

Jenny Liuska

SURUN KESKELLÄ

Valikoima läheisen kuolemaa ja surutyötä käsittelevää kirjallisuutta

SURUN KESKELLÄ

Valikoima läheisen kuolemaa ja surutyötä käsittelevää kirjallisuutta

Jenny Liuska
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Kirjasto ja tietopalvelun ko
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Kirjasto- ja tietopalvelun koulutusohjelma

Tekijä: Jenny Liuska

Opinnäytetyön nimi: Surun keskellä: Valikoima läheisen kuolemaa ja surutyötä käsittelevää kirjallisuutta

Työn ohjaaja: Jorma Niemitalo

Työn valmistumislukukausi ja vuosi: Syksy 2015

Sivumäärä: 53 + 65

Tämän opinnäytetyön päämääränä oli laatia surua ja surutyötä käsittelevä kirjallisuusluettelo Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry:lle. Huoma on vuonna 2000 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on tukea henkirikoksen uhrien läheisiä vertaistuen avulla. Huoman toimintamuotoja ovat valtakunnalliset vertaistukiviikonloput, paikalliset vertaistukiryhmät ja tukihenkilötoiminta.

Työ on toiminnallinen opinnäytetyö, joka jakautuu kahteen osaan: raporttiin ja kirjallisuusluetteloon. Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään bibliografioita, niiden laatimisen periaatteita ja aineistonvalintaa kirjallisuusterapeuttisesta näkökulmasta. Tietoperustassa käsitellään myös läheisen kuolemaan liittyvää surua ja surutyötä painottaen traumaattisen surun näkökulmaa.

Kirjallisuusluettelo sopii kaikille läheisen kuolemaa sureville, mutta erityisesti läheisensä onnettomuuden, sairauskohtauksen, henkirikoksen tai itsemurhan uhrina menettäneille. Kirjallisuusluettelo on suunnattu myös surevia työssään kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille, surevan ihmisen läheisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Luettelo on valikoitu pääosin suomenkielistä kauno- ja tietokirjallisuutta aikuisille, lapsille ja nuorille. Luettelo ei sisällä lehtiä tai verkkomateriaaleja.

Jatkoaiheeksi sopisi hyvin esimerkiksi sotaan, keskenmenoon, sairauksiin ja muihin rajauksen ulkopuolelle jääneisiin aiheisiin liittyvän surukirjallisuuden kokoaminen. Myös muista elämän kriiseistä löytyy paljon kirjallisuutta, kuten työttömyydestä, avioerosta tai alkoholismista. Tällaiset bibliografiat voisivat kiinnostaa kirjastoja, erilaisia yhdistyksiä ja aiheen parissa kamppailevia.

Asiasanat: bibliografia, suru, surutyö, kuolema, äkkikuolema, menetys, tukeminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Library and Information Services

Author: Jenny Liuska

Title of thesis: In the midst of sorrow: Selection of books dealing with death and bereavement

Supervisor: Jorma Niemitalo

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2015

Number of pages: 53 + 65

The main objective of this thesis was to compile a selective bibliography of books that deals with grief and bereavement for Huoma - Homicide Victims Close Friends and Relatives Association. Huoma was founded in 2000 to help family members and close friends of homicide victims to deal with their grief with the help of peer support. Their main forms of activity are national peer support weekends, local peer support groups and support person activity.

This thesis is project-based and it is divided in to two sections: the report and the bibliography. The theoretical background of this thesis concentrates on different bibliography types, compiling a bibliography and material selection from the bibliotherapy's point of view. Furthermore, the theoretical background introduces some existing grief and bereavement theories from a traumatic grief's point of view.

The bibliography contains books that are suitable for everyone who grieves after losing a loved one, but in particular those who have lost a loved one suddenly in an accident, homicide, suicide or seizure. The bibliography is also aimed at those professionals and volunteers, who meet grieving people in their work and also to people who have a grieving person in their life. The bibliography contains fictional, non-fictional and professional literature for adults, children and young people. It does not contain magazines or web-materials.

In future, same type of bibliographies could be compiled about war, miscarriage, illness and other topics excluded from this bibliography. There is also a lot of literature on other crises which people experience their lives, such as divorce, alcoholism or unemployment. Libraries, various associations and people dealing with these topics could find those bibliographies useful.

Keywords: bibliography, grief, bereavement, loss, death, sudden death, supporting

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MITÄ ON BIBLIOGRAFIA?.....	8
2.1	Bibliografian kehityshistorian pääpiirteitä.....	9
2.2	Valmiiden bibliografioiden tyypittely.....	11
2.3	Tyypittely bibliografiatyön näkökulmasta	12
2.4	Bibliografisen informaation tasot	14
3	BIBLIOGRAFIAN LAATIMINEN.....	15
3.1	Bibliografian laatimisen vaiheet.....	15
3.2	Bibliografian suunnittelu	16
3.3	Käytännöllisiä ohjeita bibliografian kokoajalle.....	17
3.4	Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta	18
4	SURUTYÖ	21
4.1	Surun vaiheet	21
4.2	Traumaattinen suru	28
4.3	Lapsen ja nuoren suru.....	29
4.3.1	Kuoleman ymmärtäminen eri ikävaiheissa.....	29
4.3.2	Lapsen traumaattinen suru	31
4.4	Kirjallisuus surutyön tukena.....	34
5	HUOMA – HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY	36
6	BIBLIOGRAFIAN KOKOAMISPROSESSIN KUVAUS.....	38
6.1	Valmisteluvaihe	38
6.2	Systemaattinen tiedonhaku	38
6.3	Analyttinen ja synteettinen vaihe	44
6.4	Yhteenvetovaihe.....	48
7	POHDINTA.....	49
	LÄHTEET.....	51
	OSA II	54
	SURUN KESKELLÄ: Valikoima läheisen kuolemaa ja surutyötä käsittelevää kirjallisuutta	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on surua ja surutyötä käsittelevän kirjallisuusluettelon kokoaminen työn tilaajana toimineelle Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry:lle. Huoman tarkoituksena on vertaistuen kautta auttaa läheisensä henkirikoksessa menettäneitä eheytyään ja elämään surun kanssa. Heidän toimintamuotojaan ovat vertaistukiviikonloput, vertaistukiryhmät ja tukihenkilötoiminta. Huoman toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta, ja sen toiminta-alue kattaa koko Suomen. (Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry 2015a, viitattu 25.9.2015.)

Kiinnostuin aiheesta heti, kun sain kuulla, että Huomassa on tällaiselle luettelolle kiinnostusta. Suru on tunne, joka väistämättä koskettaa jokaista jossain vaiheessa elämää. Yksi tapa määritellä surua on kuvata sitä kokonaisvaltaiseksi reaktioksi menetykselle (Selin 2014, viitattu 2.9.2015). Surulla on monia muotoja, mutta läheisen ihmisen menettäminen on yksi tuskallisimmista. Kirjallisuuden parista voi löytää väylän käsitellä surua itsekseen tai erilaisissa kirjallisuusterapiaryhmissä.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka jakautuu kahteen osaan: raporttiin ja kirjallisuusluetteloon. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja siinä yhdistyvät teoria ja käytäntö. Sen tulos voi olla esimerkiksi jokin tuote, ohjeistus, opas, portfolio, tilaisuus tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyöni raporttiosuus koostuu tietoperustasta, jossa käsitelen bibliografioita ja niiden laatimista, kirjallisuusterapeuttisen aineiston valintaa sekä surua ja surutyötä painottaen traumaattisen surun näkökulmaa. Lisäksi kuvaan kirjallisuusluettelon kokoamisprosessin vaihe kerrallaan.

Bibliografian kokoamiseen ei ole olemassa suoraa mallia tai kaavaa, koska bibliografioita on olemassa hyvin moneen eri tarkoitukseen. Tämän kirjallisuusluettelon kokoaminen rakentuu Krummelin (1990) ja Forsmanin (1985) antamien suuntaviivojen pohjalle. Myös kirjallisuusterapeuttisen aineiston valintaan liittyvät kriteerit olivat osin sovellettavissa tämän kirjallisuusluettelon kokoamiseen.

Kirjallisuusterapiassa kirjallisuutta käytetään apuna lukemisen, kirjoittamisen tai tarinoiden kertomisen kautta, kun halutaan tukea ja edistää eheytymistä. Kirjallisuusterapian kautta voidaan auttaa

kriisin ja siihen liittyvien tunteiden läpikäymisessä sekä voimavarojen ja selviytymiskeinojen löytämisessä. Valitun aineiston täytyy tukea yksilön ja ryhmän kehitys- ja paranemisprosessia. (Mäki & Kinnunen 2002, 36; Rapunen 2002, 235.)

Koska henkirikokseen liittyvästä surutyöstä on kirjoitettu hyvin vähän ja vastaavasti surusta ja surutyöstä valtavan paljon, rajasin luetteloon sisältyvän kirjallisuuden koskemaan läheisen äkillistä kuolemaa. Näin ollen se sisältää valikoiman kirjallisuutta kaikille, jotka surevat läheisensä menettämistä, mutta erityisesti se on suunnattu heille, jotka ovat menettäneet läheisensä äkillisesti esimerkiksi onnettomuuden, sairauskohtauksen, itsemurhan tai henkirikoksen takia. Kirjallisuusluettelo on suunnattu myös surevia työssään kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille, surevan läheisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Monet verkkosivustot ja kirjat sisältävät pienimuotoisia luetteloita suruun ja kuolemaan liittyvästä kirjallisuudesta, mutta aiheesta ei ole aikaisemmin koottu laajempaa kirjallisuusluetteloja suomeksi. Mielestäni aihe on tärkeä ja hyödyllinen, sillä se esittelee suruun ja surutyöhön liittyvää kirjallisuutta ja auttaa sen löytämisessä. Kirjallisuusluettelon kokoaminen on myös kehittänyt ammattitaitoani, sillä olen oppinut, miten bibliografiaa lähdetään kokoamaan. Lisäksi olen harjaannuttanut tiedonhakutaitojani ja tutustunut kirjallisuuteen, joka on aikaisemmin jäänyt itselle tuntemattomaksi.

2 MITÄ ON BIBLIOGRAFIA?

Forsmanin (1985, 9) mukaan bibliografia-termillä on historiassa eri kulttuureissa ja eri aikoina tarkoitettu eri asioita ja tämän takia sillä on nykyään monta eri merkitystä. Kun puhutaan bibliografiasta, voidaan tällöin tarkoittaa

- bibliografiatoimintaa, jossa keskitytään kirjojen ja muiden dokumenttien listaamiseen
- bibliografiatoiminnan tulosta eli bibliografisia luetteloita
- tiedettä, joka on bibliografiaa koskevaa tutkimustoimintaa. (Forsman 1985, 9.)

Suomen kielessä termi *bibliografia* yhdistetään parhaiten juuri bibliografisiin luetteloihin, jotka ovat useimmiten kirjallisuusluetteloita. Tässä merkityksessä bibliografian voidaan määritellä olevan erityyppisiä dokumentteja koskevaa sekundaari-informaatiota. Dokumentilla taas tarkoitetaan aineellista kantajaa, johon ihminen on tallentanut informaatiota, kuten esimerkiksi kirjaa tai cd-levyä. (Forsman 1985, 10–11.) Tässä opinnäytetyössä tarkoitan bibliografia-termillä nimenomaan bibliografisia luetteloita.

Nykypäivänä tietoa on saatavilla paljon ja monessa eri muodossa. Tietotulvan kasvaessa kasvaa myös tarve sen organisoinnille. Samalla organisoinnista tulee myös yhä vain mahdottomampaa. (Krummel 1990, 6.) Bibliografia antaa mahdollisuuden saattaa tiedon tarvitsija ja dokumentti yhteen. Tiedon tarvitsija voi myös löytää dokumentin ilman bibliografiaa. Bibliografian päällimmäinen ja tiedostettu tarkoitus yhteiskunnassa on kuitenkin tehdä dokumentti löydettäväksi, ilmoittaa sen olemassaolosta ja tehdä se tunnetuksi. (Forsman 1985, 59.)

Bibliografisella informaatiolla tarkoitetaan dokumentteja koskevaa informaatiota. Bibliografiseen informaatioon kuuluu erilaisia merkkijärjestelmiä ja ilmaisumuotoja, joita ovat muun muassa kuvailu, indeksointi ja luokitus. Bibliografinen kuvailu taas muodostaa bibliografisen kirjauksen ydinosan. Se on kokonaisuus, joka muodostuu dokumenttia koskevista tiedoista. Bibliografinen kirjaus on yksi bibliografisen informaation osa, joka sisältää esimerkiksi bibliografisen kuvailun, asiasanat, luokitusymbolit ja tiivistelmät. (Forsman 1985, 11-12.)

2.1 Bibliografian kehityshistorian pääpiirteitä

Kun bibliografioita tutkitaan historiallisessa kontekstissa, huomataan, että niiden olemassaolo on aina ollut yhteydessä sinne, missä on kirjat ovat olleet keskipisteessä. Historian aikana tällaisia paikkoja ovat olleet luostarit, kirkot, koulukunnat, kirjakustantamot ja kirjastot. Bibliografiat ovat toimineet kirjojen ja lukijoiden välisenä yhdyslinkkinä, ja mitä enemmän kirjoja julkaistiin, sitä tärkeämpi rooli myös bibliografioilla tuli olemaan. (Balsamo 1990, 1.)

Forsmanin (1985, 20) mukaan ensimmäiset bibliografiat olivat vain luetteloita olemassa olevista dokumenteista. Ne syntyivät muinaisten kirjallisten dokumenttien pohjalta valtiovallan, temppelien tai palatsien kirjastoissa. Luettelot olivat paikkaan sidottuja, käsittäen vain jonkin tietyn kirjaston dokumentteja, eikä niillä ei ollut juurikaan levikkiä. Ensimmäiset bibliografiat kirjoitettiin papyrukselle, nahalle tai pergamentille. (Forsman 1985, 20.)

Keskiajalla kaiken kirjallisen toiminnan katsottiin olevan kirkon yksinoikeus vuosisatojen ajan. Kirkon sisällä bibliografioiden merkitys oli tärkeä aatteellisessa taistelussa sekä kirkon sisäisiä että ulkopuolisia vihollisia vastaan. Tuolloin bibliografioita oli todella vähän verrattuna vähäiseen kirjojen määrään, mutta tarve niiden tekemiselle tuli vastaan, kun haluttiin inventoida suurimpien kirjastojen kokoelmia. (Forsman 1985, 20–21.)

Bibliografioiden suosio alkoi kasvaa 1400-luvulla. Tiedemiehet, varsinkin humanistisen suuntauksen puolelta, alkoivat kasvavissa määrin kiinnostua kreikan ja latinankielisistä vanhoista käsikirjoituksista, ja he alkoivat tehdä näistä luetteloita. Samaan aikaan kehittyi myös kirjapainotaito. Kirjapainotaidon avulla kirjoja saatiin kopioitua moninkertaisesti enemmän, nopeammin, ja niiden hinta laski huomattavasti. (Balsamo 1990, 16, 20, 24–25.) Tämän myötä kirjat alkoivat olla saatavilla helpommin ja myös bibliografiatoiminta alkoi muotoutua ja eriytyä (Forsman 1985, 22).

Seuraavalle vuosisadalle tultaessa bibliografiatyö ja bibliografiat kehittyivät harppauksittain eteenpäin. Suurin syy tähän oli uusien tieteenalojen kehittyminen ja tiedemiesten kasvava kiinnostus niitä kohtaan. Tieteenaloista esimerkiksi laki, luonnontieteet, lääketiede ja anatomia kasvattivat paljon suosiotaan. Koska tieteenaloista kiinnostuttiin todella, myös niitä käsittelevälle kirjallisuudelle oli kysyntää. Tämän takia yhä useammat tiedemiehet alkoivat tehdä bibliografioita heitä kiinnostavista aloista. (Balsamo 1990, 26–27.)

Konrad Gesner oli yksi näistä tiedemiehistä. Hänen kokoamansa bibliografia *Bibliotheca Universalis* ilmestyi vuonna 1545, ja se sisälsi yhteensä 12 000 nimekettä oman aikansa kirjallisuutta latinaksi, kreikaksi ja hepreaksi kaikilta tieteenaloilta. (Forsman 1985, 23.) Gesnerillä oli myös visio yleisistä kirjastoista, joissa kirjallisuus olisi kaikkien saatavilla ja joissa sekä köyhillä että rikkailla olisi mahdollisuus sivistää itseään. Hänen mielestään bibliografioista ei saanut kaikkea hyötyä irti, jos kirjallisuus ei ollut helposti saatavilla. (Balsamo 1990, 34.)

Gesnerin ansiosta bibliografioista tuli 1500-luvulla järjestelmällisiä ja niissä alkoi näkyä nykyiselle bibliografialle tunnusomaisia piirteitä, kuten bibliografinen kirjaus, aakkosellisuus, tekijä ja nimeke. Hänen pyrkimyksensä oli auttaa tutkijoita löytämään tietoa, jakaa tietoutta myös muiden kanssa ja auttaa syvällisemmän tutkimuksen tekemisessä. Jotta bibliografia auttaisi laadukkaan kirjallisuuden löytämisessä, Gesner lisäsi omaan bibliografiaansa myös yksityiskohtaisempaa tietoa dokumenteista. Hän saattoi laittaa siihen esimerkiksi dokumenttien sisältämät kappaleet, kertoa materiaalin luonteesta ja kirjoittaa hyvin kriittisiäkin arvioita dokumentin sisällöstä. Lisäksi hän laittoi bibliografisiin tietoihin dokumentin julkaisutietoja, kuten julkaisuvuoden, paikan ja julkaisijan nimen. Näin ollen Gesnerin teoksesta tuli modernin bibliografian esikuva. (Balsamo 1990, 29–30, 38–41.)

Kasvavan kirjatutannon myötä bibliografiatyöstä tuli seuraavien vuosisatojen aikana entistä haastavampaa ja monimuotoisempaa. Yleiset kirjastot ja bibliografiat olivat toisilleen hyödyllisiä apuvälineitä. Kirjastot tarjosivat materiaalin jokaisen saataville, kun taas bibliografioissa oli tietoa siitä, mitä materiaaleja missäkin kirjastoissa oli saatavilla. Tämä auttoi kirjastonhoitajia ja tiedonhakijoita löytämään kirjallisuutta. Bibliografioista muotoutui näin ollen myös korvaamaton apuväline kirjastoille. (Balsamo 1990, 88–89.)

1700-luvulla tieteellisten aikakauslehtien julkaisemat bibliografiat tulivat kirjamuotoisten bibliografioiden rinnalle. Ne eivät sulkeneet toisiaan pois, sillä molemmissa oli hyvät puolensa. Aikakauslehdet tuottivat bibliografista informaatioita kansankielellä, kun taas kirjamuotoisissa bibliografioissa kielenä oli yleensä latina. Aikakauslehdet tiedottivat kansalaisia uusista tutkimustuloksista ja uudesta ajankohtaisesta kirjallisuudesta. 1700-luvulla tieteissä alkoi myös näkyä eriytymistä ja tiedemiehien ei enää tarvinnut olla kaikkietietäviä, vaan he keskittyivät yhden alan tutkimiseen. Näin ollen syntyi myös tarvetta aikakauslehdille, jotka olivat perehtyneet johonkin tieteenalaan ja julkaisivat siitä arvioivia bibliografioita. (Balsamo 1990, 98–100, 108–112.)

Seuraavalle vuosisadalle tultaessa bibliografioilta vaadittiin enemmän kuin aiemmin. Tämä johti siihen, että tutkijat eivät voineet enää oman tutkimustyönsä ohella kirjoittaa bibliografioita, vaan tarvittiin yhteistyötä asiantuntijoiden ja kirjastonhoitajien välille. (Forsman 1985, 24.) Bibliografian kokoamista ja käyttöä alettiin myös opettamaan omana tieteenalanaan, ja tieteellisissä kirjastoissa kehitettiin luettelointisäännöt. (Balsamo 1990, 156.)

Nykyaikaa kuvaa erikoisbibliografioiden määrän suuri kasvu ja tietokoneiden tulo bibliografiatyön avuksi. Tietokoneet ovat tulleet suureksi avuksi suurten informaatiomäärien käsittelyssä. Myös tietokoneille tallennetut bibliografiset tietokannat ovat tulleet täydentämään ja jossain määrin myös korvaamaan painettuja luetteloita. (Forsman 1985, 24, 28.)

2.2 Valmiiden bibliografioiden tyypittely

Forsmanin (1985, 13) mukaan valmiit bibliografiat voidaan jakaa eri tyypeihin tarkastelemalla niitä esimerkiksi yhteiskunnallisen tehtävän, sisällöllisen kattavuuden, kronologisen peittävyuden, sisällön bibliografisen analysoinnin syvyyden, bibliografisen muodon tai bibliografian itsenäisyyden näkökulmasta. Jokainen näistä tyypeistä voidaan jakaa vielä sisäisesti eri tarkoituksiin teytyihin bibliografiaryhmiin. Jokaista bibliografiaa voidaan siis luonnehtia ainakin kuudella eri tavalla. (Forsman 1985, 13–15.)

Yhteiskunnallisen tehtävänsä mukaan ryhmiteltyihin bibliografioihin lasketaan neljä erityyppistä bibliografiamuotoa. *Kansallisbibliografioiden* tehtävänä on pyrkiä toimimaan jossain maassa ilmestyneiden dokumenttien mahdollisimman täydellisenä rekisterinä ja samalla tiedottaa dokumenttien olemassaolosta. *Tieteen- tai tiedonalan erikoisbibliografioiden* tehtävänä on välillisesti edistää esimerkiksi tutkimustyötä ja opetustoimintaa. *Valikoimaluettelot* eivät ole täydellisiä bibliografioita, vaan niihin on joillakin kriteereillä valittu dokumenttiaineistoa johonkin rajattuun kysymykseen tai aiheeseen liittyen. Niistä voidaan käyttää myös termiä *suositteleva bibliografia*. *Kirjakauppa- tai kustannustoimen bibliografiat* taas tiedottavat tulevista tai jo myynnissä olevista julkaisusta. (Forsman 1985, 13–15.)

Sisältökokonaisuuden perusteella jaoteltuihin bibliografioihin kuuluu ainakin viisi erityyppistä bibliografiaa. *Yleisbibliografiat* käsittävät niin laajan tiedonkentän kuin mahdollista. *Erikoisbibliografiat* sisältävät jonkin tiedon tai tieteen alan kirjallisuutta tai muuta dokumenttiaineistoa. *Ainekohtainen*

bibliografia käsittelee jotain tiettyä aihepiiriä, joka on suppeampi kuin tiedon- tai tieteenala tai joka sijoittuu tiedon- tai tieteenalojen välimaastoon. *Henkilökohtainen bibliografia* sisältää jonkin henkilön kirjallista tai muuta dokumenttimuodossa olevaa tuotantoa mahdollisimman kattavasti. *Alue- tai maakohtainen bibliografia* esittelee jollain alueella tai jossain maassa ilmestyneitä julkaisuja. (Forsman 1985, 13–14.)

Kronologinen peittävyys on myös yksi tapa tyypitellä bibliografioita. *Takautuva bibliografia* kattaa joltain tietyltä ajanjaksolta ilmestyneen aineiston, kun taas *jatkuva bibliografia* on aikaisemmin ilmestyneitä bibliografioita täydentävä luettelo, joka ilmestyy joko säännöllisesti tai epäsäännöllisesti. Bibliografioita voi myös tarkastella niiden sisältämän informaation syvyyden kautta. Nämä tasot ovat *signaalitaso*, joka on tasoista yksinkertaisin. *analyttinen taso*, joka on signaalitasoa syvällisempi ja viimeisenä *analyttis-synteettinen taso*, joka on tasoista kaikkein syvällisin. (Forsman 1985, 14.) Käsitelen tätä jakoa tarkemmin luvussa 2.4.

Bibliografioita voidaan tarkastella myös fyysisen muodon mukaan. Näitä ovat esimerkiksi luettelokortisto, painettu bibliografia tai elektroninen dokumentti. Näistä muodoista painettu bibliografia, kuten aikakauslehdet tai kirja, on varmasti tunnetuin. (Forsman 1985, 15.) Nykyaikana myös internetistä voi löytää bibliografioita esimerkiksi pdf-dokumenttina tai internetsivustona. Esimerkiksi monien järjestöjen sivustoilta löytyy pieniä valikoimaluetteloita heille läheisestä kirjallisuudesta.

Itsenäisyyden perusteella jaoteltuihin bibliografioihin lasketaan *itsenäiset eli vapaat bibliografiat* ja *epäitsenäiset bibliografiat*. Ensimmäisellä tarkoitetaan bibliografiaa, joka ilmestyy omana erillisenä kokonaisuutenaan. Jälkimmäisellä taas tarkoitetaan sellaisia bibliografioita, jotka sisältyvät johonkin muuhun teokseen tai joita ei ole tarkoitettu bibliografioiksi. Tällaisia voidaan löytää esimerkiksi tieteellisistä julkaisuista tai merkkihenkilöiden elämäkerroista. (Forsman 1985, 15.)

2.3 Tyypittely bibliografiatyön näkökulmasta

Bibliografioita voidaan tyypitellä bibliografiatyön näkökulmasta tutkimalla niitä neljän peruskriteerin kautta. Näitä kriteerejä ovat aineiston kokoaminen ja valinta, dokumenttien lajit, dokumenttien luettelointi ja bibliografioiden ilmestymismuodot- ja tavat. Lisäksi on muutamia kriteerejä, joita voidaan käyttää bibliografian laadulliseen arviointiin. (Forsman 1985, 68.)

Ensimmäisenä peruskriteerinä on aineiston kokoaminen ja valinta. Aineiston kokoaminen bibliografiaan voidaan tehdä monella eri tavalla. Tiedot voidaan kerätä itse tutkimalla dokumentteja omin käsin tai käyttämällä hyväksi dokumentista kirjoitettuja tietoja esimerkiksi toisesta bibliografiasta. Tällöin tehdään jako primaareihin ja sekundaarisiin bibliografioihin. Kun aineistoa kootaan bibliografiaan, voidaan tavoitella joko täydellistä bibliografiaa tai suorittaa valintaa. Valinnan kriteerinä voi olla esimerkiksi julkaisun tieteellinen arvo tai jokin muu kriteeri, jonka mukaan bibliografiaan halutaan koota aineistoa. (Forsman 1985, 68.)

Toisena peruskriteerinä ovat dokumenttien lajit. Aineisto voidaan jakaa kolmella tavalla: alkuperän, sisällön tai dokumentin julkaisumuodon perusteella. Kun aineistoa sisällytetään bibliografiaan sen alkuperän perusteella, voidaan katsoa alueellista jakoa, ajanjaksoon perustuvaa jakoa tai henkilöihin perustuvaa jakoa. Tällöin kyseessä voi olla esimerkiksi kansallisbibliografia, aikakausbibliografia tai henkilöbibliografia. Kun aineistoa sisällytetään bibliografiaan dokumenttien sisällön mukaan, se voi koskea yhtä tai useampia maita tai alueita, tiettyä ajanjaksoa tai yhtä tai useampaa henkilöä. Julkaisumuodon suhteen bibliografiassa voi olla erimuotoisia dokumentteja tai vain tietyn muotoisia dokumentteja, kuten esimerkiksi aikakauslehtiä. (Forsman 1985, 67.)

Kolmantena kriteerinä on dokumenttien luettelointi. Luettelointitavat voidaan erottaa toisistaan bibliografisen kuvailun ja aineiston järjestämisen perusteella. Bibliografisen kuvailu voi sisältää vain bibliografisen kirjauksen, jolloin tarkoituksena on vain tiedottaa dokumentin olemassaolosta tai se voi olla lisäksi täydentävä. Lisäyksiä voivat olla esimerkiksi annotaatiot tai tiivistelmät dokumentista. Lisäyksen pituus vaihtelee lyhyestä huomautuksesta dokumentin perusteelliseen ja kriittiseen arvioon. (Forsman 1985, 69–70.)

Neljäntenä kriteerinä ovat bibliografioiden ilmestymismuodot ja -tavat, joita voidaan jäsentää monella eri tavalla. Bibliografia voi olla itsenäisesti ilmestyvä luettelo, epäitsenäisesti ilmestyvä luettelo, takautuva luettelo tai jatkuva luettelo. Nämä voivat olla muodoltaan esimerkiksi elektronista aineistoa, kirjoja tai lehtiä. (Forsman 1985, 70.)

Näiden neljän kriteerin lisäksi on muutamia bibliografian laadullisen arvioinnin kriteerejä. Näitä kriteerejä ovat bibliografian kokoajan poliittinen ja maailmankatsomuksellinen tausta, dokumenttiperusta, bibliografian tavoitteet, bibliografian laatijan ammattitaito ja metodiikka, ajankohtaisuus, yhteiskunnallinen funktio ja yhteiskunnalliset tarpeet, jotka ovat vaikuttaneet bibliografian tekoon. (Forsman 1985, 71.)

2.4 Bibliografisen informaation tasot

Forsmanin mukaan (1985, 16) valmiin bibliografian sisältämä bibliografinen informaatio eli dokumentteja koskeva informaatio voidaan jakaa kolmeen eri tasoon. Nämä tasot ovat signaalitaso, analyttinen taso ja analyttis-synteettinen taso. Tasot kertovat, kuinka syvällisesti dokumenttia kuvataan bibliografiassa. (Forsman 1985, 16.)

Signaalitaso on näistä kolmesta tasosta yksinkertaisin. Sen tarkoituksena on kertoa dokumentin olemassaolosta ja antaa siitä mahdollisimman tarkat bibliografiset tiedot. Esimerkki signaalitason bibliografiasta on laajat yleisbibliografiat. Niissä kerrotaan tarvittavat tiedot dokumentista, jotta se voidaan identifioida ja löytää mahdollisimman helposti, mutta ei perehdytä syvällisesti dokumenttien sisältämään informaatioon. (Forsman 1985, 16.)

Analyttinen taso on edellistä syvällisempi. Siihen kuuluvat tiivistelmät ja käännökset. Tämän tason bibliografiat ovat yleensä valikoimia joltain rajatulta aihealueelta, sillä se vaatii syvällisempää tutustumista dokumentteihin. Analyttisen tason bibliografia on hyvä apuväline esimerkiksi tiedonhikijalle, joka etsii dokumentteja joltain tietyltä aihealueelta. (Forsman 1985, 16.)

Analyttis-synteettinen taso on näistä kolmesta tasosta syvällisin, sillä se edellyttää bibliografian kokoajalta perehtymistä aihealueen tiedon- ja tieteenalaan, suuntauksiin ja nykytilaan. Analyttis-synteettisen tason mukainen dokumentin kuvaaminen on verrattavissa tieteelliseen artikkeliin. (Forsman 1985, 16–17.)

Kaikki bibliografioissa olevat dokumentit käsitellään signaalitasolla. Osa näistä dokumenteista saa osakseen myös analyttisen vaiheen mukaisen käsittelyn. Hyvin pieni osa erittäin keskeistä aineistoa valitaan analyttis-synteettisen vaiheen mukaiseen käsittelyyn, kun kirjoista nähdään tarpeelliseksi tuottaa syvällisempää katsausinformaatioita. (Forsman 1985, 17.)

3 BIBLIOGRAFIAN LAATIMINEN

Se millä tavalla bibliografia laaditaan, riippuu hyvin paljon itse laatijasta. Bibliografisia luetteloita on hyvin erilaisia ja eri tarkoituksiin tehtyjä, ja tämän takia sen kokoamiseen on vaikea löytää yleispäteviä ohjeita. Bibliografian kokoaja ratkaisee näin ollen itse sen, miten tekee työnsä. (Forsman 1985, 73.)

Tätä ennen voidaan kuitenkin pohtia kenelle bibliografia suunnataan, millaisista dokumenteista ja miten bibliografista informaatiota halutaan välittää. Tämän pohjalta voi lähteä suunnittelemaan tarkemmin bibliografian kokoamiseen liittyviä asioita. (Forsman 1985, 73.)

3.1 Bibliografian laatimisen vaiheet

Bibliografian laatimisprosessi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat valmisteluvaihe, analyttinen vaihe, synteettinen vaihe ja yhteenvetovaihe. (Forsman 1985, 72.)

Valmisteluvaiheessa aloitetaan bibliografian suunnittelu ja toteutus. Bibliografialle valitaan ja tarkennetaan aihe, laaditaan sisältösuunnitelma ja kerätään bibliografiaan tulevaa aineistoa. Analyttisessä vaiheessa tehdään aineiston bibliografinen analysointi, bibliografinen kuvailu, tiivistelmät tai dokumentin sisältöä koskevat lyhyet selostukset, indeksointi ja luokitus sekä bibliografiset kirjaukset. (Forsman 1985, 72.)

Synteettinen vaihe tehdään analyttisen vaiheen aikana tehdyn työn pohjalta. Silloin tehdään dokumenttiaineiston lopullinen valinta ja karsinta, bibliografisten kirjausten ryhmittely ja hakemistot. Viimeisessä vaiheessa, yhteenvedossa, bibliografia saatetaan lopulliseen muotoonsa. Tässä vaiheessa bibliografiaa hiotaan vielä vähän, lisätään esipuhe ja yhteenveto ja tehdään toimitustyö ennen julkaisua. (Forsman 1985, 72.)

3.2 Bibliografian suunnittelu

Bibliografian suunnittelussa voi ottaa tiettyjä asioita esiin, jotka bibliografian laatija myöskin ratkaisee itse. Näitä ovat muun muassa bibliografian aihe, rajaus ja valintakriteerit, minkä tason bibliografiaa lähdetään kokoamaan ja millaista informaatiota sillä halutaan välittää. (Forsman 1985, 73)

Ensimmäisenä bibliografian aihe täytyy miettiä ja varmistaa. Aihe voi olla bibliografian kokoajan oma aihe tai se voi tulla ulkopuoliselta taholta. Jos aiheella on ulkopuolinen toimeksiantaja, hänen kanssaan täytyisi keskustella bibliografian tavoitteista, käyttäjäkunnasta ja siitä millaisia tarpeita bibliografian käytön taustalla on. (Forsman 1985, 73–75.)

Bibliografian valintakriteerit tulisi myös vahvistaa. Bibliografian laatijan tulisi päättää, haluaako hän pyrkiä mahdollisimman täydelliseen bibliografiaan vai koota valikoimaluettelon. Täytyy myös miettiä, millaisessa formaatissa aineistoa halutaan koota. Otetaanko bibliografiaan mukaan kirjoja, artikkeleita, elektronista aineistoa, raportteja vai kaikkia näistä. Tässä vaiheessa on hyvä myös päättää minkä tason bibliografiaa aletaan kokoamaan. Laitetaanko siihen vain signaalitason informaatiota, vai onko esimerkiksi analyttinen taso sopivampi bibliografian käyttäjäryhmää ja tarkoitusta ajatellen. (Forsman 1985, 73–75.)

On myös päätettävä, millaisista lähteistä bibliografiaan kootaan aineistoa. Onko tarkoituksena koota primaaritason vai sekundaaritason bibliografia? Primaaritason bibliografialla tarkoitetaan sitä, että kokoaja on itse tutustunut dokumentteihin. Sekundaaritasossa taas riittää, että tiedot bibliografiaan tulevista dokumenteista on kerätty esimerkiksi toisesta bibliografiasta, mutta kokoaja ei tällöin ole omin käsin tutustunut aineistoon. Sekundaaritason bibliografiassa on vaarana toistaa lähteenä käytettävään bibliografiaan tulleet virheet. (Forsman 1985, 73–75.) Sekundaaritason lähteitä voi kuitenkin käyttää apuna bibliografisten tietojen ylös kirjoituksessa, mutta kokoaja tarkistaa ne oikeellisiksi käydessään henkilökohtaisesti dokumentteja läpi. (Krummel 1990, 117.) On käytännöllistä kirjoittaa kaikki viitetiedot dokumenteista heti huolellisesti, jotta puhtaaksikirjoittaminen on vähemmän työlästä. (Forsman 1985, 73–75.)

Seuraavaksi täytyy miettiä, miten bibliografinen kuvailu suoritetaan. Bibliografioissa käytetään usein kirjastoja varten tehtyjä luettelointisääntöjä, mutta dokumenttien kuvailu voi olla myös hyvin bibliografiakohtaista. Suositeltavaa kuitenkin on, että bibliografioissa käytettäisiin yleisiä luettelointisääntöjä, jotta yhdenmukaisuus säilyisi. (Forsman 1985, 73–75.)

Bibliografioihin on hyödyllistä suunnitella myös hakemisto. Hakemiston suunnittelu on parasta aloittaa jo alkuvaiheessa, mutta lopulliset ratkaisut tehdään vasta loppuvaiheessa, kun aineisto on koottu ja nähdään millainen hakemisto toimisi bibliografiassa parhaiten. Hakemisto voi olla esimerkiksi: tekijähakemisto, aiheen mukainen hakemisto, instituutihakemisto tai maantieteellinen hakemisto. Hakemisto on usein aakkosiin järjestetty esimerkiksi tekijän sukunimen tai dokumentin nimekkeen mukaan. (Forsman 1985, 73–75.)

