

# OPPAAT, TIETOKIRJAT JA MUUT SURUKIRJAT

## **AALTO, Kirsti**

*Saattohoito kuolevan tukena, 2013*

Kirja koostuu asiantuntijoiden artikkeleista, ja käsittelee saattohoidon merkitystä sekä kuolevan että saattajan kannalta, kuolevan sielunhoitoa, surevan tukemista ja lohduttamista ja toivon ylläpitämistä kuolevan potilaan hoidossa.

## **AHO, Sulo**

*Surun puhuteltavana: omakohtaisia kokemuksia surusta, 1995*

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

## **ALA – KAPEE, Pirjo**

*Auringonpilkkuja, 2003*

Kirjassa pohditaan maailman menoa, iloa, luopumista ja surua ja saadaan voimaa yhteisestä uskosta.

## **ANTTILA, Leena & SÄKKINEN, Marjatta**

*Hitaasti vaalenevat varjot: kirjoituksia surusta ja luopumisesta, 2008*

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

## **AYALON, Ofra**

*Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen, 1995*

## **BJÖRKLUND, Lars**

*Rakkauden varjo – sanoja surussa, 2007*

Lars Björklund käy kauniin pelkistetysti läpi tätä surevan matkaa. Hänellä on taito löytää oikeat sanat ja lohduttaa tuputtamatta valmiita vastauksia. Kirja on lämmin kädenojennus tilanteessa, jossa sanat usein tuntuvat tyhjiltä. Kaunis, kuvitettu kirja sopii sekä surutyön tueksi että lahjaksi surukotiin. (Lähde: minervakustannus.fi)

## **CASTREN, Helena**

*Surukodin kirja, 2011*

Sureva ei tunteiden ristiaallokossa aina säilytä normaalia toimintakykyään. Tarvitaan välittäviä lähimmäisiä sekä ohjeita ja neuvoja, miten aivan uudet, kipeät tehtävät tulisi hoitaa. Helena Castrén kirjoittaa lämmöllä, papin työssä ja psykoterapeutina saamansa kokemuksen turvin. Hän opastaa, miten saada kiinni elämästä surun keskellä. Kirja tekee hallittavan tuntuisiksi asiat, jotka pitää ratkaista hautajaisten edellä. Castrén rohkaisee rakentamaan sellaisen surujuhlan, joka sopii omaisille parhaiten ja syvimmin kunnioittaa vainajan muistoa. (Lähde: adlibris.com/fi/)

## **CLEVE, Elisabeth**

*En stor och en liten är borta, 2002*

En stor och en liten är borta är en berättelse inifrån barnpsykologens rum. I ord och bild skildras hur leken läker sorgen, utifrån både den lille patientens och terapeutens perspektiv.

### **DIECKMANN, Maijaliisa**

*Kun toinen on poissa: yksin jääneen selviytymisen keinot*, Mediapinta 2013

Kirja sisältää eri henkilöiden kokemuksia elämänkumppanin menettämisestä. Dieckmann on halunnut painottaa heille esittämässään kysymyksissä sitä, miten he ovat selviytyneet kokemuksesta. Heidän jakamistaan tarinoista voi löytää lohtua ja voimaa oman surun käsittelemiseen. Dieckmann on laittanut kirjan alkuun haastattelukysymykset, joihin tässä kirjassa kokemuksistaan kertovat henkilöt ovat vastanneet. Hän antaa myös lukijoille mahdollisuuden vastata kysymyksiin ja kertoa menetyksestään hänelle.

### **DODDS, Eija**

*Kammatkaa minun hiukseni: pohdintaa elämästä kuoleman kynnyksen molemmin puolin*, Mediapinta 2011

Teoksessa kuvataan kuolevaa, kuolemista ja kuolemaa monesta näkökulmasta ennen ja nyt, erilaisissa elämäntilanteissa. Kirja on käypä manuaali paitsi kuollutta sureville omaisille ja kuolevien kanssa työskentelevälle hoitohenkilökunnalle, myös ihan jokaiselle meistä. Kirjoittaja on kuvataiteilija, joka on opiskellut pappisseminaarissa Saksassa ja toiminut uskonnonopettajana sekä saattokodissa vapaaehtoistyöntekijänä. (Lähde: [adlibris.com/fi/](http://adlibris.com/fi/))

### **DOLAN Yvonne**

*Pieni askel –Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen*, 1998

Käytännöllinen opaskirja sinulle, joka olet joskus elämässäsi kokenut jotakin järkyttävää, mutta et halua jäädä kokemuksesi vangiksi vaan löytää tien takaisin hyvään ja arvokkaaseen elämään. Samalla se on myös erinomainen oppikirja kaikille ratkaisukeskeisestä lähestymistavasta kiinnostuneille ammattiauttajille, jotka kohtaavat työssään erilaisten traumaattisten kokemusten jälkivaikutuksista kärsiviä ihmisiä.

