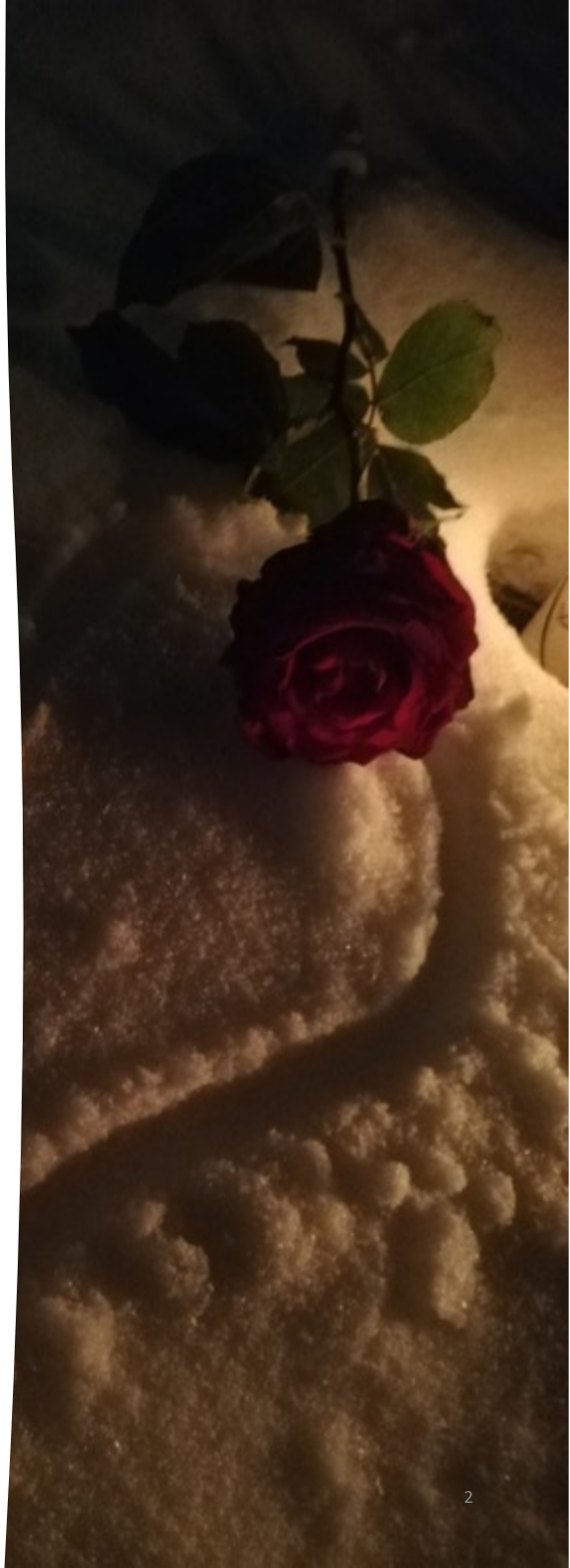


**SURUSTA
SYKKYRÄLLÄ
-Materiaalivihko
läheisensä
menettäneelle
nuorelle**

Sara Hevosmaa, Ada-Irina Raiskio &
Milla Seppälä

Nyt istun tässä yksin ja
kaipaen, voi
kuinka kaipaankaan sinua.
Tunnen tutun
inhottavan puristuksen
rinnassani. Suljen silmäni ja
hengitän. Tuuli iloitsee
edelleen ympärilläni ja
aurinko lämmittää.
Muistelen sinua ja surun
takaa kuulen ihanan naurusi
ja lähetän rakkaat terveiseni
sinulle. Tämä on niin
kamalan vaikeaa. Istun
tässä vielä hetken. Kyllä se
tästä, pikkuhiljaa,
hetki kerrallaan, muistutan
itseäni ja halaan
sinua mielessäni tiukasti.

-Milla S. 2021



Saatesanat nuorelle



Tämä materiaalivihko on tarkoitettu juuri sinulle, joka olet kokenut elämässäsi läheisen ihmisen menetyksen. Läheinen voi olla sinun sukulaisesi, ystäväsi, naapurisi, muu sinulle merkityksellinen ja tärkeä ihminen. Myös oman lemmikin menettäminen voi aiheuttaa samankaltaista surua. Mitä enemmän menetetty on ollut osana arkeasi, sitä enemmän suru tuntuu.

Materiaalivihko on toteutettu yhdessä Kiimingin seurakunnan nuorisotyöntekijöiden kanssa. Tästä vihkosesta löydät tietoa, vinkkejä ja tehtäviä surun kohtaamiseen sekä käsittelyyn. Aiheeseen liittyen on saatavilla myös paljon materiaalia, joista nostamme vihkosen lopussa joitain esille.

Olet saanut tämän vihkosen seurakuntasi työntekijältä

Työntekijän terveiset ja yhteystiedot:

Jokaisella meistä syntymisen ehtona on myös kuolla jossain vaiheessa. Harva asia maailmassa on niin yleinen ja arkipäiväinen kuin suru. Jokainen meistä kohtaa surun jossain vaiheessa ja muodossa ennemmin tai myöhemmin. Suru on määritelty normaaliksi reaktioksi läheisen kuolemaan. Kuolemansurun voi nähdä olevan enemmän kuin normaalia, se on irrottamaton osa ihmisenä olemista. Suru kietoutuu syväälle inhimilliseen elämään ja ihmisten välisiin suhteisiin.

Suru kokemuksena on hyvin henkilökohtainen, jokainen meistä kokee sen omalla tavallaan. Vaikka vertaistukiryhmistä on myös surussa monille hyötyä, kaksi menetyksen kohdannutta henkilöä eivät voi suoraan vertailla surukokemuksiaan keskenään. Luonnollista on, että surutyötä tehdään omien voimavarojen pohjalta. Yksi voi osoittaa tunteitaan avoimesti esimerkiksi itkemällä kun taas toinen saattaa sulkeutua ja pohtia menetystä itsekseen.

Joku saattaa hyödyntää luovuutta tai taiteellisuutta surun käsittelyssä ja toinen puolestaan saattaa löytää avun liikunnan kautta. Monilla myös hengellisyuden merkitys saattaa lisääntyä.

Toivomme, että tästä vihkosesta on sinulle apua siinä hetkessä, kun sinusta tuntuu sopivalta käsitellä suruasi.

Vihkosen lisäksi on saatavilla monenlaista apua, joten ethän jää surusi kanssa yksin.

Sisällysluettelo

Kansilehti.....	1
Saatesanat nuorelle.....	3-4
Vertaiskokemuksia muilta läheisensä menettäneiltä nuorilta.....	7-11
Läheisen menettämisen surusta.....	12
Nuoren suru.....	13
Mielenterveyden käsi.....	14
Oma terveys.....	15
Surun vaiheita.....	16
Mahdollisia reaktioita suruun.....	17-18
Hautajaiset.....	19-21
Voimavarojen talo.....	22
Harjoituksia/Tehtäviä.....	24-31
Millainen selviytyjä olen?.....	32
Rukouksia surun keskelle.....	33-35
Lohtua tuovat raamatunkohdat.....	36
Turvaverkko.....	37
Keneltä ja milloin apua?.....	38
Ammattiavun tarpeesta kertovia hälytysmerkkejä.....	39
Paikalliset apuhot.....	40
Valtakunnallisia tukitahoja.....	41-44
Lapseneläke.....	45-46
Nettilinkkejä.....	47
Lukuvinkkejä.....	48
Lähdeluettelo.....	49-50

Olet vierailut ajatuksissani taas pitkin päivää. Silti huomaan mieltäväni, kuinka hyvin oppistuinkaan selviämään tästä päivästä.

Menen sänkyyn alkaakseni nukkumaan. Silloin se iskee, järkyttävä ikävä ja suunnaton suru. Hyvä tavaton, et todellakaan ole täällä. Et ole tulossa takaisin, vaikka kuinka odotan.

Rintaa puristaa, päässä surisee ja itkettää. Itku on hiljaista, lohdutonta.

Kuinka tässä kävikään näin vaikka jaksoin päivän toimia reippaasti.

Tämä suru on tullut niin tutuksi, mutta silti se edelleenkin iskee täysin arvaamatta. Suruaalto, joka tuntuu peittävän minut kokonaan.

