

Luovia menetelmiä hetkiin, joita puhe ei tavoita



Liisa Liinamo 11- 12.4.2019

Suru on
normaali reaktio
menetykseen.



Suru ei ole pelkästään tunne,
vaan sisäinen prosessi,
joka vie
sisäiseen muutokseen.

Martti Lindqvist

Suru on matka sisäiseen maisemaan,
mielen eri kerroksiin ja
sanattomiin tapahtumiin
omassa itsessä.

Martti Lindqvist

Kuolemaan voi valmistautua,
mutta suruun ei voi.

...olemme surun puhuteltavina...

Suru on suostumisen
ja
välttämisen kamppailua.

Surumatkalla meitä koitetaan usein lohduttaa:

Älä sure
Korvaa menetys
Sure yksinäisyydessä
Ole vahva
Pysy kiireisenä
Aika parantaa haavat

(James & Friedman 2001)

Suruprosessin tarkoitus on
tunteiden ja järjen sopeutuminen
uuteen tilanteeseen.

Surun tehtävä on näyttää se,
mitä on menettänyt,
mitä on jäljellä ja
kirkastaa sen,
mikä on vielä mahdollista.

Kuoleman suru on ydinsurua,
joka käynnistää
olemassaolon pohdinnan.



Kärsimykseen liittyviä tunteita:

Pelko ja ahdistus:

Olen turvaton

Huonommuuden tunne:

Olen huono

Avuttomuus:

En voi vaikuttaa

Häpeä:

En kuulu joukkoon

Syyllisyys:

Olen paha

Aggressio:

Olen uhri

Työskentelyn tavoite

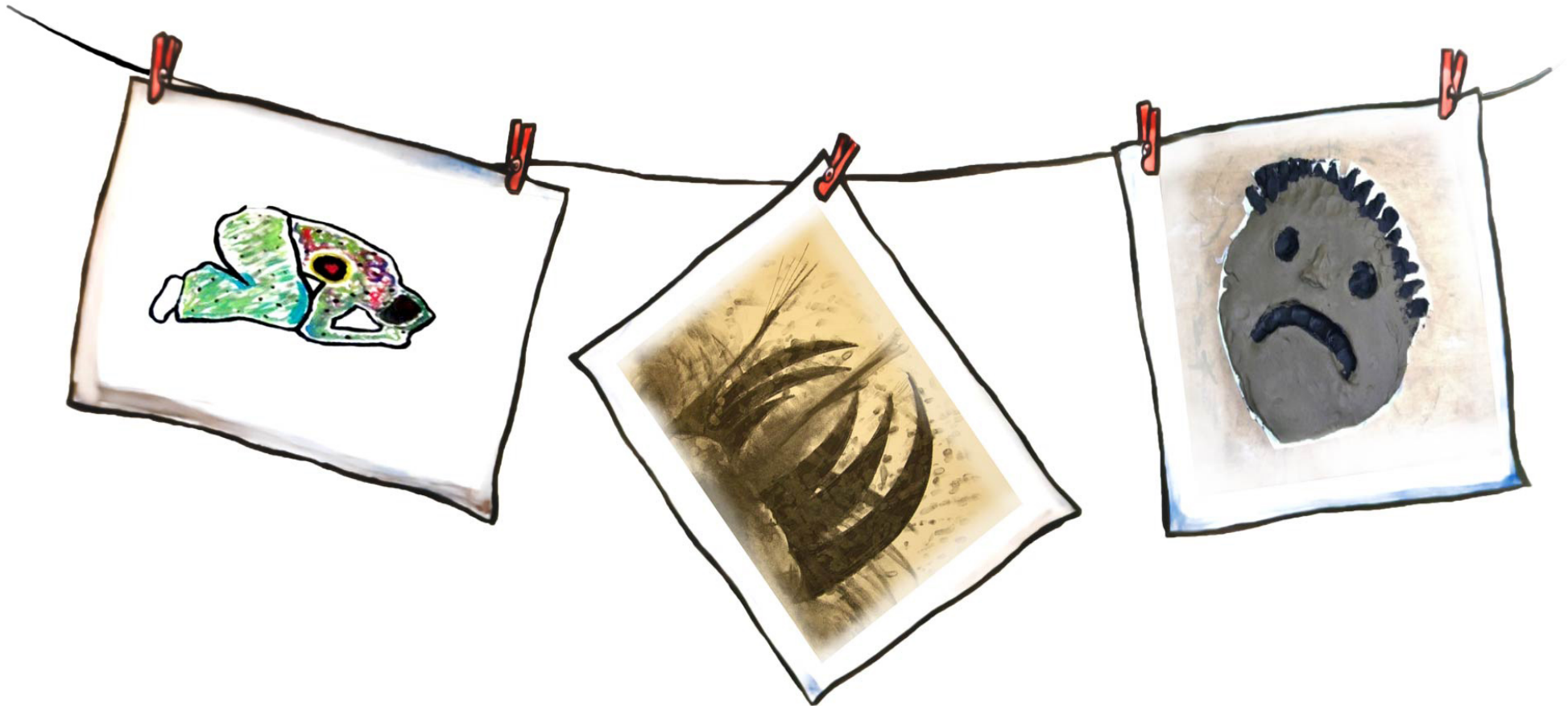
- Ahdistuksen lievittäminen
- Se, että muistaminen ei tekisi niin kipeää
- Kipu ei eristäisi vaan yhdistäisi
- Vastoinkäymiset kääntyvät henkiseksi kasvuksi



Kriisin vaiheet



Minun suruni



Muistojen vahvistaminen



Selviytymiskeinot

Mikä auttaa
kestämään
surun aaltoja



- Mummolle soittaminen
- Trampoliinilla hyppiminen
- Äidin luo meneminen
- Muriseminen tyynyyn
- Piirtäminen

Tunnetyynyliinan maalaaminen



Ilonpito ja liike on vastalääkettä kärsimystä herättäville tunteille

Kirja: Linnea ja äitienkeli



Lähteitä

Alte Dyregrov: Sureva lapsi ja koulu

Soile Poijula: Lapsi ja kriisi

Yhdessä suru on helpompi kantaa, SMS

Goleman: Tunneäly

Aila Juvonen: Skidikantti

Ofra Ayalon: Selvitytyjät

Levine: Kun tiikeri herää

James & Friedman: Surun työstäminen

Mikaela Sundström: Linnea ja äiti enkeli

Elfhelp-kirjat: What happens when someone dies?

Liisa Liinamo

050-3591591

liisa.liinamo@liisal.fi

www.liisal.fi/liitteet