### **EHDER, Karl**

*Surutyöni testamentti*, 2000

### **EKOLA, Hanna**

*Surulla on aikansa – Muistojeni kirja*, Arkki 2008

Tämän kirjan avulla voi työstää omaa surua, Hanna Ekolan runojen ja pohdintojen sekä herkkien kuvien johdattelemana. Kirjassa on tilaa omille ajatuksille, muistoille ja valokuville.

Voit tehdä tästä omannäköisesi surukirjan muistoksi menettämällesi ihmiselle. Kirja auttaa kirjoittamaan omista tunteista, vaikeimpia asioita kaihtamatta. Millainen oli menettämäsi läheinen? Miten hän kuoli? Millaista on suru? Kirja sopii työvälineeksi myös sururyhmille.

### **EKOLA, Hanna**

*Otan osaa suruusi*, Aurinko Kustannus 2014

Läheisen ihmisen kuolema on elämän syvimpiä ja voimakkaimpia kokemuksia. Siksi surun läpikäymiseen tarvitaan paljon tilaa ja paljon aikaa. Surun kohtaamisessa auttavat sanat, jotka kumpuavat toisen omasta kokemuksesta. Jokaisen suru on omanlaisensa, mutta saman kokeneen vierellä kulkijan ajatukset voivat auttaa ymmärtämään omaa suruaan. (Lähde: [booky.fi](http://booky.fi))

### **ELSTAD, Gunnar**

*Kun elämä satuttaa*, 2003

Kukaan ei kulje elämän läpi ilman kolhuja, satuttavia ja kipeitäkin kohtaloita. Tässä kirjassa norjalainen teologi, sielunhoidon opettaja ja informaattikko käsittelee erilaisia elämän kriisejä, kuten lähipiirissä tapahtunutta itsemurhaa tai sukupuolisia loukkauksia. Itsenäinen jatkoteos tekijän aikaisemmalle kirjalle *Tunne itsesi - tunnista tunteesi elämäntaitosarjassa "Rohkaiskaa toisianne"*. Kirja sopii sekä apua etsivälle että lähimmäiselle, joka haluaa auttaa.

**ENGBLOM, Katariina & LEHTONEN, Elisa**

*Läsnä ja lähellä – Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille*, Eläkeliitto 2010

Opas on osa Eläkeliitossa 2008-2010 toiminutta Läsnä ja lähellä -hanketta, jossa tuettiin vapaaehtoisia surun ja kuoleman kohtaamisessa. Opas tarjoaa tietoa ja käytännönläheisiä neuvoja kuolevia ja surevia kohtaaville vapaaehtoisille, omaisille ja eri alojen ammattilaisille.

**ENGSTRÖM, Katarina**

*Surukirja*, 2004

**ERJANTI, Helena & PAUNONEN-ILMONEN, Marita**

*Suru ja surevat - Surevien hoitotyön perusteet*, 2004

Kirja pureutuu syvälle surun olemukseen kuvaamalla luopumista ja surusta selviytymisen strategioita surevan näkökulmasta. Surun ymmärtäminen auttaa kohtaamaan ja tukemaan perheitä ja eri-ikäisiä surevia, joiden voi olla itsekin vaikea hahmottaa suruaan. Keskeisenä ajatuksena läpi koko kirjan on, että suru voidaan jakaa ja sitä voidaan lievittää keskustelemalla. Tärkeää on tukea surevaa itseään luopumista seuraavassa muutoksessa ja kasvussa. Kirja ohjaa auttamaan surevaa vuorovaikutuksen keinoin. Lisäksi lukija haastetaan pohtimaan surua aitojen surukokemusten kautta. Suru ja surevat tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia auttaa ja hoitaa surevia.

**FEENIKS HANKE, TURUN KRIISIKESKUS**

*Läheisen menetys – palveluopas auttajille*, 2010

Palveluopas on tarkoitettu työntekijöille, jotka kohtaavat työssään läheisensä menettäneitä ihmisiä. Palveluoppaaseen on kerätty Turun alueelta sekä valtakunnallisesti löytyvät palvelut, joihin voit ohjata läheisensä menettäneen asiakkaaksi.

**FISKE, Heather**

*Elämästä on kysymys – itsemurhakriisin ratkaisukeskeinen hoito*, Lyhytterapiainstituutti Oy 2015.