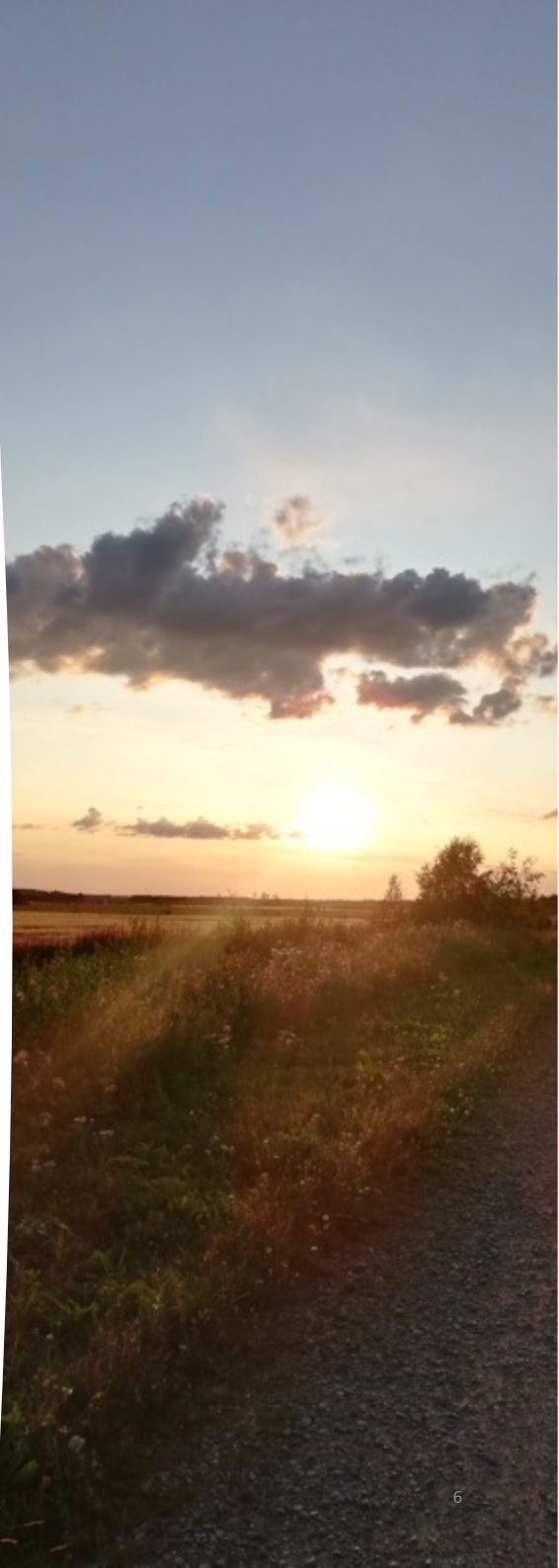
Hengittelen ja rauhoittelen itseäni. Tämä on tunne joka menee kyllä taas jossain vaiheessa ohi.

Mietin sinua ja hengitän.

Oli aika jolloin inhosin tätä tunnetta, mutta nyt yritän suhtautua siihen lempeämmin. Ehkä otan sen hetkeksi jopa syliini ja silittelen.

Hetken päästä huomaan, kuinka hengitys kulkee jälleen vähän vapaammin.

Minä elän ja hengitän ja sinä kuljet muistoissani ja matkassani.



Vertaiskokemuksia muilta läheisensä menettäneiltä nuorilta

**Minkä kautta sait
purettua
syyllisyyden tunnetta?**

Oon kyllä ite paljon semmonen että kaikki pyörii päässä ja niitä sit oman pään sisällä tutkiskelin. En tiedä olisinko osannut tuua niitä ajatuksia jollekki muulle esille. Ehkä vanhempana jotakin enemmän puhunu.

**Mitä haluat sanoa
jotain muille nuorena menetyksen
kokeneille?**

No, aika vaikee kysymys. Silleen ehkä,
että juttelis tai purkais sitä asiaa silleen mahollisi
mman paljon, mahollisiman aikasin. Se
vähä niinku jää sitte vaivaamaan
päättä myöhemmin, koska sillon voi
olla vaikeempi puhua myöhemmin siitä asiasta.

**Mikä sinua on
auttanut
selviytymään,
osaatko nimetä
jotain asioita? Tai
lohduttanut?**

Mää oon aina tykänny valokuvata, niin mä oon sitte katellu hirveesti kuvia ja muistellu kaikkea. Se myös, että vietti paljon aikaa läheisten kanssa, toi sitä, että kyllä tää elämä jatkuu. Ja tietenki kaverit sitte. Ja se, että menetyksestä sai puhua, sitä sai surra. Meillä ei oo ikinä ollu niin, ettei sais itkee tai muuta. Sitä sai olla sen surun kanssa niin kauan, ku halus ja tunteita näyttää avoimesti.

**Missä vaiheessa “elämä
jatkuu”
merkityksen ymmärtää?**

Ehkä vähän jälkeen päin. Sulla on ne muut ihmiset siinä ympärillä jotka tukee sua ja kokee saman. Kyllähän se hetkeksi tuntuu siltä, että maailma vaan pysähtyy ja tulee semmonen olo et eei, heippa! Joksikin aikaa tulee semmoinen ihan sama kaikelle, mutta kuitenkin siitä herää ja näkee sen valon taas, että tässähän on vielä nää vanhemmat ja muut isovanhemmat. Osaa myös olla kiitollinen siitä ajasta mitä oli.

Mitä haluat sanoa muille nuorena menetyksen kokeneille?

Elämä jatkuu! Tää nyt on varmaan se perus, mitä kaikkialta kuuleeki. Sekin, että ei tarvi olla yksin. Ettei oo ainut ihminen, joka kokee semmoista, muitaki on. Aina saa apua jostain. Ei tarvi peitellä mitään tunteita, tai mitä siitä kokkee. Toisethan ei koe mitään. Mulla on yks ystävä, joka ei itkeny oman pappansa hautajaisissa, mutta sitten kun koira kuoli, nii se oli taas ollut kova paikka. Kaikki kokevat niin erilailla. Ei tavallaan koe niitä omia tunteita mitä siitä tulee tai ei tule, niin vääriksi. Koska itestä se tuntu tietenki kamalalta, et miten sää et itke, kun sun pappa kuoli. Vaikka heki oli iha läheisiä, mutta kaveri vaan ei ollu semmonen surija, että hällä se sillain sattuis. Siitä itekki oppi, että kuinka voi erillä lailla tuntea ja ilmaista surua. Musta taas ois tuntunu pahalta, jos mä en ois surru sillä lailla itkemällä, että se ei ois saanu tulla.

Läheisen menettämisen surusta

Läheisen kuoleman sanotaan olevan suruista suurin, sillä se muistuttaa siitä, kuinka haavoittuvaisia kaikki ovat. Vaikka menetykset kuuluvat elämään, ne voivat tuntua kohtuuttomilta sekä ylitsepääsemättömän raskailta. Surun tunteet kertovat meille usein siitä, että olemme menettäneet itsellemme jotain rakasta ja tärkeää. Suremisen tarkoituksena on valmistaa menetyksen kokenutta henkilöä uuteen elämäntilanteeseen ja jättää jäähyväiset menetetylle.

Sureminen voi kestää määrättömiä aikoja, kaikki kokevat surun eri tavoin ja sen käsittely on hyvin yksilöllistä. Suru ei ole sairaus, josta pitäisi selvitä. Myös surutyö termiä on kritisoitu siitä, että suru ei ole projekti, joka täytyy käsitellä tehokkaasti. Surutyö ei ole valmis silloin, kun vainaja on unohdettu. Surutyön tarkoitus on muodostaa vainajaan uudenlainen suhde sekä ylläpitää muistoja. Ole surussasi itsellesi armollinen.

Nuoren suru

Nuorena kohdatussa surussa joutuu usein käsittelemään täysin uusiakin tunteita. Nuorena kuoleman lopullisuuden ymmärtää jo aikuisten tavoin, vaikkakin nuori onkin usein haavoittuvampi kuin aikuinen. Menetyks ja sen aiheuttamat tunteet tai hetkellinen tunteettomuus voi myös hämmäntää, miksi tunnen tai käyttäydyn näin?

Menetykseen ja sen aiheuttamaan suruun vaikuttavat ihmisen persoona, aiemmat elämässä koetut kokemukset sekä suruprosessin aikana saatu apu ja tuki. Usein nuorena kohdattu suru voi elää hyvin voimakkaasti vaihdellen nuoren arjessa. Toisena hetkenä menetystä voi surra todella raskaasti, joinakin päivinä arkea on helpompi elää ja normaaleihin toimiin palata.

