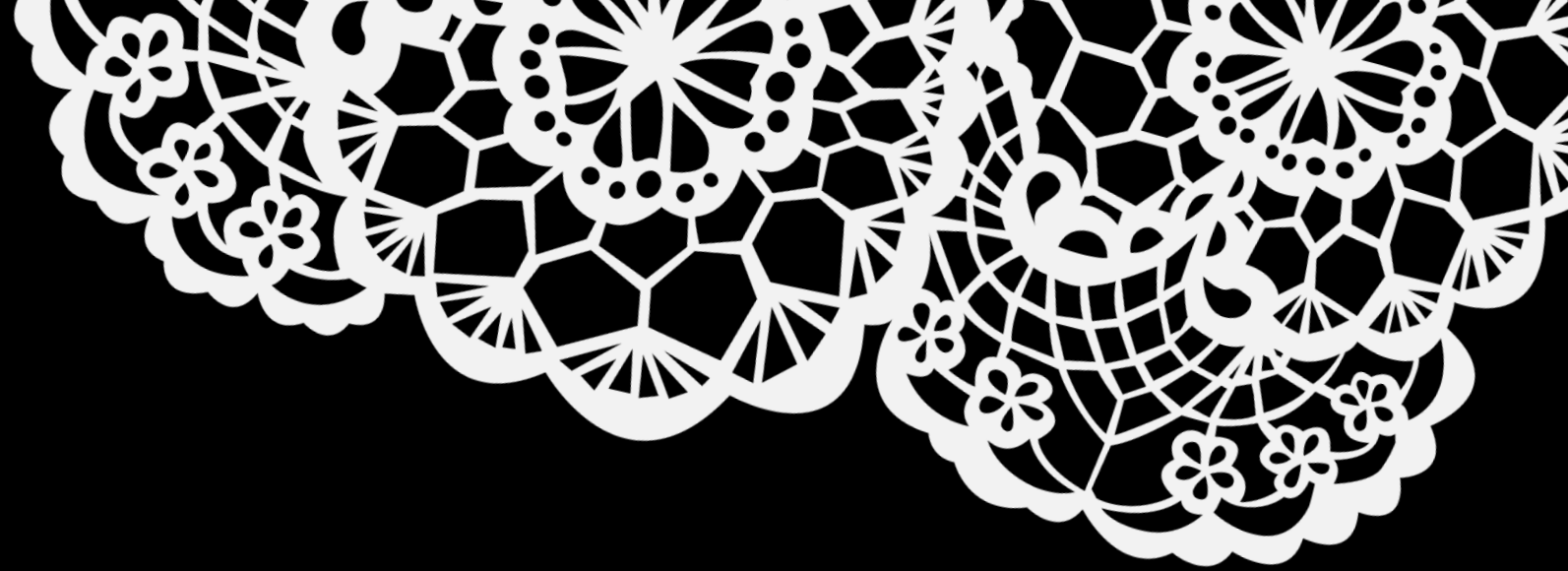


Suomen Punainen Risti
Psykososiaalisen tuen seminaari
3.10.2020



Mari Pulkkinen

VIISI MYYTTIÄ SURUSTA

Kuinka ymmärtää surua ja surevia paremmin?

