

# Lohdun hetki

– mikään suru ei ole liian pieni jaettavaksi



Mikään suru ei ole liian pieni jaettavaksi.  
Lohdun hetki Aleksanterin kirkossa joka keskiviikko klo 16–18.



Mikään suru ei ole liian pieni jaettavaksi.  
Lohdun hetki Aleksanterin kirkossa joka keskiviikko klo 16–18.



Mikään suru ei ole liian pieni jaettavaksi. Lohdun hetki Aleksanterin kirkossa joka keskiviikko klo 16–18.



Mikään suru ei ole liian pieni jaettavaksi. Lohdun hetki Aleksanterin kirkossa joka keskiviikko klo 16–18.



Mikään suru ei ole liian pieni jaettavaksi.  
Lohdun hetki Aleksanterin kirkossa joka keskiviikko klo 16–18.



Sielunhoidon erityiskoulutus

Kehittämistehtävä 2022

Helena Vettenranta

Diakoni

Tampereen Tuomiokirkkoseurakunta

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	3
2 LOHDUN HETKI – UNELMAN KIVIJALKAA	4
2.1. Kohtaaminen ja sielunhoito	4
2.2. Vapaaehtoisuus	5
3 LOHDUN HETKI – SUUNNITTELUSTA TOTEUTUKSEEN	6
3.1. Suunnittelutiimit toimivat	6
3.2. Koulutustiimin työskentely	8
3.3. Lohdun hetken kohtaamisia	11
4 POHDINTA	12
5 LÄHTEET	14
LIITE 1: Lohdun hetki –valmistautuminen ja helmet	

## 1 LOHDUN HETKEN SYNTY

Pohtiessani sielunhoidon erityiskoulutuksen kehittämistehtävän aihetta koin tärkeäksi löytää aiheen, joka tukisi sielunhoidollista työtä seurakunnassamme. Joulukuussa 2020 kollegani diakoniatyössä, diakonissa Kaisu-Leena Taulu kertoi saaneensa sydämelleen unelman, jonka toivoi johtavan toteutukseen. Hänen unelmansa oli luoda kirkkoon hetki, johon voisi tulla oman surun ja huolen kanssa ja jossa saisi huoltaan ja suruaan jakaa paikalla olevan päivystäjän kanssa tai istua hiljaa omassa rauhassa. Kuultuani hänen unelmansa esitin oman toiveeni päästä kehittämistehtäväni kanssa osaksi unelman toteutusta. Tuosta hetkestä ja keskustelusta Kaisu-Leenan kanssa alkoi minun taival yhtenä osana nyt vuoden toimineessa Lohdun hetkessä Aleksanterin kirkossa Tampereella.

Työssäni kohtaan päivittäin tarpeen ja sanoitetun tai sanoittamattoman toiveen tulla kohdatuksi ja lohdutetuksi. Paikkoja lohdulle ja lohdutukselle ei ole koskaan liikaa. Korona-aika on tuonut oman raskaan lisän surujen ja huolien kanssa elämiseen, useat jäivät vielä enemmän yksin ja eristyksiin tunteidensa kanssa. Syksyllä 2020 sururyhmässä erityisesti kosketti osallistujien hämmennys, mihin voin mennä tämän jälkeen suruni kanssa, kun toiminta on tauolla tai hyvin rajattua? Työntekijänä koin monissa kohtaamisissa avuttomuutta, kun eteenpäin ohjaaminen muuhun toimintaan oli mahdotonta. Toiminnan vähyyden lisäksi moni ei ollut päässyt läheisen siunaustilaisuuteen ja muistotilaisuutta ei ole ehkä ollut lainkaan. Läheisiä ei ole päässyt katsomaan laitoksiin, ja yhdessä ei ole voitu surua jakaa ennen tai jälkeen kuoleman. Kuoleman surun lisäksi oli ja on paljon muita suruja, jotka etsivät paikkaa tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Moni kaipasi myös kirkon turvaa ja Jumalan läsnäolon kokemista ja hengellisistä asioista puhumista. Lohdun hetken näky olikin alusta lähtien: mikään suru ei ole liian pieni jaettava.

Lohdun hetki tuntui heti välttämättömältä toteuttaa. Tarve on tullut selkeästi esiin diakoniatyössä kentällä ihmisten parissa. Sielunhoidon ja kohtaamisen paikkojen lisääminen on ollut kehoitus myös työnantajan puolelta. Unelmaan liittyi alusta lähtien ajatus, että Lohdun hetkessä vapaaehtoiset ja työntekijät toimivat yhdessä Lohdun hetken suunnittelussa ja toteutuksessa, näin toimintamuoto ei ole vain työntekijöiden tehtävä, vaan yhteinen.

Kevään 2022 alussa Lohdun hetki on vakiintunut surujen jakamisen ja lohdun saamisen paikaksi. Surujen jakamisen tarvetta on lisännyt huoli Ukrainasta ja turvallisuudesta ja tulevaisuudesta maailmalla ja Suomessa. Lohdun hetken merkitys on tunnustettu Tampereella kirkon omissa kanavissa ja Aamulehdessä Lohdun hetki oli lohtua ja ystävyyttä tarjoavien toimintojen top 5 listauksessa kolmantena sanoilla: ”Lohdun hetkessä kirkkoon voi mennä hiljenty-mään, keskustelemaan ja kuuntelemaan sanomakelloja. Kirkkosalissa on kynttilän sytyttämisen lisäksi mahdollisuus luottamukselliseen keskusteluun. Lohduttajina toimivat seurakunnan työntekijät ja vapaaehtoiset, jotka ovat saaneet tehtävään nimikkokoulutuksen.” (Aamulehti 6.2.2022.)

Mitä kaikkea ennen tuota Aamulehden tekstiä tapahtui, siitä kehittämistehtäväni kertoo. Kehittämistehtävässäni kuvaan Lohdun hetken prosessia suunnittelusta toteutukseen. Erityisesti tarkastelen koulutustyöryhmän kehitystyötä ja sielunhoidon läsnäoloa Lohdun hetkessä. Lohdun hetken suunnittelutiimimme kokonaisuudessaan ja pienempiin tiimeihin jakaantuneena teki kaiken, josta kirjoitan. En nosta idean äidin lisäksi muita yksittäisiä nimiä esiin, vaikka jokainen upea tiimiläinen sen todella ansaitsisi. Lohdun hetkessä on meidän yhteinen käden ja pohdinnan jälkemme olemassa. Tule kokemaan se Aleksanterin kirkkoon keskiviikkoisin klo 16.

## 2 LOHDUN HETKI – UNELMAN KIVIJALKAA

### 2.1. Kohtaaminen ja sielunhoito

”Tarve ja kyky lohduttaa ja tulla lohdutetuksi ei ole kristillinen vaan yleisinhimillinen. Jos tämä tarve ja kyky kuuluvat ihmisyyteen, kuinka paljon enemmän sen tulisi toteutua niiden ihmisten keskuudessa, jotka uskovat ihmisen vastaanottavaan, anteeksiantavaan ja rakastavaan Jumalaan”. (Kettunen, 2013, 150.)