3.3 Käytännöllisiä ohjeita bibliografian kokoajalle

Krummel (1990) antaa teoksessaan *Bibliographies: Their aims and methods* käytännönläheisiä ohjeita bibliografian kokoajalle. Hän käsittelee muun muassa ajankäyttöä, ulkoasua, aineiston koaamista ja muita bibliografian rakenteeseen liittyviä asioita.

Ennen bibliografiatyön aloittamista täytyy miettiä käytettävissä olevaa aikaa: millaista aikaa bibliografian tekemiseen on käytettävissä, kuinka paljon tunteja siihen tulee kulumaan ja mikä on bibliografian valmistumisen aikaraja. Se merkitsee paljon, että tehdäänkö bibliografiaa iltatunnein vapaaajalla vai päivän parhaina tunteina. (Krummel 1990, 101–102.)

Myös bibliografian valmistumisen määräaika on hyödyllistä miettiä tarkkaan. Takarajan joustavuus voi olla huonokin asia, sillä työ monesti laajenee sen mukaiseksi, miten paljon aikaa sille annetaan. Krummel (1990, 101) ehdottaakin, että takarajana pidettäisiin sellaista päivämäärää, johon mennessä on kulunut noin kaksi kolmasosaa bibliografian tekoon varatusta ajasta. Tämä on hyvä myös mahdollisten odottamattomien ongelmien varalta, jotka voivat viivästyttää valmistumista. Aikaa ei ole koskaan tarpeeksi, ja kun sitä on, se pitäisi käyttää bibliografian laadun parantamiseen, ei sen sisältämän dokumenttiaineiston laajentamiseen. (Krummel 1990, 101–102.)

Ulkoasua suunnitellessa täytyy miettiä ennen kaikkea bibliografian käytettävyyttä. Krummelin (1990, 130) mukaan kokoa 14 suurempi fontti on liian suuri ja vie aivan liikaa tilaa, kun taas kokoa 8 pienempi fontti on liian hankalalukuinen. Eri dokumenttien bibliografiset kirjaukset täytyy myös erottaa toisistaan selkeästi. (Krummel 1990, 130.)

Bibliografian kokoamisen sujuvuuden kannalta on hyödyllistä pitää erillistä päiväkirjan tyylistä muistikirjaa. Muistikirjaan voi kirjata tietoja esimerkiksi käytettävistä termeistä, asioista joita täytyy tarkistaa tai tehdä jossain vaiheessa, bibliografian organisointiin liittyviä ideoita, ja tietoja eri vaiheisiin kuluneesta ajasta. Muistikirjaa käydään läpi kokoamisprosessin ajan ja varsinkin loppuvaiheessa se voi osoittautua todella hyödylliseksi. (Krummel 1990, 108.)

Krummel (1990, 125–128) antaa myös muita ohjeita bibliografian kokoajalle. Bibliografian otsikon tulee olla eloisa, mukaansatempaava ja sen sisältöä ja tarkoitusta hyvin kuvaava. Otsikkoa valitessa tulee ennen kaikkea pitää mielessä mahdolliset bibliografian tulevat käyttäjät. Bibliografiassa tulee olla alkuteksti ja siinä on hyvä mainita ainakin seuraavat asiat: miten bibliografia on suunniteltu, mitä materiaaleja siihen on valittu ja millä perusteilla, miten listaa käytetään, pieni pohjustus aihealueeseen ja lopuksi vielä kiitokset. Alkuun voi olla myös käyttäjän kannalta hyödyllistä laittaa sisällysluettelo. (Krummel 1990, 125–128.)

3.4 Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta

Kokoamani kirjallisuusluettelon aineisto on tarkoitettu sekä surua läpikäyvien ihmisten käyttöön että surevia työssään kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Tästä syystä päätin soveltaa aineiston valintaan kirjallisuusterapian aineistonvalinnan kriteerejä. Kirjallisuusterapiassa aineistoa valitaan yleensä ryhmälle, mutta jätin sellaiset kriteerit huomioimatta, koska se ei ole tämän kirjallisuusluettelon päällimmäinen tarkoitus. Sen sijaan sovelsin niitä kriteerejä, jotka liittyvät kirjallisuuden sisältöön ja sanomaan.

Kirjallisuusterapian juuret löytyvät Yhdysvalloista. Ensimmäinen kirjallisuusterapeuttinen yhdistys The Association for Poetry Therapy perustettiin Yhdysvalloissa vuonna 1969, josta myöhemmin tuli The National Association for Poetry Therapy. Suomessa taas perustettiin vuonna 1981 Suomen kirjallisuusterapiayhdistys. Kirjallisuusterapian lasketaan kuuluvan ilmaisuterapioihin, joita ovat myös musiikki-, taide-, draama- ja tanssiterapiat. (Ihanus 2002, 7–8.) Lasten ja nuorten kirjallisuusterapia on suhteellisen uusi suuntaus Suomessa. Lasten ja nuorten parissa kirjallisuusterapian menetelmiä käyttävät esimerkiksi psykologit, terapeutit, opettajat, nuoriso-ohjaajat ja kirjastonhoitajat. (Mäki & Kinnunen 2008, 34.)

Kirjallisuusterapiassa kirjallisuutta käytetään apuna lukemisen, kirjoittamisen ja tarinoiden kertomisen kautta, kun halutaan tukea ja edistää henkilökohtaista kasvua. Päämääränä on esimerkiksi auttaa kriisin läpikäymisessä, tunteiden käsittelyn ja selviytymiskeinojen vahvistaminen ja uusien voimavarojen löytäminen. Vuorovaikutuksellisessa kirjallisuusterapiassa aineistoa käsitellään joko ryhmissä, yksilö- tai pariterapian kautta. Aineiston valinnassa täytyy ottaa huomioon se, että aineisto tukee jäsenien kehitys- ja paranemisprosessia. Aineistossa on oltava sellaisia ominaisuuksia, joihin yksilö voi samastua. Hän voi samastua henkilöön tai aiheeseen, ja näin käydä uudelleen läpi sellaisia tunteita, joita kuvattu tilanne hänessä herättää. (Mäki & Kinnunen 2002, 36; Rapunen 2002, 235–236.)

Kirjallisuuden tulisi olla myönteistä ja toivoa antavaa, mutta ei tekopyhällä tai tekoiloisella ”hymy parantaa kaiken” tavalla. Liian synkät tekstit eivät kuitenkaan auta toipumisprosessia, jos ne on kirjoitettu vihasella, kielteisellä tai epätoivoisella tavalla. Tästä voi mainita esimerkkinä Robinsonin runon, jonka lopussa epätoivoon ajautunut mies hirttäytyy. Sellaisia teoksia ei siis kannata valita, joissa on vahvasti negatiivinen sävy, sillä ne lähinnä kasvattavat ahdistuksen ja toivottomuuden tunteita. Hyvin valittu aineisto auttaa tutkimaan negatiivisia tunteita, mutta ei ehdota, että kielteinen ratkaisu on ainoa ratkaisu. (Rapunen 2002, 268.)

Jos valitaan humoristista aineistoa, täytyy huolehtia siitä, ettei se vähättele lukijan kokemuksia tai tunteita, kuten surua. Huumori voidaan myös ottaa liian kirjaimellisesti tai se voi jäädä ymmärtämättä. Vihainen tai sarkastinen huumori ei ole kirjallisuusterapiaan sopivaa aineistoa. Aineiston luonnetta täytyy siis osata arvioida suhteessa tavoitteisiin. (Rapunen 2002, 270–271.)

Liian monimutkainen, epäselvä, hankalalukuinen tai vaikeasti ymmärrettävä teksti ei myöskään ole suositeltavaa. Terapeuttinen vaikutus ei tule esiin tekstistä, kun sitä on vaikea ymmärtää. Tämä täytyy ottaa huomioon erityisesti lasten aineistoa valittaessa, mutta myös joissakin aikuisten kirjoissa on tällaisia elementtejä. (Rapunen 2002, 174.)

Kun valitaan lasten- ja nuorten aineistoa, on kiinnitettävä hieman enemmän huomiota siihen, millä tavalla sisältö esitetään. Lapset kyllästyvät nopeasti ja liian vakava aineisto saattaa kyllästyttää nuoria. Perinteiset sadut on todettu toimiviksi kirjallisuusterapiassa. Sadut yksinkertaistavat tilanteet, eivät sisällä monimutkaisia juonia, hahmot ovat selkeästi kuvattuja ja turhat yksityiskohdat on karsittu pois. Sadun täytyy myös lapsen mielenkiinnon ylläpitämiseksi olla huvittavakin ja herättää

utelaisuutta. Nuorten aineistoa valitessa täytyy välttää toivottomuutta, syyllisyyttä ja kostoja käsitteleviä teoksia. (Mäki & Kinnunen 2002, 39–44, 48; Rapunen 2002, 241)

4 SURUTYÖ

Surua voidaan määritellä kuvaamalla sitä kokonaisvaltaiseksi reaktioksi menetykselle (Selin 2014, viitattu 2.9.2015). Suru voi johtua erilaisista asioista, kuten avioerosta, sairastumisesta, työpaikan menetyksestä, suuresta elämänmuutoksesta tai läheisen kuolemasta. Tässä opinnäytetyössä käsitellään surua ja surutyötä nimenomaan läheisen kuoleman näkökulmasta. Pyrin tuomaan esiin myös traumaattisen surutyön elementtejä, jotka liittyvät siihen kun läheinen kuolee äkillisesti esimerkiksi onnettomuuden tai rikoksen uhrina.

Pojjulan (2002, 76) mukaan surutyössä kysymys on surevan ja kuolleen läheisen konkreettisen kiintymyssuhteen muuttamisesta hiljalleen mielikuvatason muistosuhteeksi. Surutyön tehtävänä on menetyksen hyväksyminen, menetyksen aiheuttaman kivun läpikäyminen ja sopeutuminen ympäristöön, josta rakas läheinen puuttuu. Surutyö on raskas prosessi ja vaatii usein uudestaan alkamista, voimia, taukoja ja ennen kaikkea aikaa. (Pojjula 2002, 76–78.) Suruun vaikuttavat muun muassa surua työstävän henkilön persoonallisuus, menetyksen luonne, aikaisemmat menetykset ja surutyön aikana saatu tuki. (Suomen mielenterveysseura 2015b, viitattu 25.9.2015.)

4.1 Surun vaiheet

Surun vaiheista on olemassa monia eri teorioita. Suru- ja kriisiteorioissa vaiheiden määrät ja nimet vaihtelevat teoriakohtaisesti, mutta niiden sisällössä ei ole suuria eroja. Suurin osa teorioista sisältää sokki-, reaktio-, käsittely- ja sopeutumisvaiheen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17.)

Kübler-Rossin ja Kesslerin (2006, 22) mukaan surulla on viisi vaihetta, jotka ovat kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. He painottavat kuitenkin, että suru on yksilöllistä, eikä menetykseen ole olemassa yhtä tyypillistä reaktiota. Yksi ei koe surutyön aikana kaikkia näistä vaiheista, joku toinen taas kokee mutta eri järjestyksessä. Surutyö ei myöskään aina etene kronologisesti vaiheesta toiseen, vaan vaiheiden yli voidaan hypätä ja joihinkin vaiheisiin voidaan palata uudestaan. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

Suru heijastaa yksilön ja kuolleen läheisen kiintymyssuhteen ainutlaatuisuutta. Vaiheiden tarkoituksena ei ole yksinkertaistaa ja lokeroida tunteita tai surutyön kulkua, vaan kertoa surun ja siihen liittyvien tunteiden merkityksestä ja tärkeydestä. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

Kieltäminen

Kübler-Rossin ja Kesslerin (2006, 23–26) mukaan kieltämisen vaihe on luonnon tapa päästää traumaattinen tapahtuma mieleen vain vähän kerrallaan. Kieltämisellä tarkoitetaan sitä, että läheisen kuolemaa on vaikea uskoa todeksi. He käyttävät kirjassaan esimerkkinä Alician tarinaa. Alician mies Matthew kuoli auto-onnettomuudessa ollessaan työmatkalla ulkomailla. Alician saatua tietää miehensä kuolemasta, hänen oli vaikea uskoa sitä todeksi. Hän oli varma, että kun miehen ruumis saapuu, se onkin joku toinen, ja tämä on ollut suuri väärinkäsitys. Muutaman päivän ajan Alicia valmisteli hautajaisia, ja kun hän näki kuolleen miehensä ruumiin, hänellä ei ollut epäilystäkään etteikö se ollut hän. Kuitenkin hautajaisten jälkeisinä viikkoina Alicia sanoi usein ystävilleen, että hänestä tuntuu, että mies on matkalla kotiin, mutta ei vain pääse soittamaan hänelle. Yleensä keskustelu päättyi kyyneliin Alician ymmärtäessä, että mies ei ole matkalla kotiin. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–26.)

Tämä kuvastaa kieltämisen luonnetta: vaikka Alicia järjesti hautajaisia miehelleen ja oli nähnyt hänen ruumiinsa, samaan aikaan hän ajatteli, ettei mies ole oikeasti kuollut. Voidaan siis sanoa, että hän kielsi tosiasiat, mutta voidaan myös sanoa, että ei kieltänyt. Kumpikin on totta. Tämä surutyön vaihe auttaa selviytymään menetyksen aiheuttamasta tuskasta ja järkytyksestä. Alician tapauksessa kieltäminen toi hetken helpotusta tuskaan, ja alitajuisesti auttoi häntä järjestelemään tunteitaan. Kaikkia menetyksen aiheuttamia tunteita on mahdotonta päästää sisään yhtä aikaa, sillä se olisi liian musertavaa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–26.)

Kieltäminen ja järkytys ovat ikään kuin psyyken suojelumekanismia. Tässä surutyön vaiheessa maailma tuntuu musertavalta ja merkityksettömältä. Kuolleen läheinen voi miettiä, miten voi jatkaa elämää, pystyykö hän siihen ja miksi hänen pitäisi jatkaa. Päivä kerrallaan elämä kuitenkin jatkuu, ja kieltäminen ja järkytys auttavat jatkamaan eteenpäin. Kieltämiseen liittyy yleensä oman todellisuuden kyseenalaistaminen, jossa mietitään, onko tapahtunut oikeasti totta? Onko hän oikeasti kuollut? (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–26.)

Kun kieltäminen häipyä, tilalle tulee menetyksen todellisuus. Tällöin menetyksen tarinaa kerrataan mielessä, pyrkimyksenä tapahtuman sisäistäminen ja ymmärtäminen. Menetyksen olosuhteita pohditaan tarkemmin. Kuinka kaikki tapahtui? Miksi niin tapahtui? Oliko se väistämätöntä? Oliko sen tapahduttava juuri sillä tavalla? Olisiko sitä voitu mitenkään estää? Kaikki kysymykset auttavat ymmärtämään, että tapahtuma on todellista, ja että menetetty ihminen ei ole tulossa takaisin. On tapahtunut jotain peruuttamatonta. Tällöin aloitetaan tiedostamatta paranemisprosessi, ja kaikki aiemmin liian vaikeat tunteet nousevat pintaan. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–26.)

Viha

Vihan tunteminen on tärkeä osa surutyötä. Viha voi ilmetä monin eri tavoin: viha terveydenhuoltojärjestelmää kohtaan, elämää kohtaan, läheisiä kohtaan, itseä kohtaan. Elämä tuntuu epärealistiselta, kuolema tuntuu epärealistiselta. Ennen muuta vihaa voidaan tuntea tätä odottamatonta tilannetta kohtaan johon on joutunut, mutta jota kukaan ei ole ansainnut tai halunnut. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 26–27.)

Läheisen menetys herättää paljon eri tunteita, joista viha on monesti päällimmäinen. Vihan alla oleviin tunteisiin tutustuminen tulee ajan kanssa, mutta tällä hetkellä viha on se tunne jota osataan jotenkin käsitellä. Onkin tärkeää antaa itsensä tuntea vihaa ja suuttumusta. Valitettavan monille vihan tukahduttaminen ja patoaminen on tutumpaa, kuin sen tunteminen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 27–32.)

Vihan ilmaiseminen on tärkeää, mutta se täytyy tehdä tavalla joka ei loukkaa itseä tai muita: siitä voi kertoa esimerkiksi terapeutille, ystäville tai perheelle. On tärkeää myös sallia itsensä itkeä kun siltä tuntuu. Jotkut löytävät mistä tahansa liikunnasta tai tekemisestä kanavan purkaa vihaa ja suuttumusta. Tärkeintä on, ettei vihaa patoa sisälleen, vaan uskaltaa tutkia sitä. Tällä tavoin suuttumus merkitsee surutyön edistymistä, sillä nyt nekin tunteet tulevat pinnalle, joiden käsittely oli aikaisemmin liikaa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 27–32.)

Kaupanteko

Tässä vaiheessa ihminen on valmis tekemään mitä tahansa, jotta saisi läheisen ihmisen takaisin. Jos hän on uskonnollinen, hän saattaa rukoilla Jumalalta rakkaan ihmisen tuomista takaisin. Hän

voi mielessään tehdä suunnitelmia, joiden kautta rakas voi palata: ”Jos minä omistan elämäni hyväntekeväisyydelle, voin jonain aamuna herätä ja huomata että tämä oli unta.” (Kübler-Ross & Kessler 2006, 33.)

Kaupantekovaiheessa on tyypillistä jossitella, ”Mitä jos vain... Mitä jos sittenkin...” Toivo päästä ajassa taaksepäin estämään onnettomuus, tai muulla tavalla vaikuttamaan tapahtumien kulkuun on suuri. Yleensä kaupantekovaiheeseen liittyy myös syyllisyyden tunne. Jossittelu saa ajattelemaan, että jotain olisi ollut tehtävissä. Kaupanteko on myös hetken helpotus, sillä siinä voidaan pitää yllä toista todellisuutta, jossa kuollut henkilö onkin elossa. Tässä todellisuudessa asiat eivät menneetkään pieleen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 33–34.)

Kübler-Ross ja Kessler (2006, 34–35) kertovat miehestä, joka menetti vaimonsa auto-onnettomuudessa. Mies oli pyytännyt vastahakoista vaimoan mukaan kävelylenkille, jonka aikana tapahtui vaimon hengen vienyt auto-onnettomuus. Ensimmäisinä päivinä hän monesti rukoili Jumalalta vaimoan takaisin, ”anna minun herätä aamulla ja huomata, että kaikki oli vain unta.” (Kübler-Ross & Kessler 2006, 34–35.)

Mies tunsi suurta syyllisyyttä vaimonsa kuolemasta. Hän mietti usein mitä jos -kysymyksiä, mitä jos hän ei olisi pyytänyt vaimoan mukaan? Mitä jos he olisivatkin tehneet jotain muuta? Illalla nukkumaan mennessään hän kuvitteli heräävänsä vaimonsa vierestä ja kertovansa hänelle kamalasta painajaisesta jonka oli nähnyt. Kuvitelmassa he eivät menisi lenkille, vaimo säilyisi elossa ja elämä jatkuisi niin kuin ennenkin. Mies meni iltaisin nukkumaan toivoen, että aamulla kaikki tämä onkin ollut vain paha unta. Vaikka mies ei uskonut siihen mahdollisuuteen, että hänen vaimonsa palaisi takaisin, kaupanteko oli hänelle keskeinen vaihe surunkäsittelyssä, sillä hän sai sen kautta hetken helpotusta tuskaan. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 34–35.)

Masennus

Kun henkilö on kokenut suuren menetyksen, masennus on luonnollinen reaktio. Kübler-Rossin ja Kesslerin (2006, 37–40) mukaan täytyy huomata, että tämä surun yhteydessä tuleva masennus ei ole merkki mielisairaudesta. Masennukseen liittyy usein vetäytyminen elämästä, kaiken surun keskellä saattaa miettiä, että onko mitään mieltä jatkaa yksin. Elämä ja arkiset askareet tuntuvat yhdentekeviltä. Sängystä voi olla vaikea nousta aamulla ja olo on hyvin raskas. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 37–40.)

Masennus nähdään usein luonnottomana tilana, joka täytyy korjata mahdollisimman pian. Joillekin on vaikeaa olla masentuneen ja surullisen henkilön lähellä. Tässä vaiheessa on kuitenkin tärkeää pysähtyä miettimään, että onko tilanne oikeasti masentava? Läheisen ihmisen menettäminen on masentavaa, ja olisi oudompaa jos se ei masentaisi. Kun menetys kokonaisuudessaan uppoaa tajuntaan, on masentavaa ymmärtää, että rakas ihminen on poissa. (Kübler–Ross & Kessler 2006, 37-40.)

Masennus on tärkeä osa surutyön etenemisessä, sillä se on luonnon tapa antaa aikaa sopeutua asiaan, jota ei vielä pysty käsittelemään. Kun antaa itsensä läpikäydä masennuksen, se menee pois, täytettyään ensin tehtävänsä menetyksen käsittelyssä. Mutta vaikka surua läpikäyvä henkilö vahvistuu, masennus voi aika ajoin palata, sillä se on surun tapa toimia. Joskus masennus pitkittyy ja muuttuu vaikeaksi, ja siihen täytyy puuttua. Usein on kuitenkin parempi antaa surun mukana tulevalle masennukselle oma aikansa ja tilansa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 37–40.)

Hyväksyminen

Hyväksymisen vaiheessa opitaan elämään maailmassa, josta läheinen puuttuu. Hyväksyminen ei tarkoita sitä, että asia ei vaivaisi ollenkaan, vaan sitä että läheisen kuolema tunnustetaan pysyväksi asiantilaksi. Sekin on oma prosessinsa, joka täytyy käydä läpi. Joinakin päivinä voi tuntua, että elämä alkaa olla helpompaa, kun taas toisina voi tuntua että kaikki hyväksyminen on poissa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 41–45.)

Henkirikostapauksissa kysymys voi olla oikeudenmukaisuudesta ja sen toteutumisesta. Voi olla, että henkirikoksen tehnyt pääseeikin ehdonalaan, ja siinä vaiheessa kaikki saavutettu hyväksyminen voi kadota. Kun kyseessä on henkirikos, täytyy muistaa, että oikeusjärjestelmä ei aina kykene tarjoamaan oikeudenmukaisuutta. Toisille ainoa oikeudenmukaisuus on saada menetetty läheinen takaisin. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 41–45.)

Hyväksymisen kehittäminen voi kestää vuosiakin. Hyväksyminen voi tarkoittaa sitä, että viettää enemmän hyviä kuin huonoja päiviä. Monesti ilontunteet ja elämästä nauttiminen kuitenkin aiheuttavat ristiriitaisia tunteita. Se, että nauttii elämästä, vaikka läheinen ei ole enää täällä, voi aiheuttaa

syllisydentunteita. Kun hyväksyminen prosessi etenee, aikaa ja energiaa riittää enemmän ystäville ja itselle. Pikkuhiljaa voidaan alkaa elää omaa elämää, mutta siihen ei pysty ilman että antaa surulle ensin oman aikansa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 41–45.)

Poijulan (2002, 63) mukaan surutyöhön liittyy myös henkinen kasvu. Hän kertoo, että jo kolmen vuoden kuluttua menetyksestä, ihminen voi huomata olevansa henkisesti vahvempi ja myötätuntoisempi kuin ennen. Henkinen kasvu näkyy rakkaiden ihmisten arvostamisessa, läheisimpinä perhesuhteina, välittämisenä ja empatian tuntemisena muita kohtaan. Ihminen alkaa arvostamaan elämän pieniä asioita enemmän, kun mikään ei ole enää itsestään selvää. Tärkeät asiat on helpompi erottaa vähemmän tärkeistä. (Poijula 2002, 63–65.)

Reaktiot surussa

Surun eri vaiheisiin liittyy paljon reaktioita, jotka ilmenevät monella eri tasolla. Suru ilmenee niin käyttäytymisen, tunteiden, aistimusten (Taulukko 1) kuin mielikuvien, ajattelun, suhteiden ja fysiologian tasolla (Taulukko 2).

TAULUKKO 1. La Pointen oppikirjamali surun ilmenemisestä käyttäytymisen, tunteiden ja aistimusten tasolla (Poijula 2002, 50).

Vaiheet	Käyttäytyminen	tunteet	Aistimukset
Sokki / Välttäminen	Itkeminen, lisääntynyt tai vähentynyt aktiivisuus	Musertunut, hämmentynyt, pyörällä päästään, epätodellisuuden tunne, poissaoleva	Tuntee olevansa ruumiin ulkopuolella
Realiteettien kohtaaminen – viha, surullisuus	Vaikeudet selviytyä töistä, keskittymisvaikeudet, levottomuus, kuolleen luonteenpiirteiden käyttäminen	Suru, viha, pelko, ahdistus, syllisyys, turhautuminen, ärtyisyys, kuolleen kaipaaminen, sisältä tuntuu tyhjältä, helpotus	Uupumus, kipu rinnassa, pahoinvointi, tuntee kuolleen läsnäolon, kireys, voimakas surun kokeminen
Uudelleenmuotoutuminen, menetystä ei ole unohdettu, sille on löytynyt oma paikkansa	Palaa takaisin töiden pariin, palaa normaaleihin toimiin	Alussa syllisyyden tunteita elämän jatkamisesta, normaalit mielialat, hetkittäinen surullisuus	Normaalit ruumiin tuntemukset, palaminen normaaleihin voimiin

TAULUKKO 2. La Pointen oppikirjamali surun ilmenemisestä mielikuvien, ajattelun, suhteiden ja fysiologian tasolla (Poijula 2002, 51).

Vaiheet	Mielikuvat	Ajattelu	Suhteet	Fysiologia
Sokki / Välttäminen	Luulee ”näkevänä” kuolleen, kuolleesta unelmoiminen	”Tämä ei voi olla totta” ”Miksi” ”Mitä olisin voinut tehdä?” Heikko keskittymiskyky	Tarve olla lähellä muita omaisia, passiivinen toisia kohtaan, toisten tukeminen	Nukkumisvaikeudet
Realiteettien kohtaaminen, viha, surullisuus	Luulee ”näkevänä” kuolleen, kuolleesta unelmointi	Kuolleeseen uppoutuminen, ”Mitä tein tai jäitin tekemättä, kun hän oli vielä elossa?” Ajatukset itsensä vahingoittamisesta, ”Mitä muuta vielä tapahtuu”, ”Olenko tulossa hulluksi?”, ”Tuntuuko minusta aina tältä?”	Halu olla surevien lähellä, vanhemmat tulevat kärsimättömiksi ja pelokkaiksi, kun lapsi suree kuollutta ystäväänsä	Nukkumisvaikeudet, ruokahalun muutokset
Uudelleenmuotoutuminen, menetystä ei ole unohdettu, sille on löytynyt oma paikkansa	On positiivisia mielikuvia kuolleesta	On positiivisia ajatuksia itsestä, on positiivisia ja realistisia ajatuksia kuolleesta	Suhteiden uudelleenmuotoutuminen toisten kanssa	Normaali ruokahalu ja nukkuminen

Poijulan (2002, 48–49) mukaan surureaktioiden suuri määrä osoittaa, että läheisen kuolema vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Jokaisen suruprosessi on kuitenkin yksilöllinen, eikä kukaan voi määrätä millaisia tunteita pitäisi tuntea. Surua voidaan verrata valtameren aaltoihin: jotkin aallot ovat pieniä ja huomaamattomia, välillä on aivan työntä ja yhtäkkiä suuri aalto voi tulla ja pyyhkäistä jalat alta. Jokainen reagoi aaltoihin omalla tavallaan. (Poijula 2002, 48–49.)

4.2 Traumaattinen suru

Kuolema on monesti läheisensä menettäneelle traumaattinen kokemus. Näin on varsinkin silloin, jos kuolemaan liittyy rikos. Trauma määritellään ”henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi tai haavaksi, jonka aiheuttaa jokin traumatisoiva tapahtuma.” (Holm & Turunen 2005, 33.) Kuolema on vaikeinta ymmärtää silloin, kun se tapahtuu arvaamatta. Tällöin ei ole mahdollista antaa hyvästejä, ei valmistautua mitenkään, yhtäkkiä läheinen on vain poissa. Tällaisen yhtäkkisen kuoleman takia kieltämisen vaihe pitenee ja syvenee, sillä mieli ei ole valmistautunut ja menee eräänlaiseen sokkitilaan. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 226–234.)

Kuolemantapauksessa johon liittyy rikos, on myös erityisiä surun elementtejä. Siihen liittyy kuolematilanteen aiheuttama trauma. Kuolematilannetta voidaan kuvitella mielessä, ja menetetyn läheisen kuvittelemisen väkivaltaisessa tilanteessa aiheuttaa suurta tuskaa. Kun kuolemaan liittyy rikos, on olemassa myös tekijä. Myös tekijän ajattelemisen aiheuttaa surua, tuskaa ja vihaa. Voi olla että tekijää ei koskaan löydetä, ja tällöin eräänlainen päätepiste puuttuu. Myös rikoksen umpimähkäisyys ja ajatus siitä, että rikos olisi voitu estää, on vaikea käsitellä. Henkirikostapauksissa myös oikeusjärjestelmä kietoutuu yhteen surun kanssa. Omaisten mukaan rangaistus harvoin vastaa rikoksen vakavuutta, ja se osaltaan herättää paljon tunteita. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 226–234.)

Kübler-Ross ja Kessler (2006, 226–234) kertovat kirjassaan kuusivuotiaan lapsen kuolemasta ja äidin kohtaamasta surusta. Tytär lähti vanhemman veljensä kanssa ostamaan jäätelöä, kuten heillä monesti oli tapana tehdä kesällä. Ulkona häneen kuitenkin osui umpimähkään ammuttu luoti, johon hän kuoli välittömästi. Ampujaa ei koskaan löydetty. Yhtäkkiä äiti joutui löytämään keinon selvitä traumaattisesta tilanteesta, tietämättä miksi se tapahtui tai kuka sen aiheutti. Viha täytyi kohdistaa kasvottomaan ihmiseen joka edelleen kävelee kaduilla, vaikka hänen tyttärensä on poissa. Hän pohti olisiko voinut estää tapahtumaa: entä jos olisi itse mennyt mukaan, tai jos he olisivat menneetkin aikaisemmin kauppaan... Näitä asioita hän ei koskaan saisi tietää, ja hänen täytyisi oppia elämään asian kanssa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 226–234.)

Traumaattisessa surussa traumaattista tapahtumaa on käytävä läpi ennen kuin surutyö voi alkaa. Traumatyön ja surutyön erottamien ei ole yksiselitteistä (Taulukko 3). Surutyöhön voi liittyä myös traumatyön elementtejä. Traumaa voi olla tarpeellista käydä läpi ammattiauttajan avustuksella. (Suomen mielenterveysseura 2015a, viitattu 25.9.2015.) Poijula (2002, 74–75) kertoo miehestä,

joka joutui ajamallaan autolla onnettomuuteen, ja hänen vierellään istunut poikansa kuoli tässä onnettomuudessa. Mies ei pystynyt syömään tai nukkumaan onnettomuuden jälkeen. Traumatyö oli tehtävä ennen kuin sureminen ja sitä kautta toipuminen saattoi alkaa. (Poijula 2002, 74–75.)

TAULUKKO 3. Surutyön ja traumatyön erot (Suomen mielenterveysseura 2015a, viitattu 25.9.2015.)

Surutyö	Traumatyö
Muistikuvat menetetyistä henkilöistä	Traumaattinen tapahtuma pyrkii jatkuvasti mieleen
Lohduttavien muistojen etsiminen	Vältetään tapahtumasta muistuttavia asioita
Halutaan puhua menetetyistä henkilöistä	Vaikeus puhua tapahtuneesta
Suru, kaipaus, masennus	Ahdistus, pelko, masennus
Lohduttavat unet	Painajaiset ja järkyttävien hetkien uudelleen kokeminen

4.3 Lapsen ja nuoren suru

Myös lapset voivat joutua kohtaamaan läheisen kuoleman. Kuollut voi olla lapsen vanhempi, lähisukulainen, sisarus tai ikätoveri. Aikuiset eivät aina ymmärrä lapsen surun laajuutta ja lapsen tilannetta vaikeiden tapahtumien aikana. Lapset eivät välttämättä puhu surustaan aikuisille, minkä takia aikuisen on vaikea huolehtia lapsen tarpeista parhaalla mahdollisella tavalla. (Poijula 2002, 142.)

Aikuisen tehtävänä on antaa sanoja surulle. Hänen täytyy selittää lapselle tapahtumien kulku ja vastata vaikeisiin kysymyksiin. Aikuisen läheisyys, tuki ja kyky kuunnella ja keskustella surusta auttavat lasta työstämään omaa suruaan. (Poijula 2002, 142–143.)

4.3.1 Kuoleman ymmärtäminen eri ikävaiheissa

Lapsen käsitys kuolemasta riippuu hänen ikä- ja kehitystasostaan. Merkityksellistä on kielen ja ajattelun kehitys, sillä kieli antaa tunteille sanat ja helpottaa niiden käsittelemistä. (Holm & Turunen

2005, 12.) Poijulan (2002, 143) mukaan kuoleman ymmärtäminen edellyttää viiden käsitteen ymmärtämistä: kuoleman universaalisuus, peruuttamattomuus, ruumiin toimimattomuus, kausaalisuus ja jonkin tyyppinen elämän jatkumisen muoto kuoleman jälkeen. (Poijula 2002, 143.)

Lapsen ensimmäisen kosketus kuolemaan voi olla esimerkiksi kuollut kärpänen tai kuihtunut kukka. Yhtäkkiä kuollut kärpänen ei liikkukaan. Tämä herättää paljon kysymyksiä, joihin lapsi haluaa vastauksia. Näiden selityksien mukaan lapsi alkaa kehittää omaa käsitystään kuolemasta. Noin kaksi vuotiaana lapsi ymmärtää kuoleman olevan vain väliaikaista. Lapsi myös ymmärtää aikuisten antamat selitykset hyvin kirjaimellisesti. Esimerkiksi sanonnat *nukkuu pois*, *nukkuu ikuista unta* tai *poismennyt* saattavat hämmentää lasta. Lapsi voi alkaa pelätä nukkumista, sillä joku toinenkin voi nukkua pois. (Holm & Turunen 2005, 13.)

Alle viisivuotias lapsi ei ymmärrä sanojen *ei koskaan* tai *aina* merkitystä. Tällöin myös kuoleman peruuttamattomuus on vielä mahdotonta ymmärtää. (Holm & Turunen 2005, 13.) Lapsi saattaa kysyä kysymyksiä, kuten ”koska äiti tulee takaisin” tai ”voimmeko me auttaa isän ja äidin pois haudasta” (Dyregrov 1993, 13). Lapsi kuitenkin pyrkii ymmärtämään aikuisten tunteita ja reaktioita parhaansa mukaan. Myöhemmin menetys ja siihen liittyvät tunteet tulevat uudelleen käsiteltäviksi, etenkin jos joutuu kohtaamaan uuden menetyksen. (Holm & Turunen 2005, 13.)

Pienen lapsen maailma on hyvin egosentrinen. He uskovat voivansa vaikuttaa ajatuksillaan asioiden kulkuun. Tämän takia lapsi voi usein syyttää itseään läheisen kuolemasta. Ehkä lapsi on josakin tilanteessa toivonut ärsyttävän sisaruksen kuolemaa, ja jos sisko sitten myöhemmin kuoleekin, lapsi voi kokea olevansa syyllinen. Syyllisyys on lapselle hyvin raskas taakka kantaa. Lapsen surua tukevan aikuisen on hyvä ottaa huomioon, tällaisten ajatusten mahdollinen olemassaolo. (Holm & Turunen 2005, 13–14.)

Yli viisi vuotiaan lapsen ajattelu kehittyy hieman aikuisempaan suuntaan. Hän ymmärtää, että on olemassa menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. Myös ero mielikuvituksen ja toden välillä on selkeämpi. (Holm & Turunen 2005, 14.) Kuudennen ikävuoden kohdalla lapsi ymmärtää kuoleman tarkoittavan, että elintoiminnot ovat lakanneet. Tässä ikävaiheessa lapsi ymmärtää kuoleman peruuttamattomuuden, kausaalisuuden ja sen, että jokainen kuolee joskus. (Poijula 2002, 144–145.)

Kuuden ja kymmenen ikävuoden välillä lapsi tarvitsee vielä konkreettisia selityksiä tapahtumille. Kuoleman syynä voi olla esimerkiksi onnettomuus, syöpä tai vanhuus. Lapsen maailma ei kuitenkaan ole enää niin minäkeskeinen, kuin pienempänä. Lapsi ymmärtää muiden osallisuuden tapahtumiin. Alle kouluikäisetkin osaavat asettua toisen asemaan ja tuntea empatiaa surevaa kohtaan. (Holm & Turunen 2005, 14–15.)

