

100 KERTAA PAREMPI SURU

OPAS SUREVAN YMMÄRTÄMISEEN



KATRIINA HUTTUNEN JA MARI PULKKINEN

DOCENDO

**100 KERTAA
PAREMPI SURU**

KATRIINA HUTTUNEN JA MARI PULKKINEN

100 KERTAA PAREMPI SURU

OPAS SUREVAN YMMÄRTÄMISEEN



DOCENDO



Ensimmäinen painos

Suomen tietokirjailijat ry on tukenut Mari Pulkkinen kirjoitustyötä.

© Katriina Huttunen, Mari Pulkkinen ja Docendo 2026
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.
Lönrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
www.docendo.fi

Kansi: Justine Florio / Taittopalvelu Yliveto Oy
Kannen maalaus: Hanna Mäkeläinen
"Respite finem", öljy levyllä, 12,5 x 18,7, 2025
Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952- 850-619-5
Painettu EU:ssa
Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@docendo.fi

Tämä kirja on omistettu kaikille,
jotka haluavat ymmärtää surua.



LUKIJALLE

Tartuit tähän kirjaan, koska surevan ihmisen lähestyminen on sinulle todennäköisesti vaikeaa tai vähintäänkin hieman epämukavaa. Et ehkä tiedä, mitä sanoa menetyksen kokeelle. Kenties huomaat kerta toisensa jälkeen reagoivasi särkyneillä sydämillä tai kuluneilla fraaseilla, joihin et itsekään usko. Toimisitko toisin, jos ymmärtäisit surevaa ja hänen menetystään paremmin?

Tämä kirja on syntynyt kokemuksesta, ettet ole ainoa. Vilpittömän myötätunnon osoittaminen on harvalle helppoa, tai ainakaan se ei ole kovin luontevaa. Siksi olemme kirjoittaneet sinulle tämän kirjan. Kirjoitamme myös sinulle, joka suret, jotta voisit ymmärtää suruasi syvemmin. Emme yritä kertoa, miten sinun

tulisi surra, mutta muistutamme, että sinulla on oikeus suruusi.

Kirjamme käsittelee ensisijaisesti kuolemansurua. Otamme huomioon myös parantumattomasti sairaat, joille suru terveyden menettämisestä ja oman elämän päättymisestä on todellisuutta. Samalla annamme äänen toipumattomille.

Lähestymistapamme on katsomuksellisesti neutraali. Uskomme tosiasioihin sekä jokaisen kykyyn ja oikeuteen ajatella itse. Ennen kaikkea uskomme hyvän surun mahdollisuuteen ja siihen, että menetysten arvon tunnistaminen ja tunnustaminen tekevät hyvää kaikille. Puhumme surusta suruna. Emme pane kenellekään sanoja suuhun vaan kannustamme jokaista ajattelemaan suremisen merkityksellisyyttä.

Kirjamme pohjautuu käsitykseen syvästä surusta hyvän elämän lähtökohtana. Olemme kirjoittaneet aiheesta aiemminkin, yhdessä ja erikseen. Perustemme ovat tieteellisiä,

taiteellisia ja empiirisiä. Surevina äiteinä meillä on runsaasti omakohtaista kokemusta siitä, mistä kirjoitamme.

Olemme koonneet kirjaamme sata perusteltua ohjetta jokaiselle, joka kokee surevan tai vakavasti sairaan ihmisen ymmärtämisen vaikeaksi. Vain surun arvon ymmärtämällä voimme kohdata toisemme ja surra paremmin.

Hyvää surua!

Helsingissä ja Hämeenlinnassa
marraskuussa 2025

Katriina Huttunen & Mari Pulkkinen



1 MITÄ SUREMME TOISTEMME KUOLEMASSA

Kun läheisemme kuolee, suremme sitä, että hänen fyysinen läsnäolonsa muuttuu elämässämme poissaoloksi. Suremme myös sitä, että kuollessaan hän menettää itsensä – ja samalla kaiken. Suremme niitä mahdollisuuksia, jotka eivät koskaan toteutuneet eivätkä tule koskaan toteutumaan. Voimme surra sitäkin, että kuolema on mielestämme epäoikeudenmukainen ja väärin ajoitettu.

Kuolemassa on aina paljon surtavaa.

2

LUONNOLLINEN KUOLEMA

Kenenkään kuolema ei ole luonnoton, vaikka se järkyttäisi ja vaikka sen syytä ei pystyittäisi selvittämään. Yhdenkään kuoleman ei pitäisi tulla kenellekään täytenä yllätyksenä, koska jokainen meistä kuolee. Kuolema ei tottele elävien toiveita, eikä sillä ole ennalta määrättyä järjestystä.

Hyväksy kaikki kuolemat, myös ne, joita et ymmärrä.