Tämä suora lainaus on perustaa kohtaamisille Lohdun hetkessä. Meillä on tarve kohdata ja lohduttaa ja tulla lohdutetuksi. Usko ja luottamus rakastavaan Jumalaan lähettää meidät rinnalla kulkijoiksi kulkemaan kappaleen matkaa toisen vierellä. Lutherin teologian mukaisesti ihminen tarvitsee lohdutusta erilaisissa elämäntilanteissa, jotta toivon näkökulma omassa elämässä löytyisi ja kirkastuisi (Raunio, 2021, 47). Me halusimme tarjota paikan lohdulle ja toivolle Aleksanterin kirkkoon sanomakellojen soiton yhteyteen.

Ihmisen elämään tulee hetkiä, jolloin omat voimat eivät riitä kantamaan surun tai huolen kuormaa. Ihminen kohtaa oman rajallisuutensa ja kysymykset omaa itseä, läheisiä ja Jumalaa kohtaan tulevat selvitettäviksi. Näiden tunteiden ja kokemusten käsittelyyn voidaan etsiä sielunhoitajan tukea. Uskosta ja kirkon tuesta etsitään apua tyhjyyteen ja kipuun. (Gothi, 2014, 77.)

Sielunhoito on kristillisten kirkkojen yksi vakiintuneista työmuodoista ja luonteeltaan tukea antavaa asioissa, jotka kohdistuvat ihmisen mieleen ja psyykkisiin kokemuksiin. Sielunhoidossa ihminen kohdataan kristillisen uskon pohjalta tukien hengellisesti ja henkisesti. (Kettunen 2013, 16,18.) Evankelisluterilaisen kirkon eettisissä periaatteissa sielunhoito määritellään sosiaalisesti tueksi, joka voi toteutua auttavana keskusteluna, muuna vuorovaikutuksena tai konkreettisena tukena, jossa ihmisellä on mahdollisuus pohtia oman elämän asioita henkilön kanssa, jonka osaamisen tehtävään on riittävää (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a.).

Lohdun hetken kohtaamisten luonne on tuen antaminen elämän erilaisissa suruissa, ihminen tulee omasta tarpeesta käsin kirkkoon, jonka ovet ovat auki ja hänen on mahdollista kohdata elämänsä asioita kirkon suojassa ja turvassa hengellisten elementtien läsnäolossa hiljaisuudessa tai hän voi tulla keskustelemaan koulutetun Lohduttajan kanssa. Hän voi tulla yhteiseen hartaushetkeen kuuntelemaan sanomakelloja, muistelemaan omia jo edesmenneitä rakkaita tai hän voi olla oman muun surun tai huolensa kanssa jäsen yhteisössä, joka kantaa elämän ja kuoleman suruja Jumalalle.

Lohdun hetkeä suunniteltaessa otettiin huomioon käytännön kohtaamisissa ja ihmisten toiveissa esiin tullut pidempikestoisen surutuen tarve. Lohdun hetkeen voi tulla vaikka joka viikko, niin pitkään kuin haluaa. Lohdun hetkessä saatu tuki ja suremisen mahdollisuus voivat auttaa surua virtaamaan ja poistamaan esteitä suremisen tieltä. Lohdun hetkessä voi olla turvassa omana itsenään, kohtaamisissa ja sielunhoidollisissa keskusteluissa on tärkeää vaalia sielunhoidon peruseriaatetta, että kenenkään maailmankatsomusta ei arvostella tai pyritä kääntämään. Perustana kohtaamiselle on hyväksyntä ja välittäminen. (Itkonen, 2019, 108-113, 33, 115.)

Lohdun hetkessä ovat kohtaamisen tukena elementtejä, joiden kautta ihminen voi kokea lohdutusta. Kirkko jo tilana on suurimmalle osalle rauhoittumista ja suojaa viestivä tila. Aleksanterin kirkko on myös esteetön, kirkkosaliin pääsee hissillä ja liikkua tilassa voi apuvälineillä.

Vuonna 1881 rakennetussa kirkossa ovat läsnä kristinuskon merkit ja symbolit, mutta tila on avoin ekumeenisen yhteistyön kautta yli kirkkokuntarajojen. Keskusteluhetkiin voi vetäytyä kirkon takaosaan äänieristettyihin lasitettuihin huoneisiin, kirkkosaliin tai nojatuoliin si-  
vuovien tuntumaan. Yhteinen hartaushetki vietetään alttarin edessä puolikaareen laitetuilla penkeillä. Lähellä on alttarin symboliikka, ehtoollispöytä, alttarikaari, joka yhdistää meidät ja jo täältä ajasta ikuisuuteen siirtyneet. Hartaudessa kuulemme sanaa Raamatusta, lohdun sä-  
keitä, rohkaisun sanoja. Virsilaulu ja rukous ovat osa hartaushetkeä.

## 2.2. Vapaaehtoisuus

Aleksanterin kirkossa vahvalla vapaaehtoisuudella on pitkät juuret. Vapaaehtoiset toimivat kirkossa eri tehtävissä, ovat yhteisössä antavia ja saavia yhtä aikaa. He ovat toimineet tai toi-  
mivat erilaisissa ammateissa ja tuovat tätä kautta monenlaista osaamista ja näkökulmia yhteis-  
söön. Vapaaehtoiset eivät ole työntekijän apulaisia, vaan itsenäisiä toimijoita. Kohtaamisen kirkko 2020 –strategian mukaisesti Tuomiokirkkoseurakunnassa nähdään vapaaehtoistyö olen-  
naisena osana kirkon toimintaa ja olemusta.

Kohtaamisen kirkko on osallisuuden yhteisö, jossa jokainen voi olla mukana omilla lahjoillaan ja osaamisellaan. Seurakuntalaiset haluavat olla mukana toimijoina auttamassa ja palvele-  
massa ja osallistumassa kirkon perustehtävän toteuttamiseen. Vapaaehtoisuus on keskeinen toimintamuoto olla osallinen ja elää todeksi kristillistä uskoa. Kasteen kautta jokainen on kut-  
suttu vastuuseen seurakunnan tehtävän toteutumisesta ja toisistamme. (Jokainen on osallinen 2015, 4-7.)