9-10 -vuotiaana lapsi ymmärtää paremmin kuoleman peruuttamattomuuden. Varhaisnuori lapsi ymmärtää kuoleman olevan koskettavan meitä kaikkia, myös lasta itseään joskus. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta, jonka takia lapsi ei halua ajatella kuolemaa lainkaan. Tässä iässä varhaisnuori miettii kuoleman oikeudenmukaisuutta tai epäoikeudenmukaisuutta, ylikuonnollisia selityksiä tai korkeamman voiman osuutta tapahtumiin. Varhaisnuori lapsi kykenee käsittelemään surua vain pieninä hetkinä kerrallaan (Holm & Turunen 2005, 15–16.)

Teini-iässä ajattelu kehittyy entisestään. Nuori käsittää kuoleman merkityksen ja kykenee ymmärtämään jokaisen viiden käsityksen merkityksen: kuoleman universaalisuus, peruuttamattomuus, ruumiin toimimattomuus, kausaalisuus ja jonkin tyyppinen elämän jatkumisen muoto kuoleman jälkeen. Tässä iässä kavereiden merkitys surun käsittelemisessä nousee perheen rinnalle. (Holm & Turunen 2005, 16.)

4.3.2 Lapsen traumaattinen suru

Kuolema voi koskettaa myös lapsen elämää monin eri tavoin. Lapsi voi joutua osalliseksi läheisen kuolemaan johtaneeseen onnettomuuteen, hän voi olla väkivaltaisen tilanteen silminnäkijä tai hän saattaa saada viestin läheisen kuolemasta aivan yllättäen. (Holm & Turunen 2005, 35.)

Holmin ja Turusen (2005, 35) mukaan lapsen reaktiot traumaattisessa surussa riippuvat usein aikuisten reaktioista ja kyvystä huolehtia lapsesta. Lapsen reaktiot voidaan jakaa välittömiin reaktioihin, jälkireaktioihin ja erityistilanteisiin. (Holm & Turunen 2005, 35.)

Välittömät reaktiot

Välittömiin reaktioihin, jotka ilmenevät heti traumaattisen tilanteen jälkeen, kuuluu yleensä sokki, epäusko, kauhistus ja vastustus ja joskus myös välinpitämättömyys ja lamautuneisuus. Sokkireaktio on luonnollinen ilmiö, joka antaa lapselle aikaa ymmärtää tilanne asteittain. Siihen liittyy kuitenkin muutamia asioita, jotka aikuisen on hyvä selittää lapselle myöhemmin. (Holm & Turunen 2005, 35–36.)

Sokkitilassa ajantaju usein muuttuu, ja esimerkiksi avun saapuminen voi kestää minuutteja, mutta tuntua paljon pidemmältä ajalta. Tämä on hyvä selittää lapselle, jotta tämä ei tunne katkeruutta avun viipymisestä. (Holm & Turunen 2005, 35–36.)

Kun ihminen on sokkitilassa, aistikanavat avautuvat, jotta informaatioin saaminen ympäristöstä helpottuisi. Tästä syystä erilaiset vaikutelmat ja muistikuvat jäävät hyvin yksityiskohtaisina ja voimakaina mieleen. Tämän takia aistimukset voivat myöhemmin palautua tuskallisina ja ahdistavina kuvina ja ajatuksina. (Holm & Turunen 2005, 36.)

Joskus etenkin vanhemmat lapset voivat reagoida epäuskoisesti läheisen kuolemaan. Tämän takia aikuinen voi ihmetellä, miten vähän lapsi tai nuori reagoi uutiseen. Aikuisen täytyy kuitenkin ymmärtää, että lapsi kykenee tajuamaan tilanteen vain vähän kerrallaan. (Holm & Turunen 2005, 36.) Eräs 10-vuotias tyttö reagoi äitinsä kuolemaan itkemällä monta kymmentä minuuttia, jonka jälkeen hän rauhoittui, kysyi kysymyksiä tapahtuneesta ja jatkoi itkemistä. Sitten hän taas rauhoittui, suunnitteli mitä tekisi sinä päivänä, kyseli lisää kysymyksiä äidistään ja sitten taas itki vähän aikaa. (Dyregrov 1993, 18.)

Toisaalta myös etenkin vanhemmat lapset ja nuoret voivat reagoida menetykseen voimakkaalla vastustuksella. Tämä voi ilmetä esineiden rikkomisena, raivoamisena tai apatiana. (Holm & Turunen 2005, 36.) Eräs teini-ikäinen poika reagoi veljensä kuolemaan vihalla ja voimakkailla väkivallan purkauksilla. Hän rikkoi tavaroita ja hakkasi toista kättään jatkuvasti kovaa lattiaa vasten. Väkivaltaiset purkaukset ovat yleisempiä ja usein myös hyväksytympiä pojilla. (Dyregrov 1993, 24.)

Jälkireaktiot

Jälkireaktiot tulevat sokkivaiheen jälkeen. Lapsen reaktiot voimistuvat sitä mukaa, kun tilanteen merkitys alkaa valjeta. Tavallisimpia reaktioita ovat ahdistuneisuus, haavoittuvuus, hermostuneisuus, ärtyneisyys, viha, murhe ja kaipaus. Tapahtumaan liittyviä voimakkaita muistikuvia tai yliherkyyttä tapahtumaa muistuttavalle tilanteelle voi ilmetä. Tämä voi aiheuttaa univaikeuksia tai muita fyysisiä oireita. Lapsi voi myös tuntea syyllisyyttä ja häpeää. (Holm & Turunen 2005, 37.)

Ahdistus ja haavoittuvuus kumpuavat kadonneesta turvallisuuden tunteesta. Jos toinen lapsen vanhemmista on kuollut, saattaa lapsi alkaa pelkäämään, että toisellekin vanhemmalle sattuu joi-tain. Lapsi voi myös pelätä, että hänelle itselle sattuu jotain. Hermostuneisuus on myös yleistä. Yhtäkkiä vaarattomat tilanteet voivat lapsen silmin näyttää vaarallisilta, kuten kovat äänet tai yllät-tävät muutokset ympäristössä. (Holm & Turunen 2005, 37.)

Univaikeuksia voi esiintyä myös, sillä muistot ja kuvitelmat pyörivät mielessä, kun mitään ärsykejä ei ole viemässä ajatuksia pois tapahtuneesta. Univaikeudet, painajaiset ja ahdistavat mielikuvat vaikuttavat helposti lapsen koulumenestykseen, sillä keskittymiskyky on normaalia alhaisempi. Suru esiintyy lapsilla lyhyinä jaksoina kerrallaan, ja tämä voi saada aikaan vaikutelman, ettei me-netys vaikuttaisi heihin ollenkaan, mutta näin ei ole. Suru esiintyy jokaisella lapsellakin eri tavoin, ja toiset sulkeutuvat, kun taas toiset itkevät paljon. (Holm & Turunen 2005, 38.)

Pienet lapset osoittavat surua ja kaipausta muun muassa etsimiskäyttäytymisellä, kun taas vanhemmat lapset tukeutuvat muistoihin ja saattavat tuntea vainajan läsnäolon. Kuolleeseen henkilöön liittyvät aistiharhat ovat yleisiä, mutta lapsi tai nuori voi säikähtää niistä pahoin. Aikuisen olisi hyvä kertoa lapselle erilaisista reaktioista ja ilmiöistä mitä surutyössä voi tulla vastaan. (Holm & Turunen 2005, 38–39.)

Kriisin läpikäyneet lapset ja nuoret kokevat usein olevansa ikäistään kypsempinä. Heistä voi tuntua, että heidän ikätoverinsa eivät ymmärrä mitä he ovat käyneet läpi, tai käyttäytyvät muuten lapselli-sesti. Tämän takia kriisin kokenut lapsi voi vetäytyä muista ihmissuhteista. Haittaa tekee myös se, kun muut eivät tiedä mitä sanoa tai miten käyttäytyä lapsen seurassa. Muita mahdollisia jälkireak-tioita ovat esimerkiksi kehityksen taantuminen, persoonallisuuden muutokset ja pessimistinen asenne tulevaisuutta kohtaan, (Holm & Turunen 2005, 39–40.)

Erityistilanteet

Menetyks on erityisen traumaattinen silloin, kun läheinen on kokenut väkivaltaisen kuoleman. Kuolema voi johtua murhasta, itsemurhasta, taposta tai pahasta onnettomuudesta. Joskus läheinen katoaa, eikä ruumista ei koskaan löydetä. Tällaisissa tilanteissa lapsella on suurempi vaara jäädä yksin surun kanssa, sillä kuolema koskettaa koko lähiverkoston, ja jokaisella on myös oma traumatyö tehtävänä. Aikuiset eivät halua tai eivät uskalla kertoa lapselle tapahtuman todellista laitaa, ja tällöin jätetään varaa mielikuvien syntymiselle, jotka voivat olla paljon pahempia, kuin oikea tapahtuma. (Holm & Turunen 2005, 41.)

Aikuiselle voi olla helpompi vedota siihen, että lapsi ei vielä kykene ymmärtämään tai käsittelemään tapahtumaa, ja siitä syystä jättää kertomatta tärkeitä yksityiskohtia. Lapselle on kuitenkin tärkeää kertoa läheisen kuolintavasta, jotta ei synny vääriä mielikuvia. Kertomisen jälkeen täytyy muistaa kiinnittää huomiota myös lapsen trauman ja surun käsittelyyn, olla aidosti kiinnostunut, tuoda lohtua ja toivoa vaikean kokemuksen keskelle. (Holm & Turunen 2005, 41–42.)

Lapselle hyvästien jättö on yhtä tärkeää kuin aikuisellekin. Mitä läheisempi vainaja on, sitä tärkeämpi rituaali hyvästely on. Tästä syystä myös lapsi kannattaa ottaa katsomaan vainajaa ja antaa osallistua hautajaisiin. Jos ruumis on pahoin vahingoittunut, voidaan jokin vahingoittumaton ruumiinosa hyvästellä. Aikuisen täytyy kuitenkin selittää lapselle miltä ruumis näyttää, miten se muistuttaa vainajaa elävänä ja miten se poikkeaa siitä. Lapsi pystyy käsittelemään vaikeitakin tunteita, kun läsnä on tukea ja lohtua antava turvallinen aikuinen. (Holm & Turunen 2005, 42.)

Lapsen kanssa on hyvä puhua kuolleesta läheisestä ja ottaa myös lapsi keskusteluun mukaan kun pohditaan tapahtunutta. Lasten ajatuksia täytyy kuunnella ja heidän vaikeisiinkin kysymyksiinsä vastata. Lapsen surun tukeminen on vaativaa ja raskasta myös aikuiselle, koska läheisen menettäminen on yksi elämän tuskaisimmista kokemuksista. Kun lapsen suru ymmärretään, myös hän kykenee etenemään surutyössään omaa yksilöllistä tahtiaan. (Holm & Turunen 2005, 42–43, 45.)

4.4 Kirjallisuus surutyön tukena

Lukeminen on monille mukavaa ajanvietettä, mutta sanoilla on enemmänkin merkitystä. Kirjallisuuden kautta voidaan työstää erilaisia tapahtumia ja elämäkokemuksia, ja niistä voi myös löytää

vertaistukea ja voimaa arkeen. Kirjoja voi lukea itsekseen, tai voi osallistua esimerkiksi erilaisiin kirjallisuusterapiaryhmiin, joissa kirjojen sisällöstä voidaan keskustella yhdessä. Tukiryhmiin osallistuminen tai avun pyytäminen voi olla toisille liian korkea kynnyks, mutta kirja voi olla helpompi ottaa käteen ja ryhtyä lukemaan. Kirjallisuudesta, aikakauslehdistä ja elokuvista on mahdollista löytää vertaistukea samantapaisen kriisin kokeneiden kertomuksista (Linnainmaa 2008a, 116).

Kriisin läpikäyneen on myös tärkeää voida ilmaista tunteitaan. Runouden on todettu auttavan tunteiden ilmaisussa ja erityisesti vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Runoja lukemalla ihminen kokee löytävänsä vastineen omille tuntemuksilleen yhdestä säikeestä, mielikuvasta tai koko tekstistä. Henkilöä puhuttelevat runot tuovat nopeasti mielen sopukoissa olevat tunteet pinnalle, jolloin niitä voidaan käsitellä. Runojen sisältämät metaforat tuovat trauman helpommin käsiteltäväksi, kun sitä voi ajatella turvallisemmin metaforan kautta. (Linnainmaa 2008a, 116–118.)

Kun perheessä tapahtuu lapsen elämään suuresti vaikuttavia asioita, kuten läheisen sairastuminen tai kuolema, näitä asioita voidaan käydä lapsen kanssa läpi kuvakirjoja ja tarinoita lukemalla ja kertomalla. Tällöin lapsi saa mahdollisuuden samastua samankaltaisessa tilanteessa oleviin hahmoihin. Joskus kun lapsi haluaa kuulla saman sadun uudelleen ja uudelleen, hän käsittelee jotain omalle kehitykselleen tärkeää asiaa. Silloin on hyvä myös lukea satua lapselle niin kauan kuin lapsi itse haluaa siirtyä seuraavaan satuun. (Mäki & Kinnunen 2008, 40–41.)

Kirjallisuus on myös yksi tapa nuorille käsitellä nuoruuteen kuuluvia vaikeitakin asioita. Nuorten kirjoissa käsitellään muun muassa seksuaalisuutta, läheisen kuolemaa, koulukiusaamista, syömishäiriöitä, huumeita ja muita elämän haasteita. (Mäki & Kinnunen 2008, 45–47.) Esimerkiksi Judy Blumen kirjassa *Tiikerisilmä* seurataan 15-vuotiaan tytön elämää sen jälkeen, kun hänen isänsä on surmattu. Kirjassa kerrotaan tytön pelkotiloista, vihasta, surusta ja ikävästä, mutta myös muistoista ja valoisemmista hetkistä.

5 HUOMA – HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry tukee henkirikokseen menehtyneiden läheisiä heidän surutyössään. Tarkoituksena on auttaa surevia ihmisiä selviytymään, eheytyään ja elämään surunsa kanssa. Surevia ihmisiä autetaan vertaistukiryhmien, vertaistukiviikonloppujen ja vertaistukihenkilöiden avulla. (Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry 2015a, viitattu 25.9.2015.)

Henkirikoksen uhrien läheisiltä puuttui pitkään heidän tarvitsemansa ja heitä varten luotu henkinen tuki. Muutos toivottuun suuntaan käynnistyi siitä, kun Suomen Mielenterveysseura päätti vuonna 1998 järjestää kolmiosaisen kurssin, joka oli suunnattu itsemurhan tehneiden läheisille, mutta uutena kohderyhmänä siihen päätettiin ottaa mukaan myös henkirikoksen uhrien läheisiä. Ryhmän kokoontumisessa nousi esiin, kuinka kahden kohderyhmän kokemukset läheisen menettämisestä kuitenkin erosivat toisistaan merkittävästi. (Alaruikka 2010, 5.)

Vuosina 1999-2000 Suomen Mielenterveysseura järjesti kolmiosaisen kurssin, joka oli suunnattu vain henkirikoksen uhrien läheisille, ja vuonna 2000 perustettiin uusi yhdistys: Henkirikoksen uhrien läheiset ry. Yhdistys perustettiin kahden lapsensa henkirikoksessa menettäneen naisen voimin. Ensimmäisestä yhdistyksestä käytettiin lyhennettä HRUL, mutta myöhemmin se muutettiin Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry:ksi. Toiminnan ajatuksena oli koota yhteen henkirikoksen uhrien läheiset ympäri Suomea ja auttaa heitä elämään surun kanssa vertaistuen avulla. (Alaruikka 2010, 5–6.)

Yhdistys pyöritti toimintaansa ilman suoraa taloudellista tukea yhteiskunnalta aina vuoteen 2006 asti. Varoja kerättiin pienimuotoisella tuotemyynnillä ja toimintaan osallistuneet ihmiset kustansivat itse matka- ja osallistumiskulunsa. Vuonna 2006 tapahtui puheenjohtajan vaihdos ja yhdistyksen toimintaa ja vaikuttavuutta haluttiin laajentaa. Samana vuonna käynnistettiin Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Huom! – projekti, jossa keskityttiin yhdistyksen tavoitteiden toteuttamiseen. (Alaruikka 2010, 7–8.)

Yhdistyksen tavoitteita ovat edelleen henkirikoksen uhrien selviytymisen ja eheytyksen edistäminen sekä sairastumisen, työkyvyttömyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Huom!-projekti toimi yhteensä neljä vuotta ja sen aikana saavutettiin muun muassa Kelan myöntämät matkakorvaukset,

verkkosivujen luominen, jäsenjulkaisun toimittaminen ja yhdistyksen tunnettavuuden parantaminen. (Alaruikka 2010, 7–8.) Raha-automaattiyhdistys on siitä lähtien myöntänyt Huomalle rahoituksen aina neljäksi vuodeksi kerrallaan (Kalajanniska, sähköpostiviesti 4.11.2015).

Läheinen on laajempi termi kuin omainen, joten kaikki henkirikoksen uhrin läheiseksi itsensä ymmärtävät voivat liittyä Huoman jäseneksi (Kalajanniska, sähköpostiviesti 4.11.2015). Myös sellaiset ihmiset, jotka eivät ole menettäneet läheistään henkirikoksessa, mutta haluavat tukea yhdistyksen toimintaa, voivat liittyä kannatusjäseneksi (Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry 2015b, viitattu 25.9.2015).

Huoman toiminnan periaatteita ovat kannustaminen, kunnioittaminen ja kuunteleminen. Toimintaa ohjaavia ajatuksia taas ovat tasa-arvoisuuden, luottamuksellisuuden, vapaaehtoisuuden ja vastavuoroisuuden arvostaminen. (Kalajanniska, sähköpostiviesti 4.11.2015.) Toukokuussa 2015 Huoma oli yksi kolmesta järjestöstä, jolle jaettiin RAY:n jakama Vaikuttavaa! – tunnustuspalkinto heidän tekemästään vaikuttavasta ja tuloksellisesta työstä (Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry 2015a, viitattu 29.9.2015).

6 BIBLIOGRAFIAN KOKOAMISPROSESSIN KUVAUS

Tavoitteenani oli laatia kirjallisuusluettelo Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry:lle. Huoma oli ehdottanut opinnäytetyön aihetta Oulun ammattikorkeakoululle ja aihe kiinnosti minua, joten tartuin siihen. Aiheesta keskusteltiin toimeksiantajan kanssa keväällä 2015, ja lähdin toteuttamaan työtä elokuussa 2015.

Kyseessä on valikoimabibliografia, joten se ei sisällä kaikkea aiheesta kirjoitettua kirjallisuutta. Se täyttää primaaribibliografian kriteerit, sillä olen käynyt jokaisen luetteloon lisäämäni kirjan henkilökohtaisesti läpi. Tässä luvussa kuvaan kirjallisuusluettelon kokoamisen prosessia Forsmanin (1985) hahmottelemien vaiheiden mukaisesti (ks. luku 3.1).

6.1 Valmisteluvaihe

Bibliografian kokoamisen ensimmäisessä vaiheessa, valmisteluvaiheessa, keskustelin aiheen rajauksesta ja tavoitteista toimeksiantajan kanssa. Tämän keskustelun pohjalta rajasin kirjallisuusluettelon alustavasti sisältämään kuolemaan ja suruun liittyvää kirjallisuutta, keskittyen erityisesti läheisen äkilliseen kuolemaan. Rajasin bibliografian sisältämään vain kirjoja, joten se ei sisällä verkkosivustoja, pdf-dokumentteja tai lehtiä.

Kirjallisuusluettelo tulee sekä Huoman henkilökunnan, että surua käsittelevien ihmisten käyttöön. Hakiessani ja valitessani dokumentteja bibliografiaan, pyrin siihen, että siinä on monipuolisesti kirjallisuutta erilaisia ihmisryhmiä ajatellen: vanhemmat, lapset, sisarukset, miehet, naiset, aviopuolisot, eri elämäntilanteet ja niin edelleen. Aineiston hakua varten tein tiedonhaku suunnitelman ja suoritin tiedonhakuja systemaattisesti eri kanavien kautta

6.2 Systemaattinen tiedonhaku

Tiedonhaku suunnitelmani perustuu Heikkisen, Aganderin, Ijäksen ja Laitisen kirjoittamaan *Tiedonhakijan teho-opas* -kirjaan. Kirjassa käsitellään sekä nopean että perusteellisen tiedonhaun strategioita. Perusteellisen eli systemaattisen tiedonhaun ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu aiheeseen

tutustuminen, hakusanojen ja muiden aiheeseen liittyvien termien miettiminen ja termien tarkistaminen asiasanastoista ja tesauksista (Heikkinen ym. 2005, 24–25).

Tutustuin surutyö-aiheeseen tarkemmin kirjoittaessani opinnäytetyön teoriapohjaa. Tämän tiedon pohjalta piirsin paperille käsitekartan kaikista mieleen tulevista aiheeseen liittyvistä käsitteistä. Tässä kohtaa mietin ensisijaisesti sitä, mitä hakusanoja kirjoille on mahdollisesti laitettu, ja katsoin niitä myös muutaman lähteenä käyttämäni kirjan kohdalta Oulun kaupunginkirjasto-maakuntakirjaston tietokannasta. Tämän jälkeen lähdin tarkastamaan ylös kirjaamieni termien tarkkaa kirjoitus-tyyliä ja korvaavia käsitteitä YSA:sta, YSO:sta, TERO:sta, MeSH:stä ja FinMeSH:stä.

YSA on kansalliskirjaston ylläpitämä yleinen suomalainen asiasanasto, jota kirjastot käyttävät apunaan dokumenttien asiansanoituksessa (Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu 2015a, viitattu 13.9.2015). YSO taas on yleiseen suomalaiseen asiansanastoon (YSA) ja ruotsinkieliseen tesaurukseen (Allärs) perustuva englannin-, suomen- ja ruotsinkielinen asiasanasto (Finnish Thesaurus and Ontology Service 2015, viitattu 13.9.2015). TERO on terveyden ja hyvinvoinnin ontologia (Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu 2015b, viitattu 13.9.2015). MeSH on englanninkielinen lääketieteellinen tesaurus. FinMeSH taas on lääkäri-seura Duodecimin tuottama suomen-kielinen MeSH:istä. (Kansallinen koodistopalvelu 2014, viitattu 13.9.2015.)

Kirjasin ylös etsimäni termit, joihin löysin edellä mainituista tesauksista vastaavan termin (Taulukko 4). YSA:n ja TERO:n kohdalle kirjoitin myös rinnakkaistermit, joita YSA ehdottaa myös käytettäväksi. FinMeSH:n kohdalle kirjasin käytettävän termin lisäksi termit, jotka on korvattu tällä termillä uusimmassa vuoden 2014 versiossa

TAULUKKO 4. Käsitteiden tarkastelu YSA:n, YSO:n, TERO:n, FinMeSH:n ja MeSH:n mukaan.

Tarkistet- tava käsite	Käytettävä käsite ja rinnakkaistermit YSA Vastaavat englan- ninkieliset termit YSO	Käytettävä käsite (ja korvatut ter- mit) FinMeSH Vastaavat englanninkieliset ter- mit MeSH	Käytettävä käsite, rinnakkais- termit ja (korvatut termit) TERO
auttaminen	auttaminen, tukemi- nen, henkinen tuki <i>helping, supporting</i>	ei tuloksia	auttaminen, avunanto, tukemi- nen, hyväntekeväisyys, va- paaehtoistyö

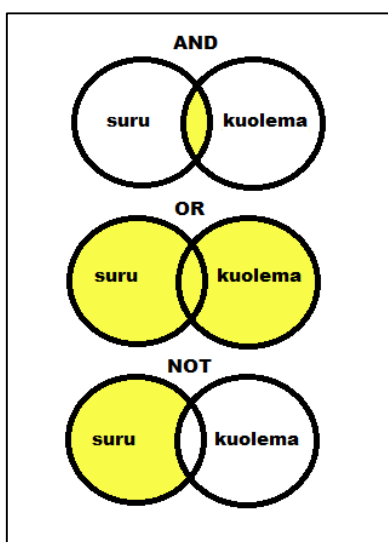
kriisi	kriisit <i>crises</i>	ei tuloksia	kriisit
kuolema	kuolema <i>death</i>	kuolema <i>death</i> (kuoleminen)	kuolema (exsitus, kuoleminen, mors)
kriisityö	kriisityö, kriisipalvelut <i>crisis work, crisis services</i>	kriisityö <i>crisis intervention</i> (kriisi-interventio, kriisityö, kriisin hoito, kriisihoito, kriisiterapia, kriisipsykoterapia)	kriisityö, kriisipalvelut, neuvonta, menetykset, sosiaalityö
masennus	masennus, apatia, toivottomuus <i>Depression, apathy, hopelessness</i>	masennus <i>depression</i> (alakuloisuus, masennustila, depressio, masennusjakso)	masennus, toivottomuus, ahdistus, mielenterveys (depressio)
menettäminen	menetys <i>loss</i>	surutyö <i>bereavement</i> (menetys, menetykset, sureaktiot)	menetykset (menetys)
selviytyminen	selviytyminen, jaksaminen <i>managing, getting through</i>	selviytyminen <i>survival</i>	selviytyminen, itsenäinen selviytyminen, jaksaminen
surutyö	surutyö <i>grief work</i>	surutyö <i>bereavement</i> (menetys, menetykset, sureaktiot)	surutyö
suru	suru <i>grief</i>	suru <i>grief</i> (sureminen)	suru (sureminen)
trauma	traumat <i>traumas</i>	ei tuloksia	trauma, traumatisoituminen, mielenterveyshäiriöt
tuska	tuska, ahdistus, kärsimys <i>agony, anxiety, suffering</i>	ahdistus <i>anxiety</i> (tuska, ahdistuneisuus, tuskaisuus, hermostuneisuus)	tuska, ahdistus, kärsimys
äkillinen kuolema	äkkikuolema <i>sudden death</i>	äkkikuolema <i>death, sudden</i> (äkillinen kuolema, silmänräpäyksellinen kuolema)	äkkikuolema (äkillinen kuolema)

Hakulausekkeet ja tiedonhakujen suorittaminen

Seuraava vaihe systemaattisessa tiedonhaussa on hakulausekkeiden suunnittelu. Usein riittää, että tiedonhaussa käytetään yhtä sanaa, mutta tuloksena voi olla liikaa viitteitä tai vastaavasti liian vähän viitteitä. (Heikkinen ym. 2005, 30.) Esimerkkinä tästä voi käyttää sanaa suru, jolla yleensä

tulee tuhansia viitteitä (OUTI-verkkokirjasto 1953 viitettä). Surutyö on hakusanana tarkempi, mutta ei välttämättä anna kaikkia viitteitä, joissa käsitellään surua. Tästä syystä tiedonhaussa kannattaa miettiä valmiita hakulausekkeita, joilla voi rajata ja yhdistellä käsitteitä parhaan hakutuloksen saamiseksi (Heikkinen ym. 2005, 30).

Boolean operaattorit ovat hyviä apuvälineitä hakulausekkeiden suunnittelussa. AND, OR ja NOT toiminnoilla voi rajata, laajentaa ja yhdistellä käsitteitä samassa haussa (Kuvio 1). (Heikkinen ym. 2005, 30.) Esimerkiksi hakulauseke *suru AND kuolema* etsii kaikki viitteet, joissa esiintyy molemmat noista sanoista. *Suru OR kuolema* hakee kaikki viitteet, joissa esiintyy jompikumpi noista sanoista. *Suru NOT kuolema* hakee kaikki viitteet, joissa esiintyy sana suru, mutta rajaa pois kaikki joissa esiintyy sana kuolema.



KUVIO 1. Boolean operaattorit

Jos hakulausekkeeseen haluaa laittaa useamman kuin kaksi termiä, kannattaa miettiä sulkujen käyttöä (Haasio 2015, 25). Esimerkiksi hakulausekkeella *suru AND menetys OR kuolema* saadaan kaikki ne dokumentit, joissa esiintyy sanat suru ja menetys samassa dokumentissa, sekä kaikki ne dokumentit joissa esiintyy sana kuolema. Näin se vastaa siis hakulausekettä *suru AND menetys*, mutta hakee siihen lisäksi kaikki dokumentit, joissa on sana *kuolema*. Jos taas muotoillaan hakulauseke sulkujen avulla muotoon *suru AND (menetys OR kuolema)*, sen hakutulos vastaa kahta hakulausekettä, jotka ovat *suru AND menetys* ja *suru AND kuolema*.

Näitä sääntöjä noudattaen, muodostin valmiita hakulausekkeita, jotka mielestäni rajaavat hakua toivottuun suuntaan:

- suru AND (menetys OR kuolema OR äkkikuolema)
- surutyö AND (kuolema OR äkkikuolema)
- suru AND (selviytyminen OR jaksaminen OR toipuminen)
- surutyö AND (masennus OR tuska OR kärsimys OR ahdistus)
- suru AND (kriisityö OR kriisipalvelut)
- suru AND (tuki OR tukeminen OR auttaminen)
- kriisit AND (kuolema OR selviytyminen)
- ikävä AND (kuolema OR menetys)
- kuolema AND (trauma OR kriisi)

Tietokannasta riippuen hakua voi rajata myös monella muulla tavalla. Jos käytössä on sanan katkaisu esimerkiksi kysymysmerkillä, voi olla hyödyllistä käyttää lauseketta *suru? AND kriisi?*, jolloin hakuun sisältyy kaikki sanat, jotka alkavat sanoilla suru ja kriisi, kuten surutyö, kriisityö ja niin edelleen. Tietokantakohtaisia rajauksia voivat olla myös aineistolaji, kieli, luokka, nimekehaku, tekijähaku, julkaisuvuosi, kirjallisuudenlaji ja eri osastot (lasten, nuorten ja aikuisten kirjallisuus). Kun etsin bibliografiaan aineistoa, mielestäni pienempiä kokonaisuuksia on helpompi käsitellä kerrallaan, jolloin esimerkiksi luokkarajaus on hyödyllinen. Kaikki luokat kuitenkin käydään läpi, mutta dokumenttien hakeminen ja selaaminen luokkakohtaisesti on selkeämpää, sekä paikanpäällä että tietokannasta katsottuna.

Aloitin dokumenttien hakemisen Oulun kaupunginkirjasto-maakuntakirjaston ja ympäröivien kuntien kirjastojen yhteistietokannasta OUTI-verkkokirjastosta. Mielestäni siitä oli kaikista helpointa lähteä liikkeelle, koska pystyn käymään dokumentit läpi paikanpäällä, kun olen ensin kirjannut ne ylös. Tämän jälkeen käytin muita tietokantoja, tarkistin onko dokumentti jo kirjoittamallani listalla, ja jos sitä ei ollut, katsoin löytyykö se nimeke- tai tekijähauulla Oulun kirjastoista. Voi olla, että sitä ei ole asiasanoitettu samalla tavalla, ja se ei sen takia ole löytynyt aiemmin. Jos taas dokumenttia ei löydy mistään Oulun kirjastoista (yliopisto, ammattikorkea, kaupunginkirjasto ja OSAO), tilasin sen kaukolainana.

Dokumenttien haussa käytin aikaisemmin miettimiäni asiasanoja, ja koska OUTI-verkkokirjastossa on käytössä Boolean operaattorit, käytin niitäkin hyväkseni (Kuvio 2). Hyödynsin myös luokkahakuo- ominaisuutta, jotta hakutulos on selkeämpi käydä läpi. Silmäilin asiasanoja, joita on käytetty kirjojen

sisällönkuvailuun, ja tarvittaessa lisäksi niitä hakulausekkeisiin (esimerkiksi vertaistuki, lohdutus, itsemurha). Koin myös hyödylliseksi ottaa jo tässä vaiheessa kaikki bibliografiset tiedot tietokannasta, joita haluan laittaa ylös myös bibliografiaan. Tiedot tulee tarkistettua oikeellisiksi siinä vaiheessa, kun käyn kirjallisuutta tarkemmin läpi.

Tarkka haku

Haetaan

ja tai ei

ja

ja

Lisärajaukset

Aineistolajit: kirja e-kirja lehti CD DVD nuotti

Kielet: suomi ruotsi englantia saksa

Aineisto: ei musiikkiaineistoa ei lehtiä

Julkaisuvuosi: -

Kirjallisuudenlaji: Kauno- ja tietokirjallisuus Kaunokirjallisuus Tietokirjallisuus

Osastot: Kaikki osastot Aikuisten osastot Lasten ja nuorten osastot

KUVIO 2. Tarkka haku OUTI-verkkokirjastossa

Otin hakutuloksista ylös listaan: Tekijän, nimekkeen, julkaisijan, julkaisupaikan, julkaisuvuoden, sivumäärän ja painostiedon. Lisäksi otin ylös tarkan luokan, jossa kirja sijaitsee Oulun kaupunginkirjastossa, jotta löydän sen helpommin. Jäsentelin tämän alustavan kirjalistan luokkien mukaan luokkiin 0-9, joihin lisäksi aakkosjärjestykseen lupaavalta kuulostavia dokumentteja. Listan tarkoitus on helpottaa kirjojen löytämistä, kun menen katsomaan niitä paikanpäälle.

Dokumenttien karsintaa suoritin jo hakuvaiheessa jättämällä pois esimerkiksi selkeästi saattohoitoon, keskenmenoon, sairauksiin tai sotaan liittyvät kirjat. Sen sijaan otin mukaan äkilliseen kuolemaan, kuten onnettomuuteen, henkirikokseen tai itsemurhaan liittyvät kirjat. Lastenkirjallisuudessa tein kuitenkin poikkeuksen, sillä kuolinsyitä käsitellään vähemmän. Varsinkin kuvakirjoissa läheisen menetystä mietitään usein isovanhempien, lemmikin tai eläinystävien kautta, ja kirjoissa kerrotaan ikävästä, surusta, kaipauksesta ja muistojen tärkeydestä.

Muita tietokantoja, joita käytin dokumenttien hakemiseen olivat: HelMet, joka on Helsingin ja lähi-alueiden yhteistietokanta ja Melinda, joka on suomalaisten kirjastojen yhteistietokanta. Melindasta pystyi näkemään suoraan, onko kirja Oulun yliopiston kirjastossa saatavilla. Viimeinen tietokanta jota käytin, Oulun yliopiston tietokanta Oula. Suurin osa dokumenteista, mitä näiden kautta kävin läpi, oli samoja mitä olin jo kerännyt listalle.

Käytin hyödykseni myös monien surua käsittelevien kirjojen lopusta löytyviä pieniä kirjallisuusluetteloita, joista löysin muutamia vanhempia kirjoja, joita en ollut tiedonhauillani löytänyt. Elämäkerrat ja kaunokirjallisuus on kuitenkin sellaista tietoa, joka ei periaatteessa vanhene. Esimerkki tästä on Judy Blumen *Tiikerisilmä*, joka on nuorten kaunokirjallisuutta ja käsittelee nuoren tytön elämää sen jälkeen, kun hänen isänsä on surmattu. Kirjaa ei ollut asiasanoitettu mitenkään, minkä takia se ei tullut tiedonhakujen kautta vastaan. Tämän takia ajattelen, että varmasti myös muita vanhempia, mutta hyviä kirjoja jäi löytymättä.

Oman lukuharrastuksen myötä mielessäni oli jo valmiiksi joitakin luetteloon sopivia kirjoja. Mieleeni nousi heti esimerkiksi Pat Conroy'n kirjat, joissa hänellä on toistuvina teemoina muun muassa läheisen kuolema, sotatraumat ja väkivaltainen lapsuus. Hän kirjoittaa fiktiivisiä tarinoita, joissa hän kuitenkin käsittelee elämäänsä liittyviä tapahtumia, kuten veljensä skitsofreniaa ja itsemurhaa. Myös Marja-Leena Tiaisen *Rakas Mikael* on ollut yksi lempikirjoistani joskus. Siinä seurataan kuolleiden Mikaelin näkökulmasta elossa olevien ystävien, tyttöystävän ja perheenjäsenien elämää surun keskellä. Näitä kirjoja en olisi myöskään asiasanoilla löytänyt.

6.3 Analyttinen ja synteettinen vaihe

Kirjallisuusluettelo kootessani tein analyttistä ja synteettistä vaihetta samaan aikaan. Analyttiseen vaiheeseen kuuluu aineiston bibliografinen kuvailu, eli tiivistelmien kirjoittaminen ja bibliografisten kirjausten kirjoittaminen. Tässä vaiheessa kävin aineistoa läpi kirjastossa paikan päällä. Katsoin siis läpi listaamiani dokumentteja ja joko hylkäsin ne tai otin ne alustavasti mukaan kirjallisuusluetteloon. Hylkäämisen syitä olivat rajauksen ulkopuolelle jääminen tai aineiston valintaan liittyvät kriteerit (ks. luku 3.4).