Hyvästä
kuolemasta
hyvään
suruun

Kuva: Pixabay

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

Kuolemaa suurempi tabu



Kuva: Pixabay

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

Salattu, suoritettu ja sanaton suru

Läheisen menettäminen
kokonaisvaltaisena kokemuksena

Mari Pulkkinen
2016

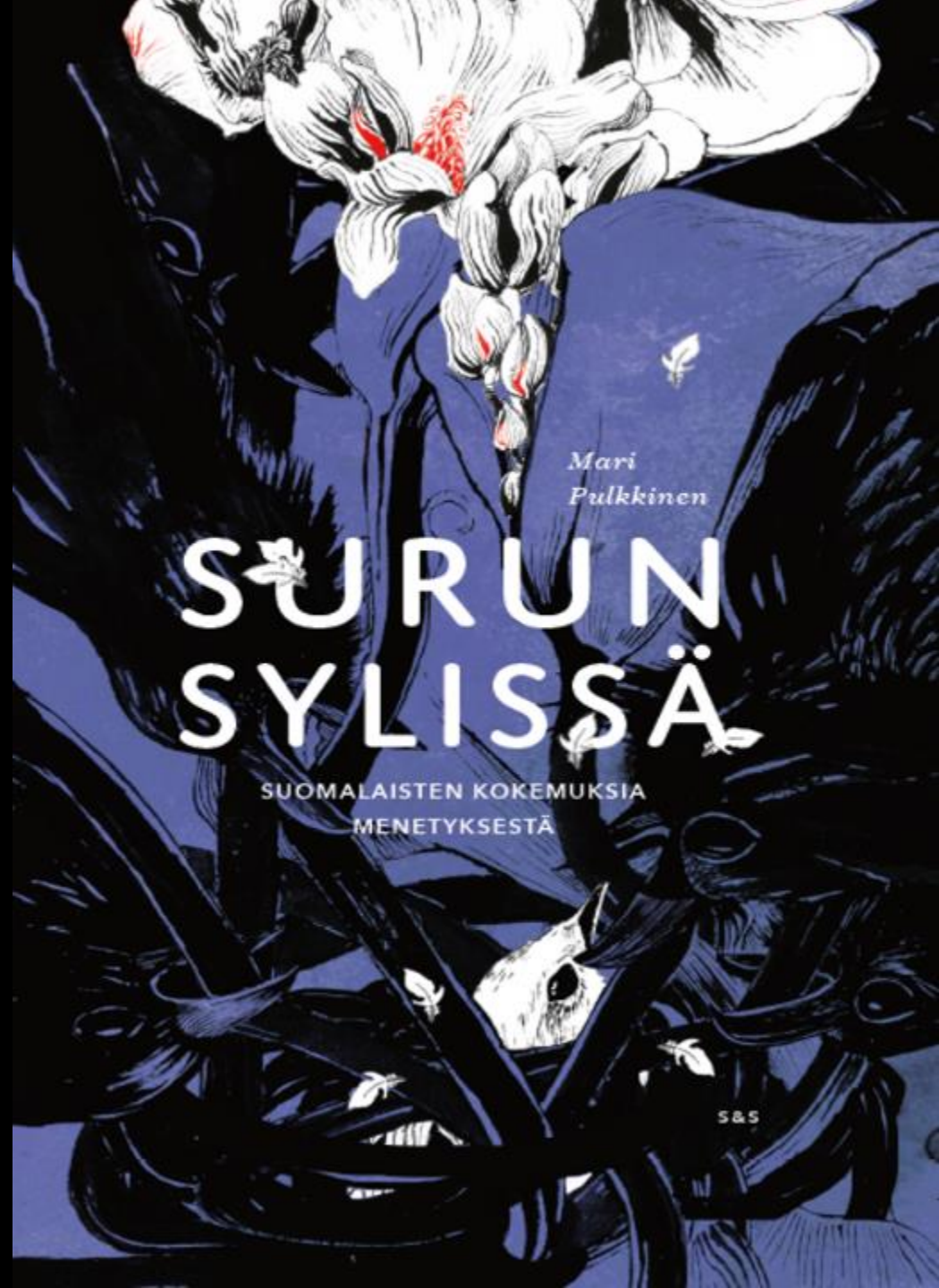


Surun sylissä

Suomalaisten kokemuksia
menetyksestä

Mari Pulkkinen
Kustantamo S&S
2017

Kansi: Satu Kontinen



Suomalaisten salattu, suoritettu ja sanaton suru



Kuva: Unsplash

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

**Vähätelty, kiirehditty suru:
kun osanotto lisää
kärsimystä**



Kuva: Unsplash

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

- ” Turmassa kuolleen naisen siskopuoli toivoo sururauhaa.
- ” ...omaiset toivovat voivansa surra rauhassa.
- ” Omaisiet toivovat, että heidän annetaan surra rauhassa eikä onnettomuuden syitä spekuloidaisi enempää.
- ” Poliisi toivoo, että perheen omaisten ja läheisten annetaan nyt surra rauhassa.
- ” ...naapurina asunut pappi toivoo yhteisölle rauhaa surra.

Miksi se on niin vaikeaa?