Myötätuntoinen teos, joka herättää toivoa lukijassa. Se opastaa meitä alalla työtä tekeviä ymmärtämään, miten voimme erilaisten hienovaraisten voimavara- ja ratkaisukeskeisten työkalujen avulla sekä asiakkaiden sosiaalista verkostoa hyödyntäen auttaa asiakkaitamme vapautumaan toivottomuudesta ja löytämään uusia syitä elää.

**FORSSTRÖM, Sari, FRANSKI, Rauni & TAMMINEN, Sirkka**

*Surunauhalla sidotut – läheisen itsemurha ja vertaistuki*, 2007

Joka vuosi arviolta 1000 suomalaista tekee itsemurhan. He jättävät jälkeensä tuhansia surevia läheisiä. Itsemurha herättää jäljelle jääneissä kysymyksiä, surua, syyllisyyttä ja häpeää. Surunauhalla sidotut käsittelee läheisen itsemurhaa ja kertoo, miten viiltävästä tuskasta voi selvitä, kun mahdollisuus hyvästijättöön on riistetty. Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n 10-vuotisjuhlakirja tarjoaa samastumiskohteen, tietoa ja apua. Kirjan kirjoittajat ovat läheisensä itsemurhan kokeneita omaisia ja itsemurhan aiheuttamaan suruun, shokkiin ja vertaistukeen perehtyneitä ammattilaisia. "Siitä, mistä ei voi puhua, ei voi vapautua."

**GRABER, Ann V**

*Matka kotiin: valmistautuminen elämän perimmäiseen seikkailuun*, RKS Tietopalvelu 2011

Tässä kirjassa Ann Graber vie lukijan kiehtovalle matkalle: ensin omaan kohtaamiseensa kuolevaisuuden kanssa, kun hän vakavasti vammautuneena kävi hyvin lähellä kuolemaa ja oivalsi, miten kuolema on vain alku olemassaolomme jatkuvuudessa; sitten auttamaan muita kohtaamaan kuoleman prosessi ja siihen liittyvät pelot. Lopuksi seuraamme Kayn rohkeaa kulkua ja valmistautumista elämän viime vaiheisiin. Lukija saa mahdollisuuden osallistua hänen siirtymiseensä Valoon. Kirjassa on myös esimerkkejä tavoista, miten muistaa kuolleen läheisen elämää – ja samalla lohduttaa menetyksen kärsineitä.

**GRÖNLUND, Elina & HUHTINEN Aili**

*Kuolevan hyvä hoito, 2011*

Teos on tarkoitettu hoitotyötä ja kuolevan hoitoa opiskeleville. Se soveltuu erikoistumis- ja täydennyskoulutukseen sekä työelämässä oleville hoitotyöntekijöille. Teos antaa tärkeää tietoa kuoleman kohtaamisesta myös fysioterapeutin, sosiaalihoitajan, seurakunnan työntekijän ja vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta.

**GUGGENHEIM, Bill & GUGGENHEIM, Judy**

*Koskettava kokemus – lohdullinen yhteys läheisen kuoleman jälkeiseen elämään, 2011*

Bill ja Judy Guggenheim ovat keränneet kirjaansa yli 350 tarinaa tavallisilta ihmisiltä, jotka ovat saaneet viestin jo kuolleelta läheiseltään. Monet kertoivat tällaisen kokemuksen olleen kuitenkin hyvin myönteinen ja koskettava - se on usein ollut täynnä toivoa ja rakkautta ja tuonut lohtua kaipaamaan jääneen elämään.

**HAKOLA Outi, KIVISTÖ Sari & MÄKINEN Virpi (toim)**

*Kuoleman kulttuurit Suomessa, 2014*

Kuoleman kulttuurit Suomessa pohtii suomalaisen kuoleman erityispiirteitä, kuoleman kokemusta, kuolevan kohtaamista sekä kysymyksiä itsemurhasta ja kuoleman jouduttamisesta. Esille tulevat myös koulusurmat, sodan uhrien tunnistaminen ja urheilusankarin kuolemalle annetut merkitykset. Teoksen kirjoittajat edustavat laajasti eri tieteenaloja lääketieteestä ja mediatutkimuksesta teologiaan ja uskontotieteeseen. (Lähde: gaudeamus.fi)

**HALME, Liisa**

*Kun Sampo on poissa, 2003*

Kirja on surukirja, jonka Liisa Halme on kirjoittanut kuolemansurun omakohtaisesti kokeneena. Kirja kuvaa äidin ja perheen tuskaa, mutta myös surun määrätietoista työstämistä. Kirja auttaa ymmärtämään lapsen menettämiseen liittyvän surun ja yleensäkin kuoleman surun eri vaiheita, mutta paljastaa myös jokaisen vaiheen uuvuttavuuden. Kirja on tarkoitettu vastaavaan elämäntilanteeseen joutuvalle sekä jokaiselle, joka haluaa tai jonka tarvitsee ymmärtää, miten vaativa prosessi on lapsen menettämiseen liittyvä surutyö.