Synteettiseen vaiheeseen kuuluu hakemistojen tekeminen, aineiston lopullinen valinta ja karsinta ja bibliografisten kirjausten ryhmittely. Tämä vaihe sulautui analyttisen vaiheen kanssa yhteen ja tein molempia vuoronperään.

Bibliografinen kuvailu

Tekemäni kirjallisuusluettelo on valikoimabibliografia, joka sisältää analyttisen tason informaatiota (ks. luku 2.4). Jokaisen kirjan kohdalla on lyhyt bibliografinen kuvailu, kuvaus kirjan sisällöstä ja mahdollisuuksien mukaan myös kansikuva. Kansikuvan otin mukaan, jos se oli kustantajan sivuilta löydettävissä. Bibliografisen kuvailun osalta kyseessä on vähimmäistason kuvailu, sillä en ole laittanut siihen kaikkia bibliografisia tietoja.

Vähimmäistasolla pyritään kuvailemaan dokumenttia tarpeeksi, jotta se on identifioitavissa, mutta siihen ei sisällytetä kaikkia kuvailutietoja (Taulukko 5). Vähimmäistason kuvailussa kun jokin tieto puuttuu kirjasta, sitä ei tarvitse etsiä muualta. (Helsingin yliopiston kirjasto 2006, 113-114.) Olen ottanut bibliografiseen kirjaukseen näin ollen tekijän, nimekkeen, julkaisijan, julkaisupaikan ja -vuoden, painoksen, sivumäärän ja ISBN-numeron. Kuvitetuissa teoksissa on myös kuvittajan nimi. Mielestäni nämä tiedot ovat riittävät, sillä muuten kirjallisuusluettelosta tulisi liian hankalalukuinen.

TAULUKKO 5. Esimerkki vähimmäistason, välitason ja kansallisbibliografiatason kuvailusta (Helsingin yliopiston kirjasto 2006, 116).

Vähimmäistaso	Välitaso	Kansallisbibliografiataso
Waltari, Mika Isästä poikaan. -4. p.- Porvoo : WSOY, 1986. 799 s. ISBN 951-0-13436-8	Waltari, Mika Isästä poikaan : romaani kolmen sukupolven Helsingistä / Mika Waltari. -4. p.- Porvoo : WSOY, 1986. -799 s. : kuv. (Lukemisen pikkujättiläiset). ISBN 951-0-13436-8	Waltari, Mika, 1908-1979 Isästä poikaan : romaani kolmen sukupolven Helsingistä / Mika Waltari, - 4. p. – Porvoo ; Helsinki ; Juva : WSOY, 1986 (Juva). -799 s. : kuv. ; 23 cm. – (Lukemisen pikkujättiläiset). 3. p. 1960. ISBN 951-0-13436-8 (sid.) : 189 FIM

Kun olin kirjoittanut muutaman kuvauksen, lähetin kirjallisuusluettelon toimeksiantajalle saadakseni heidän mielipiteensä kuvailun toteutuksesta. Heidän mielestään se oli hyvä, joten jatkoin kuvailujen tekemistä samalla tavalla. Lähetin kirjallisuusluettelon toimeksiantajalle myös noin puolessa välissä prosessia, jotta saisin heidän mielipiteensä toteutuksesta. Pysin siihen, että luettelosta tulisi heidän toiveidensa mukainen.

Kun tutustuin aineistoon ja kirjoitin kirjasta kuvauksen, tutustuin sisällysluetteloon, esipuheeseen tai johdantoon ja takakansitekstiin, sekä selailin, luin ja katsoin hieman kirjan sisältöä. Samalla tarkistin, että aikaisemmin ylös kirjoittamani bibliografiset tiedot ovat oikeelliset. Monet kirjoista luin kokonaan läpi, kuten useat oppaat ja työkirjat, kaikki lasten sadut ja kuvakirjat sekä suurimman osan runokirjoista.

Kirjoitin kuvaukset kirjastossa ylös ja siirsin ne tietokoneelle kotona. Mielestäni kannettavan tietokoneen kuljettaminen ympäri kirjastoa oli epäkäytännöllistä ja kirjastojen omilla tietokoneilla käytävissä oleva aika ei riittänyt, joten kirjoitin kaiken ylös muistivihkoon. Kirjasin ne kotona word-tiedostolle kirjallisuusluetteloon, johon olin jo laittanut valmiiksi aihealueet, joiden alle lajittelin kirjallisuuden aakkosjärjestyksessä.

Ulkoasu ja käytettävyys

Tässä vaiheessa keskityin myös bibliografian ulkoasun hiomiseen. Käytin jokaisen kirjan nimekkeen kohdalla *otsikko 4* -asetusta, sillä se ei näin näkynyt automaattisessa sisällysluettelossa, jossa näkyy automaattisesti otsikkotasot 1-3. Näin sain kuitenkin kaikki kirjojen nimet näkymään Wordin sivulla olevasta siirtymistyökalusta, ja se helpotti kirjallisuusluettelossa navigoimista. Sen myötä pystyin myös muokkaamaan kirjan nimekkeen sen näköiseksi kuin halusin, ja sain muokattua kaikkia yhdellä kerralla.

Päädyin käyttämään luettelossa Calibri-fonttia ja leipätekstin osalta kirjainkokoja 12. Tekijän ja kirjan nimekkeen laitoin lihavoituna kirjankoolla 13. Mielestäni se erottui näin selkeästi tekstistä. Kansikuvan taustalle laitoin pienen varjostuksen, jotta valkoiset kansikuvat eivät hävinneet valkoiseen taustaan.

Tein kirjallisuusluetteloon myös sisällysluettelon. Siinä näkyy ryhmät, joihin kirjallisuus on jaoteltu. Päädyin ensin jakamaan kirjallisuuden aikuisten kirjallisuuteen ja lasten- ja nuortenkirjallisuuteen.

Aikuisten kirjallisuus jakautuu seitsemään eri kategoriaan, joita ovat:

- Ammattikirjallisuus, oppaat ja työkirjat
- Elämäkerrat ja muistelmat
- Elämäkerrat ja muistelmat (kootut kertomukset)
- Hengellinen kirjallisuus ja sielunhoito
- Kaunokirjallisuus
- Runot, ajatelmät ja mietelauseet
- Sarjakuvat

Lasten- ja nuortenkirjallisuus taas jakautuu neljään eri kategoriaan, jotka ovat:

- Elämäkerrat, muistelmat ja oppaat
- Kaunokirjallisuus
- Runot
- Sadut ja kuvakirjat

Mielestäni tämä jaottelu tekee luettelosta selkeän ja helpon selata. Kirjojen kokoamisen ollessa loppuvaiheessa, elämäkertoja ja muistelmia alkoi olla luettelossa kaikista eniten. Päädyin laittamaan eri henkilöiden kokemuksista kootut kertomukset omaan ryhmäänsä, joka on *Elämäkerrat ja muistelmat (kootut kertomukset)*, jotta luetteloa olisi helpompi selata.

Tein kirjallisuusluetteloon myös kaksi eri hakemistoa: tekijähakemiston ja teoshakemiston. Hakemistojen teko oli helppoa, kun muisti lisätä kirjan ja tekijän nimen samalla hakemistoihin, kun lisää niitä luetteloon. Hakemistot ovat aakkosjärjestyksessä tekijän sukunimen ja kirjan nimen mukaisesti. Mielestäni nämä kaksi hakemistoa olivat sopivat tähän luetteloon, ja ne helpottavat myös sen käyttöä, koska luettelossa on noin 200 kirjaa.

Kansikuvaa pohdin kauan. Mielestäni visuaalisuus on tärkeää kiinnostuksen herättämiseksi, ja tämän takia halusin laittaa luetteloon myös kansikuvan. Monien eri kokeilujen jälkeen päädyin valitsemaan erään kuvan, jonka olen itse ottanut ollessani matkalla Lontoossa. Tässä kuvassa näkyy perinteinen Lontoon ilmasto, kun vesisade on juuri loppunut ja ilma on kirkastumassa hetkeksi.

Taivaalla näkyy mustia pilviä, mutta myös kirkkaansininen taivas ja auringonpaiste pilkottavat pilvien lomasta. Rajasin tästä kuvasta sellainen osan, jossa vain taivas näkyy. Mielestäni valitsemani kansikuva sopiva, koska se on neutraali, jokaiselle tuttu ja sitä voi jokainen tulkita omalla tavallaan.

6.4 Yhteenvetovaihe

Viimeisessä vaiheessa olen koonnut jo kaiken materiaalin, kirjoittanut kuvaukset kirjallisuusluetteloon, tehnyt hakemistot ja sisällysluettelon sekä muotoillut luettelon ulkonäköä. Jäljellä on tällöin tekstien viimeinen muokkaaminen, oikoluku kirjoitusvirheiden korjaamiseksi, kuvien ja tekstien viimehetken viillaukset sekä esipuheen kirjoittaminen.

Esipuheen suuntasin kirjallisuusluettelon lukijalle. Kuvailen siinä lyhyesti mikä luettelo on, mitä se sisältää, miten sitä voi käyttää, koska se on valmistunut ja kuka sen on tehnyt. Halusin tehdä esipuheesta lyhyen ja ytimekkään, jotta se kiinnostaisi lukijaa.

Koska tietotekniset taitoni eivät riittäneet kahden automaattisen hakemiston luomiseen, tein toisen käsin. Tästä johtuen tarkistin vielä hakemistot siltä varalta, että sinne on jäänyt jokin poistamani kirja, tai jos sieltä puuttuu jokin luetteloon lisäämäni kirja, koska toista ei voinut automaattisesti päivittää.

Lisäsin luettelon kanteen myös Huoman logon, kysytyäni ensin toimeksiantajan lupaa siihen. Valmis luettelo muutetaan pdf-muotoiseksi ja lisätään Theseukseen sekä Huoman verkkosivuille. Sovimme, että Huoman henkilökunta saa jatkossa halutessaan päivittää luetteloa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni aiheena oli laatia surua ja surutyötä käsittelevä kirjallisuusluettelo Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry:lle. Kirjallisuusluettelon kokoamisessa käytin apuna Forsmanin (1985) bibliografian laatimisen periaatteita ja Krummelin (1990) käytännönläheisiä ohjeita. Lisäksi tutustuin kirjallisuusterapian aineistonvalinnan kriteereihin, ja sovelsin niitä kevyesti kirjojen valinnassa. Kirjallisuusluettelo sisältää valikoiman aiheesta kirjoitettua kirjallisuutta, joten se ei ole täydellinen bibliografia.

Bibliografian kokoamisesta ei juurikaan ole kirjoitettu. Tämän takia käytin lähteinä Forsmanin teosta *Savitaulusta tietokoneeseen* (1985) ja Krummelin teosta *Bibliographies: Their aims and methods* (1990). Nämä olivat kuitenkin mielestäni vielä käyviä oppaita. Tässä täytyy myös mainita, kuinka vaikeaa oli löytää nämä oppaat, sillä ne oli asiansoitettu vain sanalla *bibliografiat*, minkä takia ne hukkuivat kaikkien kirjastosta löytyvien valmiiden bibliografioiden sekaan. Voi siis olla, että aiheesta on kirjoitettu enemmänkin, mutta niitä on vaikea löytää. Tämä täytyisi ottaa asiansoituksessa paremmin huomioon.

Kirjallisuusluettelon kokoamiseen, kirjallisuusterapiaan ja surutyöhön keskittyvä tietoperusta antoi hyvät eväät lähteä kirjallisuusluettelon kokoamiseen. Koin etenkin kirjallisuusterapian aineistonvalinnan kriteerit hyödyllisiksi siinä vaiheessa, kun mietin onko jokin kirja hyvä tähän luetteloon vai ei ja millainen aineisto voisi olla tulevaa käyttäjäkuntaa kiinnostavaa. Tietenkin osa kriteereistä on myös maalaisjärjellä pääteltävissä, mutta aina on hyvä jos ne löytyy myös kirjoitettuna.

Toimeksiantajalle luonnollisesti läheisin aihe oli henkirikoksiin liittyvä surutyö. Valitettavasti aiheesta ei ole kirjoitettu kovin paljon kirjoja, joten päädyin rajaamaan aiheen vähän laajemmin. Rajauksen myötä kirjallisuusluettelo sisältää kirjoja, joissa käsitellään itsemurhaa, onnettomuuksia, äkillisiä sairauskohtauksia ja henkirikoksia. Rajaaminen ei kuitenkaan ollut yksiselitteistä, sillä monet surua käsittelevät kirjat on suunnattu läheisensä menettäneille, kuolinsyitä erittelemättä. Tällaisia ovat monet työkirjat ja oppaat, runokirjat sekä lasten kuvakirjat ja sadut. Näin ollen kirjallisuusluettelo sisältää kirjallisuutta kaikille läheisensä menettäneille, vaikka keskittyikin läheisen äkilliseen kuolemaan liittyvään suruun. Mielestäni kuitenkin onnistuin rajauksen sisällä löytämään paljon monipuolista kirjallisuutta niin aikuisille kuin lapsille ja nuorillekin.

Motivaatio tämän kirjallisuusluettelon tekemiseen oli korkea. Kiinnostuin aiheesta heti kun kuulin siitä. Suru on tunne, jonka jokainen jollain tasolla tietää, ja tuskin elämästä selviää menettämättä yhtäkään läheistä ihmistä sen aikana. Harvoin on myöskin sellaista tapahtunut, mistä kukaan ei olisi kirjaa kirjoittanut. Myös se lisäsi motivaatiota, että tällaiselle kirjallisuusluettelolle on koettu huomassa olevan tarvetta.

Kirjojen läpikäyminen oli oma prosessinsa. Kirjojen saatavuus ei sinänsä ollut ongelma, koska Oulun yliopiston kirjastosta löytyi suurin osa kirjoista, jos niitä ei Oulun kaupungin kirjastolla ollut sillä hetkellä saatavilla. Mutta kirjojen läpikäyminen oli myös haastavaa, koska aihe on suhteellisen raskas. Ensimmäisellä kirjastokäynnillä kerralla aioin käydä läpi elämäkertoja, mutta alle viiden kirjan jälkeen huomasin, että se on liian raskasta luettavaa yhteen putkeen. Siispä kävin kirjoja läpi hakemalla kirjoja vähän sieltä täältä: kaunokirjoja, runoja, elämäkertoja, ammattikirjallisuutta ja lasten kirjoja. Kirjastossa tuli enemmän kävelyä ja hakemista ympäriinsä, mutta kirjoja oli helpompi ja mielekkäämpi käydä läpi. Tällä tavalla jatkoin koko prosessin ajan.

Kirjallisuusluettelon kokoaminen oli hyvin aikaa vievää. Vietin Oulun kirjastoissa aikaa noin 100 tuntia koko prosessin aikana, mutta suurin aika kului kuitenkin kotona tiedonhakuun, kirjoittamiseen, tiedon etsimiseen ja kirjallisuusluettelon ulkoasun säätämiseen. Onneksi minulla oli tähän hyvin aikaa käytettävissä, sillä keskityin kirjallisuusluettelon kokoamiseen täyspäiväisesti. Tähän myös käytti aikaa hyvin mielellään ja se aika kului todella nopeasti.

Kirjallisuusluettelon kokoaminen oli hyvin antoisaa. Pääsin tutustumaan uudenlaiseen kirjallisuuteen, joka olisi ehkä muuten jäänyt lukematta. Samalla opin myös surusta, ihmisten kokemuksista ja niistä selviytymisestä. Kirjallisuudentuntemus ja tiedonhakutaidot myös harjaantuivat tulevaa kirjastolaisen ammattia varten. Toivon, että tämä luettelo löytää käyttäjänsä, ja auttaa heitä tutustumaan uuteen kirjallisuuteen ja löytämään heidän kaipaamaansa kirjallisuutta.

Jatkossa tällaisia luetteloita voisi koota niistä aiheista, jotka jäivät tämän kirjallisuusluettelon ulkopuolelle. Esimerkiksi sotaan, keskenmenoon ja sairauteen liittyvää surukirjallisuutta löytyy paljon. Samasta aiheesta löytyy varmasti myös artikkeleita ja verkkomateriaaleja, joista voisi koota luetteloita. Myös muista elämän kriisitilanteista, kuten avioerosta, alkoholismista, seksuaalisesta hyväksikäytöstä tai työttömyydestä löytyy kirjallisuutta. Varmasti näiden asioiden kanssa kamppailevilla ihmisillä, eri yhdistyksillä ja kirjastoilla olisi mielenkiintoa tällaisille luetteloille.

LÄHTEET

Alaruikka, S. 2010. Huoma luotiin tyhjästä. Teoksessa Alaruikka, S. (toim.) Meillä halataan: Henkirikoksen uhrien läheiset ry 10 vuotta 2000-2010. 5-9.

Balsamo, L. 1990. Bibliography: History of a tradition. California: Bernard M. Rosenthal Inc.

Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus.

Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat: Surevien hoitotyön perusteet. Vantaa: WSOY.

Forsman, M. 1985. Savitaulusta tietokoneeseen: bibliografian perusteita ja teoriaa. Helsinki: kirjastopalvelu.

Finnish Thesaurus and Ontology Service 2015. YSO – General Finnish Ontology. Viitattu 13.9.2015, <http://finto.fi/yso/en/>.

Haasio, A. 2015. Löydä! Opas helppoon tiedonhakuun. Helsinki: Avain.

Heikkinen, R., Agander, A., Ijäs, E. & Laitinen, M. 2005. Tiedonhakijan teho-opas. Jyväskylä: Docendo.

Helsingin yliopiston kirjasto 2006. Suomalaiset luettelointisäännöt: Monografioiden kuvailu. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Holm, T. & Turunen, T. 2005. Minun suruni: Aikuisen opas. Jyväskylä: Gummerus.

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry 2015a. Etusivu. Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry. Viitattu 25.9.2015, <http://www.huoma.fi/>.

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry 2015b. Jäseneksi liittyminen. Viitattu 25.9.2015, <http://www.huoma.fi/liity-jaseneksi/>.

Ihanus, J. 2002. Esipuhe. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat: Johdantoa kirjallisuusterapiaan. 7-9.

Kalajanniska, S. 2015. Kysymyksiä Huoman toiminnasta. Toiminnanjohtaja, Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry. Sähköpostiviesti. 4.11.2015.

Kansallinen koodistopalvelu. 2014. Duodecim: FinMeSH 2014. Viitattu 13.9.2015, <http://91.202.112.142/codeserver/pages/classification-view-page.xhtml?classificationKey=425>.

Krummel, D.W. 1990. Bibliographies: Their aims and methods. London: Mansell Publishing limited.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam books.

Linnainmaa, T. 2008a. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoivasanat: opas kirjallisuusterapiaan. 106-124.

Linnainmaa, T. 2008b. Mitä kirjallisuusterapia on. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoivasanat: Opas kirjallisuusterapiaan. 11-33.

Mäki, S. & Kinnunen, P. 2008. Lapsi ja nuori sadun peilissä. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoivasanat : Opas kirjallisuusterapiaan. 34-76.

Mäki, S. & Kinnunen, P. 2002. Lasten ja nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat: Johdantoa kirjallisuusterapiaan. 35-78.

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

Rapunen, R. 2002. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat: Johdantoa kirjallisuusterapiaan. 235-282.

Selin, H. 2014. Mitä suru on? Potilaan Lääkärilehti. Viitattu 2.9.2015, <http://www.potilaanlaakari-lehti.fi/tiedeartikkelit/mita-suru-on/#.VT86gyGqpBc>.

Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu 2015a. YSA: Yleinen suomalainen asiasanasto. Viitattu 13.9.2015, <http://finto.fi/ysa/fi/>.

Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu 2015b. TERO: Terveyden ja hyvinvoinnin ontologia. Viitattu 13.9.2015, <http://finto.fi/tero/fi/>.

Suomen mielenterveysseura 2015a. Järkyttävän tapahtuman jälkeen. Viitattu 25.9.2015, <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/suru/j%C3%A4rkytt%C3%A4v%C3%A4n-tapahtuman-j%C3%A4lkeen>.

Suomen mielenterveysseura 2015b. Suru seuraa usein menetystä. Viitattu 25.9.2015, <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/suru-seuraa-usein-menetyst%C3%A4>.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Yleinen suomalainen asiasanasto 2015. YSA – Yleinen suomalainen asiasanasto. Viitattu 13.9.2015, <http://vesa.lib.helsinki.fi/ysa/index.html>.

SURUN KESKELLÄ

Valikoima läheisen kuolemaa ja surutyötä
käsittelevää kirjallisuutta



HUOMA
Henkirikoksen uhrien läheiset ry

Jenny Liuska

OAMK

KIRJASTO JA TIETOPALVELUN KO.

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE	2
AIKUISILLE	3
Ammattikirjallisuus, oppaat ja työkirjat.....	3
Elämäkerrat ja muistelmat.....	12
Elämäkerrat ja muistelmat (kootut kertomukset).....	20
Hengellinen kirjallisuus ja sielunhoito	23
Kaunokirjallisuus	29
Runot, ajatelmät ja mietelauseet	35
Sarjakuvat	41
LAPSILLE JA NUORILLE	43
Elämäkerrat, muistelmat ja oppaat	43
Kaunokirjallisuus	45
Runot.....	52
Sadut ja kuvakirjat.....	53
TEKIJÄHAKEMISTO	58
TEOSHAKEMISTO	61

Tämä käsissäsi oleva kirjallisuusluettelo on suunnattu kaikille läheisen kuolemaa sureville, mutta erityisesti läheisensä odottamatta sairauskohtauksen, onnettomuuden, itsemurhan tai henkirikoksen uhrina menettäneille. Tämä on suunnattu myös surevia työssään kohtaaville ammattilaisille ja vapaaehtoisille, surevan läheisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Tässä luettelossa on kirjallisuutta aikuisille, lapsille ja nuorille. Kirjallisuus on lajiteltu eri aihealueiden alle, jotka voi nähdä edellisen sivun sisällysluettelosta. Ne sisältävät asiantuntevaa ammattikirjallisuutta, auttavia oppaita ja työkirjoja, hengellistä kirjallisuutta, menetyksen kokeneiden kertomuksia, aihetta käsittelevää runoutta ja kaunokirjallisuutta, puhuttelevia sarjakuvia sekä menetystä käsitteleviä satuja ja kuvakirjoja.

Tiettyyn aihealueeseen pääsee nopeasti klikkaamalla sen kohdalta sisällysluettelosta. Aihealueiden alla kirjallisuus on lajiteltu tekijän sukunimen tai toimitetun teoksen tapauksessa teoksen nimekkeen mukaan aakkosjärjestykseen. Lopussa on sekä tekijän sukunimen että kirjan nimekkeen mukaan aakkosiin järjestetyt hakemistot.

Kirjallisuusluettelo on Oulun ammattikorkeakoulun kirjasto- ja tietopalvelun koulutusohjelman opinnäytetyö ja sen toimeksiantaja on Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry. Kyseessä on valikoimaluettelo, joten tämä ei sisällä kaikkea aiheesta kirjoitettua kirjallisuutta. Luettelo ei myöskään sisällä lehtiä tai verkkomateriaaleja.

Toivon, että tämä luettelo auttaa Sinua löytämään kaipaamaasi kirjallisuutta ja myös tutustumaan uusiin kirjoihin.

Oulussa Marraskuussa 2015

Jenny Liuska

Bendt, Ingela : Kun pieni lapsi kuolee

Helsinki : Lasten keskus, 1999. 277 s. ISBN 951-627-275-4

Bendt käsittelee kirjassaan pienen lapsen kuoleman aiheuttamaa surua, kuolinsyitä erittelettä. Jokainen kokee järkytystä, tuskaa ja surua lapsen menettäessään. Kirjailijalla itsellään on omakohtaista kokemusta pienen lapsen kuolemasta, sillä hänen kaksoslapset kuolivat molemmat pieninä. Kirja jakautuu kahteen osioon, josta ensimmäinen on tarkoitettu perheen tueksi. Toinen osa on tarkoitettu niille, jotka ammatissaan kohtavat lapsen kuoleman kokeneen perheen jäseniä.

**Cleve, Elisabeth : Pidä isää kädestä! - Kaksivuotias kriisiterapiassa**

Helsinki : WSOY, 2005. 2. painos. 232 s. ISBN 951-0-30167-1

Kaksivuotias pieni poika Victor menettää äitinsä ja pikkuvempensä liikenneonnettomuudessa. Nyt hänen täytyy selviytyä elämässä suruun ja epätoivoon vaipuneen isänsä kanssa.

Kirjassa kuvataan yksi kerrallaan yhteensä 15 tapaamiskertaa sisältänyttä kriisiterapiaa, jonka aikana Elisabeth Cleve pyrkii auttamaan Victoria käymään läpi suruaan. Samalla kerrotaan myös isän käymistä keskusteluista miespuolisen terapeutin kanssa.

Dyregrov, Atle : Lapsen suru

Helsinki : Mannerheimin lastensuojeluliitto, 1993. 112 s. ISBN 951-9312-64-1

Lapsella on suuri mahdollisuus jäädä yksin surunsa kanssa, sillä aikuiset eivät välttämättä ymmärrä lapsen kärsimän surun syvyyttä. *Lapsen suru* antaa käytännön neuvoja muun muassa päiväkodeille, kouluille ja vanhemmille siitä, miten auttaa lasta jota on kohdannut kriisi, kuten omaisen tai ystävän kuolema. Kirja soveltuu kaikille, jotka ovat työssään paljon lasten parissa ja niille, jotka ovat tekemisissä surua käsittelevän lapsen kanssa.

Dyregrov, Atle & Raundalen, Magne : Sureva lapsi ja koulu

Tampere : Vastapaino, 1997. 167 s. ISBN 951-768-012-0

Kirjassa pyritään vastaamaan moniin lapsen surua koskeviin kysymyksiin. Aiheena ovat lapsen suru ja kriisireaktiot, ystävien merkitys lapsuus- ja nuoruusiässä, ystävän kuolema, äkilliset kuolematapaukset ja lapsen vakava sairaus. Lisäksi kirjassa käsitellään

sitä, miten surevaa lasta voidaan auttaa eri tilanteissa sekä miten kuolematapausta ja kriisitilanteita voidaan käsitellä kouluissa. Kirjassa esitellään valmiussuunnitelma kouluille erilaisten kriisitapahtumien varalle.



Ekola, Hanna : Surulla on aikansa – Muistojeni kirja

Helsinki : Arkki, 2008. 128 s. ISBN 978-951-618-956-0

Tämän kirjan avulla voi työstää omaa surua, Hanna Ekolan runojen ja pohdintojen sekä herkkien kuvien johdattelemana. Kirjassa on tilaa omille ajatuksille, muistoille ja valokuville. Voit tehdä tästä omannäköisesi surukirjan muistoksi menettämällesi ihmiselle. Kirja auttaa kirjoittamaan omista tunteista, vaikeimpia asioita kaihtamatta. Millainen oli menettämäsi läheinen? Miten hän kuoli? Millaista on suru? Kirja sopii työvälineeksi myös sururyhmille.



Engblom, Katariina & Lehtonen, Elisa : Läsnä ja lähellä – Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille

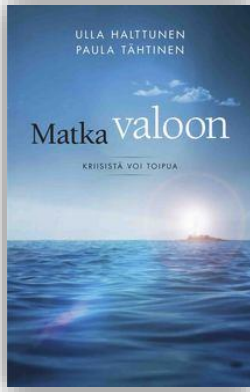
Helsinki : Eläkeliitto, 2010. 59 s. ISBN 978-952-9880-93-5

Moni ihminen kaipaa vapaaehtoista kulkemaan heidän rinnallaan vaikeina hetkinä. Tämä kirja on käytännönläheinen opas kuolevia ja surevia kohtaaville vapaaehtoisille, omaisille ja ammattilaisille. Käsiteltäviä aiheita ovat vapaaehtoistyön periaatteet, suru ja luopumisen tuska, erilaiset kuolemat ja niihin liittyvät surun elementit, kuolevan ihmisen tukeminen, kuoleman jälkeiset järjestelyt ja vapaaehtoisen omat voimavarat.

Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita : Suru ja surevat – Surevien hoitotyön perusteet

Helsinki : WSOY, 2004. 1.painos. 175 s. ISBN 951-0-22715-3

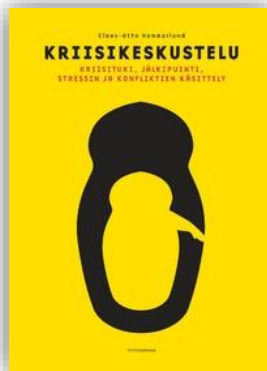
Kirjassa käsitellään surua käsitteenä ja ilmiönä, luopumisen prosessina ja elämänkaaren eri vaiheissa. Lisäksi siinä annetaan eväitä luopumisen tukemiseen. Kirjan yhtenä tarkoituksena on haastaa lukijan pohtimaan surua aitojen kokemusten kautta, kuten myös tarjota uusia tapoja auttaa ja hoitaa surevia. Kirja on suunnattu korkeakoulujen sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja kaikille, jotka osallistuvat surevien tukemistyöhön.



Halttunen, Ulla & Tähtinen, Paula : Matka valoon – Kriisistä voi toipua

Lohja : Karas-Sana, 2014. 62 s. ISBN 978-951-655-697-3

Kriisejä on monenlaisia, ja usein ne tulevat tahtomatta ja yllätyksenä. *Matka valoon* sisältää Pastori Ulla Halttusen kirjoituksia kriisien syistä ja vaiheista sekä psykoterapeutti Paula Tähtisen kirjoituksia traumasta ja sen hoidosta. Kirja on tarkoitettu sekä ryhmäaineistoksi että omaan työskentelyyn.



Hammarlund, Claes-Otto : Kriisikeskustelu – kriisituki, jälkipiinti, stressin ja konfliktien käsittely

Helsinki : Tietosanoma, 2010. 2. päivitetty laitos. 308 s. ISBN 978-951-885-320-9

Kirjassa käydään havainnollisesti läpi erilaisia kriisituen ja konfliktinkäsittelyn menetelmiä. Aiheena on myös suru, menetys ja traumaattinen suru. Kirja on tarkoitettu ammattilaisille sekä kriisissä oleville ja heidän läheisille.



Holm, Tuija & Turunen, Tuija : Minun suruni – Aikuisen opas

Helsinki : Psykologinen kustannus, 2008 2. uudistettu painos. 46 s. ISBN 978-951-9263-78-6

Minun suruni on kaksiosainen opas aikuisille siitä, kuinka he voivat auttaa lasta surun keskellä. Tässä käsikirjaosassa käsitellään lapsen reaktioita läheisen kuolemaan, lapsen kuolemankäsityksiä eri ikäkausina, lapsen surua, traumaa ja reaktioita traumaattisessa surussa sekä eri tapoja auttaa surevaa lasta.

Holm, Tuija & Turunen, Tuija : Minun suruni – Surutyökirja lapsille ja varhaisnuorille

Psykologinen kustannus, 2008. 2. uudistettu painos. 56 s. ISBN 978-951-9263-79-3

Käsikirjan lisäksi Holm ja Turunen ovat tehneet surutyökirjan, joka on tarkoitettu luku-taitoisille, noin 7-12-vuotiaalle lapsille. Päiväkirjamaisen työkirjan voi ojentaa lapselle, joka on menettänyt läheisen. Toiset haluavat täyttää sitä omassa rauhassa ja toiset yhdessä aikuisen kanssa. Kirjaa voi täyttää omaan tahtiin. Sen tarkoitus on auttaa lasta ymmärtämään omia tunteitaan ja löytää oma tapansa surra menetystä. Kirjoissa on kriisi- ja traumapsykologinen lähestymistapa.

Hädän hetkellä – Psyykkisen ensiavun opas (toim. Saari, Salli ym.)

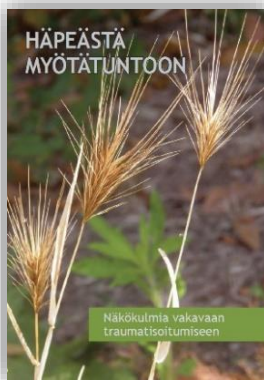
Helsinki : Duodecim, Suomen Punainen Risti, 2009. 119 s. ISBN 978-951-656-285-1

Kuka tahansa voi elämässään joutua äkilliseen, järkyttävään tapahtumaan, joka vaikuttaa arkielämän turvallisuuden tunteeseen. Kun joutuu tahtomattaan tällaiseen tilanteeseen, tarvitaan voimavaroja, selviytymiskeinoja ja kykyä sopeutua muutokseen. Oppaan tavoitteena on saada lukija kiinnostumaan psyykkisen ensiavun taidoista sellaisessa tilanteessa, jossa kohdataan järkyttyneitä ihmisiä ja kannustaa jokaista auttamaan lähimmäistään vaikeassa tilanteessa.

Kirjassa käsitellään erilaisia kriisitilanteita, kuten esimerkiksi läheisen itsemurha, kuolema työpaikalla tai koulussa tai onnettomuudet. Kirjassa esitellään myös erilaisia ennalta harjoiteltavissa olevia toimintasuunnitelmia kriisitilanteiden varalle.

Häpeästä myötätuntoon – Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen (toim. Suokas-Cunliffe, Anne)

Helsinki : Traumaterapiakeskus, 2015. 1. painos. 445 s. ISBN 978-951-98206-8-2



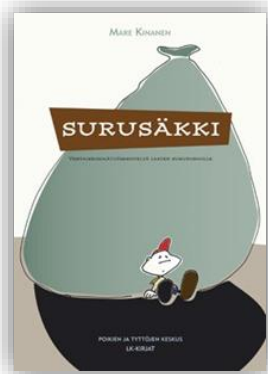
Ajankohtaisessa kirjassa 19 kotimaista alan ammattilaista pureutuu vakavan varhaisen traumatisoitumisen ja dissosiaatiohäiriöiden erityiskysymyksiin. Kirja sisältää artikkeleita, joista jokainen pohjautuu kirjoittajan omaan kliiniseen toimintakenttään ja soveltaa tähän uusinta traumatietoa. Kirja sopii myös käsikirjaksi, sillä artikkeleista saa uutta tietoa siinä käsiteltävästä ilmiöstä.

James, John W. & Friedman, Russell : Surun työstäminen – Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen

Svenska institutet för sorgbearbetning, 2010. 174 s. ISBN 978-91-9747-964-6



Kirja tarjoaa toimintaohjelman surun työstämiseen. Kirjoittajat ovat tehneet yli 30 vuotta töitä surutyön parissa ja pohjaavat paljon myös omiin kokemuksiinsa. Toinen heistä on kokenut vaikean avioeron ja toinen läheisen kuoleman. Toimintaohjelman tarkoitus on auttaa surua käsittelevää saamaan tarmonsaa ja elämähalunsa takaisin.



Kinanen, Mare : Surusäkki - Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille

Helsinki : LK-kirjat, 2009. 190 s. ISBN 978-951-627-787-8

Myös lapsi kohtaa elämässään kuolemaa, esimerkiksi läheinen, naapuri, ystävä tai lemmikki voi kuolla. Lapsi miettii ja suree näitä asioita. Kirjan sisältämä ohjelmisto on tarkoitettu antamaan ideoita lasten sururyhmille ja muuhun surutyöskentelyyn. Painotus on toiminnallisessa tekemisessä ja harjoitukset sopivat hyvin monenlaisten menetysten työstämiseen.

Kirjasta saa myös monipuolisesti tietoa sururyhmän perustamisesta ja tavoitteista, monikulttuurisesta surusta ja lapsen surunkäsittelystä. Lopusta löytyy listoja muun muassa surua käsittelevästä kirjallisuudesta ja elokuvista.



Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David : Suru ja surutyö

Helsinki : Basam books, 2006. 267 s. ISBN 952-5534-41-3

Lääkäri Elisabeth Kübler-Ross ja saattohoidon uranuurtaja David Kessler käsittelevät kirjassaan läheisen kuoleman aiheuttamaa surua, omia kokemuksiaan surutyöstä hyödyntäen. Heidän mukaansa suruun sisältyy viisi vaihetta: kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen.

Myötätuntoiset ohjeet ja tapauskohtaiset esimerkit auttavat käsittelemään ja ymmärtämään omia tunteita. Kirja sopii avuksi katastrofin, menetyksen ja luopumisen kohtaamisessa. Se on tarkoitettu sekä terveydenhuollon ammattilaisille että surua työstäville ihmisille.

Levine, Peter A. : Kun tiikeri herää – Trauma ja toipuminen

Traumaterapiakeskus, 2008. 279 s. ISBN 978-951-98206-2-0

”Kun voitamme trauman tuhoavat voimat, meidän synnynnäiset kykymme mahdollistavat nousemisen uudelle hallinnan ja tiedon tasolle.”