Jokaiselle pitää antaa tilaa ja aikaa surra omalla tavallaan. Puhumiseen ei pidä pakottaa, mutta on hyvä tiedostaa, että mahdollisuus siihen on tarjolla. Erityisesti nuorilla on tärkeä päästä tekemään asioita, jotka tuottavat heille iloa ja nautintoa. Myös arkeen ja sen rutiineihin palaamisesta on ollut nuorille hyötyä. Mikäli perheessä on lemmikkejä, myös niille voi jakaa turvallisesti omia tunteita ja fyysisesti rauhoittaa itseään rapsuttamalla tai halaamalla lemmikkiä.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



Myös omasta terveydestä ja jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää!

Monipuolinen ja säännöllinen ravinto

Riittävä uni

Tee itsellesi mieluisia asioita, kuten ulkoilua, valokuvausta, musiikin kuuntelua yms.

Huolehdithan hygieniastasi

Muistathan, että sinun ei tarvitse jäädä yksin

Rytmitä arkeasi

Pyri välttämään päihteitä

Saa nauraa ja iloita asioista, jos se sinusta itsestäsi tuntuu hyvältä

Muista jatkaa unelmointia, sinun elämäsi jatkuu vielä menetyksen jälkeenkin

Surun vaiheita



1. Shokkivaihe

- Menetyksen kieltäminen yleistä
- Äkillisen menetyksen jälkeen shokkivaihe voi kestää pidempään



2. Reaktiovaihe

- Menetyksen todellisuus alkaa jäsentyä
- Monilla menetyksestä puhumisen tarve suuri tässä vaiheessa
- Voi kestää muutamasta viikosta muutamaa kuukauteen



3. Käsittelyvaihe

- Surun työstövaihe
- Erilaiset tunneilmaukset mahdollisia (Ikävä, viha, kiitollisuus..)
- Voi kestää kuukausista yli vuoteen
- Sanotaan suruprosessin raskaimmaksi vaiheeksi



4. Sopeutumisvaihe

- Menettyä ei unohdeta, vaan suru hyväksytään ja sen kanssa opetellaan elämään
- Viimeistään tässä vaiheessa voi kokea jälleen elämäniloa

Mahdollisia reaktioita suruun



Suru ei näy vain ihmisen sisäisissä tunteissa vaan se voi liittyä sekä näkyä myös omassa käyttäytymisessä, kehossa, ajatuksissa ja jopa maailmankäsityksen muutoksessa. Reaktiot, kuten mahdollinen lamaantuminen alkuvaiheessa ja sen jälkeen tuleva voimakkaatkin tunnetilat ovat suruun kuuluvia. Nämä reaktiot ovat yhtä yksilöllisiä, kuin surukin.

Seuraavassa taulukossa on mainittu esimerkkejä erilaisista reaktioista suruun. Sanotaan ettei ole oikeaa tapaa reagoida suruun, kunhan vain reagoi jotenkin.



Tunteisiin liittyvät reaktiot

Viha
Syyllisyys
Yksinäisyys
Kaipaus
Helpotus



Fyysiset reaktiot

Hengenahdistus,
ahdistus
Muutokset
vuorokausirytmissä
Muutokset
ruokahalussa
Keskittymisvaikeudet



Kognitiiviset reaktiot

Epäusko
Vainajan läsnäolon tunne
Hallusinaatiot



Käytökseen liittyvät reaktiot

Univaikeudet
Hyperaktiivisuus
Sosiaalinen eristäytyminen



Hengelliset ja henkiset reaktiot

Menetyksen merkityksen etsintä
Muutokset hengellisessä elämässä tai uskomuksissa

Hautajaisista

Hautajaisten yhtenä tarkoituksena on antaa mahdollisuus yhdessä suremiseen ja lohdutukseen. Vainaja saatetaan viimeiselle matkalle kiitollisina yhteisestä ajasta ja elämänlahjasta. Yhdessä muisteleminen ja vainajasta puhuminen voivat lohduttaa surussa. Hautajaiset saattavat myös vainajan tai läheisten toiveen mukaan olla iloinen, viimeinen juhla maan päällä.

Hautajaisten järjestäminen ei kuulu nuoren vastuulle, mutta mahdollisuuksien mukaan voit olla muiden sukulaisten tai aikuisten apuna niitä järjestämässä. Sinun ei siis tarvitse yksin miettiä hautajaisjärjestelyjä. Tässä osiossa saat kuitenkin muutamia vinkkejä hautajaisiin valmistautumisesta ja siellä olemisesta.

- Jos menehtynyt henkilö on kuulunut seurakuntaan hänelle järjestetään kirkollinen hautaaminen eli siunaustilaisuus. Siunaustilaisuudessa arkku joko lasketaan hautaan tai se kuljetetaan tuhkattavaksi. Tuhkauksen jälkeen urna lasketaan hautaan. Myös kirkkoon kuulumaton vainaja on oikeutettu saamaan hautasija seurakuntien hautausmaalta.
- Siunaustilaisuuden jälkeen on yleensä muistotilaisuus joka järjestetään vainajan kotona, seurakuntatalolla tai muussa sopivassa ympäristössä.

Voiko vainajaa käydä katsomassa ennen hautausta?

- Mahdollisuuksien mukaan vainajaa voi käydä katsomassa ennen siunaustilaisuutta ja hautaan laskua/tuhkausta.
- Jos vainajaa on mahdollista käydä katsomassa, päätös on sinun, haluatko nähdä vainajan. Mikäli koet haluavasi nähdä vainajan niin olisi hyvä, että mukanas olisi turvallinen ja luotettava läheinen.
- Vainajalle voi käydä jättämässä jäähyväiset ja viedä arkuun esimerkiksi hänelle tärkeitä muistoesineitä kuten valokuvia, jäähyväiskirjeen, suihkauksen vainajan lempituoksua, pehmolelun tai villasukat.

Mitä jos vainajan arkku on auki?

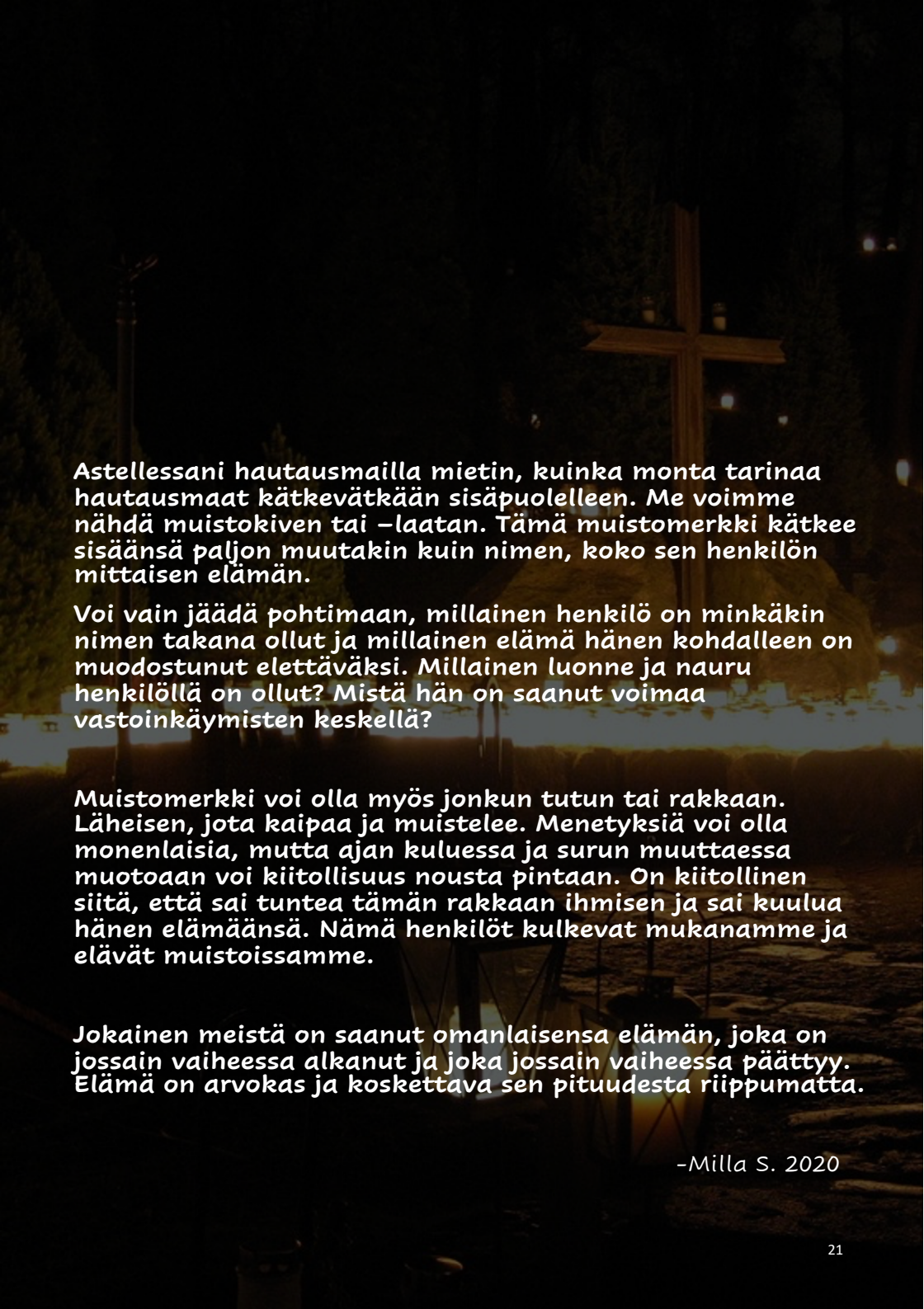
- Voi myös olla että hautajaisissa arkun kansi on auki, jos vainaja tai omaiset ovat niin toivoneet.