Sielunhoito ei ole vain viranhaltijoiden, vaan koko seurakunnan tehtävä. Vapaaehtoiset sielun-  
hoidon tehtävissä eivät ole työntekijälle uhka vaan mahdollisuus laajentaa hengellisen kohtaa-  
misen kenttää ja tapoja. Kirkkohallituksen diakonian ja sielunhoidon yksikön Vapaaehtoinen sielunhoitajana hankkeessa (2017-2018) oli kolme keskeistä teemaa: nostetaan arvoon kirkon traditio, jossa seurakuntalaiset jakavat keskenään arkielämän huolia ja hengellisen elämän ky-  
syyksiä. Toiseksi, tuetaan niitä toimintatapoja, joissa seurakuntalaiset kohtaavat toisensa sie-  
lunhoidollisesti ja kolmanneksi, lähdetään etsimään uusia sielunhoidollisen kohtaamisen ta-  
poja. Vapaaehtoisille tulee tarjota sielunhoitokoulutusta, työnohjausta ja räätälöityjä sielunhoi-  
tokohtaamisia, jotta hän voi olla auttaja itselleen mielekkäällä tavalla ja kokee innostusta. (Vil-  
jamaa 2018, 3-6.)

Lohdun hetki on parhaimmillaan vapaaehtoiselle sielunhoitajalle edellä mainittua mahdolli-  
suutta käyttää omia lahjojaan, olla jakamassa arkielämän huolia ja hengellisen elämän kysy-  
myksiä toiminnassa, joka on syntynyt olemassa olevan sanomakellojen kuuntelun ympärille. Lisäksi Lohdun hetkessä etsitään tapaa olla lähellä sinne tulijaa ja ollaan avoimia uusille toi-  
mintatavoille. Lohdun hetkeen on suunniteltu myös koulutuskokonaisuus Lohduttajille sekä työnohjauksellisen purun mahdollisuus. Koulutuksen jälkeen Lohduttaja osallistuu parin kanssa kaksi kertaa Lohdun hetkeen ja kertojen jälkeen on purkumahdollisuus koetusta.

Paavali sanoittaa niin vapaaehtoisille kuin työntekijöille tehtävämme osana Kristuksen kirkkoa ja Hänen ruumista: ”Niin kuin meillä jokaisella on yksi ruumis ja siinä monta jäsentä, joilla on eri tehtävänsä, samoin me kaikki olemme Kristuksessa yksi ruumis mutta olemme kukin tois-  
temme jäseniä. Meillä on saamamme armon mukaan erilaisia armolahjoja. Se, jolla on profe-  
toimisen lahja, käyttäköön sitä sen mukaan kuin hänellä on uskoa. Palvelutehtävän saanut pal-  
velkoon, opetustehtävän saanut opettakoon, rohkaisemisen lahjan saanut rohkaiskoon. Joka antaa omastaan, antakoon pyyteettömästi; joka johtaa, johtakoon tarmokkaasti; joka auttaa

köyhiä, auttakoon iloisin mielin. Olkoon rakkautenne vilpitöntä. Vihatkaa pahaa, pysykää kiinni hyvässä.” Room. 12: 4–9. s.6.

### 3. LOHDUN HETKI – SUUNNITTELUSTA TOTEUTUKSEEN

Kaisu-Leena esitteli idean koko seurakunnan työntekijäjoukolle, seurakunnan sielunhoitopäivystyksissä ja rukouspalveluissa toimiville vapaaehtoisille ja Aleksanterin kirkossa toimivan Avoimen kirkon päivystäjille.

Asiasta innostunut tiimimme (10 innokasta), koostuen työntekijöistä ja vapaaehtoisista, kokoonnuimme 13.1.2021 ensimmäisen kerran ja mietimme sisältöä, tavoitteita ja toteuttamista. Ensimmäisissä kokouksissa toiminnan nimeksi muodostui Lohdun hetki kuvastaen kirkkohetkeä, jossa saat levätä surusi ja huoltesi kanssa. Alusta lähtien yhteinen päätös oli, että Lohdun hetki sijoittuu kirkossa keskiviikkoisin soitettavien sanomakellojen – surukellojen, ja siinä olevan hartauden ympärille. Lohdun hetken tiimimme piti tärkeänä, että keskiviikkoilta on kaikkien surujen ja huolien ilta, ei vain kuoleman surun. Pohdimme monia käytännön toteutukseen liittyviä asioita ja päädyimme jakautumaan pienempiin kehittämistiimeihin eri osa-alueet huomioiden. Tiimien toiminnasta on tarkemmin seuraavassa alaotsikossa.

Lohdun hetken tiimissä mukana oleva pastori Minnamaria Tammisalo laati vielä kutsukirjeen vapaaehtoisille ja työntekijöille ja sitä lainaten kerron tästä isolle idulle todella nopeasti lähteneestä toiminnasta. Kirjeen jälkeen saimme vielä lisää toiminnan toteuttajia ja kehittäjiä tiimiimme.

*Ystävä hyvä,*

*olemme käynnistämässä Aleksanterin Avoimessa kirkossa Lohdun keskiviikko-toimintaa. Tälläkin hetkellä kirkossa on mahdollista keskiviikkoisin kuunnella sanomakellot, hiljentyä kynttilän sytyttäen ja mahdollisuuksien mukaan päivystäjän kanssa keskustellen. Klo 17 päivystäjä pitää rukoushetken, johon voi tahtonsa mukaan liittyä.*

*Tahdomme nyt tiivistää ja kirkastaa keskiviikon iltapäivää yhä enemmän lohdutuksen asiaa korostaen. Ajatuksena on varmistaa, että jokainen sureva saa halutessaan varmasti mahdollisuuden keskusteluun ja rukoukseen. Että jokainen sitä tahtova voisi tulla kohdatuksi.*

*Toteutamme Lohdun keskiviikkoa yhdessä työntekijöiden ja vapaaehtoisten seurakuntalaisten kanssa. Tehtävään koulutetaan ja aiempi kokemus surun ja lohdutuksen työstä katsotaan ilolla eduksi. Koemme vastuuta siitä, että jokainen surunsa kanssa saapuva kohtaa jaksavan ja lempeän lohduttajan, joka ei säikähdä suurtakaan surua. Kuolemasta johtuvan menetyksen surun lisäksi mahdollista on tulla sairauden, eron, työttömyyden, yksinäisyyden, minkä tahansa surun johdosta – ja aina saada lohdutusta itselleen merkityksellisellä tavalla.*

*Pastori Minnamaria Tammisalo*

#### 3.1. Lohdun hetken suunnittelutiimit toimivat

Paikka toiminnalle oli olemassa, sanomakellojen soitto tuttuna perinteenä haluttiin säilyttää, uutena keskiviikkoiltaan halusimme tuoda koulutetut Lohduttajat, kohtaamisen surun äärellä, lohdutetuksi tulemisen mahdollisuuden ja rakenteen, joka kannattelee toimintaa ja varmistaa toiminnan jatkuvuuden. Korona-ajan yksinäisyys ja eristäytyminen, sekä monenlaiset surut etisivät paikkaa tulla kuulluksi. Aloittaessamme suunnittelua tammikuussa 2021 olivat tiukat koronarajoitukset sulkeneet kokoavan toiminnan. Rohkeasti otimme kalentereista tavoitteen:

7.4.2021 on ensimmäinen Lohdun hetki Aleksanterin kirkossa ja paikalla on kaksi Lohduttajaa ottamassa tulijoita vastaan. Tämä toteutui.