Traumaterapian klassikoksi muodostunut *Kun tiikeri herää* tarjoaa yhtenäisen kuvauksen trauman syistä, oireiden kehittymisestä ja trauman hoitamisen menetelmistä. Levine menetelmissä korostuu kehon merkitys, ja hänen teoriansa lähtökohdat ovat luonnontieteissä. Hän jäljittää ihmisen alttiuden traumatisoitumiselle kaikille eläimille yhtenäisiin alkukantaisiin puolustusmekanismeihin. Kirja tarjoaa yleistajuista tietoa traumasta ja siitä toipumisesta.



Nissinen, Leena : Auttamisen rajoilla – Myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy

Helsinki : Edita, 2007. 271 s. ISBN 978-951-37-4838-8

Myötätuntouppuminen uhkaa varsinkin heitä, jotka todistavat työssään paljon elämän nurjaa puolta: palomiehet, poliisit, hoitajat, työnohjaajat, sosiaalityöntekijät... Kaikkia, joiden työssä myötätunnolla on tärkeä osa. Elämän raadollisuus ja ihmisten kovat kohtalot jäävät mieleen pyörimään ja voivat tulla uniinkin.

Psykoterapeutti Leena Nissinen puhuu kirjassaan myötätuntouppumisen synnystä ja ehkäisystä. Kirja on erityisesti suunnattu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja opiskelijoille, kirkon työntekijöille ja auttamisorganisaatioissa työskenteleville vapaaehtoisille.



Nissinen, Leena : Rajansa kaikella - Miten estää myötätuntouppuminen?

Helsinki : Edita, 2012. 258 s. ISBN 978-951-37-5387-0

Kirjassa puhutaan myötätuntouppumisen ilmiöstä työpaikoilla. Siinä valotetaan myötätuntouppumisen, stressin ja loppuun palamisen syntymistä, myötätuntouppumisen oireita ja niiden tunnistamista sekä sen haasteita työorganisaatiolle ja johtamiselle. Kirjassa esitellään menetelmiä, joiden avulla myötätuntouppumista voidaan ehkäistä. Menetelmissä painottuu kulttuurin ja luonnon merkitys ihmisen hyvinvoinnille.

Jos kohtaat työssäsi paljon kovia kohtaloita kokeneita ihmisiä, tämä kirja on suunnattu sinulle.

Palosaari, Eija : Lupa särkyä - Kriisistä elämään

Helsinki : Edita, 2007. 210 s. ISBN 978-951-37-4880-7

Mitä ihmiselle tapahtuu kriisissä? Mitä hän tuntee ja tekee? Psykologian tohtori Eija Palosaari kertoo kirjassaan niistä menetelmistä, jotka hän on tunnistanut toimiviksi omassa työssään kriisi- ja traumatyön parissa. Käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa kriisit ja traumatisoituminen, äkillisen kriisin vaiheet ja niiden tukemisen muodot, miten toipumiseen voidaan vaikuttaa, palvelujärjestelmät Suomessa, kriisityön eettisyys ja jaksaminen kriisityössä. Kirja sopii kaikille, jotka haluavat auttaa kriisissä olevaa.



Poijula, Soili : Lapsi ja kriisi – Selviytymisen tukeminen

Helsinki : Kirjapaja, 2007. 299 s. ISBN 978-951-607-451-4

Järkyttävän ja traumaattisen tapahtuman kohdannut lapsi tarvitsee selviytyäkseen aikuisen tukea ja turvaa. Kriisitilanteessa lasta ei saa jättää selviytymään yksin.

Poijula tarjoaa ajantasaisia ja tutkittua tietoa kriisissä olevien lasten auttamisesta. Kirjassa käsitellään hyvin kattavasti lapsen surua ja siihen vaikuttavia asioita. Lisäksi eritellään erilaisia kriisitilanteita, kuten onnettomuus, koulukiusaaminen, itsemurha tai henkirikos.

Poijula, Soili : Surutyö

Helsinki : Kirjapaja, 2002. 244 s. ISBN 951-625-816-6

Poijula käsittelee teoksessaan muun muassa vanhoja ja uusia surukäsityksiä, surua ja traumaa, perheen, aikuisen ja lapsen surua sekä surun ja trauman itsehoitomenetelmiä. Teoksen pohjana on uusi surukäsitys, jonka mukaan kahden ihmisen välinen kiintymyssuhde ei pääty kuolemaan, vaan muuttaa vähitellen muotoaan muistojen kautta mieli-kuvasuhteeksi.

Kirjan avulla Poijula haluaa tuoda ymmärrystä surua ja surevia kohtaan. Kirja antaa välineitä läheisensä menettäneelle surun käsittelyyn ja ammattiauttajalle oikeanlaiseen kohtaamiseen.

Porio, Anja & Porio, Ilkka : Ystävä auttaa – Opas lähimmäiselle

Helsinki : Kirjapaja, 2002. 2. uudistettu laitos. 297 s. ISBN 951-625-880-8

Ystävän tuki vaikeana aikana on korvaamatonta. Tämä kirja antaa tietoa siitä, miten läheistään voi tukea esimerkiksi alkoholiongelmien, perheongelmien, sairauden, surun tai työttömyyden kohdatessa. Kirja sisältää paljon esimerkkejä erilaisista tilanteista, missä ystävän apu on koettu tärkeäksi.



Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa : Elämä satuttaa – Kriisit ja niistä selviytyminen

Helsinki : Tammi, 2007. 143 s. ISBN 978-951-26-5695-0

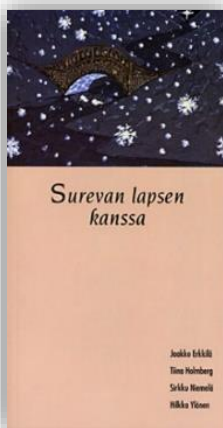
Kirjassa käsitellään muun muassa sitä, mitä kriisissä tapahtuu, kriisistä selviytymistä ja kriisin merkitystä elämäkokemuksena. Aiheena on myös suru, äkillinen menetys ja luopumisen tuska. Lisäksi aiheena on kriisitilanteessa olevan auttaminen ja auttajien oma jaksaminen. Kirja on tarkoitettu niin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille kuin kriisissä olevien läheisillekin.

Saari, Salli : Kuin salama kirkaalta taivaalta – Kriisit ja niistä selviytyminen

Helsinki : Otava, 2003. 3. uudistettu laitos. 368 s. ISBN 951-1-18672-8

”Kuinka selvitä omalle kohdalle sattuneesta kriisistä juuttumatta suruun, pelkoon, häpeään, vihaan, itsesääliin, syyllisyyteen tai epätoivoon? Miten suhtautua läheiseen, joka on äkillisesti menettänyt omaisensa? Kuinka auttaa lasta käsittelemään traumaattisia kokemuksiaan?”

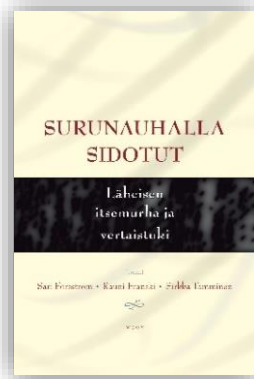
Saari käsittelee kirjassaan monipuolisesti äkillisiä traumaattisia tilanteita ja tapahtumia ja niihin liittyvää kriisityötä. Aiheena ovat muun muassa erilaiset traumaattiset tapahtumat, traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi ja traumatisoitumisen hoito ja ennaltaehkäisy. Kirjassa sisältää paljon tosielämän esimerkkitalanteita.



Surevan lapsen kanssa (Tuettu suru -projekti)

Helsinki : SMS-tuotanto, Suomen mielenterveysseura, 2003. 172 s. ISBN 951-9458-95-6

Kirja auttaa aikuista tunnistamaan lapsen surun, eri kehitys- ja ikävaiheet huomioon ottaen. Esiin nostetaan erilaisia keinoja, käytännön esimerkkejä ja tehtäviä, jotka sopivat arkipäivän tilanteisiin. Aiheena ovat musiikkiterapia, leikkiminen ja sadut, surevan lapsen kohtaaminen, äkillinen kuolema ja kriisiapu. Lisäksi teoksessa opastetaan tunnistamaan milloin lapsi kaipaa ammattiapua. Sopii hyvin alan ammattilaisille, vanhemmille ja opiskelun tueksi.



Surunauhalla sidotut – Läheisen itsemurha ja vertaistuki (toim. Forsström, Sari; Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka)

Helsinki : WSOY, 2007. 272 s. ISBN 978-951-0-33197-2

”Siitä, mistä ei voi puhua, ei voi vapautua.”

Surunauhalla sidotut on ammattilaisten ja itsemurhan tehneiden läheisten kanssa yhteistyössä kirjoitettu kirja, jonka tarkoituksena on antaa vertaistukea, tietoa ja apua toisille samassa tilanteessa oleville.

Suomessa joka vuosi arviolta 1000 ihmistä tekee itsemurhan. Jälkeen jää surun murta-
mat läheiset. Läheinen tuntee usein surua, syyllisyyttä ja häpeää. Kirjassa kerrotaan mi-
ten tuskasta voi selvitä, kun hyvästejäkään ei voinut jättää.

Uusitalo, Tuula : Yli mahdollottoman - Itsemurha ja läheinen

Helsinki : Edita, 2007. 1. painos. 225 s. ISBN 978-951-37-4961-3

Läheisen itsemurha jättää jälkeensä syvät arvet. Itsemurhan tehneiden läheiset tuntevat
usein surunsa keskellä syyllisyyttä, vihaa ja häpeää. Kirjassa käsitellään itsemurhaa il-
miönä, itsemurhien syitä ja seurauksia, itsemurhan tehneiden läheisten selviytymistä ja
tukemista sekä itsemurhien ehkäisytyön haasteita. Kirja sisältää itsemurhien tehneiden
läheisten kertomuksia kokemastaan surusta.



Yhdessä suru on helpompaa kantaa – Opas lasten ja nuor- ten sururyhmien ohjaajille (Tuettu suru -projekti)

Helsinki : SMS-tuotanto, Suomen mielenterveysseura, 2004. 124 s.
ISBN 952-5513-06-8

Kirja antaa olennaista tietoa lasten ja nuorten vertaistukiryh-
mien perustamisesta, suunnittelusta, ohjauksesta ja toteutta-
misesta. Se sisältää paljon käytännön neuvoja ja esimerkkejä.
Kirjan avulla lasten sururyhmän perustaminen ei tunnu enää
ylivoimaiselta.

Ylikarjula, Simo : Kuolema on

Helsinki : Kirjapaja, 2008. 152 s. ISBN 978-951-607-742-3

”Maailmassa on sanottu olevan rakkauden lisäksi vain yksi tärkeä teema, josta kannattaa kirjoittaa kirja: kuolema.”

Kuolema on aihe, joka koskettaa kaikkia, mutta silti sitä on monesti vaikea hyväksyä osana ihmisen elinkaarta. Ylikarjula pohtii kirjassaan kuolemaa teemoittain: hän kirjoittaa muun muassa kuolemaan suhtautumisesta ennen ja nyt, eri-ikäisten ihmisten kuolemasta, kuolemanpelosta, surutyöstä, itsemurhista ja suuronnettomuuksista sekä uskontojen suhtautumisesta kuolemaan ja siihen, mitä on kuoleman jälkeen.

Elämäkerrat ja muistelmat

Blomqvist, Anni : Eikä merta enää ole

Jyväskylä, Helsinki : Gummerus, 1990. 123 s. ISBN 951-20-3672-X

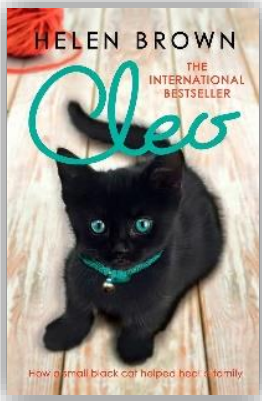
”Ruoka oli valmista ja eväsreppu pakattu, seisoin ikkunassa ja odotin Bengtiä tulevaksi. Että se olisi viimeinen kerta kun sain nähdä hänen palaavan kotiin, siitä olin onnellisen tietämätön. En tiennyt liioin että olin pakannut hänen eväsreppunsa viimeisen kerran.”

Myrskyluodon Maijan kirjoittajalta omaelämäkerrallinen kirja, jossa hän kertoo poikansa kuolemasta ja surutyöstä. Vuosikymmenet aikaisemmin hän menetti miehensä ja toisen poikansa myös myrskyävälle merelle. Tämä on kuitenkin Bengtin tarina.

Blomqvist, Anni : Meri yksin ystäväni

Jyväskylä : Gummerus, 1977. 192 s. ISBN 951-20-1376-2

Blomqvist kertoo nuoruudestaan saaristossa, rakastumisesta ja kalastajan raskaasta työstä. Saaristolaisnaisen elämään liittyy paljon raskasta työtä, odottelua ja toivomista, että miehet pääsevät ehjänä takaisin kotiin. Pahin kuitenkin tapahtuu, kun meri vie mukanaan kirjoittajan miehen ja toisen pojista.



Brown, Helen : Cleo - How a small black cat helped heal a family

London : Hodder, 2010. 292 s. Kieli: englanti. ISBN 978-1-444-71360-2

Helenin poika Sam oli viemässä haavoittunutta lintua eläinlääkəriin veljensä kanssa, mutta ei koskaan päässyt perille. Sam jäi auton alle. Kirja kertoo lapsen menetyksestä, perheen surusta ja pienestä kissasta, joka omalla tavallaan auttoi perhettä lähemmäksi toisiaan vaikeana aikana.

Carswell, Jonathan & Wright, Joanna : En tahdo kosta – Susanne Gesken tarina

Uusi Tie, 2009. 155 s. ISBN 978-951-619-511-0

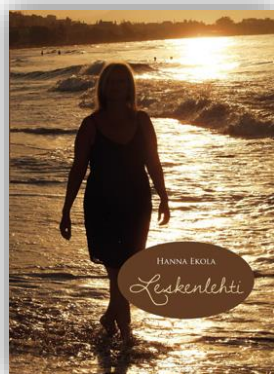
Carswell ja Wright kertovat Susanne Gesken haastatteluun perustuen hänen miehensä kuolemasta ja Susannen omasta surutyöstä. Aviomies Tilmann ja hänen kaksi ystäväänsä surmattiin vuonna 2007 Kaakkois-Turkissa. Kirja on kertomus ystävydestä, rakkaudesta, uskosta, surutyöstä ja anteeksiannosta.



Didion, Joan : Maagisen ajattelun aika

Helsinki : Like. 2007. 221 s. ISBN 978-952-471-891-2

Joan on vasta miehensä kanssa ollut sairaalassa katsomassa koomassa olevaa tytärtään, ja he ovat istuutumassa ruokapöydään, mutta mies saa äkillisen massiivisen sydänkohtauksen ja kuolee. Kirja on kirjoitettu surun vallassa, yhdeksän kuukautta tapahtuman jälkeen. Joan Didion pukee sanoiksi ne tunteet, joita läheisen ihmisen äkillinen menettäminen aiheuttaa.



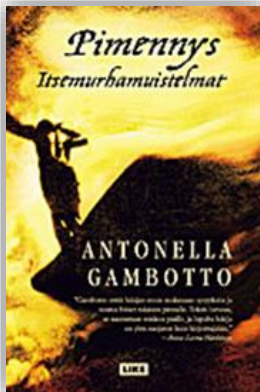
Ekola, Hanna : Leskenlehti

Aurinko Kustannus, 2014. 79 s. ISBN 978-952-230-383-7

”Yksinäisintä oli sittenkin ihan tavallisina hetkinä, kahvia juodessa, televisiota katsellessa, ruokapöydässä.”

Ekola käy läpi omaa suruaan puolison kuoleman jälkeen. Elämä jatkuu, mutta kovin toisenlaisena kuin ennen. Hän puhuu ihmisten vaikeudesta ymmärtää surevaa, ikävästä, muistoista ja

yksinäisyydestä. Ilonkin voi löytää uudestaan, mutta rakas puoliso on aina muistoissa mukana. Hän on pukeut ajatuksiaan myös puhutteleviksi runoiksi.



Gambotto, Antonella : Pimennys – Itsemurhamuistelmat

Helsinki : Like, 2005. 286 s. ISBN 952-471-489-2

Australialainen kirjailija Antonella Gambotto on menettänyt elämänsä aikana yhdeksän läheistä itsemurhan takia. Kirjassaan hän purkaa tuntojaan, kertoo omista selviytymiskeinoistaan ja myös omista itsemurhayrityksistään. Hän pohtii kuoleman merkitystä, minne hänen läheisensä ovat menneet, onko kuolemanjälkeistä elämää olemassa. Anna-Leena Härkönen on kirjoittanut esipuheen kirjalle.

Halme, Liisa : Kun Sampo on poissa

Liisa Halme, 2003. 103 s. ISBN 952-91-6505-6

Halme kertoo poikansa kuoleman jälkeisestä surun täyttämästä vuodesta. Hän kertoo surusta ja tuskasta, mutta myös uudenlaisen merkityksen löytämisestä. Kirjansa kautta hän haluaa olla vertaistukena lapsensa menettäneille vanhemmille.

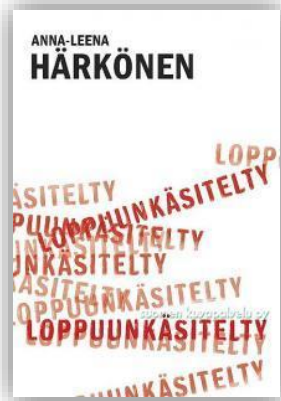


Huovinen, Veikko : Pojan kuolema

Helsinki : WSOY, 2007. 2. tekijän korjaama painos. 115 s. ISBN 978-951-0-33015-9

Pekka on jo pitkään kärsinyt masennuksesta. Hän muuttaa Hailuodon mökkiin, jonka vanhemmat ovat ristineet Yksinäisyyden taloksi. Siellä hän erakoituu, ja lopulta päättää päivänsä menemällä viereiseen järveen.

Kirjailija Veikko Huovinen kertoo liian nuorena kuolleen poikansa elämästä, syrjäytymisestä, vaikeasta masennuksesta ja kuolemasta. *Pojan kuolema* on karu, mutta lämmin teos. Kirjoittaja toivoo kirjan auttavan muita samassa tilanteessa olevia.



Härkönen, Anna-Leena : Loppuunkäsitelty

Helsinki : Otava, 2005. 221 s. ISBN 951-1-20003-8

”En näe sinua enää koskaan, mutta sitä minä en vielä tiedä. Sinä olet siinä ja hengität, minun ihana pikkusiskoni.”

Härkönen kertoo masennuksesta kärsineen siskonsa itsemurhasta ja sen jälkeisestä elämästä surun ja järkytyksen kanssa. Hän kirjoittaa myös selviytymisestä, perheen arvostamisesta ja elämänhalun palautumisesta.

Jaatinen, Eila : Äläkä sure, Sakari

Katharos, 2009. 91 s. ISBN 978-952-5291-87-2

21-vuotias nuori mies lähti eräänä sunnuntaina kotoaan ja pyöräili radanvarteen. Vanhemmilleen hän jätti jäähyväisviestin tietokoneen viereen. Jaatinen käy runojen ja proosan kautta koskettavasti läpi surua ja menetystä, kysymyksiä vailla vastausta ja rakkaita muistoja. Muistot antavat voimia ja auttavat jatkamaan eteenpäin.

Kallio, Päivi : Kun sieluni särkyi

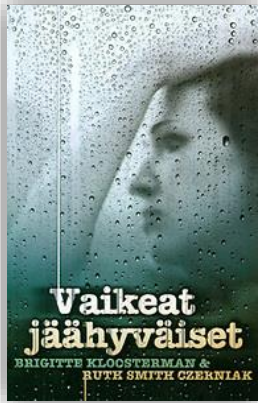
Mediapinta, 2009. 82 s. ISBN 978-952-235-104-3

Miten kahden rakkaan perheenjäsenen kuolemasta voi selviytyä? Kallio kertoo 17-vuotiaan veljensä Mikan kuolemasta moottorikelkkaonnettomuudessa ja elämästään sairaan äidin kanssa, joka myös menehtyi Mikan jälkeen. Hän kertoo tuskasta, surusta ja selviytymisestä.

Karf, Gösta : Kun elämä pysähtyi – Lapseni on poissa

Helsinki : Kirjapaja, 2005. 236 s. ISBN 951-607-257-7

Kirjoittaja kertoo rohkeasti surusta, vihasta ja tunnemyrskystä, johon perhe joutuu, kun poika kuolee onnettomuudessa. Kirja on karu, mutta myös lohdullinen kertomus surutyöstä ja ihmisen kyvystä selviytyä pahimmasta.



Kloosterman, Brigitte & Smith Czerniak, Ruth : Vaikeat jäähyväiset

Virrat : Kristillinen kirja- ja musiikkikustannus, 2010. 114 s. ISBN 978-952-5866-14-8

Brigitte menetti alle kymmenen vuoden sisällä molemmat vanhempansa ja molemmat lapsensa eri tapahtumien johdosta. Kirjassaan hän käy läpi menetyksiä muistojen ja päiväkirjamerkintöjen kautta. Hän puhuu surutyöstään painottaen, että toimimisen kannalta on tärkeää antaa itselle aikaa surra menetystä.

Brigitte toivoo kirjan tuovan toivoa ja uskoa siihen, että elämän mustimmistakin hetkistä voi selvitä, kun antaa itsensä surra, eikä yritä tukahduttaa tunteitaan.

Koskinen, Elina : Jokin astalo

Helsinki : Finesstel, 2004. 141 s. ISBN 952-99096-2-4

Jokin astalo on äidin kertomus surutyöstä, kun tytär on kuollut henkirikoksen uhrina. Hän kertoo viimeisistä hetkistään tyttärensä Ennin kanssa, hetkestä jolloin sai tietää hänen kuolleen ja sitä seuraavasta raskaasta ja pitkästä oikeusprosessista.

Leppä, Asta : Sinä et hävinnyt

Helsinki : Otava, 2008. 207 s. ISBN 978-951-1-21282-9

”Miten selvitä sokista, kun vihan tunteet ovat purkamatta, mutta rakkauttakin on vielä jäljellä?”

Kirjan kirjoittanut Asta Leppä menetti miehensä moottoripyöräonnettomuudessa vuonna 2005. Kirja kertoo kaunistelematta surutyöstä, kahden läheisriippuvaisen karikoisesta avioliitosta, erilleen muuttamisesta ja miehen äkkikuolemasta. Menetyksessä on myös perheen pieniä poikia, jotka jäivät isättömiksi.

**Lind, Olli : Lapseni on tapettu – Poikani Ville Lindin elämä muille isille ja kasvat-
tajille opiksi**

Ruottukka, 2004. 136 s. ISBN 951-98790-5-6

21-vuotias Ville puukotettiin kuoliaaksi hänen ollessaan pyöräilemässä kotiinsa. Isä kertoo kirjassaan Villen elämästä ja kuolemasta, oikeusprosessista ja surutyöstä. Kirjan kirjoittaminen on ollut hänelle iso osa surutyötä ja myös hänen tapansa pitää Villen muisto elossa.

Lindqvist, Martti : Kuolemaa väkevämpi

Helsinki : Otava, 1994. 287 s. ISBN 951-1-12785-3

”Elämä on vaihtunut kuolemaksi, mutta rakkaus jatkuu.”

Lindqvist kertoo kirjassaan vaimonsa Hannelen äkillisestä kuolemasta. Päiväkirjamerkin-
töjen ja ensimmäisen seurusteluvuoden aikana vaihdettujen kirjeiden kautta hän pohtii
rakkautta, kuolemaa ja surua. Tarkoitus oli elää yhdessä vanhaksi, mutta kohtalo päätti
toisin.

Lindqvist, Martti : Näkymättömän paino

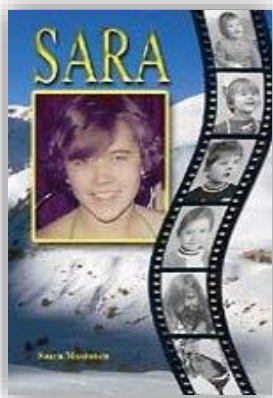
Helsinki : Otava, 1997. 187 s. ISBN 951-1-14398-0

Kirjoittajan Hannele vaimon äkillisestä kuolemasta on nyt kulunut yli kolme vuotta. Lind-
qvist kertoo muuttuneesta elämästään nyt, kun suru on muovautunut sen osaksi. Hän
kirjoittaa surusta, kaipuusta, sisäisestä matkasta, etsimisestä ja elämänkysymyksistä.

Mustonen, Ilmari : Vuorilla kruunatut – Eeva ja Erik Barendsenin marttyyriker- tomus

Helsinki : Uusi Tie, 2009. 2. painos. 88 s. ISBN 978-951-619-521-9

Eeva ja Erik Barendsen asuivat Keski-Aasiassa kahden lapsensa kanssa. He olivat siellä
kristillisen lääkärijärjestön palveluksessa. Tulee kuitenkin päivä, kun heidän asuntoonsa
tunkeudutaan, lapset huumataan ja vanhemmat puukotetaan hengiltä. Rikosta ei kos-
kaan tutkittu kunnolla. Eevan veli kertoo kirjassaan siskonsa elämästä ja kuolemasta,
omasta surustaan ja myös lähetystyöstä ja kristinuskosta.



Mustonen, Saara : Sara

Mediapinta, 2008. 266 s. ISBN 952-464-019-8

”Tyhjyys oli sanoinkuvaamaton. Oli kuin omasta
ruumiista olisi väkisin revitty suurin osa pois ja
vain tuska olisi jäänyt jäljelle.”

16-vuotiaan Saran kuolema vuonna 1979 Suomen maajoukku-
een harjoitteluleirillä järkytti koko perhettä. Kirjassa käydään
läpi Saran elämää, kuolemaan johtaneita asioita ja kuoleman
jälkeistä aikaa. Mustonen kritisoi vahvasti Suomen hiihtoliiton
toimintaa, sitä miksi hiihtäjien annettiin harjoitella kielletyllä alueella ja miksi vastuu
kuolemasta sysättiin nuorten tyttöjen niskoille.

Mäkinen, Heta : Riikka, tyttäreni taivaassa

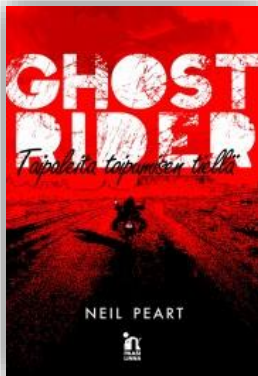
Lahti : Imprimatur, 2008. 123 s. ISBN 952-5229-77-6

Mäkinen kertoo avoimesti tyttärensä sairastumisesta, elämänhalun kadottamisesta ja kuolemasta. Tytär löydettiin kotoaan kuolleena. Hän oli jättänyt jäähyväiskirjeitä lähimmäisilleen selittääkseen, miksi päätyi tähän ratkaisuun. Kaksi vuotta myöhemmin Mäkinen löysi myös poikansa kotoaan sairauskohtaukseen menehtyneenä. Hän kertoo kirjan kirjoittamisen olleen iso osa hänen surutyötään. Hän toivoo, että kirjasta on apua toisille läheisensä menettäneille.

Paasi, Kauko : Lintu lensi ikkunaan

Suomussalmi : Myllylahti, 2004. 185 s. ISBN 952-5269-92-2

Paasi kertoo poikansa Timon äkillisestä kuolemasta. Timo oli urheiliva poika, jonka kohaloksi koitui sydämen pettäminen. Isä käy läpi poikansa kuolemanhetkeä ja sen jälkeisiä tunteita, järkytyksestä, surusta, syyllisyydentunteista, vastaamatta jääneistä kysymyksistä... Miksi? Miksi näin tapahtui? Olisiko jotain ollut tehtävissä? Kirja on kertomus isän surusta ja kamppailusta saada oikeutta ja vastauksia kysymyksiinsä.



Peart, Neil : Ghost Rider – Taipaleita toipumisen tiellä

Paasilinna, 2012. 476 s. ISBN 978-952-5856-49-1

Rushin rumpali Neil Peart kertoo surustaan menetettyään ensin tyttärensä auto-onnettomuudessa ja vähän ajan kuluttua siitä myös vaimonsa. Hän hyppäsi moottoripyörän selkään ja matkasi yhteensä 88 000 kilometriä pitkin Kanadaa, Yhdysvaltoja ja Etelä-Amerikkaa, vailla varsinaista päämäärää. Matkallaan hän kirjoitti päiväkirjaa. Vuoden mittaiselle matkalle sisältyy paljon tunteita, edistysaskeleita ja takaiskuja. Matkallaan hän onnistui löytämään uudelleen elämänilonsa ja merkityksen elämälleen.

Reidunn, Kiuru : Surun päiväkirja – ja ilon

Helsinki : Otava, 1996. 189 s. ISBN 951-1-14150-3

Kirja koostuu äidin päiväkirjamerkinnöistä vuoden ajalta sen jälkeen, kun 23-vuotias poika Kalevi kuoli oman käden kautta. Kirjoittaja toivoo kirjan tuovan voimaa, uskoa ja vertaistukea samassa tilanteessa oleville.

Riikonen, Teuvo V. : Isäni, Miksi

Helsinki : Kirjapaja, 1996. 169 s. ISBN 951-625-356-3

Kirjoittaja kertoo isänsä itsemurhasta ja sen vaikutuksista hänen lapsuuteen ja koko elämään. Riikonen ei koskaan tavannut isäänsä, sillä tämä kuoli ennen kuin hän syntyi. Hän kertoo lapsuudestaan ilman isää, pohtii tunteitaan aina vihasta suruun ja anteeksiantoon. Kirjallaan hän haluaa tuoda toivoa kohtalotovereilleen.

Salonen, Tuula : Ei kai hän vaan ole kuollut?

MC-Pilot, 2000. 181 s. ISBN 952-5452-24-7

Tämä on kertomus äidin ja perheen surusta, kun perheen nuorimmainen poika Tuomo kuolee tapaturmaisesti. Kirja aloittaa kolmen kirjan sarjan, joissa Salonen kertoo elämästään poikansa kuoleman jälkeen.



Spiik, Karl-Magnus : Isän suru

Mediapinta, 2010. 329 s. ISBN 978-952-235-156-2

Kirjoittajan perhettä kohtasi suru ja tuska, kun tytär riisti hengen itseltään. Isän näkökulmasta kirjoitetussa kirjassa Spiik käy läpi omia tuntemuksiaan, Camillan jälkeensä jättämien päiväkirjamerkintöjen ja runojen siivittämänä.

Wolterstorff, Nicholas : Surulaulu pojalleni

Helsinki : Karas-Sana, 1991. 105 s. ISBN 951-655-425-3

”Maailmassa on nyt tyhjä paikka. Sillä paikalla, missä hän oli, ei ole nyt mitään. Hän, joka oli erilainen kuin kaikki muut, jolla oli omat muistonsa ja toiveensa ja tietonsa ja oma rakkautensa ja joka kerran eli tämän maan päällä, on poissa. On vain tyhjä tila.”

Kirjoittajan poika Eric kuoli tapaturmaisesti vuorikiipeilyreissulla vain 25-vuotiaana. Tämä kirja on isän pohdintaa pojan kuoleman jälkeen. Hän pohtii elämää ja kuolemaa, sitä kuinka vanhemman ei pitäisi koskaan joutua hautaamaan lastaan. Miksi hän lähti vuorille? Miksi hän lähti yksin? Näkikö hän matkallaan sen muistomerkin kaikista vuorilla menehtyneistä? Ihmisten tavalliset kysymykset hämmentävät. Mitä vastata, kun joku kysyy tulevatko kaikki lapset jouluna kotiin?

Åberg, Christer : Syvänteessä – Läheiseni päätti kuolla - kuinka selvisin surussa

Helsinki : Kirjapaja, 2005. 125 s. ISBN 951-607-239-9

Christer Åberg kertoo raskaista surun täyttämistä vuosistaan vaimonsa itsemurhan jälkeen. Mona oli kärsinyt masennuksesta nuoresta lähtien, välillä se oli taka-alalla, kunnes taas iski murskaavana. Eräänä päivänä Mona otti itseltään hengen. Christer kertoo aikuisilta lapsiltaan, hyvältä ystävältä ja tuntemattomiltakin ihmisiltä saamastaan tuesta, joka auttoi jaksamaan eteenpäin. Kirja on kirjoitettu seitsemän vuotta kuoleman jälkeen, ja se pohjautuu päiväkirjamerkintöihin surun täyttämältä ajalta.

Elämäkerrat ja muistelmat (kootut kertomukset)



Dieckmann, Majjaliisa : Kun toinen on poissa – Yksin jääneen selviytymisen keinot

Mediapinta, 2013. 123 s. ISBN 978-952-235-731-1

Kirja sisältää eri henkilöiden kokemuksia elämäkumppanin menettämisestä. Dieckmann on halunnut painottaa heille esittämässään kysymyksissä sitä, miten he ovat selviytyneet kokemuksesta. Heidän jakamistaan tarinoista voi löytää lohtua ja voimaa oman surun käsittelemiseen.

Dieckmann on laittanut kirjan alkuun haastattelukysymykset, joihin tässä kirjassa kokemuksistaan kertovat henkilöt ovat vastanneet. Hän antaa myös lukijoille mahdollisuuden vastata kysymyksiin ja kertoa menetyksestään hänelle.

Ekola, Hanna : Otan osaa

Helsinki : SLEY-kirjat, 2001. 2. painos. 210 s. ISBN 951-618-469-3

Ekola on haastatellut eri-ikäisiä ja surun eri vaiheissa olevia henkilöitä, jotka ovat kokeneet läheisen ihmisen menetyksen. Jokainen henkilö tässä kirjassa toivoo, että heidän tarinansa tuo lohtua ja vertaistukea lukijan omalle surumatkalle. Kirja on tarkoitettu myös niille, jotka haluavat tietää miten kohdata sureva ihminen.

Kahdeksan kertomuksen joukosta löytyy leskeksi jäänyt neljän lapsen isä, kadonnutta poikaansa turhaan odottaneet vanhemmat ja perheensä veneonnettomuudessa menettänyt äiti. Jokaisen tukena ja lohtuna on ollut kristillinen usko ja toivo.

Elämä ja kuolema – Suomalaisien kirjoituksia kuoleman kohtaamisesta (toim. Simonen, Leila)

Helsinki : Kirjayhtymä, 1994. 375 s. ISBN 951-26-3941-6

Eri-ikäiset ja eri puolilta Suomea kotoisin olevat miehet ja naiset kertovat jokainen omalla tyylillään omista kokemuksistaan kuoleman kohtaamisesta. Kirjaan on valikoitu noin 500 kirjoituksen joukosta 50 tekstiä. Osa teksteistä on kirjoitettu ruotsiksi. Äkilliset menetykset, lapsen tai nuoren kuolema, läheisen itsemurha ja vanhan ihmisen poismeno ovat koskettaneet tähän kirjaan kirjoittaneita. Esiin nousee myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja vapaaehtoistyöntekijöiden näkökulmia.



Hitaasti vaalenevat varjot - Kirjoituksia surusta ja luopumisesta (toim. Anttila, Leena & Säkkinen, Marjatta)

Oulu : Suomen rauhanyhdistyksen keskusyhdistys, 2008. 175 s. ISBN 978-951-843-120-9

Läheisensä menettäneet kertovat oman tarinansa surusta ja luopumisesta. He kertovat myös uskon merkityksestä surutyössä. Aiheena on myös suruprosessin kulku ja selviytymiskeinot surussa.



Ikävistä pohjattomin – Sisaruksen menettäneiden tarinoita (toim. Miettinen, Jenna)

Helsinki : Books on Demand, 2013. 132 s. ISBN 978-952-286-192-4

Sisaruksensa menettäneet kertovat kokemastaan menetyksestä ja surusta. Kirja sisältää yhteensä 21 tarinaa, myös Miettinen kertoo omasta menetyksestään. Miettinen toivoo kirjan tuovan sisaruksen menettäneille sellaista lohtua, vertaistukea ja ymmärrystä, mitä itsekkin olisi kaivannut siskonsa kuoleman jälkeen.

Jäljellä muisto – Elämää puolison menettämisen jälkeen (toim. Laaninen, Tiina)

Helsinki : Kirjapaja, 2007. 139 s. ISBN 978-951-607-420-0

Laaninen on haastatellut kymmentä eri-ikäistä ja eri elämäntilanteissa olevaa ihmistä, jotka ovat menettäneet elämäkumppaninsa. He kertovat omasta surutyöstään ja elämästään menetyksen jälkeen. Kirja toimii vertaistukena läheisen menettäneelle ja antaa myös tietoa suruprosessista ja surevan ihmisen kohtaamisesta.