Kuinka pukeudun?

- Hautajaisiin pukeudutaan yleensä siistiin tummaan asuun. Tyttöillä puvun tulisi peittää polvet ja olkapäät. Asu voi muuten olla mekko, housupuku tai hame. Pojilla tumma siisti puku, vaalea kauluspaita ja tumma kravaatti.
- Jos menehtynyt henkilö on toivonut muunlaisen pukukoodin hautajaisiinsa niin sitä kunnioitetaan.

Saanko näyttää tunteitani hautajaisissa?

- Jokainen näyttää tunteitansa erilailla eikä hautajaisissa ole sääntöjä tunteiden näyttämiseksi.
- On normaalia, että tunnetilat saattavat vaihdella. Saatat tuntea esimerkiksi surua, vihaa, helpotusta, kiitollisuutta tai voi jopa olla, ettet koe tuntevasi mitään sillä hetkellä.



Astellessani hautausmailla mietin, kuinka monta tarinaa hautausmaat kätkevätkään sisäpuolelleen. Me voimme nähdä muistokiven tai -laatan. Tämä muistomerkki kätkee sisäänsä paljon muutakin kuin nimen, koko sen henkilön mittaisen elämän.


Voi vain jäädä pohtimaan, millainen henkilö on minkäkin nimen takana ollut ja millainen elämä hänen kohdalleen on muodostunut elettäväksi. Millainen luonne ja nauru henkilöllä on ollut? Mistä hän on saanut voimaa vastoinkäymisten keskellä?

Muistomerkki voi olla myös jonkun tutun tai rakkaan. Läheisen, jota kaippaa ja muistelee. Menetyksiä voi olla monenlaisia, mutta ajan kuluessa ja surun muuttaessa muotoaan voi kiitollisuus nousta pintaan. On kiitollinen siitä, että sai tuntea tämän rakkaan ihmisen ja sai kuulua hänen elämäänsä. Nämä henkilöt kulkevat mukanaamme ja elävät muistoissamme.

Jokainen meistä on saanut omanlaisensa elämän, joka on jossain vaiheessa alkanut ja joka jossain vaiheessa päättyy. Elämä on arvokas ja koskettava sen pituudesta riippumatta.

-Milla S. 2020



A winter landscape with a snow-covered field and a lone tree under a blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

*"Et voi estää
murheen lintuja
lentämästä
ylitsemi, mutta voit
estää niitä
rakentamasta
pesäänsä hiuksiisi."*

- Kiinalainen
sananlasku

Harjoituksia/tehtäviä

Tähän osioon on koottu erilaisia harjoituksia ja tehtäviä, joita voit tehdä itsenäisesti tai jonkun itsellesi läheisen ja luotettavan henkilön kanssa yhdessä. Harjoitteita on eri pituisia, joista voi valita itselleen mieluisimmat. Harjoitteita ei tarvitse suorittamalla suorittaa. Kuuntele itseäsi ja valitse mahdollisesti tehtäviä, jotka sinua itseäsi voisivat auttaa surun käsittelyssä ja menetetyn muistelemisessa. Voit myös valita tehtäviä omien vahvuuksiesi ja luonteenpiirteidesi mukaan.

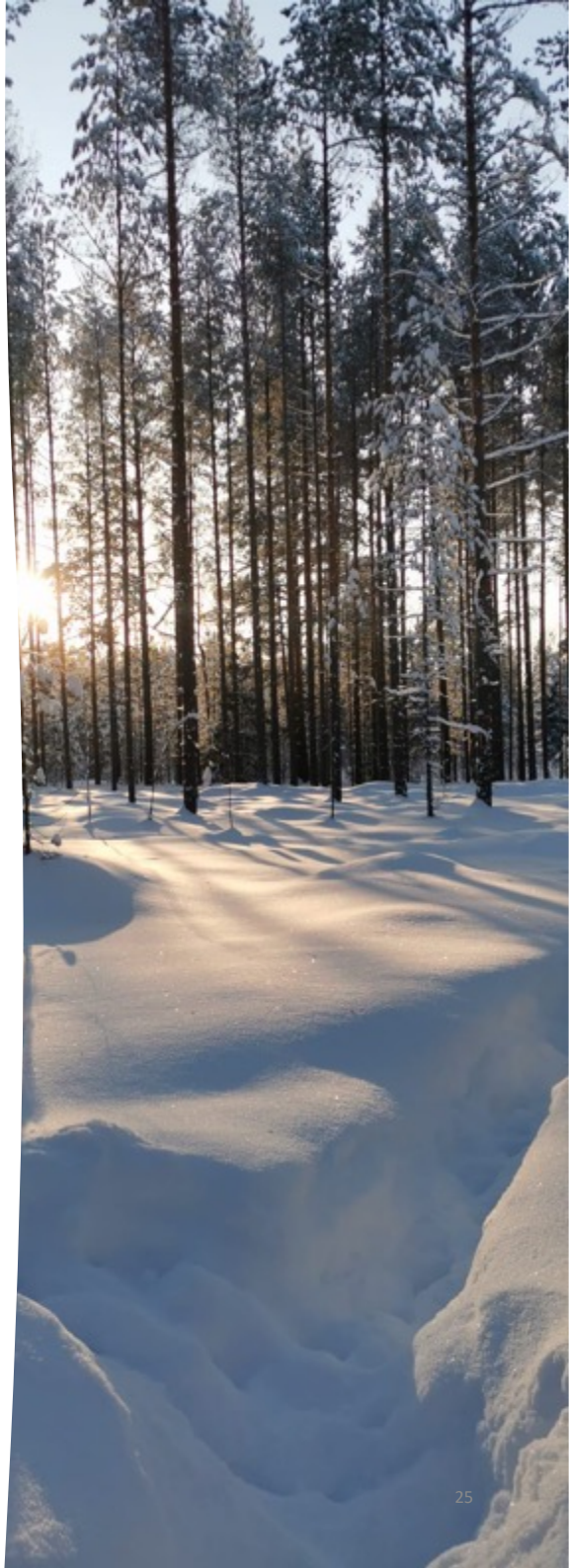
Tehtäviä voit hyödyntää juuri siinä hetkessä, kun se sinusta itsestä hyvältä tuntuu. Muista, että tehtäviä on koottu sinua varten ja niiden tarkoituksena on auttaa sinua käsittelemään sekä lopulta hyväksymään menetyksesi. Harjoitteiden aikana on luonnollista kokea erilaisia tuntemuksia, kuten ikävää, surua, vihaa, rakkautta, kiitollisuutta tai muita tunteita.

Jos et tästä osiosta löydä itsellesi mieluisia harjoituksia, internetistä sekä kirjastoista löytyy paljon lisää erilaisia vaihtoehtoja, joihin voit halutessasi tutustua.