Lohdun hetkelle muodostui seuraava runko:

n. 15.45	kirkolle, työparin kanssa hetken kulusta sopiminen ja lyhyt rukous
16-16.50	ihmisten kohtaamista, kuuntelua, rukousta
16.50	kuulutus mikrofoniiin rukoushetken alusta klo 17
17.00	sanomakellojen kuuntelu ja rukoushetki
17.15	ihmisten kohtaamista, kuuntelua, rukousta klo 18 saakka
17.55	kylttien nosto ulkoa sisälle, rukoushetkipaikan siistiminen, yhteinen koonti, loppurukous jos hyvältä tuntuu
18	ovet sulkeutuvat

Suunnittelutiimillämme oli selkeästi tavoitteina:

- Tila ja aika kaikkien surujen kohtaamiselle kirkkotilassa
- Tehtävään koulutetut lohduttajat kohtaamassa, parityöskentelynä
- Vapaaehtoiset ja työntekijät yhdessä

Tavoitteen saavuttaminen herätti kysymyksiä:

- mitä Lohdun hetki keskiviikkoisin sisältää?
- miten tavoitamme lisää Lohduttajia ja varmistamme jatkuvuuden?
- millaisen koulutusrakenteen teemme, miten varustaudumme surujen kohtaamiseen?
- miten tavoitamme Lohdun hetken tulijat, miten ja missä tiedotamme?

Pystyäksemme luomaan Lohduttajien ringin, koulutuksen, mainonnan ja käytännön asioiden sujumisen ja takaamaan toiminnan jatkuvuuden, jakauduimme pienempiin työryhmiin. Tiimeiksi syntyivät: Lohduttajien kutsuminen ja käytännön toimet -tiimi, Lohduttajien koulutus – tiimi, Mainonta- ja sometiimi. Pienempien tiimien avulla lähdimme kohti tavoitettamme ja ratkaisemaan kysymyksiämme.

Aleksanterin kirkossa on toiminut Avoin kirkko, jossa aktiivisesti toimii erittäin osaavia ja sitoutuneita vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Tämä oli suuri apu Lohdun hetken toimijoiden löytymiselle. Alkuun pääsimme Avoimen kirkon yhteisön ja muualta mukaan liittyneiden vapaaehtoisten ja työntekijöiden innostumisella asiaan. Lohduttajia kutsuimme mukaan valmiiden kanavien kautta ja henkilökohtaisin kutsuin. Kirkon käytäntöihin ja Lohduttajien kutsumiseen keskittyi jatkossa Lohduttajien kutsuminen ja käytännön toimet –tiimi.

Tärkeää on saada Tamperelaisille tieto, että kirkossa on keskiviikkoisin uudenlaista toimintaa. Mainonta- ja sometiimi syntyi vastaamaan tähän tarpeeseen. Tiimi loi aivan uuden brändin: Lohdun hetki – mikään suru ei ole liian pieni jaettavaksi. Tämä lause tuli mainoksiin ja mainoksiin kasvonsa antoivat useat tamperelaiset. Mainoksissa on huomioitu eri ikäryhmät, esim. kouluihin toimitettiin mainoksia, joissa on lapsi tai nuori aikuinen, aikuisille suunnattiin mainoksia toisenlaisin teemoin. Mainokset näkyvät aika-ajoin Tuomiokirkkoseurakunnan, seurakuntayhtymän ja Kirkko Tampereella –somessa. Seurakunnan nettisivuilla ja seurakunnan Silta –lehdessä mainokset ja tiedotus ovat myös esillä.

Suunnittelutyöryhmämme pohti paljon Lohduttajien koulutukseen ja varustamiseen liittyviä asioita. Tavoitteemme oli luoda turvallinen tila kaikkien surujen kohtaamiselle. Oli luontevaa, että kolmas tiimi sai nimen Lohduttajien koulutustiimi. Kuvaan koulutustiimin kehittämistyötä seuraavan otsikon alla laajemmin, kolmen muun kanssa kuulun tähän työryhmään.

### 3.2. Koulutustiimin työskentely

Lohdun hetken tiimissämme oli suuri halu ja palo kehittää ihmisten kohtaamista ja kuuntelua. Yhdessä pohdimme myös, mitä osa-alueita koulutuksessa on tärkeää olla, jotta Lohduttaja voi valmistautua tehtäväänsä. Kirjatessamme eri surujen ja huolien kirjoja, koulutuksen laajuusvaatimukset tuntuivat kasvavan ensimmäisen koulutuksen kohdalla liian suuriksi. Ennen kuin koulutustiimimme lähti mallia kehittämään, päätimme, että ensimmäinen koulutussarja keskittyy omaisensa menettäneiden suruun ja lohdutukseen, mutta menetyksen ja lohdutuksen teemaa käsitellään myös muista näkökulmista. Koulutussarjan jälkeen tulisi koulutuksia muista teemoista, kuten esimerkiksi kiusaaminen, itsemurha, parisuhde, toimeentulo. Ensimmäinen Lohdun hetki päivystys oli päätetty pitää huhtikuussa, joten koulutus oli aloitettava mahdollisimman nopeasti. Toinen iso päätös koskien koulutusta oli, että ensimmäinen kokonaisuus suunnattiin pilottikoulutuksena suunnitteluryhmällemme ja muutamalle muulle mukaan lupautuneelle. Kokemusten perusteella koulutusta muokataan ja räätälöidään seuraavaan koulutuskerralle. Kolmas iso tekijä oli korona. Rajoitusten vuoksi laadimme koulutuksen toteuttavaksi teams –kokouksina.

Seuraavin sanoin ja ohjein kuvasimme koulutusta mukaan lähteille. Olen koonnut tähän myös koulutuskertoihin liittyvät välitehtävien ja loppupohdinnan ohjeistukset:

Koulutuksen keskiössä on omaisensa menettäneiden suru ja heidän lohdutuksensa. Menetyksen ja lohdutuksen teemaa käsitellään myös muista näkökulmista. Koulutus koostuu ennakkotehtävästä, kolmesta koulutuskerrasta, välitehtävistä, pohdintatehtävästä ja kahdesta päivystyksestä Lohdun hetken päivystäjänä. Koulutukseen kuuluu purkukertoja sopimuksen mukaan oman ryhmän ohjaajan kanssa. Koulutuksessa on mukana Lohdun hetken elementtejä; hartaudet ja hiljentymisen hetket luentojen, keskustelujen ja omien pohdintojen lisäksi. Pilottikoulutuksessa pyritään kehittämään hartausvihkoa, jota voi halutessaan käyttää Lohdun hetken hartausmallina. Koulutuksessa muodostetaan pienryhmät, joissa on 3-4 osallistujaa ja ryhmän ohjaaja, jolle välitehtävät palautetaan. Ohjaaja on myös pienryhmän ”mentori”. Koulutuskokonaisuus toteutetaan kerran kaudessa. Kokoontumiskerrat n. viikon välein, kaksi tuntia kerrallaan.