Kitara soi niin hiljaa – Miehet puhuvat surustaan (toim. Laakso, Seppo)

Katharos, 2007. 126 s. ISBN 978-952-5291-67-4

Kirjaan on koottu eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien miesten surukokemuksia. Kokemuksistaan kertovat muun muassa eri-ikäiset leskeksi jääneet miehet, lapsensa menettänyt isä, itsemurhan tehneen veli ja vanhempansa menettänyt nuori mies. Lisäksi kirjan toimittanut Seppo Laakso kertoo omasta surutyöstään.

Kirjan henkilöt haluavat omilla tarinoillaan auttaa ja rohkaista menetyksen kokeneita ja vertaistukea kaipaavia miehiä selviytymään surussaan.

Lopun elämää – Itsemurhan tehneiden läheiset kertovat (toim. Teinilä, Mari)

Helsinki : Kirjapaja, 2006. 159 s. ISBN 951-607-303-4

Kaksiosaisen kirjan ensimmäisessä osassa läheiset kertovat surutyöstään. Kirjassa on kymmenen tarinaa itsemurhan tehneiden läheisiltä. Jälkimmäisellä puoliskolla kerrotaan aiheesta muun muassa poliisin, terveydenhuollon ja seurakunnan näkökulmasta. Lisäksi kerrotaan kriisiavun ja vertaistuen tärkeydestä.

Rakas lapseni – Kertomuksia lapsen kuolemasta (toim. Vilkkä, Leena)

Biofilos, 2008. 199 s. ISBN 978-952-99935-5-0

Vanhemmat kertovat lapsen menettämisestä: heidän kallisarvoisesta elämästä, liian varhaisesta kuolemasta, omasta surutyöstään ja selviytymiskeinoista surun keskellä. Kirjassa puhutaan myös surevan ihmisen kohtaamisesta. Lapsensa menettäneet kertovat kaipaavansa toisilta vain myötätuntoa, ymmärrystä ja tilaa omalle elämäntilanteelleen. Hekin haluavat pystyä puhumaan kuolleesta lapsestaan kahvipöydässä, niin kuin vanhemmat usein puhuvat elävistä lapsistaan. Kirja on tarkoitettu vertaistueksi, ammattihenkilöille ja kaikille niille, jotka haluavat ymmärtää lapsensa menettäneitä.

Seppänen, Liisa : Surun satuttamat – Kertomuksia läheisen kuolemasta

Helsinki : Kirjapaja, 2012. 181 s. ISBN 978-952-247-331-8

Seitsemän suomalaista kertovat rakkaan ihmisen menettämisestä. Joukosta löytyy isä joka kertoo pienen vauvan kuolemasta, sisko joka kertoo pikkuveljen auto-onnettomuudesta, tytär joka kertoo molempien vanhempiensa kuolemasta ja mies joka kertoo elämänkumppaninsa itsemurhasta. Kaikille kirjan henkilöille yhteistä on se, että pimeän matkan kuljettuaan he ovat selviytyneet siitä. Pastori Liisa Seppänen on lisännyt jokaisen kertomuksen kohdalle myös omaa pohdintaa.



Sinua en unohda - Lapsensa menettäneet kertovat (toim. Rantalaiho, Anneli)

Helsinki : Karas-Sana, 1999. 144 s. ISBN 951-655-539-X

Vanhemmat menettävät kolme poikaansa auto-onnettomuudessa. Toisaalla mies tekee itsemurhan ja vie pienen tytönkin mennessään. Kirjassa on yhteensä 16 tarinaa joissa sisaret, vanhemmat ja isovanhemmat kertovat menetyksestä, surusta, tuskasta ja selviytymisestä. Kirja on kirjoitettu kaikille läheisensä menettäneille ja liian nuorena kuolleiden muistolle.

Särkynyt sydän - Omainen ja itsemurha (toim. Heiskanen, Tarja)

Helsinki : Suomen mielenterveysseura, 1996. 238 s. ISBN 951-9458-46-8

Omaisat kertovat oman tarinansa siitä, miten he ovat selviytyneet läheisen tekemästä itsemurhasta ja mikä on auttanut heitä jatkamaan vaikeina hetkinä.

Yhtäkkiä yksin – Leskeksi jääneet kertovat (toim. Koskimies, Tuula)

Kirjapaja, 1995. 239 s. ISBN 951-625-331-8

Puolison kuolema järkyttää jäljelle jääneen puolison elämää pohjia myöten, iästä tai avioliittovuosien määrästä riippumatta. Jokaisen kokemus on yksilöllinen ja jokainen selviytyy surustaan omalla tavallaan. Kirjaan on koottu leskeksi jääneiden puolisoitten tarinoita menetyksestä ja selviytymisestä. Tavoitteena on auttaa läheisensä menettäneitä ja myös lisätä välittämistä yhteiskunnassa.

Hengellinen kirjallisuus ja sielunhoito

Aho, Sulo : Surun puhuteltavana – omakohtaisia kokemuksia surusta

Sley-kirjat, 1995. 79 s. ISBN 951-618-113-9

Jokainen suree omalla tavallaan, sillä suru on subjektiivista. Samaa poisotettua läheistä surraan eri tavoin. Mutta surussa on myös jotain samaa, siksi usein kaipaamme vertaistukea. Aho pohtii surun kohtaamista, murhetta ja toivoa omakohtaisten kokemusten kautta.

Ansio, Marleena : Et ole yksin – Hiljaisia hetkiä lohdutuksen lähteellä

Tuusula : Ansio, 2011. ISBN 978-952-5327-15-1

”Saamme luottaa siihen,
että lähdön hetkellä
läsnä on Hän,
joka myös antoi elämän.”

Sisältää hengellisiä, myötätuntoisia ja lohduttavia runoja ja ajatuksia surusta ja kuolemasta. Kauniit luontokuvat tukevat tekstien sanomaa.



Collard, Dianne B. : Päätän antaa anteeksi – Matka tiivisti Jumalan kanssa

Päivä, 2014. 111 s. ISBN 978-952-475-626-6

Kirjoittajan poika oli väärässä paikassa väärään aikaan ja hänet ammuttiin. Kirja on kertomus äidin surusta ja matkasta kohti parantumista ja hengellistä kasvua. Anteeksiannolla ja uskolla on ollut hänelle siinä suuri merkitys.

Eerola, Eeva : Hän pyyhkii heidän silmistään kyyneleet – Sanoja surussa

Helsinki : Kirjapaja, 2005. 31 s. ISBN 951-607-162-7

Sisältää kauniita surun maisemaa kuvaavia kuvia ja Raamatusta otettuja tekstejä, joiden kautta kirjoittaja pohtii surua ja kuolemaa.

Elstad, Gunnar : Kun elämä satuttaa

Kauniainen : Perussanoma, 2003. 158 s. ISBN 951-888-357-2

Kirjassa pohditaan sielunhoidollisesta näkökulmasta elämän kriisejä ja niistä selviytymistä. Aiheena on muun muassa surutyö, syällisyyden tunteet, läheisen itsemurha, aggressio, ahdistus ja masennus, stressi ja loppuun palaminen sekä seksuaalinen hyväksikäyttö.

Engström, Katarina; Repo, Hannele & Ryhänen, Timo : Surukirja

WSOY, 2004. 64 s. ISBN 951-0-28036-4

Kahteen osioon jakautuva pieni kirja, jossa käsitellään surua runojen, mietelauseiden ja piirroskuvituksen siivittämänä. Kirja on syntynyt kirjoittajien omakohtaisista kokemuksista. Toisaalta kirjassa annetaan käytännöllisiä ohjeita läheisen saattamiseen viimeiselle

matkalleen: hautajaisten järjestely, suruadressit, kuolinilmoituksen tekeminen, tarvittavat todistukset ja muut käytännön asiat.

Falk, Sonja : Aika lohdutukselle

Helsinki : Uusi tie, 2010. 63 s. ISBN 978-951-619-506-6

Sisältää kauniita ja värikylläisiä luontokuvia, surun vaiheita kuvaavia runoja ja otteita Raamatusta. Kirjan iso teksti on selkeä lukea.



Heikkinen, Jouko M. V. : Kuin lintu pesäkolossa - Kristillisen lohdutuksen lähteille

Kauniainen : Perussanoma, 2007. 192 s. ISBN 978-951-888-441-8

Itse raskaan surutyön läpikäynyt kirjoittaja pohtii kristillistä lohdutusta monesta näkökulmasta. Kirja jakautuu eri osioihin, joissa hän muun muassa tarkastelee Raamattua lohdutuskirjana, pohtii luterilaisen uskonpuhdistuksen sielunhoidollista merkitystä ja pyrkii tarjoamaan aseita, virkistystä ja suojaa elämän vaikeisiin hetkiin.

Ihmisen lähellä – Hengellisyys hoitotyössä (toim. Aalto, Kirsti & Gothóni, Raili)

Helsinki : Kirjapaja, 2009. 199 s. ISBN 978-951-607-914-4

Kun elämässä tapahtuu vakavia kriisejä, kuten sairastuminen tai läheisen kuolema, on tärkeää myös voida keskustella näistä asioista. Kirjassa opastetaan hoitohenkilökuntaa tunnistamaan ihmisten hengelliset tarpeet. Kirjan näkökulma on evankelis-luterilainen, mutta siinä käsitellään myös muita uskontoja ja korostetaan erilaisten elämänskatsomusten kunnioittamista.

Jaeger, Helen : Surusta toivoon

Helsinki : Arkki, 2007. 112 s. ISBN 978-951-618-791-7

Suru tulee jokaisen elämään jossain vaiheessa. Se voi tulla yllättäen tai hiljalleen. Syitä suruun on monia: sairaus, läheisen kuolema, avioero... Jaeger hahmottelee kirjassaan polkuja, joiden kautta on mahdollista kulkea kohti eheyttä. Hän kirjoittaa oman surutyönsä pohjalta, ja toivoo kirjan olevan kuin luotettu ystävä, jonka seurassa on vapaa kokemaan ja ilmaisemaan kaikkia mieleen nousevia ajatuksia ja tunteita. Kirja jakautuu yhdeksään osioon, jotka kukin sisältävät johdannon, Raamatun tekstin ja siihen liittyvät kysymykset, mielikuvaharjoituksen, rukouksen, runon ja suruun liittyviä sitaatteja.

Kinnaman, Gary D. : Lohduttajani surussa – Lohtua synkimpiin hetkiisi

Aika, 1997. 256 s. ISBN 951-606-464-7

”Miksi Jumala ei säästä niitä joita rakastamme ja joiden aika ei tunnu vielä olevan? Miten voimme selviytyä yksinäisyydestä, vihasta, masennuksesta? Tunteeko Jumala ihmisen tuskan?”

Muun muassa näitä kysymyksiä pastori Gary D. Kinnaman pohtii kirjassaan. Raamatun tekstien, aitojen surukokemusten ja oman pohdinnan kautta hän käy läpi läheisen kuoleman aiheuttamaa surua. Kirja on tarkoitettu lohduttamaan surevaa ja auttamaan surevan ihmisen kohtaamisessa.

Kormilainen, Risto : Sun haltuus, rakas Isäni

Helsinki : Kirjapaja, 2005. 59 s. ISBN 951-607-161-9

Sun haltuus, rakas Isäni on hautaan siunaamisen muotoon kirjoitettu opas, joka virsien ja Raamatun tekstien tukemana johdattaa surun tielle. Jokaisen suru on oman näköisensä, mutta kaikki tuntevat ikävää ja kaipausta. Kirjoittaja toivoo, että kirja auttaa käsittelemään omaa surua, purkamaan sisimpiä tunteja ja johdattaa näkemään myös pieniä toivon pilkahduksia edessäpäin.



Kyyhkynen, Tapio : Suru elämän työkaluna

Kuva ja Sana, 2010. 159 s. ISBN 978-951-585-230-4

Läheisen kuoleman aiheuttama suru tulee jokaisella vastaan josakin elämän vaiheessa. Kirjoittajan mukaan suru on Jumalan antama työkalu ihmiselle, ja sen avulla voidaan käsitellä menetyksen aiheuttamia ahdistavia tunteita. Hän käy läpi suruntyötä sielunhoitotyössä saamansa kokemuksen avulla.

Käsi kädessä surussa (toim. Pitkänen, Merja)

Hämeenlinna : Päivä, 2009. 2. painos. 112 s. ISBN 978-952-475-392-0

”Ilo kertautuu, suru puolittuu – Jakamalla”

Kirjaan on koottu menetystä ja surua koskevia runoja ja ajatuksia eri kirjoittajilta ja Raamatusta. *Käsi kädessä surussa* on lohduttaja ja matkakumppani. Kirjan tekstit auttavat ilmaisemaan omia tunteita, kun sanoja on vaikea löytää.

Laakso, Seppo : On surun aika – Tueksi läheisen kuoleman kohdatessa

Katharos, 2014. 80 s. ISBN 978-952-5957-37-2

”Opastava mutta samalla hoitava ja lohduttava kirja on käden-
ojennus surevalle niin käytännön arkeen kuoleman jälkeen kuin
surutien erivaiheisiin.”

Tämä opaskirja on tarkoitettu surevan avuksi hautajaisten järjestämiseen ja surun läpi-
käymiseen. Kirja sisältää myös virikkeitä muistotilaisuuksiin ja rukoushetkiin.

Lappalainen, Tarja : Ehditkö istua vierelläni?

Päivä, 1998. 151 s. ISBN 951-622-736-8

Moni kaipaa vaikeina hetkinään hengellistä tukea. Tämä on käytännönläheinen opas sie-
lunhoitotehtävissä oleville ja siitä kiinnostuneille. Lappalainen käsittelee muun muassa
sielunhoitoa hoitotyössä, mitä sielun hoito on, hengellisen tuskan ilmenemismuotoja,
auttavaa keskustelua, kuoleman kohtaamista ja surutyötä. Kirja sisältää myös valmiita
rukouksia ja niihin liittyviä esimerkkitalanteita.

Lindqvist, Martti : Surun tie

Porvoo, Helsinki, Juva : WSOY, 1999. 191 s. ISBN 951-0-23394-3

”Sinä suret. Haluaisin puhua siitä kanssasi. Kaikessa rauhassa ja
sinun ehdoillasi. Niin kuin kohtalotoverin kanssa puhutaan –
luottamuksellisesti, tarkkaan kuunnellen ja pitäen toistemme
puolta.”

Martti Lindqvist puhuu kirjassaan surijalle. Hän on itse kokenut vanhempiansa kuole-
man, läheisten ihmisten sairastumisen ja poismenon ja vaimon äkkikuoleman. Hän ei
anna kirjassaan yksityiskohtaisia neuvoja tai kerro mitä pitää tehdä. Hän vain puhuu su-
rusta, kertoo kokemuksistaan ja myös muiden surukokemuksista. Pohdinnan kautta hän
johdattelee surijan omalle surun tielleen, jota pitkin on kuljettava.

Olkinuora, Hilikka & Vuorenmaa, Jaakko : Surun vuosi

Helsinki : Kirjapaja, 2009. 79 s. ISBN 978-951-607-343-2

Suru ei ole kaunista tai helppoa. Se on rujoa ja vaikeaa, varsinkin jos läheinen on kuollut
yhtäkkiä, ilman mitään varoitusta. Kirjassa puhutaan läheisen äkillisen kuoleman aiheut-
tamasta surusta, vihasta ja tuskasta. Vähitellen murhe muuttuu suruksi, jonka kanssa
pystyy sittenkin elämään. Kirja auttaa myös surevan ihmisen kohtaamisessa.



Perkiö, Pia : Vierelläsi – Sanoja suruun

Hämeenlinna : Päivä, 2014. 63 s. ISBN 978-952-475-605-1

”Kaikki ilon hetket tarvitaan,
lohdutuksen heijastuksetkin,
kun surun alta matkaa jatketaan
varovaisin askelin.”

Sisältää lohdullisia runoja ja Raamatun ajattomia mietteitä. Kirja tuo toivoa pimeisiin ja synkkiin hetkiin: kun läheinen on menetetty, kohtaamme heidät vielä joskus.

Porio, Anja : Rakkaus on väkevämpi

Lasten Keskus, 2009. 8. uudistettu painos. 94 s. ISBN 978-951-627-820-2

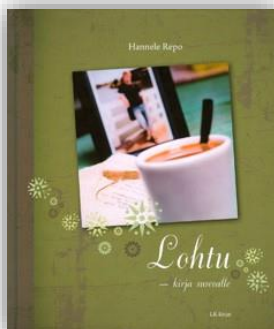
Kirjoittaja toivoo kirjan tekstien tuovan lohtua surun hetkiin. Niitä voi lukea vähitellen ja valita aiheita, jotka sillä hetkellä kiinnostavat. Sisältää pohdintaa, psalmeja, virsiä, runoja ja kauniita valokuvia.



Raittila, Anna-Maija & Kaskinen, Anna-Mari : Ota hänet vastaan – Sanoja suruun

Helsinki : Kirjapaja, 2004. 96 s. ISBN 951-607-047-7

Kirja on syntynyt kahden surua läpikäyneen ihmisen kokemuk-
sista. Sisältää runoja ja pohdintaa kuolemasta, surusta ja toi-
vosta.



Repo, Hannele : Lohtu – Kirja surevalle

Helsinki : LK-kirjat, 2008. 56 s. ISBN 978-951-627-749-6

Lohduttava kuvitettu kirja opastaa käytännön asioissa lähei-
sen kuoleman jälkeen, kertoen samalla surusta ja kristillisen
kirkon uskosta. Kirjasta on apua muun muassa hautajaisten,
muistotilaisuuden ja siunaustilaisuuden järjestämisessä.

Storkey, Elaine : Lapseni on poissa

Perussanoma, 1992. 48 s. ISBN 951-888-163-4

Pieni kirja, jossa puhutaan lapsen menettämisestä. Lapsen menetys voi tapahtua monin eri tavoin: lapsen elämän voi päättää kohtukuolema, kätkytkuolema, onnettomuudet, sairaudet, väkivalta... Jokainen menetys on ainutlaatuinen. Kirjan tarkoitus on auttaa kohtaamaan lapsen kuoleman kipeä todellisuus. Kristillinen usko lohduttaa ja tuo toivoa.

Surussa ja toivossa – Martti Lindqvistin ajatuksia (toim. Lounela, Viena-Inkeri)

Helsinki : Kirjapaja, 2009. 126 s. ISBN 978-951-607-925-0

Lindqvistin kirjoittamista kirjoista koottuja ajatuksia, joissa kantavina teemoina ovat elämä ja kuolema, suru ja toivo, rakkaus ja luopuminen.



Vikström, John : Otan osaa

Minerva, 2013. 43 s. ISBN 978-952-492-789-5

"Sinua on kohdannut suru. Sinulle tärkeä ihminen on poissa. En tunne sinua, mutta uskon, että tiedän jotain siitä, miltä sinusta tuntuu. Miltä tuntuu, kun ihminen, joka on ollut lähelläsi, on nyt poissa. Olen itse ollut samassa tilanteessa."

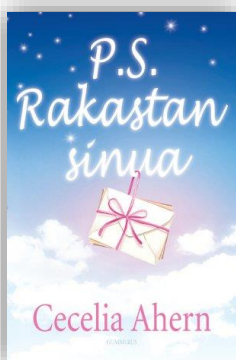
Arkkipiispa John Vikström puhuu surusta, sen eri vaiheista ja niissä vastaan tulevista tunteista. Hän kertoo sellaisista asioista, jotka hänelle itselle olivat surutyössä tärkeitä.

Wisløff, Fredrik : Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi

Helsinki : Kirjapaja, 2006. 30. painos. 71 s. ISBN 978-951-607-475-0

Pienikokoinen kirja, jossa pohditaan surua, rakkautta ja läheisen ihmisen menettämistä Raamattuun tukeutuen.

Kaunokirjallisuus

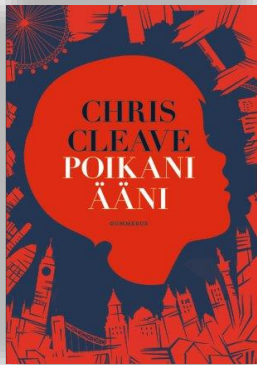


Ahern, Cecelia : P.S. Rakastan sinua

Helsinki : Gummerus, 2005. 511 s. ISBN 951-20-6881-8

Hollyn ja Gerryn oli tarkoitus viettää loppuelämä yhdessä, mutta kohtalo päätti toisin. Gerry kuolee yllättäen, ja Holly vaipuu suuruun ja horrokseen, kunnes eräänä päivänä hän saakin paketin

Gerrylytä. Paketti sisältää kymmenen kirjettä, yhden jokaiselle kuukaudelle ennen uutta vuotta. Gerryn rakkaudella kirjoittamat kirjeet auttavat Hollya hänen surutyössään.



Cleave, Chris : Poikani ääni

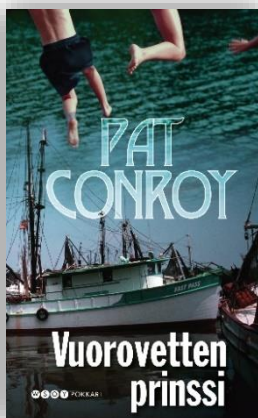
Helsinki : Gummerus, 2012. 338 s. ISBN 978-951-20-9331-1

Isä ja pieni poika kuolevat jalkapallostadioniin tehdyssä terrori-iskussa. Pojan kädessä ollut pieni kangaspupu löytyy kaiken tuhon ja hävityksen keskeltä. Kirja alkaa surun murtaman äidin kirjeellä Osama bin Ladenille. Kirja on kertomus äidin surusta, kaaoksesta ja luokkaerojen murtumisesta tuhansia koskettavan tragedian keskellä.

Conroy, Pat : Aaltojen soitto

Porvoo, Helsinki, Juva : WSOY, 1996. 4. painos. 717 s. ISBN 951-0-21585-6

Amerikkalainen Jack McCall pakenee kipeitä muistojaan vaimonsa itsemurhan jälkeen Italiaan. Siellä hän yrittää aloittaa elämänsä uudelleen tyttärensä kanssa. Hänen on kuitenkin palattava takaisin kotimaahansa tapaamaan kuolemansairasta äitiään. Kotiinsa Etelä-Carolinaan palattuaan, hän ryhtyy auttamaan lapsuuden ystäviään kadonneen toverin löytämisessä. Hänen täytyy myös kohdata tuskalliset muistot kuolleesta vaimostaan. *Aaltojen soitto* kertoo surusta ja menetyksen tuskasta, parantumattomista haavoista ja uuden onnen löytämisestä.



Conroy, Pat : Vuorovetten prinssi

Helsinki : WSOY, 1987. 671 s. ISBN 951-643-417-7

"Savannah, millaista sinulla oli kotona? kysyin, ikään kuin olisin tehnyt haastattelua.

-Kuin Hiroshimassa, hän kuiskasi.

- Entä millaista elämäsi on ollut sen jälkeen, kun lähdit huolehtivan ja suojelevan perheesi lämpimästä ja hellästä sylistä?

- Kuin Nagasakissa, hän sanoi katkera hymy kasvoillaan."

Vuorovetten prinssi on Etelä-Carolinan maisemiin sijoittuva tarina sisaruksista, joihin lapsuuden traumat ovat jättäneet jälkensä. Luken piti olla sisaruksista vahvin, mutta se koitui lopulta hänen kohtalokseen. Runoilijasielu Savannah on paennut perhettään New Yorkiin, mutta hän on yrittänyt itsemurhaa. Tom saapuu New Yorkiin puhumaan Savannahin terapeutille Luken kuolemaan ja heidän lapsuuteensa liittyvistä muistoista, jotka hänkin on yrittänyt unohtaa.



Dillon, Lucy : Uuden onnen jäljillä

Helsinki : Gummerus, 2013. 432 s. ISBN 978-951-20-8657-3

Julietin miehen kuolemasta on kulunut kahdeksan kuukautta. Nykyään Julietista tuntuu, että hän on vain taakka ystävilleen, eikä kukaan ymmärrä hänen suruaan. Kun hän saa tehtäväkseen kävelyttää äitinsä koiraa Cocoa, alkaa myös hiljalleen toipuminen. Koiran kautta hän tutustuu paremmin naapureihin ja elämä alkaa taas näyttää valoisammalta. Vaikka kirjassa käsitellään vaikeaa aihetta, kepeyttä ja huumoriakin löytyy.



Ellilä, Kirsti : Kaivatut

Hämeenlinna : Karisto, 2013. 281 s. ISBN 978-951-23-5731-4

”He seisoivat siinä hetken rinnakkain, katselivat taivasta joka lepatti heidän yläpuolellaan. Sitten mies sanoi:

- Pian voit paremmin.”

Saaran tyttö on kuollut. Gilbertin perhe on kateissa. Henrikin tytär on muuttanut elämäänsä pakoon luostariin. Suomalaisen kaupungin sykkeessä heidän elämänsä nivoutuvat yhteen. Kirja kertoo yksinäisyydestä, monikulttuurisuudesta ja elämäntaroituksen etsimisestä.

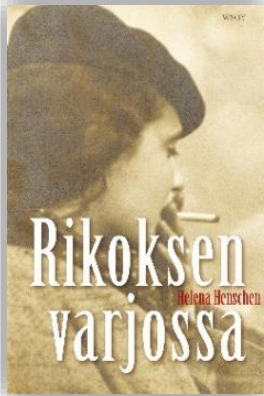


Hallanoro, Heikki : Viivalla

Nispero, 2012. 138 s. ISBN 978-952-6626-00-0

”Vaikka sieluun jää kolo, uusi aamu koittaa. Valo on erilaista, mutta aurinko paistaa yhä.”

Kirjassa kerrotaan rakkaan puolison menettämisestä musiikin ja proosan avulla. *Viivalla* on kertomus ikävästä, menetyksestä, toivosta ja selviytymisestä. Kirjan jokaisen kappaleen kohdalla on myös laulunsanat, ja mukana tulee Hallanoron sanoittama ja säveltämä levy, jota voi myös kuunnella. Musiikki ja kirja sopivat saumattomasti yhteen.



Henschen, Helena : Rikoksen varjossa

Helsinki : WSOY, 2005. 295 s. ISBN 951-0-30811-0

Vuonna 1932 Ruotsissa surmataan tunnettu poliitikko Hjalmar Von Sydow ja hänen kaksi palvelijaansa. Surmaaja on Fredrik, Hjalmarin oma poika. Myöhemmin hän surmaa myös vaimonsa ja itsensä. 15-vuotias tyttö, kirjoittajan äiti, jää orvoksi eikä tapauksesta koskaan saanut puhua.

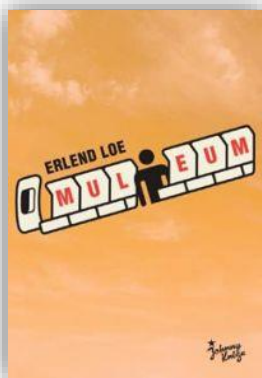
Henschen kertoo tositapahtumiin pohjautuvassa kirjassaan sukua kohdanneesta järkyttävästä tapahtumasta ja rikkoo pitkään jatkuneen hiljaisuuden. Hän pohjaa tietonsa julkisiin dokumentteihin, sellaisten ihmisten kanssa käytyihin keskusteluihin, jotka muistavat tuon ajan ja täyttää aukkoja omalla mielikuvituksellaan. Taustalta löytyy muun muassa alkoholismia, huumeriippuvuutta ja mielenterveyshäiriöitä.



Larsen, Judy Merrill : Kaipausten aika

Helsinki : WSOY, 2009. 292 s. ISBN 978-951-0-31813-3

Ellenin 11-vuotias poika James on uimassa muiden lasten kanssa, kun vesiskootteri ajaa liian läheltä kohtalokkain seurauksin. Ellen haluaa nuoren kuskin vastuuseen teostaan. Kirjassa kuvataan oikeusprosessin kulkua ja äidin tuntemaa surua, vihaa ja syyllisyyttä. Lopulta kuitenkin anteeksiannollekin löytyy tilaa sydämestä.

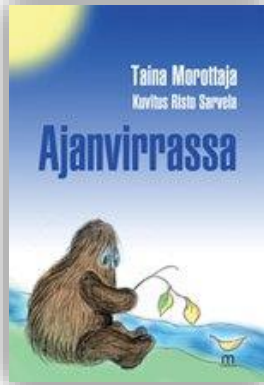


Loe, Erlend : Muleum

Helsinki : Johnny Kniga, 2008. 187 s. ISBN 978-951-0-34192-6

”Me syöksymme maahan.
Rakastan sinua.
Tee mitä haluat.
Isä.”

18-vuotias Julie menettää koko perheensä lento-onnettomuudessa. Hänestä tulee hyvin yksinäinen ja itsetuhoinen, elämällä ei ole enää mitään merkitystä. Vuoden ajan hän kirjoittaa päiväkirjaa, jonka kautta voidaan seurata hänen selviytymistään surun keskellä. Vuoden sille mahtuu paljon itsetuhoisia ajatuksia ja tekoja, mutta myös elämänhalun palautumista ja merkityksen uudelleenlöytämistä. Vaikeaa aihetta käsitellään ajoittain huumorinkin avulla.



Morottaja, Taina : Ajavirrassa

Mediapinta, 2010. 57 s. Kuvitus: Risto Savela. ISBN 978-952-235-246-0

Ajavirrassa on kertomus äidin surusta pojan itsemurhan jälkeen. Se kertoo epäuskosta, syyllisyydentunteista ja syvästä surusta, kun lapsi on poissa. Avioliiton kariutuminen, rakkaiden koirien menettäminen ja oma sairastuminen koettelevat jo valmiiksi vaikeassa elämäntilanteessa. Kuvitus kulkee hyvin tarinan mukana. Morottaja kertoo kirjan kirjoittamisen olleen auttava voima surun keskellä, kun hänen oma poikansa kuoli.

Mähönen, Mervi : Rakkaus ei koskaan häviä

Pilot-kustannus, 2007. 299 s. ISBN 978-985-464-635-2

37-vuotiaan kolmen lapsen äidin Minnan mies kuolee yllättäen dramaattisissa olosuhteissa. Vuoden ajan Minna on pyrkinyt surun keskellä saamaan elämänsä takaisin järjestykseen. Isän kuolema vaikuttaa myös lasten elämään: 7-vuotias Anni, 13-vuotias Pauli ja 16-vuotias Juulia jokainen surevat omalla yksilöllisellä tavallaan.

Sairanen, Petter : Muisti on unta

Helsinki-kirjat, 2012. 215 s. ISBN 978-952-5989-02-1

”Jalkasi vilahtaa talvisaappaaseen, se on paljas. Kysyn miksei sinulla ole sukkaa. Kysyn mihin olet menossa. Lähdet nopeasti, käännyt kuitenkin ovella, katsot minuun. Vieno hymy, Mona Lisa. Mikä on katseesi sanoma? En tavoita sitä. Sanot:

- Tulen kohta takaisin.”

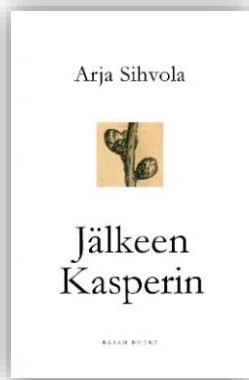
Luonto on toiminut väärin päin, sillä isän ei pitäisi joutua hautaamaan tytärtään. Kirjassa isä muistelee kuollutta tytärtään, ja välissä on tytön kirjoittamia runoja. Kaunis ja koskettava kirja kertoo muistojen ja rakkauden pysyvyydestä, vaikka läheinen on poissa.



Sebold, Alice : Oma taivas

Helsinki : WSOY, 2010. 3. painos. 409 s. ISBN 978-951-0-36370-6

14-vuotias Susie joutuu naapurin murhaamaksi vuonna 1973. Tästä lähtien hän seuraa surun murtamaa perhettään ja kaipaa takaisin omaan elämäänsä. Perhe ei tiedä mitä Susielle on tapahtunut, kunnes tutkinta ja etsinnät alkavat tuottaa tulosta. Kummankin täytyy sopeutua uuteen elämäntilanteeseen. Tarina on järkyttävä, mutta samalla valoisa ja toiveikas.



Sihvola, Arja : Jälkeen Kasperin

Helsinki : Basam books, 2015. 111 s. ISBN 978-952-260-368-5

Kirjassa kerrotaan äidin surusta kun 23-vuotias poika tekee itsemurhan. Suru on aluksi ylitsepääsemättömän tuskaista, mutta vähitellen se muuttuu sellaiseksi, jonka kanssa voi asettua elämään. Kirjan kirjoittaja Arja Sihvola on ollut perustamassa Surunauha ry:tä.

Soucy, Gaétan : Tulitikkutyttö

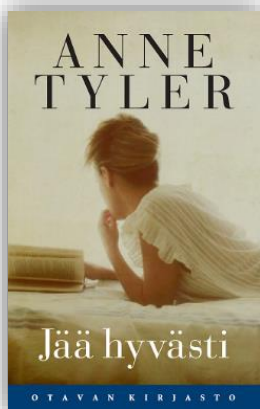
Jyväskylä, Helsinki : Gummerus, 2001. ISBN 951-20-5701-8

Tulitikkutyttö on tarina muusta maailmasta eristyksissä eläneestä perheestä, jossa isä kuolee yllättäen. Perheen lapsilla on tähän asti ollut seuranaan vain toisensa ja ajanvietteenä isän suuri kirjasto. Nyt kun isä on poissa, heidän täytyy opetella elämään myös ulkopuolisessa maailmassa.

Tikka, Eeva : Hiljainen kesä

Jyväskylä : Gummerus, 1980. 3. painos. 277 s. ISBN 951-20-1766-0

Nuori mies lähtee soutamaan myrskyävälle järvelle, mutta ei koskaan pääse takaisin kotiin. Perheellä on edessä hiljainen kesä, kun jokaisella on oma surunsa käsiteltävänä. Pohjoiskarjalainen maisema ja murre tuovat oman piirteensä kirjaan.



Tyler, Anne : Jää hyvästi

Helsinki : Otava, 2013. 208 s. ISBN 978-951-1-26233-6

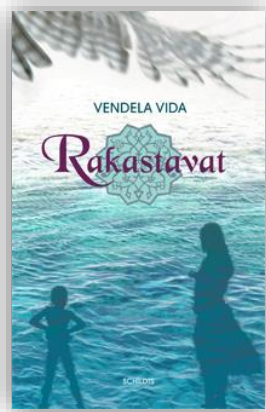
Aaron menettää vaimonsa tapaturmaisesti omalla kotipihallaan. Kuolemansa jälkeen Dorothy alkaa yllättäen ilmestyä Aaronin elämään, ja Aaron alkaa odottaa näitä tapaamisia ja heidän käymiä keskusteluja. Kirja on kertomus miehen surutyöstä vaimon kuoleman jälkeen.



Vettenterä, Minttu : Jonakin päivänä kaduttaa

Helsinki : Books on Demand, 2012. 158 s. ISBN 978-952-498-813-1

Rankka kiusaaminen ajoi Elisan itsemurhaan. Perheellä ei ollut tällaisesta tietoaakaan, mutta kaikki selviää Elisan päiväkirjamerkinnöistä. Järkyttynyt isä palaa tahtomattaan muistoissaan aikaan, jolloin hänkin oli koulukiusaaja. Surun keskellä hän lähtee selvittämään kiusaamisella jättämiään jälkiä. Fiktiivinen tarina kertoo hyvin todentuntoisesti kiusaamisesta ja sen järkyttävistä vaikutuksista.



Vida, Vendela : Rakastavat

Helsinki : Schildts & Söderströms, 2012. 209 s. ISBN 978-951-52-2946-5

Kolmenkymmenen yhdessäolovuoden jälkeen Yvonne on yhtäkkiä yksin, leski. Hän lähtee matkalle Turkkiin muistelemaan vuosien takaista kuherruskuukauttaan, mutta muistot ja paikat tuntuvat ahdistavilta. Hän kuitenkin ystävystyy pienen pojan kanssa, joka noutaa hänelle simpukoita.

Runot, ajatelmät ja mietelauseet

Aarnitaival, Saraleena : Läsnaolosi on lohdutus

Katharos 2013, 56 s. ISBN 978-952-5957-28-0

Runot on tarkoitettu kaikille läheisensä menettäneille. Pääsanomana on, että et ole yksin. Tämä kirja runoineen ja luontokuvineen voi kulkea mukana lohtua tuomassa.

Ei turhaa tummat päivät (toim. Rätty-Hämäläinen, Aino)

Porvoo, Helsinki, Juva : WSOY, 1996. 144 s. ISBN 951-0-20622-9

Kokoelma runoja tunnetuilta suomalaisilta runoilijoilta. Muun muassa Aaro Hellaakoski, Niilo Rauhala, Rakel Liehu, Aale Tynni, Katri Vala ja Edith Södergran kertovat runoissaan surusta, ikävästä ja olemisen tuskasta. Sisältää myös ikiaikaisia kaskuja ja kansanrunoja. Kantavia teemoja kirjassa ovat lohtu ja toivo. Tämän kirjan avulla voi myös löytää koskettavia runoja suruvalitteluihin laitettavaksi.