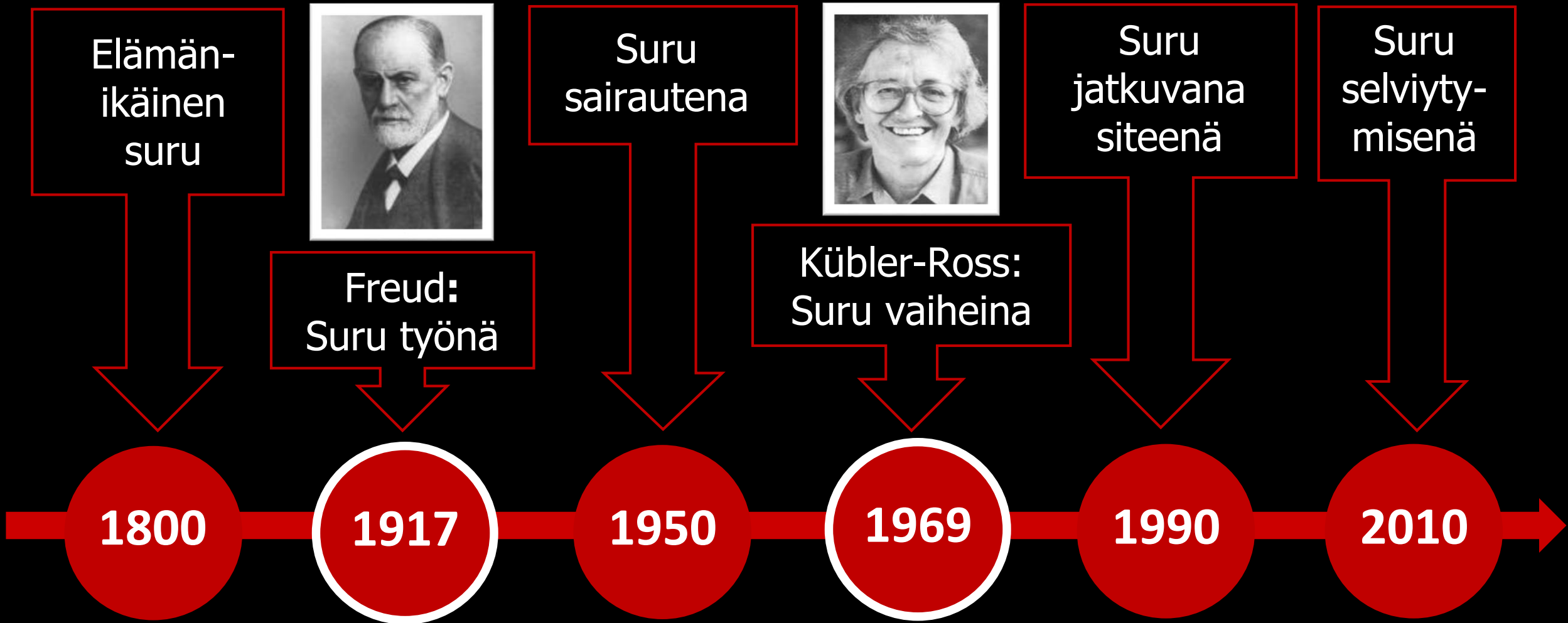


Kuva: Pixabay

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

Surukäsitysten lyhyt historia



Suru
selvi

Surusta selviää sittenkin

Miten s

aiheuttamasta surusta? HS kerää lukijoiden
kokemuksia

6 vinkkiä surusta selviytymiseen

Tyrnävän tragedia - voiko noin isosta surusta selvitä?

Näin selviät surusta – tuska

helpottaa

Miten leski selviytyy surusta?

"Vauvani aloittaa koulun" - ekaluokkalaisten äiti käy läpi nämä 6 vaihetta

Kriisi Terapeutti kertoo, kuinka kauan kestää
- **tunni** selvittää erosta – vaatii näiden 5 vaiheen
läheis läpikäynnin

Traumaattisen kriisin
läpikäyminen on monivaiheinen ja
työläs prosessi

**Eikö suru hellitä? 9 keinoa,
joiden avulla voit päästä
eteenpäin**

”Voimia ja jaksamista!”
Miksi surevan
pitää olla
vahva?