KIRJOITA MENETETYSTÄ LÄHEISESTÄSI

Voit selkeyttää omia ajatuksiasi ja tunteitasi joko kirjoittamalla tai miettimällä muun muassa seuraavia asioita;

- Hänen nimensä ja kuka hän oli sinulle (vanhempi, isovanhempi, sisarukseni, ystäväni..)
- Kuolinaika- ja paikka, miten/mihin hän kuoli, ketä oli läsnä hänen kuollessaan
- Mitä itse tein ja missä olin sekä miltä minusta tuntui, kun sain kuulla hänen kuolleen
- Muistan viimeisestä yhteisestä tapaamisestamme seuraavia asioita
- Kadun, että..
- Olisin halunnut sanoa sinulle, että..
- Olen hyvilläni, että..
- Annan sinulle anteeksi, että..
- En halua koskaan unohtaa..
- Elämälläsi annoit minulle..
- Kuolemallasi opetit minulle..
- Kun vielä elit, hauskinda sinussa oli..
- Muistelen aina, kuinka me..
- Sinussa kaipaan..
- Minua harmittaa, ettemme ehtineet yhdessä..
- Yhdistävä esine, joka auttaa muistamaan sinut ja lohduttaa..



MILTÄ SINUSTA TUNTUU?

○ Lue kysymykset yksi kerrallaan ja vastaa niihin itsellesi mielessä tai ääneen.

1. Miten nukuit viimeyönä?
2. Oletko iloinnut jostain tänään?
3. Koetko olevasi stressaantunut?
4. Oletko ollut ärtynyt tänään?
5. Onko kehossasi levollinen olo?
6. Onko olosi jännittynyt?
7. Koetko olosi pelokkaaksi?
8. Koetko olevasi onnellinen?
9. Mistä olet kiitollinen?

LEMPIPAIKKANI

○ Seuraavien kysymysten avulla voit kirjoittaa, piirtää tai maalata oman lempipaikkasi. Vaihtoehtoisesti voit myös tehdä kysymysten avulla mielikuvitusmatkan lempipaikkaasi. Voit aina palata omaan lempipaikkaasi, kun sinusta siltä tuntuu.

1. Missä olet?
2. Mitä teet?
3. Onko joku seurassasi?
4. Miltä ympäristö näyttää?
5. Mitä tunnet?
6. Mitä ääniä kuuluu vai onko hiljaista?
7. Mitä tuoksuja haistat?
8. Miltä tämä paikka tuntuu kehossasi?
9. Mitä muuta aistit lempipaikassasi?

MUISTEMIA

- Tämä harjoite tehdään yhdessä jonkun/joidenkin kanssa.
- Tähän harjoitteeseen tarvitaan noppa, kynä ja paperia.
- Kirjoita paperille jokaista silmälukua kohti sana, esimerkiksi 1= loma 2= koulu 3= koti 4= ystävät 5= lapsuus 6= tämä päivä. Sanat voivat olla ihan mitä vain.
- Seuraavaksi heitetään noppaa vuorotellen. Kun noppa pysähtyy, lue paperilta silmäluvun osoittama sana.
- Nopan heittäjä kertoo muiston joka tulee ensimmäisenä mieleen kyseisestä sanasta, muisto kerrotaan minuutissa.
- Seuraava heittää noppaa ja kertoo taas muiston siitä sanasta jonka noppa osoittaa. Käydään haluttu määrä kierroksia.
- Halutessaan voi keksiä myös uusia sanoja noppaan kun vanhat ovat käytetty loppuun

MINUN UNELMANI –KIRJE

Unelmat kuuluvat elämään ja ne usein kantavat meidät vaikeiden aikojen ylitse ja sen vuoksi ovat hyväksi mielenterveydelle. Unelmien ja haaveiden tavoittelemisen lisää sinnikkyyttä ja motivaatiota sekä tuo tekemiseen mielekkyyttä.

- Tämän harjoitteen voit tehdä itsenäisesti
- Tarvitset kynän, paperia ja kirjekuoren
- Kerro kirjeessä itsellesi esimerkiksi;
- Minkä ikäisenä kirjettä kirjoitat
- Millaisesta tulevaisuudesta haaveilet
- Millaisia unelmasi ovat? Ovatko ne helppoja vai haastavia saavuttaa?
- Kun kirjeesi on valmis, sujauta se kuoreen ja kirjoita päälle milloin sen saa avata, esimerkiksi 5 vuoden päästä. Kirjeen saa lukea ainoastaan kirjoittaja itse.

KEHON RENTOUTTAMINEN ASTEITTAIN

Tavoitteena tunnistaa ero jännittyneen ja rentoutuneen kehon välillä sekä oppia rentouttamaan oma keho asteittain

- Voit tehdä tämän harjoitteen itsenäisesti
- Tarvitset riittävästi makuutilaa ja rauhallisen tilan
- Sulje ensin silmäsi, ota mukava asento ja hengitä hetki omaan tahtiin rauhallisesti
- Jännitä noin kymmeneksi sekunniksi ruumiinoso kerrallaan, jonka jälkeen rentouta se täysin. Voit aloittaa varpaista ja edetä pohkeiden, reisien, vatsan ja hartioiden kautta pään alueelle.
- Nauti rentoutuneesta olostasi

TURVAPAIKKAHARJOITUS

- Voit tehdä tämän harjoitteen itsenäisesti
- Kuvittele mielessäsi turvapaikka
- Paikka voi olla esim. lapsuudestasi, joltain matkaltasi, kotoasi. Paikka, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla, se voi olla kuviteltu tai todellinen
- Mieti turvapaikkaa mielessäsi
 - Yritä olla miettimättä sanoja vaan pidä mielessäsi kuva turvapaikastasi, jossa sinun on hyvä olla
- Ajattele turvapaikkasi yksityiskohtia ja kuvaile niitä itsellesi
- Miltä turvapaikassasi näyttää?
 - Millaisia valoja ja värejä siellä on?
 - Miltä siellä tuoksuu?
 - Onko siellä lämmintä vai viileää?
- Oletko turvapaikassa yksin vai jonkun kanssa?
- Kuuluuko turvapaikassa jonkinlaista rauhoittavaa ääntä?
- Käytä kaikkia aistejasi kuvaillessasi turvapaikkaa itsellesi
- Viivy harjoituksen tuomassa turvallisessa olossa edes hetkisen aikaa
- Muistathan, että voit mielessäsi palata turvapaikkaasi aina, kun sinusta siltä tuntuu

KIRJE MENETETYYLLE LÄHEISELLE

- Voit tehdä harjoitteen itsenäisesti
- Tarvitset kynää ja paperia
- Vainajalle voi kirjoittaa halutessaan kirjeen, jossa voi kertoa esimerkiksi;
- Mitä sinulle ja perheellesi kuuluu
- Mitä haluaisit vielä kertoa vainajalle
- Mistä asioista olet kiitollinen

MENETETYN LÄHEISEN ELÄMÄNOPETUKSET

- Tämän harjoitteen voit tehdä yksin
- Voit kuvata esimerkiksi piirtämällä, kirjoittamalla tai valokuvaamalla millaisia elämäntapahtumia tai opetuksia mitä menetetty ihminen kerkesi sinulle jakaa.
- Mitä näistä opeista voisit mahdollisesti itse tarvita tai jakaa omille läheisillesi eteenpäin tulevaisuudessa?

MINUN ELÄMÄNI

- Tämän harjoitteen voit tehdä yksin
- Voit piirtää tai kirjoittaa itsestäsi ja tuntemuksistasi menetyksen ja suruprosessin aikana, nykyhetkessäsi sekä tulevaisuudessasi, esimerkiksi vuoden tai viiden vuoden päästä

HUOMAA HYVÄ –HARJOITUS

Tämän harjoituksen ideana on opettaa mieltämme huomaamaan hyviäkin asioita ympärillämme. Varsinkin kriisien aikana on hyvä osata kiinnittää huomiota myös mukaviin juttuihin ja kohtaamisiin.

- Voit tehdä tämän harjoitteen yksin
- Kirjoita itsellesi muistiin lappusille esimerkiksi päivän, viikon, kuukausien mittaan tapahtuneita kivoja asioita ja laita lappuset itsellesi talteen vaikka lasipurkkiin tai laatikkoon.

MIELIHYVÄALBUMI-, LAATIKKO tms.