**HALTTUNEN, Ulla & TÄHTINEN, Paula**

*Matka valoon – Kriisistä voi toipua, Karas-Sana 2014*

Kirja on kirjoitettu ryhmäaineistoksi, mutta sitä voi käyttää myös henkilökohtaisessa työskentelyssä. Kirjassa käydään läpi erilaisia kriisejä, traumatisoitumista ja toipumista.

**HAMMARLUND, Claes-Otto**

*Kriisikeskustelu: kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely, 2010*

Kriisikeskustelu-teoksessa Claes-Otto Hammarlund käy systemaattisesti ja havainnollisesti läpi erilaisia kriisituen ja konfliktinkäsittelyn menetelmiä. Lisäksi hän esittelee malleja, joiden avulla voi selviytyä psyykkisestä stressistä ja käsitellä sitä. Teos on hyödyllinen monissa tilanteissa - sekä työelämässä että koulutuksessa. Se on ehdoton apuväline kaikille hoito- ja hoivatyön, järjestyksenvalvonnan, pelastustyön ja sosiaalityön ammattilaisille sekä kouluissa ja kirkon palveluksessa työskenteleville.

**HARMANEN, Eija, HURMERINTA, Eeva-Liisa, KOPONEN, Pauliina & RAUTAMA, Toivo**

*Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle, 2008*

**HAUHIO, Elisa**

*Suru, 2008*

## **HEDRENIUS, Sara & JOHANSSON, Sara**

*Kriisituki, Tietosanoma 2016*

Kriisituki on kirja sairaanhoitajille, poliiseille, sosiaalityöntekijöille, psykologeille, lääkäreille, opettajille ja muille, jotka kohtaavat työssään tukea tarvitsevia ihmisiä, olipa kysymys sitten vakavien diagnoosien vastaanottamisesta tai onnettomuuksista, väkivallasta tai muista vaikeista kokemuksista selviämisestä. Tutkimuksiin ja kirjoittajien omiin käytännön kokemuksiin pohjaava kirja kertoo, kuinka ihminen reagoi vaikeita asioita kohdatessaan ja kuinka ammattilainen voi antaa näissä tilanteissa kriisitukea. Erityistä huomiota kiinnitetään lasten ja nuorten kanssa toimimiseen sekä siihen, että ammattilaisten on pidettävä huolta myös itsestään ja toisistaan.

## **HEISKANEN, Ruth (toim.)**

*Kuolema elämän keskellä, 1985*

## **HEISKANEN, Tarja**

*Viimeinen ratkaisu? Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista, 2007*

Miksi hätää ei oteta vakavasti? Miksi apua ei saa ajoissa? Miksi itsemurhaa yrittäneitä ja itsemurhan tehneiden läheisiä kohdellaan huonosti? Miksi moni joutuu kantamaan syyllisyyden ja häpeän taakkaa? Suomen Mielenterveysseuran SOS-keskuksen Itsemurhan voi ehkäistä -tiedonkeruukampanjassa ihmisten kokemuksista piirtyy vahva todistusaineisto. Sen ytimenä kulkee kolme keskeistä asiaa: apua on usein lähes mahdoton saada, kohtelu on monesti täysin kohtuutonta ja itsemurhavaarassa olevan hätää ei oteta todesta. Jos viesteihin suhtaudutaan vakavasti, ehkä silloin jokaisella olisi joku, joka tarttuisi käteen ja sanoisi: älä tee sitä.

## **HEISKANEN, Tarja (toim.)**

*Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha, 1996*

Palkittu teos kertoo itsemurhan monet syyt ja seuraukset. Omainen jää usein yksin surun ja ahdistuksen keskelle. Mistä hän saa tukea. Mikä auttaa. Omaisten kirjoitusten lisäksi asiantuntijakirjoittajina ovat mm. Kalle Achté, Anni Kauppinen, Jouko Lönnqvist, Liisa Ollikainen, Raili Rinne.

## **HEISKANEN, Tarja (toim.)**

*Kun siivet kantavat, 1997*

Kirja sisältää Kun siivet kantavat -kirjoituskilpailun kolme palkittua ja valikoiman koskettavimpia tai yllättävimpiä elämäntarinoita.