Kuva: Unsplash

Surun sinnikkäät sankarit: sota-ajan perintö



Kuva: Pixabay

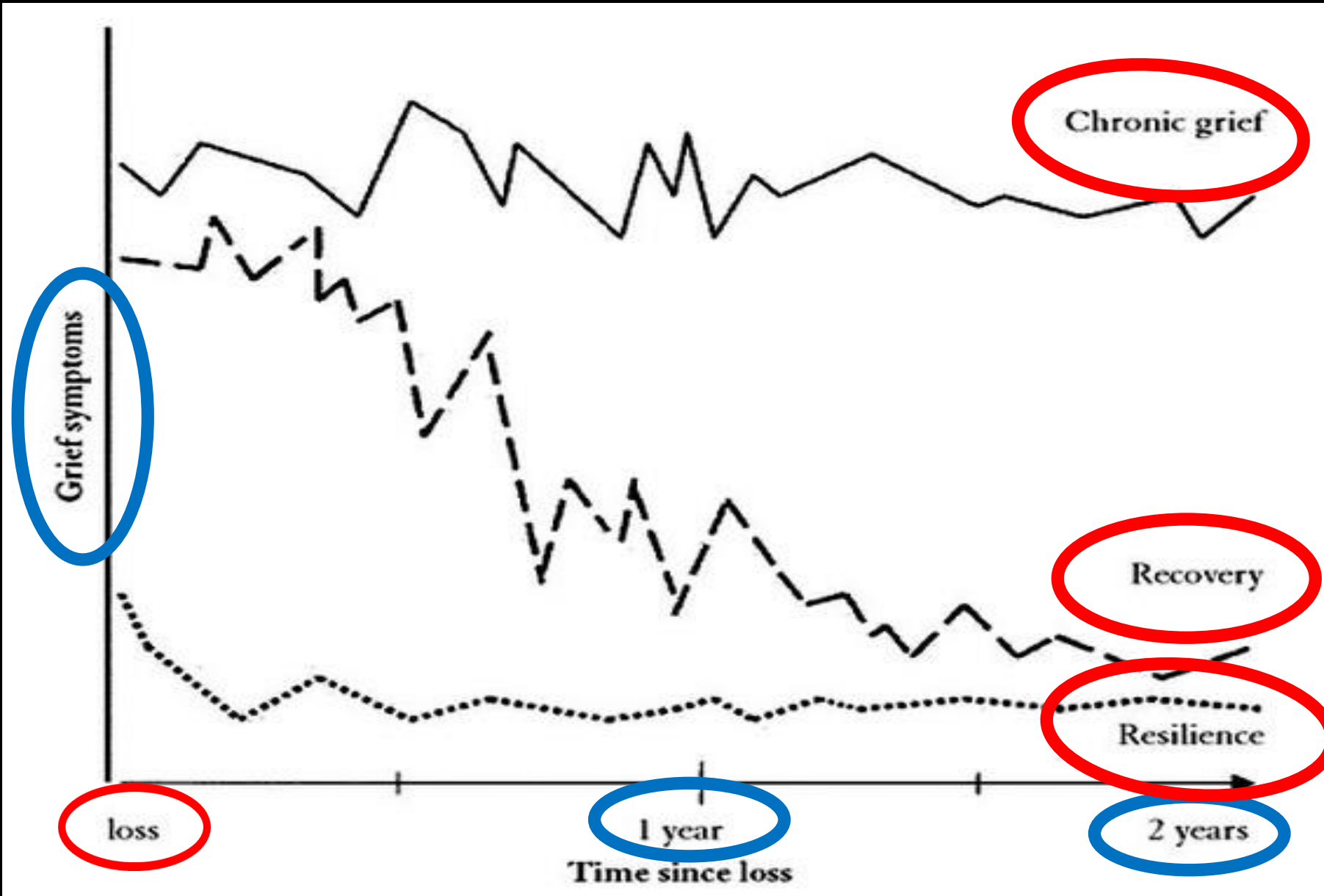
JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

Surevan resilienssi

George A.
Bonanno

The Other Side of Sadness
2009 (kuva)