- Tämän harjoitteen voit tehdä itsenäisesti
- Tee itsellesi henkilökohtainen mielihyvääalbumi
- Voit koota albumiin valokuvia, lehtileikkeitä, tarinoita, viestejä, mietelauseita. Sinua inspiroivia ja sinulle hyvää mieltä tuottavia juttuja sekä tärkeitä asioita.
- Voit ottaa myös itse ottaa valokuvia, piirtää tai listata sinulle tärkeitä voimakappaleita albumiin.
- Voit selaila albumia ja täyttää sitä lisää aina, kun sinusta siltä tuntuu.

RETKI HAUDALLE

- Tämän harjoitteen voit tehdä yksin tai yhdessä läheisen kanssa
- Haudalla vierailut voivat tuoda lohtua suruusi
- Haudalle voit viedä mennessäsi kukkia, kynttilöitä, muistoesineen
- Haudalla voit kertoa kuulumisiasi tai jaksamisestasi menetetylle joko ääneen tai mielessäsi
- Voit ottaa mukaan eväät ja tarjota kahvit hautaistutuksien kautta menetetylle läheisellekin

KUN SURUSTA ON KULUNUT AIKAA...

- Voit tehdä itsellesi esimerkiksi julisteen, kirjeen tai muistion puhelimeen, jossa;
 - Muistelet, mitkä asiat ovat auttaneet jaksamaan surussasi
 - Miettiä, mistä kaikesta olet selvinnyt ja miltä nyt tuntuu
 - Tulevaisuuden unelmia ja haaveitasi



MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Leikkelen tai ulkoilen
Harrastan lempilätkuntalajiani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun rittävästi

**PYSÄHDYN JA
KUUNTELEN
ITSEÄNI**



Hänkin asioista laattietoa
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaitsen pulmia
Teen listoja



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,
aarteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, muistikelen,
rukouksen, meditaatin
Olen kärsä



Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntele itseni
Teen luovia asioita; kokkaan,
piirrän, askartelen, näkkäröin

**ETSIN KEINOJA
PALAUTUMISEEN**



Nauran, itken ja näytän tunteita
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseni ja tunteistani
taitteen keinoin: lausun, soitan,
maailaan, kirjoitan



Viestin aikaa kavereitteni kanssa
Harrastan porukoissa
Otan vastaan hakea ja tuen myös muita
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

**KOKEILEN
UUSIA TAPOJA
SELVIYTYÄ**

mieli

mieli.fi

Rukouksia
surun
keskelle



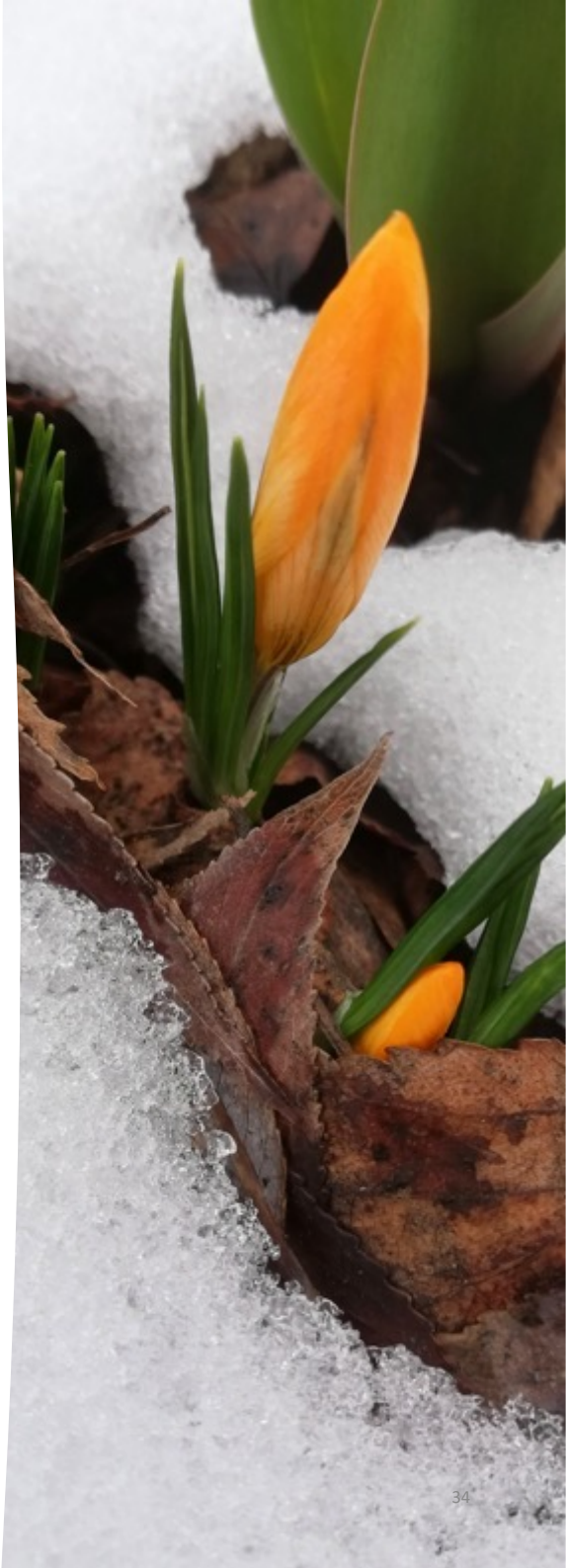
Rukous on sydämen puhetta Jumalan kanssa

*Kärsimyksen edessä seison
mykistyneenä ja sanattomana.
Ruumiini tärisee itkusta -
mieleni haluaa paeta tätä
kaikkea.*

*Ota minut nyt syliisi
sinä Kaikkivaltias ja Hyvä.
Älä salli minun hukkoa
epätoivon pimeyteen.
Aamen.*

*Jumala, sinä olet päiviemme
valo,
aurinkoa kirkaampi.
Sinä olet yön lepo,
uupumustamme syvempi.
Kiitos siitä, että joka hetki
saamme jäädä käsiisi
ja laupeutesi syliin.
Ole meille silta illasta aamuun
ja herätä meille yön mentyjä
uuden päivän ja toivon valo.
Tätä pyydämme.
Aamen.*

*Miksi piti käydä näin?
Anna mulle toivo ja uusi
suunta. Oon hukassa.
Aamen.*



Itkettää vaan koko ajan.

Anna jotain valoa tähän kaikkeen.

Pidä musta kiinni.

Aamen.

Rakas Jeesus siunaa meitä,

Anna meille enkeleitä,

Siivilläsi meitä peitä,

Älä koskaan meitä heitä.

Aamen.

Minä olen tässä.

Sinä olet siinä.

Aamu on valjennut.

Päivä on alkamassa.

Ole minun kanssani.

Tänäkin päivänä.

Aamen.

-Arja Pöyri



Lohtua tuovia raamatunkohtia

Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni. Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä. Minä olen ihme, suuri ihme, ja kiitän sinua siitä. Ihmeellisiä ovat sinun tekosi, minä tiedän sen. *Psalmi 139*

Herra on minun paimeneni, ei minulta mitään puutu. Hän vie minut vihreille niityille, hän johtaa minut vetten ääreen, siellä saan levätä. Hän virvoittaa minun sieluni, hän ohjaa minua oikeaa tietä nimensä kunnian tähden. Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään pahaa, sillä sinä olet minun kanssani. Sinä suojelet minua kädelläsi, johdatat paimensauvallasi. *Psalmi 23*