### **Kevään 2021 koulutukseen ilmoittautuminen, aikataulu ja sisältö**

Ilmoittautuminen viimeistään 14.3., Ilmoittautumisen yhteydessä saat ennakkotehtävän sähköpostiisi. Ilmoittautuminen ja ennakkotehtävän palautus 20.3.

Ennakkotehtävä:

MINUN SURUNI POLKU

Tehtävän tavoite:



Kun kohtaamme toisten ihmisten suruja, omat menetykset nousevat pintaan. Vasta silloin, kun tunnen oman suruni, pystyn rakastamaan ja olemaan surutukena toiselle. Ensin on kohdattava itsensä, jotta voi kohdata, ymmärtää ja lohduttaa toista hänen ainutlaatuisessa surussaan. Oman suruhistorian tarkasteleminen lisää itseymmärrystä.

Ohjeistus tehtävään:

Kirjoita oman surusi polusta omalla tyylilläsi. Voit halutessasi piirtää elämänpolun syntymästäsi tähän päivään, ja laittaa polulle merkin ja perustiedot jokaisen merkittävän menetyksen kohdalle: Kuka, koska, missä olosuhteissa? Voit piirtää elämänpolun haluamaasi muotoon: jana, spiraali tai muu. Voit halutessasi liittää mukaan kuvaa tai symboliikkaa. Jos haluat käyttää apukysymyksiä, niin liikkeelle pääset esim. seuraavilla Juha M. Itkosen kysymyksillä (Surun virrassa 2019, s. 212)

1. Etätapaaminen: Surun virrassa, klo 18-20, Messukylän kirkkoherra, surututkija Juha Itkonen

1. kerran välitehtävä

Tässä kysymykset, joiden pohjalta keskustelette ensi viikolla pienryhmässä:

1. Mitä näkökulmia sait ihmisten erilaisten surujen ja menetysten ymmärtämiseen?
2. Mitä kysymyksiä luento herätti surun tai menetyksen kokeneen ihmisen kohtaamiseen?
3. Löysitkö välineitä lohduttamisen tehtävään? Jos löysit, mitä?
4. Saitko lisäymmärrystä oman surupolun ja selviytymistapojen jäsentämiseen? Jos sait, mitä?
5. Jäikö jotakin, mitä haluaisit kysyä Juhalta?

Tehtävä puretaan pienryhmässä seuraavalla.

2. Etätapaaminen: Lohdutus Raamatun valossa, klo 18-20 seurakuntapastori Riikka Sydänmaa

2. kerran välitehtävä

1. Mikä Raamatussa kuvattu lohduttamisen hetki kosketti sinua erityisesti?
2. Mitä oppimaasi haluat hyödyntää omiin Lohdun Hetki kohtaamisiin?
3. Mitä lisäoivalluksia teit oman surunpolkusi ymmärtämiseen?
4. Mitä kasvutavoitteita löysit omaan lohdun lähettiläänä toimimiseen?

Tehtävä puretaan pienryhmässä seuraavalla kerralla.

3. Etätapaaminen: Lohdun keskiviikko, klo 18-20, Lohtuhiivipappi Minnamaria Tammisalo ja diakonissa Kaisu-Leena Taulu

Lohdun hetki käytännössä, kohtaamiset, Lohdun hetken rakenne ja tukena oleva materiaali.

Loppupohdinta:

Lohdun hetki, lohdun päivystäjä

Kokoavan loppupohdinnan teemana on kerätä yhteen koko koulutuksen aikana syntyneitä ajatuksia ja sinulle merkityksellisiä Lohdun Helmiä otsikolla: Minä Lohdun Hetken päivystäjänä, minä lohduttajana. Suunnitteluryhmä kiteyttää loppupohdinnoista

yhteisiä Lohdun Helmiä kaikille jaettavaksi. Saatte ne sähköpostiinne.

Samassa yhteydessä loppupohdinnan kanssa, toivomme saavamme vapaata palautetta, kehittämisehdotuksia ja heränneitä jatkokoulutustarpeita Lohdun Hetken Pilottikoulutukseen liittyen.

Kiitos, kun olet mukana!

#### 4. Omat Lohdun hetki päivystykset Aleksanterin kirkossa, 2 kpl, koronatilanne huomioiden

Päivystyslistasta vuoron varaus itselle. Lista sähköpostin mukana, oma ryhmänohjaaja apuna.

#### 5. Päivystysten purku oman ryhmän ohjaajan kanssa

Toteutuakseen yllä oleva koulutusmalli vaati lisäpohdintaa ja organisointia. Jokaiselle tarvittavalle toimijalle teimme manuaalin, ohjeen, jonka mukaan on helppo toimia. Kirjalliset ohjeet teimme seuraaville toimijoille:

Kokouksen järjestäjä: huolehtii teams kokousten luonnin, ryhmäjaot, käytännön tehtävät teams kokouksessa.

Kokouksen emäntä tai isäntä: toivottaa tervetulleeksi teamsiin, kertoo kokoontumiskerran ohjelman, pitää hiljentymisen, kiittää kaikkia osallistujia, kertoo seuraavan kokoontumisen.

Pienryhmän ohjaaja: toimii oman ryhmänsä mentorina. Ottaa vastaan välitehtävät ja loppupohdinnan ja luotsaa ryhmän välitehtävän purkuun seuraavan kerran alussa.

Kokemusten purkukertojen ohjaajat: alkurukouksen jälkeen johdattaa osallistujat luottamukselliseen keskusteluun osallistujien mielessä olevista teemoista.

Ensimmäisen koulutuskokonaisuuden alkaessa oli valmiita materiaaleja klo 17 sanomakellojen yhteydessä pidettävän hartauden pohja ja evääksi hartaushetken rukouksia kirjasta Korkeimman kädessä: Rukouksen matkaopas. Tekijät: Voitto Huotari, Anna-Mari Kaskinen ja Lauri Maarala. Kirjapaja 2007. Koulutuksen jälkeen kokosimme palautteista Lohdun helmiä (liite 1), löytöjä ja pohdintoja ja huomioita koulutuksen, oman elämän ja Lohdun päivystysten ääreltä. Helmet ovat myös rohkaisuksi lohduttajille Lohdun hetkeen valmistautumiseen ja kohtaamisiin ja erilaisiin tilanteisiin.