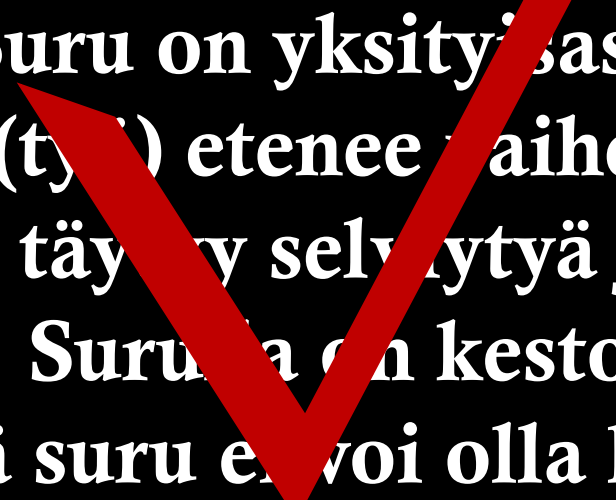


” Resilienssi ei ole vain jotakin,
joka on ihmisen sisällä.

- Michael Ungar

Onko surusta tullut suoritus ja sankaritarina?

Viisi myyttiä surusta

1. Suru on yksityisasia
 2. Suru(työ) etenee vaiheittain
 3. Surusta täytyy selvytyä ja toipua
 4. Surun kesto
 5. Syvä suru ei voi olla hyvää
- 

Voisiko surun ajatella toisin?

” Ennen kaikkea se on
inhimillinen kokemus.