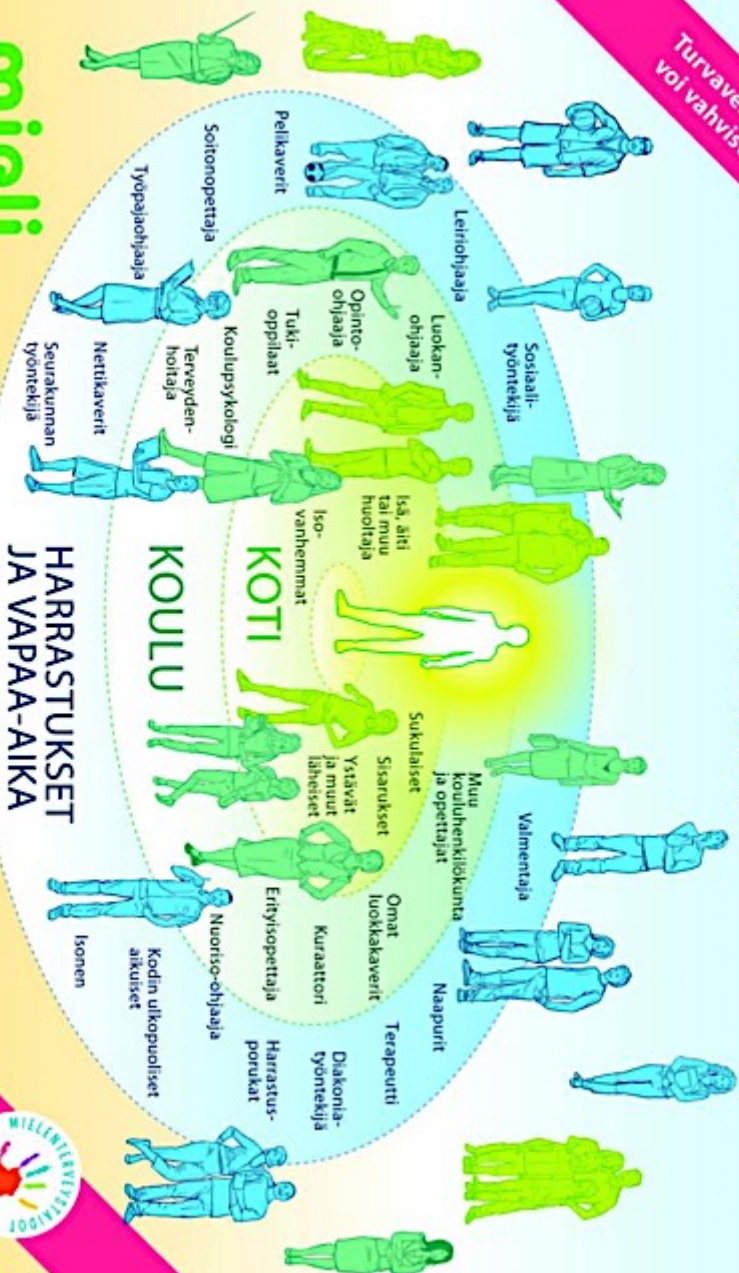
Kaikella on määräaika, ja aikansa on joka asialla taivaan alla. Aika on syntyä ja aika on kuolla. Aika on istuttaa ja aika repiä istutus. Aika on itkeä ja aika nauraa. Aika on valittaa ja aika hypellä. Aika on heitellä kiviä ja aika kerätä kivet. Aika on syleillä ja aika olla syleilemättä. Aika on etsiä ja aika kadottaa. Aika on säilyttää ja aika viskata pois. Aika on reväistä rikki ja aika ommella yhteen. Aika on olla vaiti ja aika puhua. Aika on rakastaa ja aika vihata. Aika on sodalla ja aika rauhalla. *Saarn. 3: 1-2, 4-8*

Armahda minua, Jumala, armahda minua, sinuun minä turvaan. Minä kätkeydyn siipiesi suojaan, kunnes myrsky on ohitse. *Psalmi 57:2*

Heittäkää kaikki murheenne hänen kannettavakseen, sillä hän pitää teistä huolen. *Pietarin kirje 5:7*

Turvaverkkoa
voi vahvistaa

TURVAVERKKO



mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveyskeskus Aulaset, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveys.fi • palvelusempaaminen@mielenterveysseura.fi



Keneltä ja milloin apua?

Apua ja tukea surusta selviytymiseen on saatavilla. Kuten mainittu, monet saattavat varsinkin alkuun käsitellä suruaan yksin, omassa mielessään ja rauhassaan. Mikäli sinulla kuitenkin tulee jossain vaiheessa olo, että haluat keskustella mielen päällä olevista asioista, kuuntelevia korvia löytyy.

Huolistasi voit jutella vanhempien, muiden sukulaisten tai lähipiirisi aikuisten kanssa. Myös koulustasi löytyy opettajien ja koulunkäynninohjaajien lisäksi terveydenhoitaja, koulukuraattori ja psykologi, joiden kanssa on mahdollista käydä keskustelemassa matalla kynnyksellä. Aikuisten lisäksi myös luotettavien ystävien kanssa juttelu saattaa helpottaa omaa oloa.

Tässä luvussa on tuotu esille sekä paikallisia aputahoja, kuin valtakunnallisia chat- ja puhelinpalveluita, joiden kautta on mahdollista saada apua sekä tukea suruun.

Ammattiavun tarpeesta kertovia hälytysmerkkejä

- Parhain ammattiavun tarpeesta kertova mittari on surevan oma kokemus. Ammattiapu on tarpeen esimerkiksi silloin, mikäli olotila on jatkuvasti sietämätön.
- Alla olevaan taulukkoon on koottu muutamia hälytysmerkkejä, jolloin ammattiapu olisi varsinkin tarpeen.

Mielessä pyörivät kuolemaan liittyvät tuskalliset muistikuvat, eikä muille ajatuksille ole tilaa.

Voimakkaat pelot vaivaavat jatkuvasti.

Tuskalliset itsesyytökset ja arvottomuuden tunne.

Sietämätön tai ylivirittynyt olotila.

Voimakkaat sekä toistuvat ajatukset vihasta ja kostosta.

Pitkään jatkuva toimintakyvyttömyys, joka haittaa surevan omaa elämää.

Keskustelu kuolleesta ja tapahtuneesta on täysin estynyttä.

Paikalliset aputahot

Seurakunta

- Nuorisotyönohjaajat
- Diakoniatyöntekijät
- Papit
- Lähetys sihteeri

• <https://www.oulunseurakunnat.fi/yhteystiedot/kiimingin-seurakunta>

Oppilas- ja opiskelijahuolto

- Koulukuraattori
- Koulupsykologi
- Kouluterveydenhoitaja
- Luokanvalvoja
- Opinto-ohjaaja

Oulun kriisikeskus

- Tarjoaa kriisin kohdanneelle keskusteluapua
- Ajanvaraus ma-pe klo 9-14 p.044 3690 500
- Osoite: Kirkkokatu 19 a 10, 90100 Oulu
- <https://www.mielenterveysseurat.fi/oulu/>

Paikalliset sosiaali- ja terveydenhuolto palvelut

- Kasvatus- ja perheneuvonta
- Sosiaalitoimi ja lastensuojelu
- Mielenterveyspalvelut
- Nuorisopsykiatrian poliklinikka
- Byströmin talo, <https://www.nuortenoulu.fi/>

Kolmannen sektorin palvelut esim.

- Hyvän mielen talo, <https://www.hyvanmielentalo.fi/>
- Tyttöjen talo, <https://likka.fi/>
- Poikien talo, <https://poikientalo-oulu.fi/>
- Yksityiset terapiapalvelut

Valtakunnallisia tukitahoja

MLL- MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO RY:

- Lasten ja nuorten auttava puhelin p. [116 111](tel:116111)
 - maanantaista perjantaihin kello 14–20
 - lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20
 - <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/>
- Lasten ja nuorten chat
 - Avoinna sunnuntaista keskiviikkoon ko 17-20
 - <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>
- Nuorten netti
 - Keskustelupalsta nuorille iloista ja suruista
 - <https://www.nuortennetti.fi/keskustelut/>
- Lasten ja nuorten puhelimen kirjepalvelu
 - Luo tunnukset ja kirjoita kirje.
 - Vaitiolovelvolliset vapaaehtoiset vastaavat kirjeeseesi kahden viikon kuluessa
 - <https://lasten-ja-nuorten.kirjepalvelu.mll.fi/>

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA RY:

- Sekaisin-chat
 - Auki vuoden jokaisena päivänä ma-pe klo 09-24 ja la-su klo 15-24
 - <https://sekasin247.fi/#sekasin-2>
- Kriisipuhelin suomen kielellä p. 0925250111
 - Päivystää 24/7
- Kriisipuhelin (Kristelefon) ruotsin kielellä p. 0925250112
 - Päivystää ma ja ke klo 16-20 sekä ti, to ja pe klo 9-13
- <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-keskusteluapua-numerossa-09-2525-0111>
 - Osoitteesta löydät myös yhteydenottotavat arabian- tai englannin kielellä
- Tukinet
 - Tukinetin teemojen kautta voit tutustua itseäsi koskettaviin aiheisiin ja osallistua ryhmächatteihin, kahden keskisiin chatteihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön
 - <https://tukinet.net/>
 - Saapaschat: Kerro mitä tänään kuuluu, vaivaako jokin mieltäsi, kaipaatko juttuseuraa? Yleistä keskustelua nuorille.
 - <https://tukinet.net/teemat/saapaschat/ryhmachatit/>