## **HULMI, Heli**

*Kuoleman horisontti ja kirjoitus, 2012*

Miten käsitellä kuolemaa kirjoittamalla? Millaisia uskonnollisia rituaaleja kuolemaan liittyy? Ovatko edesmenneet läheisemme jossakin vielä? Miten kirjailijat sanoittavat näkymätöntä? Heli Hulmi liikkuu lyyrisellä herkkyydellä elämän selittämättömällä alueella. Esseenomaisessa kirjassa yhdistyvät konkreettiset kirjoitustehtävät runolliseen ilmaisuun ja hengellis-eksistentiaaliseen pohdintaan. Hulmi käsittelee myös häntä inspiroineiden kirjailijoiden, kuten Tomas Tranströmerin, Raija Siekkisen ja Bo Carpelanin tekstikatkelmia.

## **Hädän hetkellä**

*Psykkisen ensiavun opas (toim. Saari, Salli ym.), Duodecim ja Suomen Punainen Risti, 2009*

Kirjan tavoitteena on saada lukija kiinnostumaan psykkisen ensiavun taidoista tilanteissa, joissa kohdataan järkytyksen kokeneita ihmisiä. Psykkinen ensiapu on kansalaistaito ja opas rohkaisee jokaista auttamaan ja tukemaan läheistä järkyttävän tapahtuman yllättäessä. Psykkisen ensiavun turvallisia toimintatapoja voidaan ennakolta harjoitella, oppia ja näin myös saada rohkeutta auttamiseen. Opas on tarkoitettu oppikirjaksi henkisen tuen kursseille, ensiapukursseille, itseopiskeluun ja psykkisen ensiavun taitojen

ylläpitoon. Opas soveltuu myös käsikirjaksi psyykkisen ensiavun auttamistilanteita varten kotiin, työpaikoille, kouluihin ja terveyskeskuksiin. Kirjan ovat laatineet Duodecim ja Suomen Punainen Risti.

**Hännikäinen, Katariina & Laapio, Marja-Liisa & Liirus-Mäkelä, Virpi & Nurminen, Eeva (toim.), Sininauhaliitto**  
*Päihdekuolema ja vaiettu suru, 2017*

Kirja auttaa etsimään ammatillista herkkyyttä kohdata päihdekuolema ja siihen kätkeytyvä monisyinen suru. Käsikirjassa asiantuntijat kertovat, mistä tässä surussa on kyse ja minkälaisia suruprosesseja omaiset käyvät läpi. Kirjaan on koottu myös päihteisiin läheisensä menettäneiden kertomuksia kokemuksistaan, tunteistaan ja elämässä eteenpäin pääsemisestä. Päihdekuolema ja vaiettu suru tarjoaa esimerkkejä tavoista käsitellä surua ja muistaa vainajaa kaikkien elämää – ja kuolemaa – kunnioittavilla tavoilla.

**Häpeästä myötätuntoon**

*Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen* (toim. Suokas-Cunliffe, Anne), Traumaterapiakeskus, 2015

Kirja tuo kaivattua suomalaista näkökulmaa vakavaan traumatisoitumiseen, jonka syistä ja hoidosta on Suomessa kirjoitettu vähän. Kirja koostuu 19 suomalaisen psykoterapeutin ajankohtaisista artikkeleista. Kirjoittajat edustavat lähtökohdiltaan eri psykoterapiasuuntauksia ja heillä kaikilla on pitkä kliininen kokemus sekä laaja traumapsykoterapian asiantuntemus. Artikkeleissa tarkastellaan vakavaan traumatisoitumiseen liittyviä kysymyksiä monipuolisesti niin psyykkisellä, neurologisella, sensomotorisella kuin yhteiskunnallisellakin tasolla.

**JAEGER, Helen**

*Surusta toivoon – eheytyksen polkuja, 2007*

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

**JAKOBY Bernard, Tapani Antti**

*Tien tuolle puolen: miltä kuoleminen tuntuu, 2012*

Rajakokemusten lisäksi teos käsittelee surutyön vaiheita ja kuoleman kokemusta universaalina, uskonnollisena ja historiallisena ilmiönä. Kirja kertoo myös kuoleman tutkimuksesta ja tutkimusten perusteella laaditusta saattohoitomallista, jossa sekä kuoleva että omaiset otetaan huomioon ja heitä tuetaan koko prosessin ajan. Jakoby korostaa, kuinka tärkeää on suoda jokaiselle mahdollisuus arvokkaaseen kuolemaan ja vapaus päättää, milloin ei enää halua elämää jatkettavan keinotekoisesti.