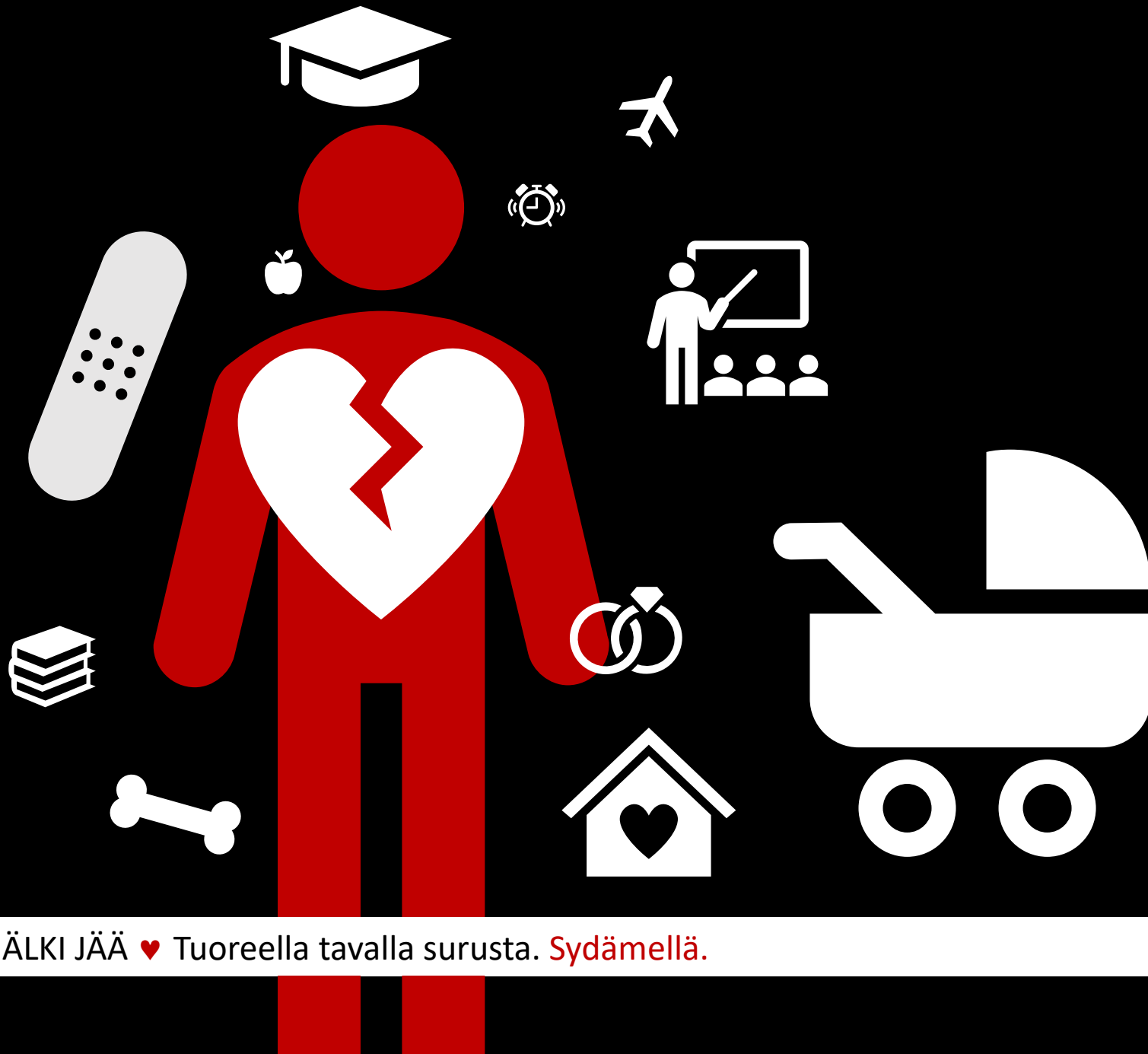
- George A. Bonanno

” Maailma on annettu
ihmisille kokemuksina.

- Lauri Rauhala

Kuva: Unsplash

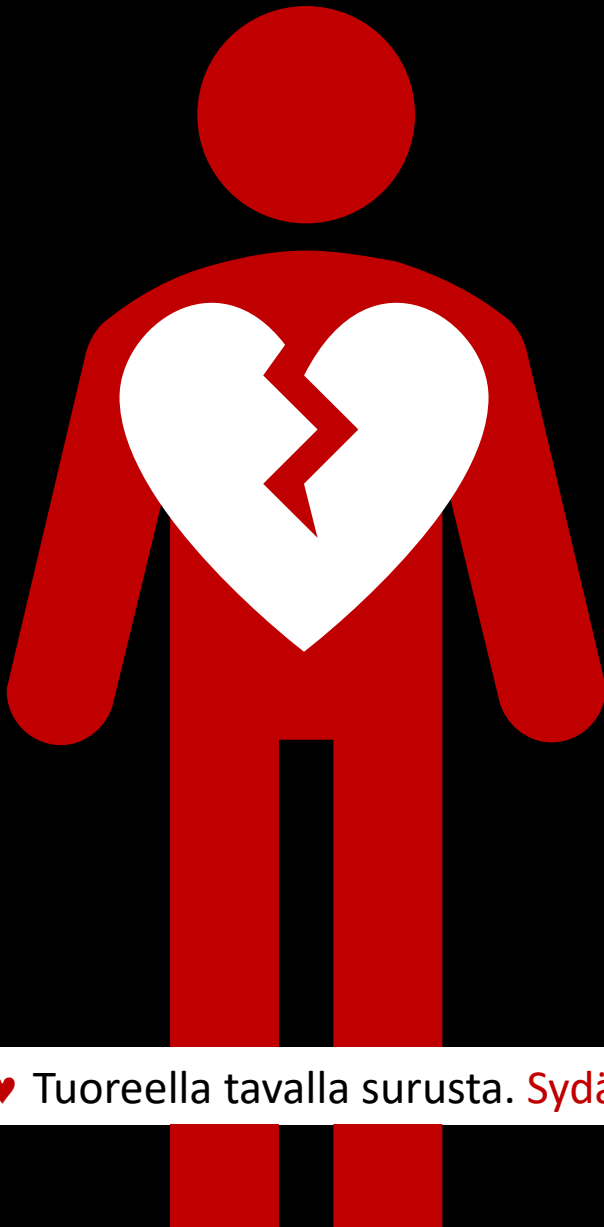
Ihminen, kokemustensa summa



JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

Mitkä kokemukset sinua määrittävät?




Jälki jää: menetys elämäntapahtuman kaltaisena kokemuksena

Kuva: Pixabay

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT



Kohti hyvää surua ja
kannattelevia kohtaamisia:
Siedämmekö surua ja surevia?

Kuva: Unsplash

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT

Surun sylissä: häiriötilasta olemisen tilaan



Kuva: GraphicStock

JÄLKI JÄÄ ♥ Tuoreella tavalla surusta. **Sydämellä.**

www.jalkijaa.fi ♥ KOULUTUS ♥ LUENNOT



Hyvää surua ❤️

 mari.pulkkinen@jalkijaa.fi
 www.facebook.com/jalkijaa
 [@MariPulkkinen](https://twitter.com/MariPulkkinen)