# Tukea surun kohdatessa

## 



*Vedet virtaavat*

*vuorilla.*

*Ne eivät solise.*

*Niillä on itkun ääni,*

*eikä kukaan voi*

*niitä lohduttaa.*

*Ne ovat syntyneet*

*murheen sumusta,*

*mutta niiden sisälle*

*on Luoja kätkenyt*

*hiljaisen soinnun:*

*Älä pelkää*.

*Einari Vuorela*

### suruaika

Olet joutunut luopumaan sinulle tärkeästä ihmisestä.

Läheisesi on kenties sairastanut pitkään ja yhteisen taipaleenne loppuvaiheisiin on kuulunut jo paljon luopumista. Tai ehkä kuolema tuli yllättäen ja varoittamatta: sinulla ei ollut lainkaan aikaa valmistautua siihen. Läheisen ihmisen kuolema järkyttää ja koskettaa syvästi. Suruun ei voi valmistautua etukäteen. Uusi tilanne saattaa pelottaa ja voit tuntea olosi yksinäiseksi.

Surulla ei ole sopivaa kestoa, jossain muodossa se voi kestää läpi elämän. Ensimmäiset kuukaudet ovat vaikeinta aikaa, koska silloin menetys on jatkuvasti ajatuksissa. Myöhemmin suru täyttää mielen ajoittain.



Toipuminen surusta on kuoleman todellisuuden hyväksymistä, siihen sopeutumista, että kaipaus kuuluu nyt omaan elämään. Rakas ihminen ei unohdu. Hän on läsnä sydämessä ja mielessä. Oma elämä kuitenkin jatkuu eteenpäin. Surutyön aikana onkin tärkeää pitää huolta itsestään ja luottaa siihen, että ilo ja toivo jonakin päivänä palaavat takaisin elämään.

Surun aikana voit ottaa yhteyttä pappiin tai johonkin seurakunnan työntekijään. Seurakunnissa järjestetään myös sururyhmiä läheisensä menettäneille.

### sururyhmät

Kun olet menettänyt läheisesi, Sinulla on mahdollisuus surra yhdessä samassa tilanteessa elävien kanssa. Helsingin seurakunnissa sururyhmiä ohjaavat seurakuntien papit, diakoniatyöntekijät ja vapaaehtoiset.

Seurakuntien järjestämät sururyhmät ovat vertaisryhmiä omaisensa menettäneille. Sururyhmä on tärkeä purku- ja latauspaikka, toisistaan välittävien ja toisiaan tukevien muodostama vertaisryhmä, jossa on lupa surra, näyttää suruaan, keskustella ja kysyä vaikeitakin kysymyksiä luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Tarkemmat tiedot sururyhmistä löytyvät osoitteesta <http://www.helsinginseurakunnat.fi/yhteinentoiminta/apuajatukea/suruaika/sururyhmat.html>

Sururyhmistä voit tiedustella:

diakoniatyöntekijä Anja Ollila, 09 2340 2536 tai [anja.ollila@evl.fi](mailto:anja.ollila@evl.fi)



Helsingin seurakuntien sururyhmien yhdyshenkilöt:

**Haagan seurakunta**: Sofia Honkanen 09 2340 3224

**Herttoniemen seurakunta**: Eija Hoikkala 09 2340 3351

**Kallion seurakunta**: Anne Mäki-Kokkila 09 2340 3631

**Kannelmäen seurakunta**: Heidi Metsälä 09 2340 3842

**Lauttasaaren seurakunta**: Taina Viherkari 09 2340 4323

**Malmin seurakunta**:   
Tiedustelut kirkkoherranvirastosta: 09 2340 4400  
avoinna ma-ti ja to-pe klo 9-15 sekä ke klo 9-17  
Kunnantie 1 00700 Helsinki   
sähköposti: malmi.srk@evl.fi

**Meilahden seurakunta**: Sirkku Kuusanmäki 09 2340 4740

**Mikaelin seurakunta**: Eva-Lisa Lindström 09 2340 4833

**Munkkiniemen seurakunta**: Mia Salmio 09 2340 5128

**Oulunkylän seurakunta**: Henri Isokuortti 09 2340 4227

**Paavalin seurakunta**: Arja Kortelainen 09 2340 5423

**Pakilan seurakunta**: Raakel Laaksonen 09 2340 5535

**Pitäjänmäen seurakunta**: Niina Paronen 09 2340 5648/  
 040 861 7333

**Roihuvuoren seurakunta**: Arja Vaulas 050 596 8858

**Tuomiokirkkoseurakunta**: Tiina Silvo 09 2340 6170

**Töölön seurakunta**: Maija Åker 09 2340 6370

**Vartiokylän seurakunta**: Kaisa Moilanen 09 2340 6454

**Vuosaaren seurakunta**: Pia Nordlund 09 2340 6542

**Matteus församling**: Carita Riitakorpi 09 2340 7328