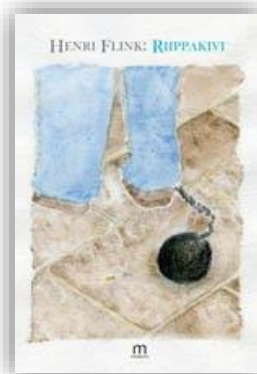


Ekola, Hanna : Sano suruasi rakkaudeksi

Helsinki : Aurinko Kustannus, 2011. 79 s. ISBN 978-952-230-153-6

”Muistoissa suru saa
toivon siivet.
Ikävä on aina
kunnianosoitus rakkaudelle.”

Runot kumpuavat kirjoittajan omista menetyksistä, surusta, ikävästä ja rakkaudesta, joka ei koskaan katoa.



Flink, Henri : Riippakivi

Mediapinta, 2011. 56 s. ISBN 978-952-235-359-7

Kirjoittajaa vain vuoden nuorempi sisko kuoli 18-vuotiaana henkirikoksen uhrina. Hän on purkanut siskon kuoleman aiheuttamaa surua ja tuskaa näihin runoihin.

Haikea on aika jäähyväisten : Lohdutuksen sanoja suruun (toim. Yliruusi, Katarina)

Helsinki : Katharos, 2009. 2. uudistettu painos. 64 s. ISBN 978-952-5291-93-3

Kirja sisältää luopumisen tuskaa, surua ja jälleennäkemistä koskevia runoja ja surun maisemaa tulkitsevia luontokuvia. Runoja ovat kirjoittaneet muun muassa Anna-Mari Kasinen, Eino Leino, Juha Vainio ja Eeva Tikka. Selkeä ja iso teksti on helppolukuinen.



Harmaja, Saima : Hunnutettu

Ntamo, 2012. 86 s. Alkuperäinen julkaisu : Porvoo, Helsinki : WSOY, 1936. ISBN 978-952-215-210-7

Harmaja on kirjoittanut koskettavia runoja muun muassa surusta ja kuolemasta. Hän on omistanut kirjan synnytyksessä kuolleelle siskolleen.

Huikari, Susanna & Käsmä, Tarja : Surun kosketus – Selkokieliä runoja

Työväen sivistysliitto, 2000. 40 s. ISBN 951-701-456-2

”Vaikka olet poissa,
olet kuitenkin kanssani.
Ajattelen:
minä opin sinulta paljon.”

Surun kosketus on runomuotoinen tarina, joka kertoo läheisen ihmisen menettämisestä ja surutyöstä. Runot ovat selkokieliä ja kirjoittajat ovat erikoistuneet selkokieleen niin opinoissa kuin työelämässäänkin.



Hämäläinen, Riitta : Sinä olit lahja

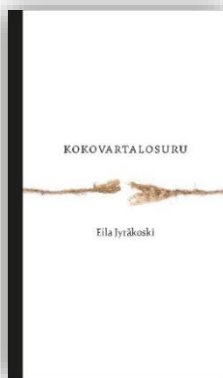
Hämeenlinna : Päivä, 2012. 76 s. ISBN 978-952-475-525-2

Runokirja, joka on syntynyt läheisen kuoleman aiheuttamasta surusta. Runot käsittelevät läheisen menettämistä ja tuskaa, mutta myös jälleennäkemisen toivoa.

Juvonen, Ada : Kahvikupillisen verran – ajatuksia surusta ja kuolemasta

Ada Juvonen, 2015. 96 s. ISBN 978-952-93-5657-7

Sisältää muistolauseita suruadresseihin ja surukirjeisiin. Kirjoittaja toivoo, että kirjasta on apua erityisesti sellaisille sureville, jotka ovat eronneet kirkosta, eivätkä hyväksy perinteisiä kirkollisia säkeitä. Juvonen on kirjoittanut muistolauseita ja ajatuksia oman menetyksensä kautta.



Jyräkoski, Eila : Kokovartalosuuri

Artbox Irja, 2012. 112 s. ISBN 978-952-5898-23-1

”Sytytän kynttilän
haudallesi.
Hyvää joulua, rakas poikani”

Kirjoittaja kertoo runon muodossa poikansa Tanelin kuoleman jälkeisestä ajasta. Lapsuuden ja nuoruuden aikana kiusatun pojan elämä päättyi lopulta itsemurhaan. Runoista huokuu kaiken kattava suru ja tuska, ikävä ja jäljelle jääneet muistot. Miksi näin piti tapahtua?

Kaipauksen tuolla puolen (toim. Tupala, Terttu)

Helsinki : Kirjapaja, 1983. 176 s. ISBN 951-621-428-2

Sisältää huolella valittuja tekstejä tunnetuista suomalaisista lyriikoista ja kansanlauluista aina nykyrunoilijoihin. Muun muassa Saima Harmaja, Uuno Kailas, Aino Kallas, Matti Pa-loheimo ja Aleksis Kivi kirjoittavat kaipauksesta ja menetyksestä.



Kaskinen, Anna-Mari : Lohdutuksen polulla

Helsinki : Kirjapaja, 2013. 47 s. Kuvitus: Anna Emilia Laitinen. ISBN 978-952-247-443-8

”Tiedäthän sinä
olit meille niin rakas.
Ystävyytesi,
luja ja horjumaton,
ympäröi meitä aina.”

Kaskinen on kirjoittanut runoja menetyksestä, surusta, kai-puusta ja luopumisesta.



Koivukangas, Annika : Vilkutan enkelille

Suomen Rauhanyhdistyksen Keskusyhdistys, 2014. 120 s. ISBN 978-951-843-227-5

Koskettavia runoja, joissa puhutaan liikenneonnettomuudessa kuolleesta tyttärestä, surusta ja ikävästä.

Leinonen, Maaria : Surun sisar on lohdutus

Helsinki : Kirjapaja, 2000. 63 s. ISBN 951-625-650-3

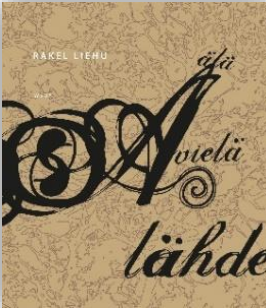
Sisältää lohduttavia runoja surusta, kaipauksesta, toivosta, menetyksen tuskasta ja sen aiheuttamista tunnemyrskyistä. Kauniit luontokuvat tukevat runojen sanomaa.



Liehu, Heidi : Surusta vesilintu nousee siivilleen

Helsinki : WSOY, 2009. 63 s. ISBN 978-951-0-35666-1

Luonnonläheisiä, vuodenaikojä mukailevia runoja kaipuusta ja kuolemasta.



Liehu, Rakel : Älä vielä lähde – Runoja vuosilta 2008-2009

Helsinki : WSOY, 2010. 68 s. ISBN 978-951-0-36756-8

Koskettavia runoja surusta ja yksinäisyydestä, kun elämänkumppani on poissa.

Lohdun sanoja suruun (toim. Solastie, Katariina)

Helsinki : Otava, 2014. 76 s. ISBN 978-951-1-28491-8

*”Matkamieheksi on ihmislapsi
syntynyt tänne, täällä ei ole
hänellä yhtään pysyväistä
sijaa.”*

Sisältää kauniita ja viisaita säkeitä, jotka lohduttavat surevaa ja tyynnyttävät murheista mieltä.

Nuku nurmilintu – lapsi on poissa – runo lohduttaa surevaa (toim. Söderlund, Christina)

Helsinki : Kirjapaja, 2004. 64 s. ISBN 951-607-058-2

*”Päivä kun nousee, niin sammuu tähti.
Ei se ijäks sammuu, ken elämästä lähti.
Nuku tähti helmassa päivän.”*

Kirjan toimittanut Christina Söderlund kertoo itse saaneensa runoista lohtua surun hetkinä. Hän on koontanut kirjaan muun muassa Eino Leinon, Viljo Kajavan ja monien muiden tunnettujen runoilijoiden lohduttavia tekstejä.



Perkiö, Pia : Kun kaikki on toisin – Sanoja suruun

Helsinki : Kirjapaja, 2007. 46 s. Kuvitus : Minna L. Immonen. ISBN 978-951-607-550-4

Kauniisti kuvitettu runokirja sellaisiin hetkiin, kun sanoja on vaikea löytää.

Rytkonen, Aino : Suru, suuri tyranni

Helsinki : Runogalleria, 1996. 56 s. ISBN 951-787-027-2

”Kukaan ei tule.
Juomme kahvia kahdestaan

suru ja minä.”

Valikoima runoja, joista osa on kirjoitettu aviomiehelle syntymäpäivälahjaksi ja osa hänen kuoleman jälkeisessä surussa.

Sanat jotka muistetaan surun päivinä (toim. Bonsdorff, Meiju)

Helsinki : Katharos, 2004. 119 s. ISBN 952-5291-29-4

Sisältää muistolauseita, lohduttavia sanoja, runoja sekä uusia ja perinteisiä värssyjä surevan läheisen tueksi, muistopuheisiin ja suruadresseihin.

Surun sylissä – lohduttavia ajatuksia (toim. Pitkänen, Merja)

Hämeenlinna : Päivä, 1999. 63 s. ISBN 951-622-797-X

Merja Pitkänen on koonnut yhteen Hilja Aaltosen, Anni Korpelan, Tarja Vilppolan ja Hannu Ohrasen runoja, ajatuksia ja kirjoitelmia, jotka kumpuavat heidän kokemistaan menetyksistä. Kirja on tarkoitettu matkakumppaniksi ja lohduksi surevalle ja surevan läheisille. Kirjassa käsitellään myös surutyötä ja surun eri vaiheita.

Sururunoja 1 – Yö tulee hiljaa (toim. Mämmi, Eija & Enwald, Liisa)

Lieksa, 2008. 2. painos. 48 s. ISBN 978-952-99077-2-4

Sisältää runoja muun muassa Rainer Maria Rilkeä, Paul Gerhardtilta ja J. E. Schmidtiltä, kuten myös kirjan toimittaneiden omia runoja. Kirjasta voi löytää säkeitä adresseihin, kuolinilmoituksiin ja suruvalitteluihin, mutta sitä voi myös lukea omaksi lohduksi. Kirjassa on runojen lisäksi kolme laulua nuotteineen.



Svärd, Sinikka : Kun suru on suurin – Lohdutuksen sanoja

Minerva, 2011. 67 s. Kuvitus: Sinikka Hautamäki. ISBN 978-952-492-547-1

Svärd vie lukijan runojen kautta surun matkalle. Niistä huokuu epäusko, kun kuulee rakkaan ihmisen kuolleen, kipeä todellisuus, kun hän ei enää koskaan ole vierellä ja loputtomalta tuntuva suru, joka palaa takaisin, vaikka luuli sen jo olevan poissa.

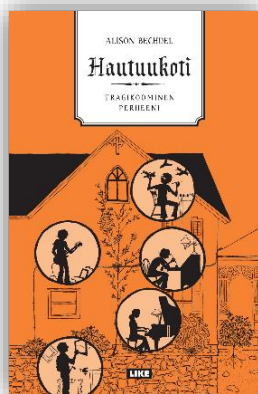
Esiin nousee myös ihmisten pienet eleet, jotka lohduttavat. Yksinäisyyden tunne on suuri, kun kääntyy kertomaan mieleen tullutta asiaa, mutta sitten muistaakin – Et ole siinä. Lopulta löytyy myös uskoa siihen, että surusta voi selvitä.

Vain unen varjo – Kaipuun ja surun runoja (toim. Koivunen, Hannele & Virkki, Laura)

Helsinki : Otava, 1997. 220 s. ISBN 951-1-15017-0

Runokokoelmassa on sekä suomalaisia että ulkomaisia runoja klassikoista vähän vähemmän tunnetuimpiin runoihin. Kirja on tehty lohduttamaan menetyksen kokenutta ja auttamaan runojen etsimisessä suruvalitteluihin ja kuolinilmoituksiin. Monipuolisen runokokoelman runoilijoista löytyy muun muassa Timo K. Mukka, D.H. Lawrence, Aleksis Kivi, Eino Leino, William Shakespeare, Lassi Nummi, Rauli Somerjoki ja monia muita.

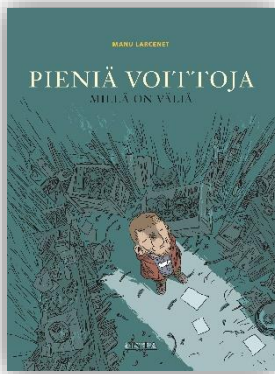
Sarjakuvat



Bechdel, Alison : Hautuukoti – Tragikoominen perheeni

Helsinki : Like, 2009. 238 s. ISBN 978-952-01-0161-9

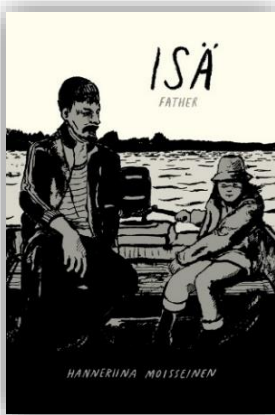
Alison Bechdel muistelee omaelämäkerrallisessa sarjakuvateoksessaan lapsuuttaan ja pohtii etenkin suhdettaan isäänsä. Hänen isänsä kuoli onnettomuudessa Bechdelin ollessa 20-vuotias, mutta Alison epäilee hänen tehneen itsemurhan. Hän miettii lapsuuttaan perheessä, jossa jokainen keskittyy omiin harrastuksiinsa, eivätkä he juuri tunne toisiaan, vaikka asuvat saman katon alla. *Hautuukoti* on lämmin, vaikeitakin asioita käsittelevä teos, josta löytyy myös kuivaa huumoria.



Larcenet, Manu : Pieniä voittoja 3 - Millä on väliä

Helsinki : WSOY, 2008. 64 s. ISBN 978-951-0-34523-8

Marcon isä on tehnyt itsemurhan kaksi kuukautta sitten, ja hän jättänyt jälkeensä surun ja selvittämättömiä asioita. Marco haluaa tietää millainen isä oli ihmisenä ja miksi hän päätyi tuohon ratkaisuun. Vaikka isä oli hänelle tärkeä, he eivät juurikaan keskustelleet asioista. Marcon tyttöystävä taas haluaa lapsen, mutta Marcoa pelottaa alkaa isäksi.

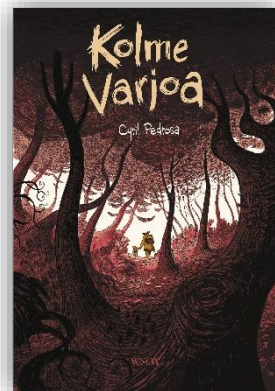


Moiseinen, Hanneriina : Isä - Father

Huuda Huuda, 2013. 149 s. ISBN 978-952-5724-51-6

”Missä vaiheessa kadonneesta aletaan puhua menneessä aikamuodossa? Missä vaiheessa voi surra?”

Isä on tekijän omaan elämään perustuva kertomus siitä, kun isä eräänä päivänä katoaa, eikä häntä enää koskaan löydetä. Mitä on tapahtunut? Onnettomuus? Henkirikos? Onko isä elossa? Pienen tytön näkökulmasta kerrottu tarina kertoo surusta, muistoista ja luopumisesta. Kirjassa on tekstit sekä suomeksi että englanniksi.



Pedrosa, Cyril : Kolme varjoa

Helsinki : WSOY, 2010. 268 s. ISBN 978-951-0-36335-5

Kolme varjoa kertoo isän ja pienen pojan matkasta, kun he yrittävät paeta varjoja, jotka ovat tulleet hakemaan poikaa luokseen. Se on seikkailu, mutta myös kertomus luopumisesta, siirtymisestä ajasta ikuisuuteen ja isän halusta suojella lastaan. Lopulta isä ymmärtää, että pojan lähtöä ei voi viivyttää. Isän ja pojan matka on vaiheikas, surullinen, koskettava ja välillä pelottavakin.

Gootman, Marilyn E. : Kun ystävä kuolee – Kirja nuorille surusta ja selviytymisestä

Suomen Punainen Risti, 1998. 112 s. ISBN 952-9779-93-3

Ystävänsä menettäneille nuorille kirjoitettu opas, joka antaa vertaistukea, auttaa hakemaan apua ja auttaa kertomaan omista tunteista. Välillä on kirjoittajan omaa pohdintaa ja välillä ystävänsä menettäneet nuoret kertovat omista kokemuksistaan. Jokainen suruu omalla tavallaan, ja jokaisen on ajan kanssa mahdollista toipua surusta ja tuskasta.

Hän on kanssani kumminkin - Vanhempansa menettäneet lapset ja nuoret kertovat (toim. Sjöqvist, Suzanne)

Hämeenlinna : Karisto, 2006. 267 s. ISBN 978-951-31-3610-9

Noin kolmekymmentä eri-ikäistä lasta ja nuorta kertovat kokemuksistaan vanhempansa kuolemasta. He kertovat avoimesti vaikeimmista hetkistään, menetyksestä ja toipumisesta. Esiin nousee vahvasti se, että lasta tai nuorta ei saa jättää yksin surunsa kanssa. Hekin haluavat jättää jäähyväiset, olla päätöksissä mukana ja että joku kuulisi myös heitä.

Kaskinen, Anna-Mari : Kerro minulle taivaasta – Kun kuolema koskettaa

Helsinki : Kirjapaja, 2003. 39 s. ISBN 951-625-890-5

Kirjan kuvat ja tekstit auttavat jakamaan surun, kun läheinen on kuollut. Kaskinen kirjoittaa kuolemasta luonnollisena osana elämän kulkua. Vanhuus, sairaus, suru, toivo ja taivas ovat yksiä kirjan osa-alueita. Kirjan avulla voi vastata lapsen kysymyksiin kuolemasta, siinä nousee esiin kristillinen lähestymistapa.

Liian iso ikävä - Nuoret kertovat surukokemuksistaan (toim. Rantalaiho, Anneli)

Helsinki : Karas-Sana, 2001. 160 s. ISBN 951-655-558-6

Nuoret kertovat läheisen ihmisen kuolemasta. Onnettomuus, huumeet, alkoholi, sairaus tai itsemurha on vienyt näiltä nuorilta rakkaan läheisen. He kertovat rohkeasti surusta, tuskasta ja kaikista niistä tunteista mitä he tunsivat ja edelleen tuntevat. He kertovat mikä heitä on auttanut jatkamaan eteenpäin.



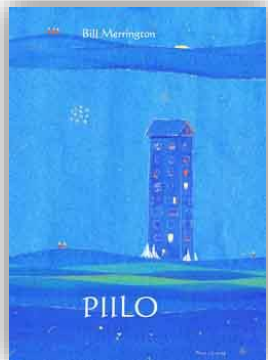
Lintunen, Martti : Älä yritä unohtaa

Prometheus, 2010. 71 s. ISBN 978-952-5718-14-0

”Kaikille lapsille on hyvä ja turvallista lukea tätä kirjaa aikuisen sylissä, vaikka vanhemmat lapset voivatkin lukea itseksensä.”

Suomessa arviolta noin tuhat ihmistä kuolee itsemurhaan joka vuosi. Tämän kirjan avulla voi käsitellä läheisen tekemää itsemurhaa ja omaa surua.

Iso teksti on helppolukuinen, ja kuvitus tukee tekstin sanomaa. Aukeamilla on tilaa, johon voi kirjoittaa kysymyksiä, kertoa vaikeistakin tunteista, jakaa oman tarinan, piirtää tai liimata valokuvia.

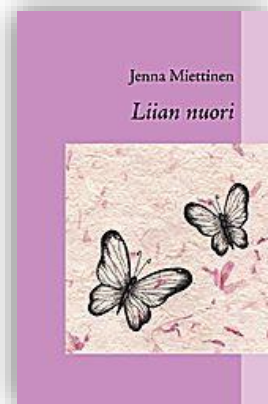


Merrington, Bill : Piilo – Kirja lapsille ja nuorille, jotka suruvat

Vantaa : Sompsa, 2007. 94 s. ISBN 978-952-5523-07-2

Piilo on tarina pojasta, joka menettää äitinsä auto-onnettomuudessa. Bill on juuri pelaamassa tärkeää jalkapallo-ottelua, kunnes hänet vedetään sivuun ja hän kuulee, että äiti on kuollut.

Kirja jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä on Billin tarina surusta ja muuttuneesta elämästä äidin kuoleman jälkeen, kun taas toinen osa sisältää pohdintatehtäviä kirjan lukuihin liittyen. Pohdintaosioissa otetaan esiin myös henkikirjoihin ja onnettomuuksiin liittyvä väkivaltaisuus. Kirjan tarkoitus on auttaa lapsia ja nuoria käsittelemään ja ymmärtämään surua ja siihen liittyviä tunteita.



Miettinen, Jenna : Liian nuori

Helsinki : Books on Demand, 2009. 105 s. ISBN 978-952-498-758-5

Koko perheen elämä muuttuu pysyvästi, kun 9-vuotias Karoliina jää auton alle. Miettinen oli 13-vuotias menettäessään siskonsa. Kirjassaan hän kertoo siskonsa kuolemasta ja ajasta sen jälkeen. Hän kertoo välillä ikävistäkin kohtaamisista ihmisten kanssa, mutta myös saamastaan tuesta, joka on auttanut surun keskellä.

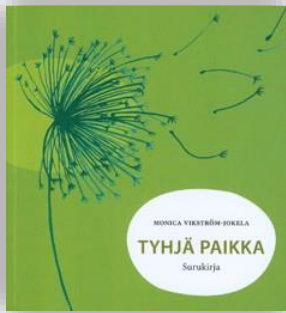


Uusitorppa, Aino-Kuutamo : Sä et tiedä miltä musta tuntuu

Helsinki : WSOY, 2011. 131 s. ISBN 978-951-0-36621-9

Kaksitoista menestyvää suomalaista kertovat oman tarinansa selviytymisestä. Miten voi selvitä masennuksesta, koulukiusaamisesta tai läheisen kuolemasta?

Muun muassa Axl Smith, Iso H, Samu Haber ja Olli Herman kertovat oman nuoruutensa kipupisteistä, ja siitä miten vaikeistakin kokemuksista voi selvitä. Kirjasta saa myös tietoa psyykkisen pahoinvoinnin oireista ja avun hakemisesta.



Vikström-Jokela, Monica : Tyhjä paikka – Surukirja

Helsinki : Lasten Keskus, 2010. 53 s. ISBN 978-951-627-839-4

Pieni kirja, joka sisältää tekstejä läheisen menettämisestä kirjoittajan ja myös muiden ihmisten kokemuksiin perustuen. He ovat kirjoittaneet ylös niitä tunteita ja ajatuksia, mitä he rää kun läheinen ihminen on kuollut. Joskus kun on surullinen, auttaa kuulla miltä toisista on tuntunut samassa tilanteessa.

Kaunokirjallisuus

Beard, Philip : Siskoni Zoe

Helsinki : Helmi, 2005. 253 s. ISBN 951-556-069-1

15-vuotias Tess kirjoittaa kirjeitä kolmevuotiaana onnettomuudessa kuolleelle siskolleen. Hän kertoo kirjeissä elämästään Zoen kuoleman jälkeen ja puhuu niissä kipeistäkin asioista. Tessin kirjoittamien kirjeiden kautta kerrotaan perheen kokemasta menetyksestä, surusta ja toipumisesta.

Blume, Judy : Tiikerisilmä

Porvoo, Helsinki, Juva : WSOY, 1985. 181 s. ISBN 951-0-12870-8

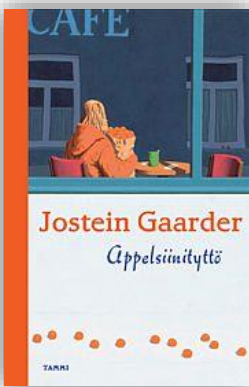
”Sinä iltana kun isä ammuttiin kuoliaaksi ja kaikki poliisit ja naapurit olivat lähteneet, Jason ja minä menimme äidin viereen. Jätimme valot palamaan kaikkiin huoneisiin. Talo oli äänetön. Ajattelin miten kummallista oli, että toisinaan hiljaisuus saattoi rauhoittaa, mutta toisinaan se muuttui pelottavaksi.”

Kirjassa seurataan 15-vuotiaan tytön Daveyn elämää vuoden verran. Kaikki alkaa siitä, kun Daveyn isä ammutaan kauppaan tehdyn ryöstön yhteydessä. Sen jälkeen tytön mielen valtaa pelko, hän vapisee iltaisin sängyssään ja pelkää jatkuvasti jonkun yrittävän tunkeutua heidän kotiinsa. Eräs nuori mies nimeltään Susi on ainoa, jonka seurassa Davey tuntee rentoutuvansa ja joka tuntuu ymmärtävän häntä. Vuoteen sisältyy paljon surua ja pelkoa, mutta myös hyviäkin hetkiä.

Erlingsson, Fridrik : Ritari Benjamin kyyhkynen

Helsinki : Otava, 1996. 144 s. ISBN 951-1-14037-X

10-vuotias Benjamin ja hänen kolme ystäväänsä asuvat Islannissa Reykjavikissa. Iltaisin kaupunki muuttuu heidän seikkailukentäksi, he muuttuvat Lohikäärmeen ritarikunnan ritareiksi ja taistelevat oikeuden puolesta. Yhtenä päivänä poikien ritarileikit menevät pahasti pieleen, ja Benjamin menettää yhden ystävästään. Kirja perustuu Erlingssonin omiin lapsuuden muistoihin ystävänsä kuolemasta.

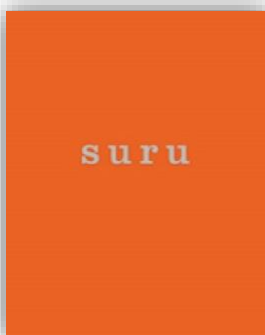


Gaarder, Jostein : Appelsiinityttö

Helsinki : Tammi, 2004. 167 s. ISBN 951-31-2930-6

"Istutko mukavasti, Georg? On melko tärkeää, että istut tukevasti, sillä aion nyt kertoa sinulle kihelmöivän tarinan."

Georg menetti isänsä ollessaan vain neljävuotias. Nyt 15-vuotiaana hän löytää yllättäen kirjeen, jonka isä on kirjoittanut pojalleen ennen kuolemaansa. Kirjassa Georgin nykyhetki ja isän kirjoittama kirje käyvät vuoropuhelua keskenään.

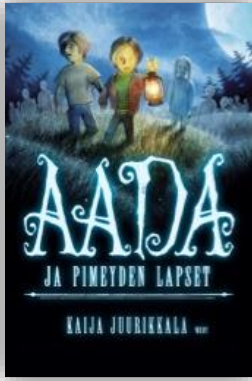


Hauho, Elisa; Paakkala, Satu & Sadinmäki, Jari : Suru

Helsinki : WSOY, 2008. 103 s. ISBN 978-951-0-34517-7

"musta tuntuu, että jotain olis amputoitu. mä voin silti tuntea sen mutta myös että sitä ei ole. siinä tilalla on suru ja viha..."

Kirjassa kerrotaan surun aiheuttamasta epäuskosta, tuskasta ja toivosta. Teksti on koruton, mutta täynnä tunteita. Jokaisella aukeamalla teksti ja värien kyllästävä kuvitus sopivat hyvin yhteen, ne kuvastavat surun eri vaiheita.



Juurikkala, Kaija : Aada ja pimeyden lapset

Helsinki : WSOY, 2007. 149 s. ISBN 978-951-0-32447-9

Aada ei ole sanonut sanaakaan kaksoissiskonsa kuoleman jälkeen. Perhe päättää osallistua terapialeirille, joka sijaitsee vanhassa kartanossa. Siellä Aada tapaa vilkkaan ja suorasanaisen Petterin ja Helmin, jonka vain he kaksi voivat nähdä. Näin alkaa seikkailu maailmassa joka on sekä henkien että elävien.

Järvinen, Esa I. : Peli poikki Juho

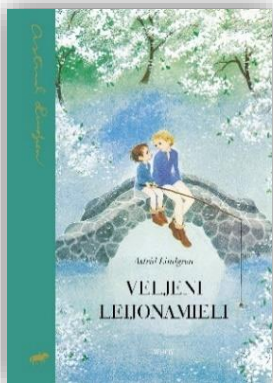
Porvoo – Helsinki – Juva : WSOY, 1997. 105 s. ISBN 951-0-21631-3

12-vuotiaan Juhon vanhemmat kuolevat auto-onnettomuudessa. Juho siirretään siskonsa kanssa Arttu-enon perheen luo, mutta Juholle ukki olisi paljon läheisempi. Kirjassa kerrotaan koskettavasti ja lämpimästi surusta, selviytymisestä ja sukupolvirajat ylittävästä ystäväydestä.

Laitinen, Eija & Leinonen, Anne : Lokkeja rakastava veli

Helsinki : WSOY, 2000. 117 s. ISBN 951-0-24856-8

Kaksi vuotta sitten Tuukan isovelji teki itsemurhan. Siitä lähtien päivät ovat olleet vaikeilta ja mikään ei kiinnosta. Tuukka lähtee tyttöystävän Kristan kanssa käymään vanhempiensa luona, ja siellä hän myös tapaa vanhoja kavereita. Kavereita, joiden kanssa hän ja Tumpi kasvoivat. Matka tuo paljon muistoja mieleen ja Tuukka huomaa, että elämässä on vielä polkuja kuljettavana.



Lindgren, Astrid : Veljeni Leijonamieli

WSOY, 2003. 23. painos. 231 s. 978-951-0-06396-5

Lindgrenin klassikkokertomus veljeksistä, Joonatanista ja Kaarlestasta eli Korpusta. Korppu on vakavasti sairas ja tietää kuolemansa pian. Joonatan kuitenkin kuolee ensin tulipalossa ja Korppu vähän sen jälkeen. He tapaavat Nangijalassa, kuoleman jälkeisessä maailmassa. Kertomuksen teemoja ovat kuolema, kuoleman jälkeinen elämä, hyvän ja pahan taistelu, rohkeus, rakkaus ja pelon voittaminen.



Mazetti, Katarina : Sielunsiskot

Hämeenlinna : Karisto, 2002. 167 s. ISBN 951-23-4281-2

Linnealla ei ole kovin paljoa ystäviä, kunnes räväkkä ja huumorintajuinen Pia tulee hänen elämäänsä. Heistä tulee hyvät ystävät, he pitävät hauskaa ja kertovat toisilleen kaiken maan ja taivaan välillä. Pialle kuitenkin tapahtuu jotain, mistä hän ei halua puhua, eikä se koskaan selviä, sillä Pia tekee itsemurhan. Linnea on surun murtama, mutta tuntee myös vihaa ja syyllisyyttä. Miksi Pia meni tekemään tämän? *Sielunsiskot* aloittaa kolmiosaisen kirjasarjan, joka kertoo Linnean elämästä.

Mori, Kyoko : Shizukon tytär

Helsinki : WSOY, 1999. 250 s. ISBN 951-1-15537-7

Sillä aikaa, kun 12-vuotias Yoki on koulussa, kotona äiti päättää ottaa itseltään hengen. Hän on jättänyt Yokille kirjeen, jossa selittää miksi päätyi tähän. Nyt Yokin täytyy pärjätä maailmassa ilman äitiään. Hän saa voimia muistoistaan, ja voi yhä tunkea äitinsä rakkauksen ja kannustuksen lähellään. Kirjassa kuvataan kauniisti japanilaista elämäntapaa, nuoren tytön selviytymistä ja luottamista elämään vaikeinakin aikoina.

Niskanen, Kirsi-Marja : Vastaamatta jääneet puhelut

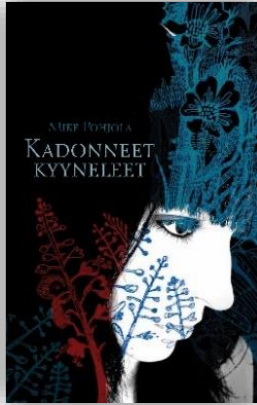
Helsinki : Otava, 2006. 143 s. ISBN 978-951-1-20965-2

Aten kaveri Haba kuolee eräänä iltana auto-onnettomuudessa. Poliisi sanoo, että tie oli liukas ja kuljettajalla liikaa vauhtia... Atte ei voi uskoa tapahtunutta todeksi. Miten voi olla? Haba, kaveripiirin luotettu ilopilleri on kuollut. Poissa. Miten kaverin kuolemasta voi selviytyä? Kirjassa seurataan Aten ja kaveriporukan elämää Haban kuoleman jälkeen.

Persson, Gunilla Linn : Jäätynyt sydän

Helsinki : Tammi, 1998. 159 s. ISBN 951-31-0469-9

10-vuotiaan Allisin paras kaveri Ann jää auton alle ja kuolee. Allis tuntee jäävänsä aivan yksin. Hän ei halua unohtaa Annia eikä tutustua uusiin ystäviin. Kaikki sanovat vain, että elämä jatkuu ja nyt pitää katsoa eteenpäin... ”Mennyt on mennyttä”. Mutta suru kulkee Allisin mukana. Kun hänen täytyy muuttaa mummolaan asumaan ja mennä uuteen kouluun, hän tapaa Siggen. Yhdessä he alkavat hoitaa loukkaantunutta lintua ja heistä tulee ystäviä. Allis huomaa, ettei Annia tarvitse silti unohtaa.



Pohjola, Mike : Kadonneet kyneleet

Helsinki : Gummerus, 2008. 233 s. ISBN 978-951-20-7660-4

Roosan isä on kuollut ja äitiä ei juuri näy. Koulunkäynti ei kiinnostanut. Koulukuraattoreille hän on kyllästynyt puhumaan.

Toisaalla taas asustaa kaksi airista, Punakaneli ja Omenaruusu. Heidän kotisaarensa on uppoamassa veden alle. Punakaneli lähtee ja yrittää houkutella Omenaruusua mukaan. Omenaruusu kuitenkin järkyttyy ja vaipuu horrokseen. Herättämiseen tarvitaan airiin kyneleitä.

Fantasiakirjassa Roosan ja Punaruusun elämät nivoutuvat yhteen heidän metsästäessä kadonneita kyneleitä.



Saalo, Venla : Kirkkaalla liekillä

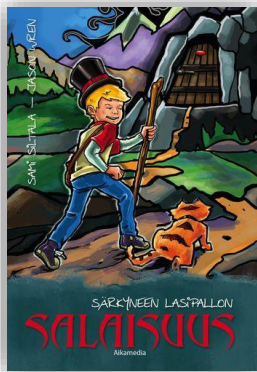
Karkkila, Pirkkala : Robustos, 2012. 240 s. ISBN 978-952-5758-17-7

Veljen kuoleman jälkeen ysiluokkalaisen Maarian elämä on ollut vaikeaa. Äiti on vain varjo entisestään, ja ystävät ovat jättäneet. Maarian tuska purkautuu väkivaltana ja tuhopolttoajatuksina. Hän haluaisi polttaa kaiken vanhan maan tasalle ja aloittaa alusta. Ainoa joka Maariaa kiinnostaa on basisti Pete, ja hänelle Maaria voi puhua vaikeistakin asioista. Kirja kuvaa läheisen menettämistä, yksinäisyyttä, kapinaa, kasvukipuja ja itsensä löytämistä.

Schuurman, Nora : Auringonkukkatalvi

Helsinki : Otava. 2005. 156 s. ISBN 951-1-20515-3

Kun ysiluokkalaisen Emman äiti kuolee, hänen täytyy siskonsa kanssa muuttaa isän luokse vanhaan rintamamiestaloon. Muutokset ovat vaikeita molemmille tytöille. Sopeutuminen uuteen paikkaan ja äidin kuolema ovat vaikeita asioita käsitellä. Kiireinen isä ei huomaa tyttöjen hätää. Emma turvautuu ratsastusharrastukseen, kun taas vitosluokkalainen Sanni sulkeutuu ja muuttuu hiljaiseksi. Edessä on vaikea talvi, mutta toistensa tukemana tytöt pärjäävät.

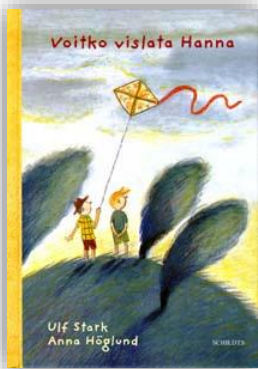


Siltala, Sami : Särkyneen lasipallon salaisuus

Aikamedia, 2014. 96 s. Kuvitus: Jason Wren. ISBN 978-952-252-037-1

Aleksin isä on kuollut, ja pojan sisintä kalvaa suru, jonka nimi on Möykky. Möykky saa Aleksin itkemään, raivoamaan, unohtelemaan asioita... Se tuntuu vain voimistuvan ja ottavan vahvemman otteen Aleksista. Alekski tuntee myös syyllisyyttä isänsä kuolemasta. Fantasiatarinassa poika alkaa selvittää särkyneen lasipallon salaisuutta puhuvan kissan Ropposen kanssa.