Olimme suunnitelleet koulutusohjelmaan päivystysten purkukertoja kolme kappaletta syksyn 2021 aikana. Näihin tuli 1 henkilö. Tiimimme on tietoinen, että päivystyksessä tulleiden asioiden ja kohtaamisten purkumahdollisuus on tärkeää olla esillä. Työnohjaukselliset asiat ovat keskeistä pitää esillä selkeästi. Lohduttajien ei pidä tuntea jäävänsä yksin tai ilman tukea.

Koulutuksen palautteissa koulutus oli koettu hyväksi ja koulutuskertojen sisällöt tarpeellisiksi. Yksittäisiin jatkokoulutuspäiviin koulutuksen jälkeen oli kiinnostusta. Seuraava koulutuskokonaisuus toteutetaan syyskuussa 2022. Koulutustiimimme on laatinut syksyn koulutuskokonaisuuden toteutettavaksi paikan päällä Aleksanterin kirkossa. Syksyn luennot ovat samankaltaiset vuoden 2021 koulutuksen kanssa, lisänä syksyllä on mahdollisuus yhdessä toteuttaa har-

tauksia paikan päällä kirkossa ja kouluttautua tilassa, jossa ihmisiä kohdataan Lohdun hetkessä. Mukaan kutsutaan Lohduttajan tehtävään olemassa olevien vapaaehtoistyön kanavien kautta ja työntekijöiden parissa.

Jälkikirjoitus 17.10.2022

Syksyn 2022 koulutus on toteutunut, 6.9.-20.9.2022 pidettiin kevään 2021 koulutusrungon mukaiset kolme koulutusiltaa Aleksanterin kirkossa lähikoulutuksena. Laadittu kokonaisuus toimi hyvin myös lähikoulutuksena ja oli ilo saada samat luennoitsijat kouluttamaan uusia lohduttajia. Koulutuksessa on 11 uutta lohduttajaa. Tällä hetkellä lohduttajat toteuttavat koulutukseen kuuluvia kahta päivystyskertaa keskiviikon Lohdun hetkissä aiemmassa koulutuksessa olleiden kanssa. ”Vanhat” lohduttajat saivat kummin arvonimen toimiessaan uusien lohduttajien parina. Päivystysten kokemusten purkukerran olemme sopineet toteuttavaksi joulukuussa.

Lohdun hetken eri tiimeissä on tänä vuonna ollut vähemmän vastuunkantajia johtuen useista ihmisten elämän poluille tulevista asioista. Koulutustiimissämme meitä toimijoita oli kesällä ja syksyllä kaksi, välillä kuormitus koulutuksen järjestelyistä oli todellista. Tukena ja apuna olivat yhdessä aiemmin suuremmalla koulutustiimillä ja koko Lohdun hetken suunnittelutiimillä luodut suunnitelmat ja tarkat ohjeet. Niiden avulla ja sopeuttamalla ne lähikoulutukseen koulutuskokonaisuus järjestyi.

Koulutuksen käyneitä lohduttajia on nyt 21, suuri ilon ja kiitollisuuden aihe. Rukouksissa on, että lohduttajat ja lohdutettavat kohtaavat jatkossakin lohdun äärellä ja Lohdun hetki juurruttaa paikkaansa osana seurakuntamme kohtaavaa, sielunhoidollista toimintaa.

### 3.3. Lohdun hetken kohtaamisia

Lohdun hetken päivystykset aloitettiin vuoden 2021 keväällä korona-ajan keskellä. Ihmiset kaipasivat kohtaamista, mutta samalla oli arkuutta uskaltautua kohtaamisiin. Koronarajoitukset estivät aluksi hartauden pitämisen, mutta turvavälein ja maskien kanssa saimme ovet tulijoille avata. Kirkkoherramme Olli Hallikainen piispojen ohjeen mukaan linjasi, että Lohdun Hetki on sitä sielunhoidollista tehtävää, jota kirkko tarjoaa kriisiaikana.

Yleinen huomio Lohduttajilta on ollut, että tarve hiljentyemiselle ja kohtaamiselle on. On ollut kuolemansurua, yksinäisyyttä, ihmissuhdesurua, sairautta, koronahuolta, hengellistä pohdintaa, jota on kannettu kuormana ja johon on haettu lohdutusta ja rohkaisua. Lohduttajia on tarvittu rinnalle. Koulutuksesta on koettu olevan apua hankalalta tuntuviin kohtaamisiin.

Lohduttajien havaintojen mukaan ihmiset käyttivät kirkkotilaa kynttilän sytyttämiseen, esirukousten kirjoittamiseen, omaan hiljentymiseen, musiikin kuunteluun, keskusteluun, rukoukseen ja henkilökohtaiseen hartauteen Lohduttajan kanssa, joku myös lepäämiseen. Joku halusi jäädä eteiseen.

*Menetyksen hetki,  
jäähyväisten hetki*



#### 4 POHDINTA

Unelma sielunhoidollisesta kirkosta. Tästä teemasta Paavo Kettunen (2013, 264-268) kirjoittaa kirjassaan *Auttava kohtaaminen*. Hän kirjoittaa, että unelma ei vielä ole toteutunut, mutta unelmat voivat muovata todellisuutta ja muuttaa käytäntöjä niin, että apua tarvitseva ihminen tulee paremmin autetuksi.

Lohdun hetki syntyi unelmasta. Sain liittyä Kaisu-Leenan unelmaan, joka kasvoi isomman tiimin yhteiseksi tavoitteeksi ja tehtäväksi. Lämmin kiitos Kaisu-Leenalle unelman jakamisesta ja lämmöstä, jossa ideat lähtivät idulle ja kasvuun. Toteutunut unelma on muuttanut käytäntöjä Aleksanterin kirkon keskiviikossa, paikalla on tehtävään varustettu Lohduttaja parin kanssa kohtaamassa elämän kaikenlaisia suruja. Tavoite on, että jokainen tulee kohdatuksi itselle merkityksellisellä tavalla. Yhteinen unelma ja innostus tuottavat voimavaroja, joilla voidaan käytäntöjä muuttaa kohti kirkkoa ja kohtaamisia, joissa kirkko ja me jokainen olemme ihmistä varten, ei vain viranhaltijat, vaan koko seurakunta. Kirkko kohtaa ihmisiä tässä ajassa, heidän omista lähtökohdista, asettuu rinnalle erilaisiin elämäntotuuksiin. Lohdun hetkeä, kuten kaikkea kirkon työtä, tulee arvioida, kehittää ja vastuullisesti tarkastella. On tärkeää, että toiminta kuuntelee ihmistä ja pysyy lähellä ihmisen arkea, kulkee rinnalla. On tärkeää, että Lohduttajista pidetään huolta henkisesti ja hengellisesti, jotta jaksamme ottaa vastaan toisen surua ja pahaa oloa.