**JAMES John W & FRIEDMAN Russell**

*Surun työstäminen. Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen, 2010*

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

**JANIN Carlos, Dougan Anne**

*Itsemurhan sanakirja, Radium-kirjat 2014*

Tälle itsemurhasta kootulle sanakirjalle sopisi vallan mainiosti nimeksi myös "Tuhat ja yksi itsemurhaa", sillä sen itsemurhasta rakennettuun monisyiseen labyrinttiin on eksynyt muiden mukana esimerkiksi lukuisia

romaanien sankareita, kirjailijoita, mytologisia taruolentoja, oopperoiden sekä elokuvien fiktiivisiä itsemurhantekijöitä ja jopa yksittäisiä maitakin. Carlos Janín syntyi Pamplonassa vuonna 1944, opiskeli romaanista filologiaa Salamancan yliopistossa, väitteli tohtoriksi Montpellierissä Ranskassa ja on opettanut espanjalaista kirjallisuutta sekä kääntämistä Lyonin yliopistossa aina vuoteen 2008 saakka. (Lähde: booky.fi)

### **JÄRVELÄINEN, Matti**

*Elämä jatkuu: surukodin kirja, 2004*

Matti Järveläisen kirjanen tukee ja lohduttaa läheisiään surevia omaisia. Kirjassa on myös käytännöllisiä neuvoja hautajaisten järjestelyyn. Kuolemantapauksen sattuessa omaiset tarvitsevat käytännöllisiä neuvoja mutta myös tukea ja lohtua surussaan. Kirjassa molemmat näkökohdat on otettu huomioon. Konkreettisten neuvojen lisäksi se tuo esiin sielunhoidollisen uskon näkökulman. Matti Järveläinen on Kuopion tuomiorovasti. (Lähde: booky.fi)

### **JÄRVI, Ulla**

*Syntymätön: tietoa ja kertomuksia keskenmenosta, 2007*

Joka viides nainen joutuu elämänsä aikana kokemaan keskenmenon. Yleisyydestään huolimatta keskenmeno on yhä varsin vaiettu asia. Siitä ei välttämättä puhuta perheen ulkopuolella, ja usein pariskunta jää kovin yksin menetyksensä kanssa. Keskenmenossa on kysymys paljon muustakin kuin vain keskeytyneestä raskaudesta. Tätä ei aina ymmärretä. Moni keskenmenon kokenut nainen tuntee jopa terveydenhuollossa tullessa huonosti kohdelluksi. Syntymätön kertoo keskenmenosta sekä fyysisenä että psyykkisenä tapahtumana. Siihen on koottu keskeinen tieto keskenmenon syistä ja hoidosta. Surutyötä kuvataan naisen, miehen ja läheisten näkökulmasta. Mukana on myös aitoja kertomuksia siitä, miltä keskenmeno tuntuu. Kirja on tarkoitettu tietolähteeksi ja vertaistueksi keskenmenon kokeneille ja heidän läheisilleen sekä terveydenhuollon ammattilaisille ja opiskelijoille.

### **KANERVA, Eeva (toim.) Helsingin yliopisto, käytännöllisen teologian laitos**

*Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä, 2008*

Artikkeliteos sisältää ainutlaatuista aineistoa itsemurhan tehneiden läheisten, vertaistukijoiden ja työntekijöiden sekä itsetuhoisen ihmisen mietteistä ja kokemuksista. Se on tehty kaikille, jotka omakohtaisesti, läheisenä tai työssään ovat itsemurhakriisiä koskevien kysymysten äärellä, tai jotka haluavat tietää, mitä kaikkea itsemurhakriisin kohtaamiseen liittyy. Kirja on syntynyt käytännöllisestä ajatuksesta tukea ihmisiä vaikeissa olosuhteissa. Toisaalta kirja on tehty siksi, että tietoisuus aihepiirin luonteesta leviäisi mahdollisimman laajalle.

### **KARKOLA, Kari**

*Kuoleamalla on tarina: oikeuslääkäri selvittää, 2006*

Mitä oikeuslääkäri oikeasti tekee? Tätä kiehtovaa ja ehkä pelottavaakin ammattia kuvaa persoonallinen ja runsaasti tarinoita sisältävä kirja. (Lähde: booky.fi)

### **KARKOLA, Kari**

*Kuolema: oikeuslääkäri selvittää, 2011*

Mitä tapahtuu, kun kuolinsyy selvitetään oikeuslääketieteellisen ruumiinavauksen avulla? Pitkän työuran oikeuslääkärinä tehnyt Kari Karkola kertoo moninaisista kuolemantapauksista, joita hän on ollut mukana selvittämässä. 15 000 ruumiinavauksen joukkoon mahtui myös erikoisia tapauksia, kuten kolminkertainen itsemurha ja tyhjä ruumis.

