kuolevan voi olla helpompi keskustella kuolemasta vapaaehtoisen kanssa, joka on riittävän ulkopuolinen.** Tämä voi tulla vapaaehtoiselle yllätyksenä.

Kuolevan lähellä saatetaan puhua kaikesta muusta kuin kuolemasta, sillä siitä puhuminen voi pelottaa. **Kuolemasta on kuitenkin tärkeää puhua,** koska se yleensä vähentää kuolemanpelkoa ja auttaa meitä hyväksymään kuolevaisuuden. **Vapaaehtoisen ei kuitenkaan tarvitse olla tässä aloitteellinen, vaan kuolemasta puhutaan, jos kuoleva ihminen itse sitä haluaa.** Kuolevan kanssa saa myös nauraa, jos häntä naurattaa ja iloita jo eletystä elämästä sekä puhua tavallisista arkisista asioista.

Kuolevan kohtaamisessa on myös tärkeää se, että vapaaehtoisella on aikaa ja kykyä kuunnella ja ottaa vastaan kuolevan ajatukset ja tuntemukset. Vapaaehtoisella ei tarvitse olla valmiita vastauksia, ohjeita tai neuvoja.

Viimeisillä hetkillä kuoleva saattaa surra kesken jäänyttä elämää, läheisten joutumista pulaan tai pelkää edessä olevaa kuolemaa. Pelkoon saattaa liittyä myös kysymys, elinkö elämäni oikein.

Tunteita ei tule yrittää muuttaa tai saada katoamaan. Tunteille tulee antaa tilaa, sillä kuoleva voi kokea oman tilanteensa hyvinkin ahdistavaksi.

Vapaaehtoinen voi ehkä auttaa kuolevaa löytämään merkityksen omalle elämälleen - oman elämän merkityksen korostaminen voi helpottaa lähestyvän kuoleman kohtaamista. **Kuuntele ihmisen elämäntarinaa - muistele misella** voi olla tärkeä rooli ihmisen sopeutuessa ajatukseen omasta kuolemasta.

On tärkeää, että **vapaaehtoinen yrittää selvittää, mitä ihminen haluaa.** Tärkeintä kuolevan kohtaamisessa ei ole se mitä vapaaehtoinen sanoo, vaan se mitä toinen ihminen kertoo. Tärkeintä on olla läsnä ja kuunnella. **Vapaaehtoinen on toista ihmistä varten, ei päinvastoin.** Vapaaehtoinen voi olla esimerkiksi toteuttamassa kuolevan toiveiden täyttymistä tavallisessa arjessa.

On tärkeää kunnioittaa kuolevan ja omaisten ainutlaatuisuutta ja itsemääräämisoikeutta. Jokaisella on oikeus tehdä rauha oman elämänsä kanssa ja päättää viimeisistä vaiheistaan. Tässä auttaa esimerkiksi hoitotahto.

Vaikka vapaaehtoinen olisikin tukemassa kuolevaa, myös hänen läheisensä saattaa tarvita ja haluta keskustella. Ollaan myös heille läsnä.

Ehdotuksia kohtaamisiin:

- Etene aina tuettavan ehdoilla.
Kuolemasta puhuttaessa säilytä tietynlainen herkkyys ja avoimuus.
- Ole oma itsesi, pysy rauhallisena. Ole ihminen ihmiselle – älä tee tilanteesta liian vaikeaa.
- Käytännön asioissa voi auttaa, muttei holhota.
- Jos olo on epävarma, kannattaa kysyä suoraan, miten voi auttaa. Jokainen on oman itsensä, elämänsä ja tarpeidensa asiantuntija.
- Anna tuettavalle riittävästi tilaa, aikaa ja rauhaa.
- Älä tulkitse tai tee johtopäätöksiä, varo niin sanottuja hyviä neuvoja.
- Älä korosta omia kokemuksiasi. Ne eivät lohduta vaan pikemminkin saattavat viestiä väheksymisestä.
- Aina ei tarvita sanoja. Riittää kun on läsnä, kuuntelee ja jakaa oudon ehkä pelottavankin tilanteen.
- Toivota voimia ja kestämistä halauksella tai muulla kosketuksella. Auttajan tulee kuitenkin muistaa kunnioittaa surevan yksityisyyttä ja lähestyä häntä hänen omilla ehdoillaan. Pelkkä olkapään tai käden koskettaminen voi olla lämmin tuen ilmaisu.
- Uskonto on henkilökohtainen asia, mutta jos tuettava haluaa, vapaaehtoinen voi keskustella ja rukoilla yhdessä hänen kanssaan. Eri uskontojen omia tapoja tulee aina kunnioittaa.
- Mikäli tuettava on vuodeosastolla, apua voi hakea myös sairaalapastorilta.
- Kun haluamme tukea surevaa, voimme yksinkertaisesti sanoa: ”Otan osaa” tai ”Olen surullinen siitä mitä on tapahtunut, siitä mitä olet kohdannut”.

Lähde: Eläkeliitto. Läsnä ja Lähellä - Opas Kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. 2010.

Lisätietoja ja tukea:

Paikalliset järjestöt: mm. Syöpäjärjestöt, Omaisena edelleen ry, Käpy ry, Surunauha ry ja seurakuntien sururyhmät

Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin **09 2525 0111**

Kirkon valtakunnallinen palveleva puhelin **0400 22 11 80**