Omaa osuuttani luonnehtisin Lohdun hetken perustajajäsenenä olemiseksi. Meitä oli noin kymmenen hengen ryhmä, joka alkoi unelmaa viedä toteutuksen tasolle. Mukana oli vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Vapaaehtoisissa on useita ihmissuhdetyön ammattilaisia ja työntekijöissä eri pituisia aikoja kirkon työssä olleita työntekijöitä, pappeja, kanttori ja diakoniatyöntekijöitä. Yhdessä loimme tarvittavat tiimit ja omasta kiinnostuksesta käsin sai tiiminsä valita. Koin koulutustiimin kiinnostavaksi ja itselle tärkeäksi, joten neljän henkilön tiimi lähti luotsaamaan koulutusta Lohdun hetkeen. Koulutustiimissämme vapaaehtoiset ovat toimijoita Aleksanterin kirkossa toimivassa Avoimessa kirkossa. Tulen toisesta lähikirkosta samasta seurakunnasta ja vapaaehtoiset tietävät monet käytännöt minua paremmin. He avarsivat tietoa käytännöistä ja niiden taustoista paljon. Minä työntekijänä en ollutkaan se, joka tietäisi, miten aina on tehty, vaan saatoin asettua oppijaksi sekä tuoda mukaan omaa osaamistani. Se oli minusta raikas ja oikealta tuntuva asetelma. Koin erittäin mielenkiintoiseksi prosessiksi koulutusmallin luomisen yhdessä, sen sisältöjen pohtimisen kohtaamisen näkökulmasta. Korona-aika toi oman osan käytännön toteutuksiin, mutta myös sisältöjen pohtimiseen. Paljon surematonta ja tunnistamatonta surua ja huolta olimme kaikki kuulleet ihmisten puheissa.

Välillä olin myös Kaisu-Leenan sijaisena pitämässä koko työryhmän kokouksia. Koin saavani todella paljon niin koko työryhmän kokouksissa kuin koulutustiimissämme. Elämänkokemusta, osaamista, viisautta, näkemystä ja rohkeutta oli suunnittelun voimana paljon. Ihailin seurasin, miten vapaaehtoisten innostus ja varmuus toiminnan tarpeesta lujitti kaikkien uskoa tekemiseen. Keskustelu oli hyvin avointa ja osaamista tai sen puutetta uskalsimme tunnistaa ja tunnustaa. Työryhmässä koin tasa-arvon toimivan käytännössä, kaikki olimme yhtä tärkeitä ja osaavia, joista tarvittiin ja tarvitaan edelleen. Koulutuksen suunnittelu ja sen käytäntöön saattaminen oli tiivis ja työllistävä, iso prosessi, ilman vapaaehtoisia ei mittavaan työhön olisi voinut lähteä.

Kehittämistehtävän aihe löytyi vuoden 2020 lopulla. Lähes koko koulutuksen se on kulkenut mukana. Lohdun hetki on minulle sielunhoidon käytännön toteutusta, jonka luomiseen on tarvittu paljon kokemus- ja teoretietoa ja ennen kaikkea rukousta ja yhteistyötä. Tavoitteeni kehittämistehtävässä olivat samat kuin koko sielunhoidonkoulutuksessa: kehittyä sielunhoitajana, varmistua omasta tehtävästä ja rohkaistua siinä tiedon, opin ja kokemusten kautta ja olla

matkalla kohti sitä, millaiseksi sielunhoidon tehtävissä minut on tarkoitettu. Lohdun hetken prosessissa tavoitteeni ovat saaneet tukea, koen, että sielunhoitajuuteni on lujittunut ja varmistunut. Sain tuoda osaamistani yhteiseen työhön ja oppia paljon lisää.

Lohdun hetki voisi toteutua missä vain Suomen kirkossa, tai muussa tilassa. Samankaltaista toimintaa on eri puolilla jo nyt. Mitään täysin uutta emme luoneet. Se, mitä syntyi, syntyi unelmasta ja rukouksesta, että yhä useampi tulisi kohdatuksi ja osalliseksi Jumalan ja lähimmäisen läsnäolosta Tampereella Aleksanterin kirkossa.



## 5 LÄHTEET

Suomen ev.lut. kirkon sielunhoidon eettiset periaatteet/[Eettiset periaatteet - evl.fi/](http://Eettiset_periaatteet_-_evl.fi/).

Jokainen on osallinen – Kirkon vapaaehtoistoiminta/ [JOKAINEN ON OSALLINEN- \(evl.fi\)/](http://JOKAINEN_ON_OSALLINEN-(evl.fi)/).

Viljamaa, Seppo. Vapaaehtoinen sielunhoitajana ja luterilainen rippi, Kirkon julkaisussa Vapaaehtoisuuden moninaisuudesta/ [Vapaaehtoisuuden moninaisuudesta \(evl.fi\)/](http://Vapaaehtoisuuden_moninaisuudesta_(evl.fi)/).

Kettunen, Paavo 2013. Auttava kohtaaminen I. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Gothoni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Helsinki: Kirjapaja.

Itkonen, Juha 2019. Surun virrassa – läheisensä menettäneen sielunhoito. Helsinki: Kirjapaja.

Raunio, Antti 2021. Keskinäinen lohdutus – pastoraalisuus kirkkoa määrittävänä piirteenä. Teoksessa Isto Peltomäki (toim.) Sielunhoidon teologia. Helsinki: Kirjapaja, 40-58.

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

## Liite 1

Lohdun helmiä – tueksi ja rohkaisuksi,

Koottu Lohduttajien palautteesta

### Rauhoittuminen ennen päivystämistä

- rauhallisen ajan varaaminen ennen päivystystä; mielikuvamatka kirkon rauhaan tai muuhun levon paikkaan; kävely esim. metsäpolulla rukoillen; rauhoittuminen kirkolle päivystysvuoroon saapuessa
- toivon ja turvan sanojen lukeminen Raamatusta
- koulutusmateriaalin kertaus

### Valmistautuminen päivystykseen

- parin kanssa on sovittu työnjako
- jos omalla vastuulla on rukoushetki, sisältö mietitty valmiiksi
- ajoissa paikalla: hetki aikaa jutella parin kanssa, sopia asiat ja rukoilla

### Levollisuus

- Jumala on kanssasi; Pyhä Henki johdattaa ja on läsnä hetkissämme
- Jumala – runsaan lohdutuksen Jumala – kuulee, näkee, on läsnä
- rauhallisuus luo turvallisuutta
- lohduta levosta käsin

