

Kuinka puhua itsemurhassa läheisensä menettäneen kanssa

Keskusteleminen sellaisen ihmisen kanssa, joka on menettänyt läheisensä itsemurhassa, on haastavampaa kuin se epämukavuus, mitä yleensä surun yhteydessä koemme. Vaikka tarkoituksemme olisi hyvä, halumme lohduttaa toista tai katkaista pitkä hiljaisuus voi saada meidät sanomaan tahattomasti loukkaavia asioita. Vastaavasti pelko siitä, että pahennamme vain menetyksen kokeneen tuskaa sanomalla jotain väärää, voi saada meidät välttämään puhumista tai muuttamaan sanomisiamme epäsuotuisalla tavalla tai johtaa siihen, että kokonaan vältämme surevaa ihmistä.

Seuraavassa on kymmenen hyödyllistä vinkkiä, joiden avulla pystyt keskustelemaan menetyksen kokeneen kanssa ystävällisesti, hienotunteisesti ja vastuullisesti.

”En tiedä, mitä sanoa, mutta olen tässä sinun kanssasi.”

Itsemurhaan liittyvä menetys on monimutkainen, järkyttävä ja hämmentävä. Helppoja vastauksia tai helppoa tapaa korjata tilanne ei ole. Ole kärsivällinen ja kuuntele arvostelematta. Tarjoa turvallinen paikka menetyksen kokeneelle, jotta hän voi pukea sanoiksi sen vihan, turhautumisen, kauhun, helpotuksen, surun tai muut tunteet, joita hän saattaa kokea. Tai ole vain läsnä hänen kanssaan – välittävän henkilön rauhoittava läsnäolo voi tarjota suurta lohtua.

Yritä olla sanomatta: ”Ymmärrän, miltä sinusta tuntuu.”

Itsemurhaan liittyvä menetys ei ole kuten muut menetykset, etkä voi todella ymmärtää, mitä menetyksen kokenut tuntee. Se on ok, ja on myös ok sanoa se ääneen – se kertoo, että ymmärrät, että menetyksen kokeneen suru on monimutkainen asia, ja auttaa pitämään yllä keskustelua.

Älä kysy tungettelevia kysymyksiä siitä, kuinka henkilö kuoli.

Jos menetyksen kokenut ei itse tuo esiin itsemurhatapaa, oleta, että hän ei halua puhua siitä. Jos hän kertoo kuolintavan, älä kysele yksityiskohdista sen enempää, kuin hän itse päättää kertoa. Toisaalta sinun ei tarvitse välttää kuoleman aihetta kokonaan. Tarjoa sen sijaan painostamaton tilaisuus keskusteluun: Liittykö kuolemaan jotain sellaista, mistä sureva haluaisi puhua? Jos ei, sano hänelle, että olet valmis kuuntelemaan, jos hän haluaa puhua asiasta myöhemmin.

Vältä yksinkertaisia neuvoja ja loukkaavia latteuksia.

Voit muistuttaa itsemurhassa läheisensä menettäneelle, että hänen pitää huolehtia itsestään (levätä, liikkua ja syödä terveellisesti), mutta yritä muuten välttää neuvomista; itsemurhan käsittelemiseen ei ole yhtä oikeaa tai väärää tapaa. Lisäksi on syytä huomata, että jos lähipiiriin kuuluu lapsia, joihin itsemurha vaikuttaa, on lasten lähimmän ihmisen tehtävänä ratkaista, mitä, miten ja milloin lapsille asiasta kerrotaan. Vältä tarjoamista ei-toivottuja neuvoja, kuten ”He ovat liian nuoria kuulemaan tällaisesta kuolemasta” tai ”Sano vain, että se oli onnettomuus”.

Muista myös, että jotkin fraasit, joihin usein turvaudumme, kun haluamme osoittaa myötätuntoa, esimerkiksi ”Hän on nyt paremmassa paikassa”, ”Kaikella on tarkoituksensa”, ”Ihmiselle ei koskaan anneta enempää tuskaa kuin hän pystyy käsittelemään” ja ”Sinä pääset tästä yli”, voivat tuntua loukkaavilta, sillä ne vähättelevät itsemurhassa läheisensä menettäneen surun voimakkuutta ja luonnetta.

Älä arvostele itsemurhaa.

Älä sano, että itsemurha on itsekäs teko, syntiä, heikkouden osoitus tai uskon, rakkauden tai voiman puutetta.

Älä syytä tai vihjaa syyllisyyteen.

Yrittäessään vastata kysymykseen ”miksi” itsemurhaa sureva syyttää usein itseään. Ole varovainen, ettet sano mitään sellaista tai kysy sellaisia kysymyksiä, jotka vihjaisivat, että sureva olisi suoraan tai epäsuorasti vastuussa itsemurhasta: Tekikö hän jotain sellaista, joka sai henkilön tolaltaan? Jättikö hän jotain tekemättä? Jäikö häneltä huomaamatta varoitusmerkkejä? Eikö hän ottanut varoitusmerkkejä vakavasti? Tällaiset kysymykset voivat ruokkia pelkoja, katumusta ja itsesyytöksiä, joista sureva jo valmiiksi kärsii, tai pahimmassa tapauksessa jopa synnyttää uusia tänä vaikeana aikana.

Tarjoa apua ennakoivasti.

Ihmisistä on usein vaikea pyytää apua, eivätkä he välttämättä edes tiedä, millaisesta avusta he hyötyisivät. Näin on varsinkin silloin, kun järkytys on tuore ja itsemurhasta kulunut vain vähän aikaa. Sen vuoksi yksinkertainen lause ”Kerro, jos tarvitset jotain” ei välttämättä riitä. Tarjoa apua toistuvasti ja selväsanaisesti. Onko joitakin arjen asioita, jotka stressaavat ja joissa voisit auttaa alkuvaiheessa? Tarvitseeko sureva apua juoksevien asioiden hoidossa tai lasten hakemisessa koulusta? Haluaako hän, että joku vain olisi hänen kanssaan vähän aikaa? Konkreettiset ehdotukset kertovat, että avuntarjouksesi on aito, ja tekee siitä surevalle helpomman hyväksyä.

Älä pelkää puhua kuolleesta ihmisestä.

Kutsu häntä nimeltä, kuten tekisit minkä tahansa muun menetyksen jälkeen. Anna surevalle mahdollisuus muistella kanssasi läheistä ihmistä.

Ole kärsivällinen.

Älä aikatauluta menetyksen kärsineen surutyötä; itsemurhasta toipuminen on koko elämän kestävä prosessi. Vaikka tarkoitus olisi hyvä, usein kuullut lausahdukset, kuten ”Tästäkin selvitään” ja ”Sinun on jatkettava elämääsi”, voivat saada surevan kokemaan painetta ”päästä tapahtuneesta yli”.

Älä katoa.

Muista, että menetyksen kokeneelle vaikeimpia voivat olla hautajaisten jälkeiset viikot ja kuukaudet, kun alkujärkytys laantuu ja tapahtuneen koko todellisuus alkaa valjeta. Pidä säännöllisesti yhteyttä ja kerro hänelle, että ajattelet häntä ja olet valmiina auttamaan.