Tuttu aikuinen voi lukea kirjaa lapselle, jonka elämässä on surua, ja vanhemmat lapset voivat lukea kirjaa myös itsekseen. Kirjan lopussa on ohjeita aikuiselle lapsen suruun liittyen. Sieltä löytyy myös lista kysymyksiä, joita voidaan miettiä yhdessä lapsen kanssa. Kirja sopii myös lapsiryhmille luettavaksi ja ennaltaehkäiseväksi sielunhoidoksi.



Stark, Ulf : Voitko vislata Hanna

Schildts, 2005. 57 s. Kuvitus: Anna Höglund. ISBN 951-50-1485-9

Pera haluaa itselle isoisän, koska muillakin on. Vanhainkodilta sellainen löytyykin! He tekevät yhdessä kaikkea kivaa, opettelevat viheltämään ja isoisä kertoo tarinoita. Eräänä päivänä häntä ei enää löydykään vanhainkodilta... Kaikenikäisille tarkoitettu tarina, jossa kerrotaan hienovaraisesti mutta rehellisesti kuolemasta.

Syvälä, Maria : Onnen tyttö

Karkkila, Pirkkala : Robustos, 2007. 157 s. ISBN 978-952-99500-6-5

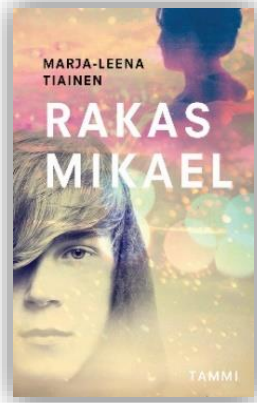
Kirja koostuu nelosluokkalaisen Kertun kirjoittamista kirjeistä äidilleen taivaaseen. Kirjeet katoavat postilaatikosta, mutta äiti ei koskaan vastaa. Kertun on vaikea ymmärtää, että äiti ei enää koskaan palaa.



Tiainen, Marja-Leena : Poistui kotoaan

Helsinki : Tammi, 2005. 302 s. ISBN 951-31-3443-1

16-vuotias Mikko nousee puolen yön aikaan junasta, eikä häntä ole sen jälkeen nähnyt kukaan. Mikko on kadonnut jäljettömiin. Kirjassa seurataan isosiskon Hannan näkökulmasta tilannetta, johon kukaan ei osaa varautua. Elämä epä tietoisuuden kanssa on tuskallista. Hanna yrittää itsekin ottaa selvää siitä mitä on tapahtunut, ja koulunkäynti ja ihmissuhteet kärsivät.



Tiainen, Marja-Leena : Rakas Mikael

Helsinki : Tammi, 2013. 2. painos. 263 s. ISBN 978-951-31-1330-8

Koskettavan rosoinen tarina, jonka kertojana on 16-vuotias pyöräonnettomuudessa kuollut Mikael. Mikaelia jäävät kaipaamaan vanhempien ja isoveljen lisäksi bändikaverit ja tyttöystävä Roosa, joka huomaa odottavansa Mikaelin lasta.

Tihinen, Mimmu : Sokerista, kukkasista

Gummerus, 2006. 93 s. ISBN 951-20-7161-4

15-vuotiaan Mintun kaksoissisko Melissa kuolee yllättäen. Vaikka he olivat kaksosia, he olivat luonteeltaan ja ulkonäöltään erilaisia: Minttu poikamainen ja järkevä, Melissa kaunis ja suosittu. Minttu ei välittänyt Melissan pinnallisista kavereista. Sisarusten viimeiseksi sananvaihdoksi jäi riita jogurttipurkista. Mutta nyt Melissa on kuollut, ja tilalla on valtava suru.

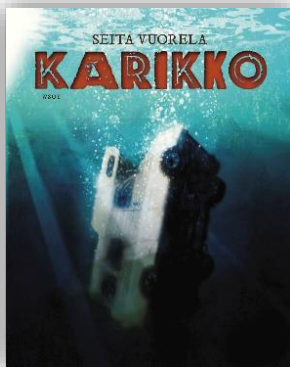
Vinje, Kari : Pekka ja kaksi käsinettä – Kirja kuolemasta

Perussanoma, 1999. 71 s. Kuvitus: Vivian Zahl Olsen. ISBN 951-888-282-7

Kertomus pienestä pojasta, jonka pikkusisko ei yhtenä aamuna enää herääkään. Kirjassa seurataan Pekan silmin siskon kuoleman jälkeistä aikaa: äidin ja isän surua, Pekan omia mietintöjä, kysymyksiä ja pelkoja. Miksi sisko haudataan maahan? Enhän aiheuttanut siskon kuolemaa, kun joskus olen siskoa nipistänyt... Missä sisko nyt on?

Vuorela, Seita : Karikko

Helsinki : WSOY, 2012. 357 s. ISBN 978-951-0-38640-8



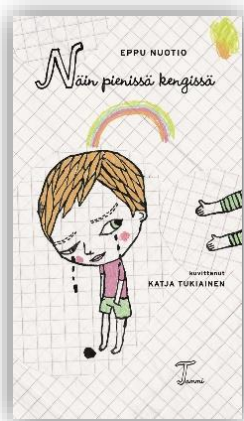
Veljekset Mitja ja Vladimir lähtevät äitinsä kanssa ajelulle, kunnes he päätyvät eräälle leirintäalueelle, jota kutsutaan viimeiseksi rannaksi. Siellä on myös villi poikajoukko ja valkoasuinen tyttö, johon Mitja ihastuu. Mystinen, maagista realismia edustava kirja kertoo moniulotteisesti Vladimirin, Mitjan ja valkoasuisen tytön äänellä tapahtumista viimeisellä rannalla. Viimeinen ranta ei ole sitä, miltä aluksi näyttää, vaan kaikella on tarkoituksensa. *Karikko* on tarina surusta, kuolemasta ja luopumisesta.



Kuronen, Kirsti : Paha puuska

Hämeenlinna : Karisto, 2015. 75 s. ISBN 978-951-23-5882-3

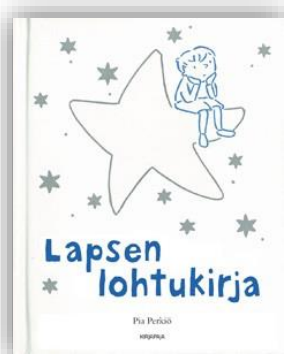
Runomuotoon kirjoitettu tarina kertoo 14-vuotiaan Hillan silmin veljen itsemurhasta. Sokki, epäusko, suru ja vastaamatta jääneet kysymykset kalvavat Hillaa. Hän menee usein metsään kivelle istumaan ja puhumaan veljelleen. Suorapuheiset ja tunnetta täynnä olevat runot vievät tarinaa eteenpäin.



Nuotio, Eppu : Näin pienissä kengissä

Helsinki : Tammi, 2003. 48 s. Kuvitus: Katja Tukiainen. ISBN 951-31-2047-3

Runoja pienistä ja suurista suruista ja murheista. Joskus suru helpottaa, kun niistä voi puhua tai kirjoittaa. Nuotio on käynyt luke-massa näitä runoja kouluissa, ja kertoo että monesti on jälkeenkäin joku tullut kertomaan omasta murheestaan.



Perkiö, Pia : Lapsen lohtukirja

Helsinki : Kirjapaja, 2009. 45 s. ISBN 978-951-607-967-0

*”Kaikki hyvä maailmassa kertoo Jumalasta.
Lohduttaen auttaa Hän pientäkin lasta.”*

Sisältää hengellisiä runoja, joiden tarkoitus on lohduttaa ja tukea lasta surun keskellä. Aikuisen voi runojen avulla vastata lapsen esittämiin vaikeisiin kysymyksiin.



Airik, Enna : Haavemaa

Hämeenlinna : Karisto, 2012. 30 s. ISBN 978-951-23-5547-1

Isänsä ja äitinsä menettänyt orporyttö Aana saa Oili-tädiltään lahjaksi hopeisen päiväkirjan. Kirja onkin oikea taikakirja! Aana kirjoittaa siihen tarinaa Haavemaasta ja öisin hän seikkailee siellä. Haavemaassa kipeimmätkin toiveet toteutuvat.

Andersen, Hans Christian : Pieni tulitikkutyttö

Helsinki : Lasten Keskus, 1983. ISBN 951-626-442-5

Klassikkosatu köyhästä tytöstä, joka uudenvuodenaattona ei uskalla mennä kotiin, koska ei ollut saanut yhtään tulitikkua myytyä. Hän menee seinän vierelle istumaan, ja alkaa sytyttellä tikkuja yksi kerrallaan, jotta saisi niistä vähän lämpöä. Hän näkee tulitikkun valossa ihania asioita! Mummonkin, joka on taivaassa. Mutta kun aamu valkenee, tyttö löytyy kuolleena seinän viereltä. Satu on sydäntä särkevä, mutta omalla tavallaan lohdullinen kertomus kuolemasta.

Bourguignon, Laurence : Vanha elefantti

Helsinki : Lasten keskus, 2005. Kuvitus : Valerie d'Heur. ISBN 951-627-545-1

Vanha elefantti ja pikku hiiri ovat ystävyksiä. He asustavat saman puun alla ja tekevät kaiken yhdessä. Vanhan elefantin kunto alkaa kuitenkin heikentyä, ja hänen on tullut aika lähteä elefanttien maahan. Pikku hiiri ei haluaisi, että vanha elefantti lähtee. Lopulta hän ymmärtää, että siellä ystävän on parempi olla. Kirja kertoo surusta ja luopumisen tuskasta.

Chichester Clark, Emma : Koirien taivas

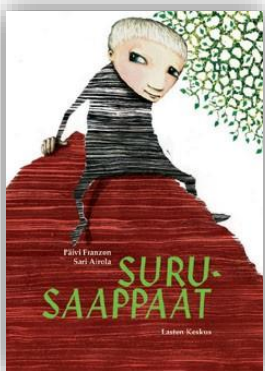
Karkkila : Kustannus-Mäkelä, 2003. ISBN 951-882-334-0

Koiravanhus Niki menee eräänä iltana nukkumaan, mutta herää aamulla taivaasta. Sieltä hän seuraa pientä Arto-poikaa, joka on jäänyt Nikiä ikävöimään. Voi kunpa Niki voisi kertoa Artolle, että taivaassa on hyvä olla!

Durant, Alan : Aina ja ikuisesti

Karkkila : Kustannus Mäkelä, 2004. Kuvitus: Debi Gliori. ISBN 951-882-389-8

Saukko, myyrä, kettu ja jänis ovat ystävykset, jotka asustavat samassa talossa metsän keskellä. Eräänä päivänä kettu kuolee ja ystäväistä tulee hyvin surullisia. Syksy menee ohi ja talvikin melkein, kun he surullisena istuvat mökissään. Kun he alkavat muistella ketun kommelluksia, he ymmärtävät, että kettu elää aina heidän muistoissaan ja sydämessään.



Franzon, Päivi : Surusaappaat

Helsinki : Lasten keskus, 2006. Kuvitus : Sari Airola. ISBN 951-627-591-5

Kun Eemin rakas mummo kuolee, perheeseen laskeutuu hiljaisuus. Eemin sydämessä painava surumöykky kasvaa kasvamisestaan, ja Eemi haluaisi kovasti puhua mummosta. Eemi opettaa myös muulle perheelle, että surusta saa ja kannattaa puhua.

Gray, Nigel : Pikkunallen isoisä

Karkkila : Kustannus-Mäkelä, 2000. Kuvitus : Vanessa Cabban. ISBN 951-873-972-2

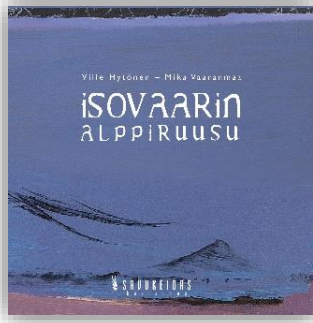
Pikkunallen ukki kertoo hauskoja tarinoita nuoruuden kepposista, ja pikkunallen mielestä ukin luona on mukava käydä. Eräänä päivänä rakas ukki joutuukin sairaalaan. Nyt on pikkunallen vuoro kertoa ukille tarina. Mutta kun tarina loppuu, ukki ei enää herää.



Hartman, Bob : Tilkkutaulu

Hämeenlinna : Päivä, 2011. Kuvitus: Susie Poole. ISBN 978-952-475-503-0

Kun Tonin ukki kuolee, Tonista tulee hyvin surullinen. Mummo päättää ommella tilkkutaulun, jonka avulla hän kertoo Tonille Jumalasta, kuolemasta ja taivaasta.



Hytönen, Ville : Isovaarin alppiruusu

Savukeidas, 2015. Kuvitus: Mika Vaaranmaa. ISBN 978-952-268-126-3

Pieni poika näkee vaarinsa pitkästä aikaa. Vaari on kuollut, mutta on tullut kertomaan pojalle minne on mennyt ja minne kaikki lopulta päätyvät. Hän näyttää kaunista metsää, jonka puut ovatkin aivan erityisiä. Tarinassa kuolema ei olekaan lopulta niin pelottava asia.



Jalonen, Riitta : Tyttö ja naakkapuu

Helsinki : Tammi, 2004. Kuvitus: Kristiina Louhi. ISBN 951-31-3085-1

”Minä tiedän ikävän. Se on sellaista, jonka tuntee joka puolella itsessään. Eniten se tuntuu vaatteiden sisällä, mutta minä en tarkalleen tiedä missä. Joskus se sattuu kurkkuun ja korviinkin.”

Pieni tyttö odottaa äitiään naakkapuiden alla sillä aikaa, kun äiti on ostamassa junalippua uuteen paikkaan. Muistot kuolleesta isästä tulivat mieleen. Tyttö oivaltaa, että vaikka isä ei ole enää täällä, muistot eivät katoa.

Jefferies, Stephanie : Joel

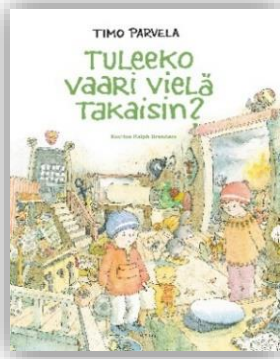
Hämeenlinna : Päivä, 2005. 29 s. Kuvitus: Jacqui Thomas. ISBN 952-475-053-8

Martti tervehtii aina Joelia ja hänen ystäviään, kun he kävelevät hänen talonsa ohi. Yhtäkkiä Martti ei enää ole tervehtimässä, sillä tämä kuolee liikenneonnettomuudessa. Joel suree Martin kuolemaa, ja miettii mihin tämä on nyt mennyt? Miksi hän kuoli? Kirjassa on kristillinen lähestymistapa kuolemaan.

Korolainen, Tuula : Kissaenkeli muuttaa taivaaseen

Helsinki : Tammi, 1999. Kuvitus: Leena Lumme. ISBN 951-31-1524-0

Aleksi istuu mietteliäänä portailla ja suree, koska Roope-kissaa ei enää ole. Yhtäkkiä pensaikosta kuuluu rytinää, ja siellähän Roope on! Roopella vain onkin siivet. Vekkuli kissa tuli viettämään vielä viimeisen päivän Aleksin kanssa, ennen kuin muuttaa pysyvästi taivaaseen.



Parvela, Timo : Tuleeko vaari vielä takaisin

Helsinki : WSOY, 2009. Kuvitus: Ralph Branders. ISBN 978-951-0-34380-7

”Kun muut menivät ulos, Elias piirsi kuvan, jossa vaari oli ongella. Hetken mietittyään Elias piirsi vaarin selkään pienet siivet.”

Eliaksen ja Oulan vaari kuolee yllättäen. Pojat surevat vaarin kuolemaa kumpikin omalla tavallaan. Vanhemmat vastaavat poikien esittämiin vaikeisiin kysymyksiin kuolemasta.



Robberecht, Thierry : Eeva kadonneiden siskojen maassa

Helsinki : Lasten keskus, 2004. ISBN 951-627-491-9

Elisa ja Eeva olivat erottamattomia ja jakoivat keskenään kaikki salaisuudet. Nyt Elisaa ei enää ole, sisko on kuollut. Eeva matkustaa kadonneiden siskojen maassa, missä huoneet ovat liian suuria ja illat liian pimeitä. Joskus pilvetkin näyttävät Elisalta, mutta katoavat sitten. Kun aika kuluu, tuska ei ole enää niin suuri ja suru löytää paikkansa sydäimestä.

Surojegin, Pirkko-Liisa : Maahisen viimeinen matka

Helsinki : Otava, 1995. ISBN 951-1-13851-0

Juurimaahisten kansan vanhin maahinen kertoo muille, että hänen on nyt lähdettävä viimeiselle matkalleen. Maahinen matkustaa utuisen havumetsän halki, tapaa väillä monia metsän asukkeja ja pohtii matkansa tarkoitusta. Kirja kuvaa kauniisti siirtymistä tuonpuoleiseen.



Teckentrup, Britta : Muistojen puu

Helsinki : Lasten keskus, 2013. ISBN 978-952-288-013-0

Eräänä päivänä kettu tuntee olonsa väsyneeksi ja nukahtaa lumisella aukiolla ikuisen uneen. Seuraavana päivänä metsän eläimet kerääntyvät ketun ympärille ja he ovat hyvin surullisia. Vuorotellen he kertovat parhaista muistoistaan ketun kanssa. Vaikka ystävä on poissa, muistoissa hän tulee aina olemaan. Muistoista kasvaa puu, jonka suojassa metsän eläimet elävät.

Thun, Margareta : Enkelimuksu

Helsinki : Tammi, 1990. 39 s. Kuvitus: Chris af Enehielm. ISBN 951-30-9516-9

7-vuotiaan Veeran pikkuveli Olli kuolee ja Veerasta tulee niin surullinen, että ruokakaan ei maistu ja vatsaa kivistää. Muutaman päivän päästä Veera huomaa, että Olli on muuttanut enkeliksi. Kun lastenhuoneessa painaa oikeaa kohtaa tapetista, sitä mihin Olli aina ennen nojaili, pikkuveli tulee esiin. Veera alkaa kertoa hänelle päivän tapahtumista ja kirjoittaa veljelle runoja. Kukaan muu ei pysty Onnia näkemään, se onkin Veeran ikioma salaisuus.

Topelius, Zacharias : Koivu ja tähti

Kirjassa Suomalaisten satujen helmiä (toim. Jaatinen, Eila)

Helsinki : Kirjapaja, 2000. Sivut 243-250. ISBN 951-625-667-8

Koivu ja tähti on yksi Topeliuksen tunnetuimmista saduista. Se on tarina sisaruksista, jotka vietiin isonvihan aikaan Venäjälle. Kymmenen vuotta on kulunut ja he kuulevat, että kotona Suomessa on nyt rauha. He lähtevät matkalle kohti kotia, muistonaan vain kotipihan koivu ja sen oksien lomasta iltaisin pilkottava tähti. Pitkällä matkan varrella heitä ilmestyy opastamaan kaksi lintua. Myöhemmin he ymmärtävät, että linnut olivat heidän edesmenneet siskonsa.

Tarinan perinteinen versio löytyy monista satukirjoista, mutta myös moderniin muotoon kirjoitettuna kirjasta *Topeliuksen lukemisia lapsille* (WSOY, 2013).

Varley, Susan : Mäyrän jäähyväislahjat

Helsinki : Lasten Keskus, 1996. 2. korjattu painos. ISBN 951-627-082-4

Mäyrä on jo vanha ja tietää kuolevansa pian. Hän ei enää pysy ystäviensä mukana. Eräänä iltana hän menee nukkumaan, eikä aamulla enää herää. Ystävät ovat suruissaan. Mäyrän antamien jäähyväislahjojen avulla he alkavat muistella mitä kaikkea mäyrä on heille opettanut, ja ovat kiitollisia, että mäyrä oli heidän elämässään iloa tuomassa.

A

Aalto, Kirsti	25
Aarnitaival, Saraleena	35
Ahern, Cecelia	29
Aho, Sulo	23
Airik, Enna	53
Andersen, Hans Christian	53
Ansio, Marleena	24
Anttila, Leena	21

B

Beard, Philip	45
Bechdel, Alison	41
Bendt, Ingela	3
Blomqvist, Anni	12
Blume, Judy	45
Bonsdorff, Meiju.....	40
Bourguignon, Laurence	53
Brown, Helen.....	13

C

Carswell, Jonathan	13
Chichester Clark, Emma	53
Cleave, Chris	30
Cleve, Elisabeth	3
Collard, Dianne B.....	24
Conroy, Pat.....	30

D

Didion, Joan.....	13
Dieckmann, Maijaliisa	20
Dillon, Lucy	31
Durant, Alan	54
Dyregrov, Atle	3

E

Eerola, Eeva.....	24
Ekola, Hanna.....	4, 13, 20, 36
Ellilä, Kirsti	31

Elstad, Gunnar.....	24
Engblom, Katariina.....	4
Engström, Katarina	24
Enwald, Liisa.....	40
Erjanti, Helena	4
Erlingsson, Fridrik.....	46

F

Falk, Sonja	25
Flink, Henri.....	36
Forsström, Sari.....	11
Franski, Rauni.....	11
Franzon, Päivi.....	54
Friedman, Russell.....	6

G

Gaarder, Jostein	46
Gambotto, Antonella	14
Gootman, Marilyn E.....	43
Gothóni, Raili	25
Gray, Nigel	54

H

Hallanoro, Heikki.....	31
Halme, Liisa	14
Halttunen, Ulla.....	5
Hammarlund, Claes-Otto	5
Harmaja, Saima	36
Hartman, Bob.....	54
Hauhio, Elisa.....	46
Heikkinen, Jouko M. V.	25
Heiskanen, Tarja	23
Henschen, Helena	32
Holm, Tuija.....	5
Huikari, Susanna	37
Huovinen, Veikko	14
Hytönen, Ville	55
Hämäläinen, Riitta	37
Härkönen, Anna-Leena	15

J	
Jaatinen, Eila.....	15, 57
Jaeger, Helen.....	25
Jalonen, Riitta.....	55
James, John W.....	6
Jeffs, Stephanie.....	55
Juurikkala, Kaija.....	47
Juvonen, Ada.....	37
Jyräkoski, Eila.....	37
Järvinen, Esa I.....	47

K	
Kallio, Päivi.....	15
Karf, Gösta.....	15
Kaskinen, Anna-Mari.....	28, 38, 43
Kessler, David.....	7
Kinanen, Mare.....	7
Kinnaman, Gary D.....	26
Kloosterman, Brigitte.....	16
Koivukangas, Annika.....	38
Koivunen, Hannele.....	41
Kormilainen, Risto.....	26
Korolainen, Tuula.....	55
Koskimies, Tuula.....	23
Koskinen, Elina.....	16
Kuronen, Kirsti.....	52
Kübler-Ross, Elisabeth.....	7
Kyyhkynen, Tapio.....	26
Käsmä, Tarja.....	37

L	
Laakso, Seppo.....	22, 27
Laaninen, Tiina.....	21
Laitinen, Eija.....	47
Lappalainen, Tarja.....	27
Larcenet, Manu.....	42
Larsen, Judy Merrill.....	32
Lehtonen, Elisa.....	4
Leinonen, Anne.....	47
Leinonen, Maaria.....	38
Leppä, Asta.....	16
Levine, Peter A.....	7
Liehu, Heidi.....	39
Liehu, Rakel.....	39

Lind, Olli.....	16
Lindgren, Astrid.....	47
Lindqvist, Martti.....	17, 27
Lintunen, Martti.....	44
Loe, Erlend.....	32
Lounela, Viena-Inkeri.....	29

M	
Mazetti, Katarina.....	48
Merrington, Bill.....	44
Miettinen, Jenna.....	21, 44
Moisseinen, Hanneriina.....	42
Mori, Kyoko.....	48
Morottaja, Taina.....	33
Mustonen, Ilmari.....	17
Mustonen, Saara.....	17
Mähönen, Mervi.....	33
Mäkinen, Heta.....	18
Mämmi, Eija.....	40

N	
Niskanen, Kirsi-Marja.....	48
Nissinen, Leena.....	8
Nuotio, Eppu.....	52

O	
Olkinuora, Hilikka.....	27

P	
Paakkala, Satu.....	46
Paasi, Kauko.....	18
Palosaari, Eija.....	8
Parvela, Timo.....	56
Paunonen-Ilmonen, Marita.....	4
Peart, Neil.....	18
Pedrosa, Cyril.....	42
Perkiö, Pia.....	28, 40, 52
Persson, Gunilla Linn.....	48
Pitkänen, Merja.....	26, 40
Pohjola, Mike.....	49
Pojjula, Soili.....	9
Porio, Anja.....	9, 28
Porio, Ilkka.....	9

R

Raittila, Anna-Maija.....	28
Rantalaiho, Anneli	23, 43
Raundalen, Magne	3
Reidunn, Kiuru.....	18
Repo, Hannele	24, 28
Riikonen, Teuvo V.....	19
Robberecht, Thierry	56
Ruishalme, Outi	10
Ryhänen, Timo.....	24
Rytkonen, Aino	40
Räty-Hämäläinen, Aino.....	35

S

Saalo, Venla	49
Saari, Salli	6, 10
Saaristo, Liisa	10
Sadinmäki, Jari.....	46
Sairanen, Petter.....	33
Salonen, Tuula.....	19
Schuurman, Nora	49
Sebold, Alice	33
Seppänen, Liisa.....	22
Sihvola, Arja.....	34
Siltala, Sami	50
Simonen, Leila	21
Sjöqvist, Suzanne.....	43
Smith Czerniak, Ruth	16
Solastie, Katariina.....	39
Soucy, Gaétan.....	34
Spiik, Karl-Magnus.....	19
Stark, Ulf.....	50
Storkey, Elaine.....	29
Suokas-Cunliffe, Anne	6
Surojegin, Pirkko-Liisa	56
Svärd, Sinikka	41
Syvälä, Maria	50
Säkkinen, Marjatta	21
Söderlund, Christina.....	39

T

Tamminen, Sirkka	11
Teckentrup, Britta	56
Teinilä, Mari	22
Thun, Margareta	57
Tiainen, Marja-Leena	50, 51
Tihinen, Mimmu.....	51
Tikka, Eeva	34
Topelius, Zacharias.....	57
Tuettu suru -projekti.....	10, 11
Tupala, Terttu	38
Turunen, Tuija.....	5
Tyler, Anne.....	34
Tähtinen, Paula	5

U

Uusitalo, Tuula	11
Uusitorppa, Aino-Kuutamo	45

V,W

Varley, Susan.....	57
Vettenterä, Minttu.....	35
Vida, Vendela	35
Vikström, John	29
Vikström-Jokela, Monica	45
Vilkka, Leena	22
Vinje, Kari.....	51
Virkki, Laura	41
Wisløff, Fredrik	29
Wolterstorff, Nicholas.....	19
Wright, Joanna.....	13
Vuorela, Seita.....	51
Vuorenmaa, Jaakko.....	27

Y

Ylikarjula, Simo.....	12
Yliruusi, Katarina	36

Å

Åberg, Christer	20
-----------------------	----

A		
Aada ja pimeyden lapset	47	
Aaltojen soitto.....	30	
Aika lohdutukselle	25	
Aina ja ikuisesti.....	54	
Ajanvirrassa	33	
Appelsiinityttö	46	
Auringonkukkatalvi.....	49	
Auttamisen rajoilla - Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy	8	
C		
Cleo - How a small black cat helped heal a family	13	
E		
Eeva kadonneiden siskojen maassa	56	
Ehditkö istua vierelläni?	27	
Ei kai hän vaan ole kuollut?.....	19	
Ei turhaa tummat päivät	35	
Eikä merta enää ole.....	12	
Elämä ja kuolema - Suomalaisten kirjoituksia kuoleman kohtaamisesta ..	21	
Elämä satuttaa – Kriisit ja niistä selviytyminen	10	
En tahdo kosta – Susanne Gesken tarina	13	
Enkelimuksu	57	
Et ole yksin – Hiljaisia hetkiä lohdutuksen lähteellä	24	
G		
Ghost Rider – Taipaleita toipumisen tiellä	18	
H		
Haavemaa.....	53	
I		
Ihmisen lähellä – Hengellisyys hoitotyössä	25	
Ikävistä pohjattomin – Sisaruksen menettäneiden tarinoita	21	
Isovaarin alppiruusu.....	55	
Isä - Father	41	
Isän suru.....	19	
Isäni, Miksi	19	
J		
Joel	55	
Jokin astalo	16	
Jonakin päivänä kaduttaa	35	
Jäljellä muisto – Elämää puolison menettämisen jälkeen.....	21	
Jälkeen Kasperin	34	
Jää hyvästi.....	34	
Jäätynyt sydän	48	
K		
Kadonneet kyynleet	49	
Haikea on aika jäähyväisten : Lohdutuksen sanoja suruun		36
Hautuukoti – Tragikoominen perheeni....		41
Hiljainen kesä.....		34
Hitaasti vaalenevat varjot - Kirjoituksia surusta ja luopumisesta.....		21
Hunnutettu		36
Hädän hetkellä – Psykkisen ensiavun opas		6
Hän on kanssani kumminkin - Vanhempansa menettäneet lapset ja nuoret kertovat		43
Hän pyyhkii heidän silmistään kyneleet – Sanoja surussa		24
Häpeästä myötätuntoon – Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen		6

Kahvikupillisen verran – ajatuksia surusta ja kuolemasta.....	37
Kaipauksen aika.....	32
Kaipauksen tuolla puolen.....	38
Kaivatut	31
Karikko.....	51
Kerro minulle taivaasta – Kun kuolema koskettaa.....	43
Kirkkaalla liekillä.....	49
Kissaenkeli muuttaa taivaaseen.....	55
Kitara soi niin hiljaa – Miehet puhuvat surustaan	22
Koirien taivas.....	53
Koivu ja tähti	57
Kokovartalosuru	37
Kolme varjoa	42
Kriisikeskustelu – kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely.....	5
Kuin lintu pesäkolossa - Kristillisen lohdutuksen lähteille	25
Kuin salama kirkkaalta taivaalta – Kriisit ja niistä selviytyminen	10
Kun elämä pysähtyi – Lapseni on poissa ..	15
Kun elämä satuttaa	24
Kun kaikki on toisin – Sanoja suruun.....	40
Kun pieni lapsi kuolee	3
Kun Sampo on poissa	14
Kun sieluni särkyi.....	15
Kun suru on suurin - Lohdutuksen sanoja	41
Kun tiikeri herää - Trauma ja toipuminen...7	
Kun toinen on poissa – Yksin jääneen selviytymisen keinot	20
Kun ystävä kuolee – Kirja nuorille surusta ja selviytymisestä.....	43
Kuolema on	12
Kuolemaa väkevämpi	17
Käsi kädessä surussa	26

L

Lapsen lohtukirja	52
Lapsen suru	3
Lapseni on poissa	29
Lapseni on tapettu – Poikani Ville Lindin elämä muille isille ja kasvattajille opiksi	16

Lapsi ja kriisi – Selviytymisen tukeminen... 9	
Leskenlehti.....	13
Liian iso ikävä - Nuoret kertovat surukokemuksistaan.....	43
Liian nuori	44
Lintu lensi ikkunaan	18
Lohdun sanoja suruun	39
Lohduttajani surussa – Lohtua synkimpiin hetkiisi	26
Lohdutuksen polulla	38
Lohtu – Kirja surevalle	28
Lokkeja rakastava veli	47
Loppuunkäsittely	15
Lopun elämää – Itsemurhan tehneiden läheiset kertovat.....	22
Lupa särkyä - Kriisistä elämään.....	8
Läsnä ja lähellä – Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille	4
Läsnäolosi on lohdutus	35

M

Maagisen ajattelun aika.....	13
Maahisen viimeinen matka.....	56
Matka valoon – Kriisistä voi toipua.....	5
Meri yksin ystäväni	12
Minun suruni – Aikuisen opas.....	5
Minun suruni – Surutyökirja lapsille ja varhaisnuorille	5
Muisti on unta.....	33
Muistojen puu.....	56
Muleum.....	32
Mäyrän jäähyväislahjat.....	57

N

Nuku nurmilintu – lapsi on poissa – runo lohduttaa surevaa.....	39
Näin pienissä kengissä	52
Näkymättömän paino	17

O

Oma taivas	33
On surun aika – Tueksi läheisen kuoleman kohdatessa.....	27
Onnen tyttö.....	50

Ota hänet vastaan – Sanoja suruun	28
Otan osaa	20, 29

P

P.S. Rakastan sinua.....	29
Paha puuska	52
Pekka ja kaksi käsinettä – Kirja kuolemasta	51
Peli poikki Juho.....	47
Pidä isää kädestä! - Kaksivuotias kriisiterapiassa	3
Pieni tulitikkutyttö.....	53
Pieniä voittoja 3 - Millä on väliä	42
Piilo – Kirja lapsille ja nuorille, jotka surevat	44
Pikkunallen isoisä	54
Pimennys – Itsemurhamuistelmat	14
Poikani ääni	30
Poistui kotoaan.....	50
Pojan kuolema.....	14
Päätän antaa anteeksi – Matka tiivisti Jumalan kanssa	24

R

Rajansa kaikella - Miten estää myötätuntouupuminen?.....	8
Rakas lapseni – Kertomuksia lapsen kuolemasta.....	22
Rakas Mikael	51
Rakastavat	35
Rakkaus ei koskaan häviä	33
Rakkaus on väkevämpi	28
Riikka, tyttärenteni taivaassa	18
Riippakivi	36
Rikoksen varjossa	32
Ritari Benjamin kyyhkynen.....	46

S

Sanat jotka muistetaan surun päivinä.....	40
Sano suruasi rakkaudeksi	36
Sara.....	17
Shizukon tytär.....	48
Sielunsiskot.....	48

Sinua en unohda - Lapsensa menettäneet kertovat	23
Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi....	29
Sinä et hävinnyt	16
Sinä olit lahja.....	37
Siskoni Zoe	45
Sokerista, kukkasista.....	51
Sun haltuus, rakas Isäni	26
Sureva lapsi ja koulu	3
Surevan lapsen kanssa.....	10
Suru.....	46
Suru elämän työkaluna	26
Suru ja surevat – Surevien hoitotyön perusteet	4
Suru ja surutyö.....	7
Suru, suuri tyranni	40
Surukirja	24
Surulaulu pojalleni	19
Surulla on aikansa – Muistojeni kirja	4
Surun kosketus – Selkokieliisiä runoja.....	37
Surun puhuteltavana – omakohtaisia kokemuksia surusta.....	23
Surun päiväkirja – ja ilon.....	18
Surun satuttamat – Kertomuksia läheisen kuolemasta	22
Surun sisar on lohdutus	38
Surun sylissä – lohduttavia ajatuksia	40
Surun tie.....	27
Surun työstäminen – Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen	6
Surun vuosi	27
Surunauhalla sidotut – Läheisen itsemurha ja vertaistuki	11
Sururunoja 1 – Yö tulee hiljaa.....	40
Surusaappaat	54
Surussa ja toivossa – Martti Lindqvistin ajatuksia.....	28
Surusta toivoon.....	25
Surusta vesilintu nousee siivilleen.....	39
Surusäkki - Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille.....	7
Surutyö.....	9

Syvänteessä – Läheiseni päätti kuolla - kuinka selvisin surussa	20
Sä et tiedä miltä musta tuntuu.....	45
Särkyneen lasipallon salaisuus	50
Särkynyt sydän - Omainen ja itsemurha ..	23

T

Tiikerisilmä	45
Tilkkutaulu.....	54
Tuleeko vaari vielä takaisin?	56
Tulitikkutyttö	34
Tyhjä paikka – Surukirja	45
Tyttö ja naakkapuu.....	55

U

Uuden onnen jäljillä	31
----------------------------	----

V,W

Vaikeat jäähyväiset	16
Vain unen varjo – Kaipuun ja surun runoja	41
Vanha elefantti.....	53
Vastaamatta jääneet puhelut.....	48

Veljeni Leijonamieli.....	47
Vierelläsi – Sanoja suruun.....	28
Viivalla.....	31
Vilkutan enkelille.....	38
Voitko vislata Hanna	50
Vuorilla kruunatut – Eeva ja Erik Barendsenin marttyrikertomus	17
Vuorovetten prinssi.....	30

Y

Yhdessä suru on helpompi kantaa – Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille	11
Yhtäkkiä yksin – Leskeksi jääneet kertovat	23
Yli mahdottoman - Itsemurha ja läheinen	11
Ystävä auttaa – Opas lähimmäiselle	9

Ä

Älä vielä lähde – Runoja vuosilta 2008-2009	39
Älä yritä unohtaa	44
Äläkä sure, Sakari.....	15