SUOMEN EV. LUT KIRKKO

- <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>
- Palveleva puhelin p. 0400 221 180
 - Päivystää suomeksi joka päivä kello 18–24
- Palveleva chat
 - päivystää ma-pe klo 12–20
- Palveleva netti
 - Kirjoita milloin vain, vastauksen saat muutaman päivän sisällä
- Palveleva kirje
 - Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille ja lähettää osoitteeseen *Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki*

VÄESTÖLIITTO

- Poikien puhelin p. 080094884
 - Päivystää maanantaista perjantaihin klo 13-18
 - <https://www.hyvakysymys.fi/puhelin/poikien-puhelin/>
- Poikien puhelimen chat –palvelu
 - Päivystää maanantaista torstaihin klo 13-18 ja perjantaisin klo 13-15
 - <https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>

SURUNAUHA RY - Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

- <https://surunauha.net/vertaistuki/>
- Jos haluaisit puhua jonkun kanssa juuri nyt, voit soittaa arkisin klo 9–15 numeroon 044 751 9916 tai toimistolta @surunauha.net
- Vertaistukipuhelun voit pyytää lähettämällä meille tekstiviestin ”Tukipuhelu” puhelinnumeroon. 045 130 8603, soitamme sinulle takaisin lähipäivinä tai viikon kuluessa

HUOMA – HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY

- <https://www.huoma.fi/vertaistuki/>
- Vertaistukea puhelimitse ja verkossa

Lapseneläke



ALLE 18-VUOTIAANA

- Alle 18-vuotiaana sinulla on lain mukaan oikeus saada lapsen eläkettä äidin, isän tai muun huoltajan (kasvatusvanhempi) menehtyessä, jota maksaa Kansaneläkelaitos.
- Lapseneläkettä voi hakea myös työeläkelaitoksen maksamana omasta työeläkelaitoksesta, mikäli vanhempi/huoltaja on ollut työelämässä.
- Jos eläkettä haetaan työeläkelaitokselta, sieltä voidaan hakea samalla myös Kelan lapseneläkettä.
- Etuuden hakee huoltajasi. Kelaan laitetaan hakemus lomakkeella, jonka saat kelan sivuilta tulostettua, haettua Kelan konttorilta, sekä lomakkeen voi myös halutessaan täyttää sähköisesti Kelan nettisivuilla.
- Tuki maksetaan pääsääntöisesti huoltajan tilille, mutta voidaan myös maksaa lapsen omalle tilille pyydettyäessä.

YLI 18-VUOTIAANA

- Lapseneläke lakkautetaan siinä kuussa kun täytät 18-vuotta.
- Perusmäärän maksamista kuitenkin voidaan jatkaa, jos opiskelet päätoimisesti.
- Saat päätoimisena opiskelijana lapseneläkettä 21-vuotiaaksi asti. Tätä tukea voidaan kutsua myös koululaiseläkkeeksi

HUOMIOI MUUTOKSET VUODEN 2022 ALUSTA

- Lapseneläkkeen saajalle on tulossa muutoksia vuoden 2022 alusta. Muutos koskee heitä, jotka saavat työeläkelaitoksen maksamaa lapseneläkettä. Lapseneläkettä työlakien mukaan esitetään jatkettavaksi 20-vuotiaaksi asti.
- Kansaneläkelain mukaiseen lapseneläkkeeseen ei ole tulossa muutoksia.

Nuortenmielenterveystalo.fi

Mieli.fi

Oivamieli.fi

MII.fi/nuorille

Terveyskylä.fi

Nuorten.fi

Netari.fi

Nuortenlinkki.fi

Nuortennetti.fi

<https://www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste>

Evl.fi

<https://www.nuortenoulu.fi/bystrom/>

Zekki.fi

Nettilinkejä

Lukuvinkkejä

- Patrick Ness: Hirviön kutsu
 - 13-vuotias poika, jonka äiti sairastuu syöpään ja hirviö tulee hänen tuekseen kertomaan tarinoitaan.
- Johanna Thydell: Katon kokoinen tähtitaivas
 - 13- vuotias tyttö, jonka äiti sairastaa syöpää.
- Marja-Leena Tiainen: Khao Lakin sydämet
 - 15- vuotias tyttö, jonka perhe on kuollut tsunamissa hänen ollessaan kuusi.
- Nora Schuurman: Auringonkukkatalvi
 - Teinityttö, jonka äiti on kuollut yllättäen.
- Kirsi Kuronen: Paha puuska
 - Kahdeksatta luokkaa aloittava tyttö, jonka veli on tehnyt itsemurhan.
- Marja-Leena Tiainen: Poistui kotoaan
 - 16- vuotias poika katoaa. Kerrottu lähinnä siskon näkökulmasta.
- Astrid Lindgren: Veljeni Leijonamieli
 - Tarina veljeksistä.
- Marilyn E. Gootman: Kun ystävä kuolee
 - Kirja nuorille surusta ja selviytymisestä.
- Anneli Rantalaiho, John Vikström: Liian iso ikävä
 - Nuoret kertovat surukokemuksistaan.
- Sjöqvist Suzanne: Hän on kanssanne kumminkin
 - Vanhempansa menettäneet lapset ja nuoret kertovat surukokemuksistaan.
- Vikström-Jokela Monica: Tyhjä paikka –surukirja
 - Sisältää tekstejä läheisen menettämisestä sekä ajatuksia, runoja, katkelmia Raamatusta.
- Uusitorppa Aino-Kuutamo: Sä et tiedä miltä musta tuntuu
 - Kaksitoista suomalaista kertoo oman tarinansa erilaisista selviytymisistään.

Lähteet

Ehautaus, Näin pukeudut hautajaisiin. Saatavilla 1.8.2021 <https://ehautaus.fi/nain-pukeudut-hautajaisiin/>

Hiipakka, H. (2011). Nuoruuden aalloilla. Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. *Vaasan ammattikorkeakoulu*. Saatavilla 1.8.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Liite2_Opas.pdf?sequence=1

Itkonen, J. (2017). Lapsen menettäminen ja suru. *Duodecim*. 133(22). Saatavilla 1.8.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14018>

Itkonen, J. (2019). *Surun Virrassa. Läheisensä menettäneen sielunhoito*. Helsinki: Kirjapaja.

Kansaneläkelaitos. Lapseneläke. Saatavilla 1.8.2021 <https://www.kela.fi/lapsenelake>

Kinananen, M. (2009). *Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille*. Keuruu: Otava.

L 568/2007. Kansaneläkelaki. Saatavilla 2.8.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070568#O3L8>

Lahti, T. (toim.)(2020). *Suru*. Helsinki: Duodecim.

Laimio, A. (toim.) (2004). *Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajalle*. Helsinki: MIELI suomen mielenterveys.

Mäkinen, M. (25.4.2021). Spiritualiteetti, kutsumus ja kirkon työ. [Luentotallenne]. Diakonia ammattikorkeakoulu.

Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. (2018). *Hyvän mielen koulu. Mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa*. Käsikirja.

Poijula, S. (2005) *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja.

Pulkinen, M. (2016). *Salattu, sanaton ja suoritettu suru. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena*. Helsinki: Unigrafia.

Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Suomen mielenterveysseura ry. Mieli. Saatavilla 2.8.2021 <https://mieli.fi/fi>

Suomen mielenterveys ry. Huomaa hyvä- tehtävä. Mielenterveyden käsi. Saatavilla 1.8.2021 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveyden-käsi-uusi>

Suomen mielenterveys ry. Millainen selviytyjä olen. Saatavilla 1.8.2021 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/millainen-selviytyjä-olen>

Suomen mielenterveys ry. Turvaverkko. Saatavilla 1.8.2021 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/turvaverkko-uusi>

Surut. Nuortenkirjoja kuolemasta ja surusta. Saatavilla 1.8.2021 http://www.surut.fi/surutfi_wp/wp-content/uploads/2017/03/PDF_Nuortenkirjat.pdf

Tuettu suru –projekti. Suomen mielenterveysseura. (2004). *Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille*. Vantaa: SMS – Tuotanto Oy.