### **KILPELÄINEN, Irja**

*Sinun kanssasi surussa, 1989*

Rakastetun sielunhoitajan surukirjaklassikko.

### **KILPELÄINEN, Tapani**

*Itsemurhan filosofia, 2012*

itsemurhaa on käsitelty filosofiassa hämmästyttävän vähän, ja silloinkin useimmiten yksinkertaisesti sallien tai tuomien. Aristoteles ja Kant vastaan, Hume puolesta. Mutta itsemurha välttää yleistyksen ja kategorisoinnit: se muodostaa ongelman, joka on ajateltava jokaisessa yksittäistapauksessa uudelleen. Itsemurhan filosofia on ensimmäinen suomenkielinen yleisesitys itsemurhasta filosofisena ja käsitteellisenä ongelmana. (Lähde: booky.fi)

### **KOMULAINEN, Inkeri**

*Suru helpottaa, ikävä jää, Neiro-kustannus 2009*

Inkeri Komulaisen novelleissa palaa näennäisesti leppoisan ja kiireettömän kerronnan pinnan alla tuli, joskus hiljaisella liekillä, joskus roihuna. Tarinat kertovat pieniä katkelmia elämästä suurella inhimillisyydellä ja myötätunnolla, ymmärtäen, että mitä ihmiset tekevätkin, miten muita kohtaan käyttäytyvät, heidän syynsä voivat jäädä arvoitukseksi. Niin muille kuin heille itselleenkin – myös lukijoille.

### **KOPONEN, Juha**

*Kuolinpesän osakkaan opas, 2010*

Kuolinpesän osakkaan opas on kuolinpesän verotusta ja juridiikkaa käsittelevä käytännönläheinen perusteos. Se sisältää vastauksia kysymyksiin, joita kuolinpesissä yleisimmin nousee esille. Kirjassa kerrotaan lyhyesti sekä pesän osakkaiden oikeuksista että velvollisuuksista. Oppaan tärkeimpiä osa-alueita on kuolinpesän verosuunnittelu, jota varten annetaan runsaasti vinkkejä. Julkaisu on suunnattu kuolinpesän talousasioita hoitaville maallikoille ja ammattilaisille.

### **KORPELA, Salla**

*Hän on poissa: opas hautajaisten järjestäjälle, 2005*

Kirja lähestyy hautajaisten järjestämistä sekä käytännön että surutyötä tekevän omaisen näkökulmasta. Kirjassa on runsaasti tietoa hautajaisista ja vinkkejä siitä, kuinka ne voi järjestää persoonallisesti ja läheisen muistoa kunnioittaen. Kirja opastaa, mihin kaikkeen omat voimat riittävät ja mitä kannattaa tehdä itse. Koskettavilla hautajaisilla on läheisensä menettäneen ihmisen selviytymistä ja surutyötä tukeva merkitys. Kirjassa on runsaasti tosielämän kertomuksia, joissa ihmiset kuvailevat, kuinka he ovat toimineet läheisen kuolemaan liittyvissä tilanteissa. (Lähde: biblia.fi)

### **KOSKELA, Harri**

*Lapseni elää aina sydämessäni: lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa, 2011*

Väitöskirjan tekijällä, Harri Koskelalla, on omakohtainen kokemus lapsen menetyksestä. Hän lähestyy tutkimuksessaan vanhempien kokemusta kokonaisvaltaisesti. Lähdemateriaalina ovat vanhempien lähettämät kirjeet. Tutkimus on lajissaan ensimmäinen Suomessa. Koskela tarkastelee väitöstyössään lapsen menetyksen vaikutuksia vanhemman spiritualiteettiin ja vanhemman suhtautumista menetykseen. Tarkastelun kohteena ovat myös vanhempien käyttämät hengelliset ja psyykkiset selviytymiskeinot. Tutkimus tarjoaa tietoa surun ja kuoleman kohtaamisesta auttamistyössä mukana oleville. Erityisesti seurakuntien ja hoitoalan työntekijät voivat käyttää tutkimustuloksia lapsensa menetystä surevan vanhemman hengellisten ja henkisten prosessien ymmärtämisessä. (Lähde: sakasti.evl.fi)



**KOSKENNIEMI, Lauri**

*Et ole yksin*, 1993 (leski)