3 OIKEUS SURRA

Joitakin kuolemia on vaikea ymmärtää, mutta yksikään ulkopuolinen ei voi tietää esimerkiksi raskaudenkeskeytyksen, päihdekuoleman tai itsemurhan perimmäisiä syitä. Siksi näitä kuolemia ei pidä moralisoida, ei myöskään arvottaa niihin liittyvää surua. Jokaisen kuoleman sureminen on aina oikeutettua.

Hyväksy myös sellainen kuolemansuru, jota sinun on vaikea ymmärtää.

4

KUOLEMA MENETYKSENÄ

Jokainen kuolema on jonkun menetys. Tämä koskee sekä pitkän elämän eläneen vanhuksen että syntymättömän lapsen kuolemaa. Jokainen kuollut on ollut jollekulle joku: äiti tai isä, sisarus, lapsi tai muulla tavoin läheinen. Myös etäiseksi jäänyt ihminen on voinut olla meille merkityksellinen.

Jokainen kuolema on menetys.

5 UHKA VAI MAHDOLLISUUS

Surua pidetään yleensä ei-toivottavana, mutta oikeastaan ei-toivottavia ovat menetykset. Emme soisi niitä itsellemme emmekä muille, mutta menetyksiltä välttyminen on mahdollonta. Me kaikki menetämme toisemme ja lopulta itsemme. Jotkut meistä menettävät ennen kuolemaansa myös terveytensä.

Ilman surua meillä olisi ainoastaan menetyksemme.

6

YHTEINEN JA YKSITYINEN

Taipumus surra on ollut kaikkina aikoina ihmiselle ominaista, mutta meillä jokaisella on vain omat menetyksemme. Emme voi surra toisten surua heidän puolestaan sen enempää kuin voimme elää heidän elämäänsä. Meidän on kuitenkin mahdollista surra omien menetysten lisäksi sitä, että toiset ovat joutuneet kohtaamaan menetyksiä.

Menettäminen on aina henkilökohtainen kokemus.

7

MENETYKSEN MITTAKAAVA

Kaikki menetyksemme eivät merkitse meille yhtä paljon eivätkä vaikuta elämäämme yhtä laajamittaisesti. Menetys voi olla kokijalleen mittaamaton, toisinaan taas tuskin tunnistettava. Se joko mullistaa arjen, maailmankuvan ja identiteetin tai ei juurikaan horjuta niitä. Vaikutuksen syvyyden osaa arvioida korkeintaan sureva itse.

Anna surevan määritellä, mitä menetys hänelle merkitsee.

8

KOKEMUSASIAINTUNTIJUUS

Jokainen yksittäinen sureva on ainoastaan oman surunsa asiantuntija. Kokemusasiantuntijoidenkin kokemus on yksinomaan heidän kokemuksensa, eikä sitä tule pitää ohje-
nuorana muiden surevien ymmärtämiseen. Tutkimustieto auttaa kyllä ymmärtämään surua ilmiönä ja jäsentää surevien kokemuksia yleisellä tasolla, mutta yksikään sureva ei sure tutkimustulosten mukaan.

Kunnioita surevan omakohtaista tietämystä, älä yleistä sitä.

9

PUHUTAAN KUOLEMAA

Kuolemasta on hyvä puhua ilman kiertoilmauksia. Kuoleminen ei ole menehtymistä, ikiuneen nukahtamista, pois nukkumista, surmansa saamista, ajasta ikuisuuteen siirtymistä tai taivaan kotiin lähtemistä. Surevalle ei pidä puhua myöskään lusikan nurkkaan heittämisestä, tyhjän potkaisemisesta tai hiippakunnan vaihtamisesta.

Puhu kuolemasta kuolemana.

10

SURUN SANOJA

Surussa rypeminen tai vellominen ei ole korrekti ilmaus suremisesta. Emme ryve tai vello surussa kuten emme elämässäkään. Nämä sanavalinnat vievät suremiselta sille kuuluvan arvon ja tekevät siitä pelkkää tunteissa pieh-taroimista. Myös surun typistäminen vastoin-käymiseksi, kolhuksi tai takaiskuksi vähättelee suremisen merkityksellisyyttä.

Puhu surusta kauniisti.

Voimia ja jaksamista. Ehjiä ja särkyneitä sydämiä. Toivoa ja lohtua.

Näitä tarjoamme sureville ja vakavasti sairaille, mutta riittävätkö ne?

Tämä pieni mutta painava kirja ravistelee totuttuja käsityksiä myötäelämisestä kuoleman äärellä. Samalla se muistuttaa surun merkityksestä.

Luettuasi kirjan ymmärrät surevia paremmin ja oivallat, mitä on hyvä suru.

59.564

DOCENDO
www.docendo.fi

Kansi: Justine Florio / Taittopalvelu Yliveto Oy
Kannen maalaus: Hanna Mäkeläinen

ISBN 978-952-850-619-5