### Läsnäolo

- sanojen paljous menettää surussa merkityksensä; lohdutus ei ole neuvomista ja puhumista, vaan läsnäoloa, yhteyttä, myötäelävää rinnalla kulkemista – sanoja vähemmän, vierelle uskaltamista enemmän – surevalle ei ole yleispätevää sanaa tai lausetta
- vain sureva tietää, miltä hänestä tuntuu – sitoudu kunnioittamaan toisen ihmisen kaikkia tunteita
- suostu toisen suruun, sen näkemiseen; suostu toisen kokemukseen ottamiseen täysin todesta
- ole rohkeasti läsnä; ole läsnä rauhasta käsin; surevan on vapauttavaa kertoa asioita läsnä olevalle ihmiselle, joka on läsnä surulle, kokemuksille, ajatuksille, kysymyksille, tunteille
- ole rinnalla, anna itkulle tilaa
- kuuntele surevaa herkin korvin
- ”särkyneelle on puhuttava hiljaa”
- välitä surevalle hyväksyvää läsnäoloa
- osoita murheelliselle kunnioitusta, auta pyydettyäessä

## Suru

- toisen surua ei voi ottaa pois - kärsimys jättää sanattomaksi
- saa itkeä rauhassa
- suru voi tarttua, itsellekin voi tulla kyöneleet
- jokaisen surun tulisi olla yhtä arvokas

## Suru kuljettaa läpi monenlaisten tunteiden ja aikeiden - ja se tarvitsee tilaa

- suru saa virrata vapaasti
- virtaavan surun äärellä on monia tunteita ja tuntemuksia - kaikki tunteet ovat sallittuja
- tunteet on lupa käydä läpi, jotta elämä voi jatkua katkeroitumatta
- surulla on monet kasvot eikä ole vain yhtä oikeaa tapaa surra, vaan suru saa olla kokijansa näköinen; suru on jokaisen oma ja yksilöllisesti tuntuva ja näkyvä tunnevirta
- ei ole oikeaa tapaa reagoida suruun, kunhan on tilaa reagoida jollain tavalla
- surusta voi olla myös kiitollinen: suru kertoo rakkaudesta - myös kipeä suru voi olla täynnä kauneutta ja kiitollisuutta - suru tekee rakkauden näkyväksi
- sureminen kertoo merkityksellisyydestä - sureminen on arvokasta
- surun ainoa hoito on sureminen - surun kanssa on oltava kärsivällinen

## Suru saa olla osa elämää

- surutyölle on oma aikansa, ja se on yksilöllinen, eikä surutyön tarvitse tulla "loppuun", vaan suru saa punoutua osaksi elämää
- surua ei tarvitse väkisin katkaista
- menetyksen voi opetella näkemään arvokkaana, vaikkakin kipeänä
- surusta ja menetyksestä jää jälki, jota ei tarvitse pyyhkiä pois; se saa olla osa ihmisen kokonaistarinaa
- suru jää, merkitys muuttuu
- suru voi olla uusi alku, tie kiitollisuuteen, sisäiseen kasvuun ja rakkauden löytämiseen; suru voi muuttaa ihmisen arvoja ja vaikuttaa sisäistä kasvua
- suru ei ole vihollinen; suru ei ole sairaus; suru ei ole tauti, joka tarttuu. Surusta ei tarvitse päästä eroon, siitä ei tarvitse parantua; sitä saa elää
- suru on luonnollista, koska emme ole kiveä
- vasta kun tunnemme oman surumme, pystymme rakastamaan täysin sydämin

## Elämä saa jatkua

- suru etsii uusia tapoja jatkaa tunnesiteitä
- suru on sopeutumista elämään uudessa tilanteessa
- surutyö on avoin, kehittyvä ja hakee uusia polkuja jatkaa siitä, mihin on tultu
- sureva ihminen saa pitää huolta itsestään ja vaalia hyviä muistoja □ ihmissuhde muuttuu muistosuhteeksi ja elämä voi jatkua



### **Suostuminen kärsimyksen todellisuuteen**

- elämässä on kärsimystä
- miksi-kysymyksiin ei löydy vastauksia
- Jumala on kanssamme kärsimyksessä. On lupa huutaa, kapinoida. Jumala kestää, Hän ei käännä selkäänsä.
- suru liittyy kaikkiin menetyksiin – niin kiintymys kuin ero ovat elämässä välttämättömiä, hyvät rajat luovat surulle turvallisen tilan
- vaikka tunteet tarttuvat, on tärkeää muistaa, että toisen suru on hänen, ei minun
- kaaosmainen itku ja puhe voivat lisätä surijan avuttomuutta ja lohduttomuutta; päivystäjän tehtävä on tällöin auttaa jäsentämään kaaosta, saamaan tapahtunutta ja kokemusta kognitiiviseen hallintaan; pois tunteen suosta, ei suinkaan tunteita pois

### **Lohdutus**

- suru – merkityksen etsimistä tapahtuneelle; lohdutus – avaa uusia näköaloja
- luottamuksellinen kohtaaminen voi avata toivon ikkunan
- asioiden käsitteleminen ja rohkeus käydä puhumassa auttaa eteenpäin
- lohduttamisessa auttaa, kun saa toimia toisen kanssa
- Jumala on lähellä surevaa; Hän ohjaa surevaa lohdun valoon, kun sen aika on
- lohtumme on usko ja luottamus ylösnousemukseen
- mikään suru ei ole liian pieni tai suuri jaettavaksi
- voi olla kiitollinen elämän lahjasta, surutuki on lähimmäisyyttä.

### **Lohduttaa voi monin tavoin**

- lohduttaa voi hiljaisuudella tai pelkällä olemisellä vierekkäin; lohduttaa voi laulamalla tai rukoilemalla
- lohduttaessa emme käännä huomiota omiin sanoihimme
- ole rohkeasti surevan vieressä. Kuuntele, ole läsnä, anna hänelle tilaa ja aikaa tunteiden virrata ja muistojen, ajatusten nousta pintaan.
- lohduttaa voi surun jakaminen myös yhteisöllisesti, vaikkapa laulamalla virsiä
- kynttilän sytyttäminen yhdessä surevan kanssa on lohdutusta
- metsä, meri, tähtitaivas ja luonto kaikkienensa lohduttavat murheellista, ”Enkeleitä vierellesi, lohtuhuivi harteillesi” lohduttaa saa yli uskontokuntien rajojen.
- lohduttaja voi rukoilla surevalle rohkaisua, taakoista vapautumista ja kaipauksen täyttymistä; voidaan rukoilla sisäistä näkökykyä ja avautuvaa ymmärrystä menetysten keskelle

### **Jaetaan taakkoja, myös omia**

- voi tuntua, että pitää usein olla vahva ja tukea muita, eikä omalle surulle jää tilaa; kun omat surut nousevat pintaan, tuo ne työohjaukseen tai pyydä keskustelulle aika, omien surujen läpikäyminen lapsuudesta saakka auttaa eteenpäin.

### **Jumala kantaa**

- päivystäjinä saamme rukoilla kohtaamisten puolesta ja työparin kanssa; emme ole vain omassa varassamme vaan meitä kannatellaan
- olemme kutsutut olemaan valona ja suolana maailmassa; Jumala on tähän sinut kutsunut