Teos sisältää lyhyitä tekstejä, jotka saavat syvyytensä omakohtaisista kokemuksista. Kirjan hartaustekstit ovat syntyneet vähitellen kirjoittajan vaimon muiston äärellä. Siksi ne ovat erityisen koskettavia ja lohduttavia, ne jakavat yhteistä kokemusta. Suru on läsnä kaikkien elämässä, mutta jakamalla surun koemme pääsevämme lähemmäs toista ihmistä. Kirja on lohduttava lahja lähimmäiselle, joka on surun sylissä. (Lähde: [adlibris.com/fi/](http://adlibris.com/fi/))

**KREULA, Rita**

*Kuvittelenko, vai kuoliko jotain?* 2008

Kuvittelenko vai kuoliko jotain? -kirjaan on koottu yli 25 naisen kokemuksia arasta ja hyvin vaietusta aiheesta, raskauden keskeytyksestä sikiöpoikkeavuuden vuoksi. Kirja koostuu Enkelinkosketusvertaistukiryhmään kuuluvien naisten kokemuksista, tuntemuksista ja ajatuksista. Kirja sisältää myös tietopaketit sikiöpoikkeavuuksista sekä niiden seulontamenetelmistä, että itse keskeytyksestä toimenpiteenä. Ei tiedä mistä pitäisi alkaa ja mitä tehdä. Kirja lähestyy hautajaisten järjestämistä sekä käytännön että surutyötä tekevän omaisen näkökulmasta. Kirjassa on runsaasti tietoa hautajaisista ja vinkkejä siitä, kuinka ne voi järjestää persoonallisesti ja läheisen muistoa kunnioittaen.

**KÜBLER-ROSS, Elisabeth & KESSLER, David**

*Suru ja surutyö*, 2006

Lääkäri Elisabeth Kübler-Ross ja saattohoidon uranuurtaja David Kessler käsittelevät kirjassaan läheisen kuoleman aiheuttamaa surua, omia kokemuksiaan surutyöstä hyödyntäen. Heidän mukaansa suruun sisältyy viisi vaihetta: kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Myötätuntoiset ohjeet ja tapauskohtaiset esimerkit auttavat käsittelemään ja ymmärtämään omia tunteita. Kirja sopii avuksi katastrofin, menetyksen ja luopumisen kohtaamisessa. Se on tarkoitettu sekä terveydenhuollon ammattilaisille että surua työstäville ihmisille.

**KUOPPALA, Pertti**

*Arjen pieni pikkurilli*, 2007

Teos on kirjoittajan omasta elämästä ja sen kohokohdista, myöskin menetyksistä. Se kertoo sukupolvien välisestä ketjusta, jossa suvun nuorin jäsen pitää pikkurillillään tiukasti vaarin omasta pikkurillistä kiinni heidän nukkuessaan päiväunia viikkoa ennen tsunamia. Paratiisisaaren rantaan iskenyt hyökyaalto murskasi unelman riistämällä pikku-Aren isänsä sylistä. Kirja on erilaisten tunteiden sävyttämää vuoropuhelua isän ja tyttären välillä katastrofin jälkeen. Se on tarina kirjoittajan omasta ja Tuulan perheen selviytymisestä, mukana tuttujen ja läheisten, mutta aivan vieraidenkin ihmisten antama suurenmoinen tuki. Kirjoittaja haluaa omien kokemustensa pohjalta kannustaa kuitenkin erilaisissa elämän myllerryksissä kamppailevia lukijoita kirjan lopussa rohkaisemalla heitä: "Aina on toivoa".

**KYYHKYNEN, Tapio**

*Suru elämän työkaluna*, 2010

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

**KÄPY Ry**

*Lapsen kuolema: tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille*, 2014

**KÄPY ry**

*Kun lapsi kuolee, 2011*

**KÄRKKÄINEN, Kati**

*Vahvista lasta, 2017*

Miten elää arkea lapsen kanssa siten, että hänestä tulee sinut itsensä ja elämän kanssa? Tämä kirja antaa aikuiselle valmiuksia tukea lapsessaan sellaisia vahvuuksia, joiden avulla selvittää myös elämän kivikkoisemmissa kohdissa.

**LAAKSO, Seppo**

*On surun aika – Tueksi läheisen kuoleman kohdatessa, 2014*

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

**LAAKSONEN, M-L & TAPOLA, S**

*Kirja lohdutukseksi, 1998*

**LAATIKAINEN, Tanja (toim.)**

*Vertaistoiminta kannattaa, Asumispalvelusäätiö ASPA 2010*

Tämä kirja on tarkoitettu virikkeeksi kaikille vertaistoiminnasta kiinnostuneille, toimintaa suunnitteleville, käynnistävälle ja toteuttaville ihmisille – niin vapaaehtoistoimijoille kuin ammattilaisille. Vertaistoiminta on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa. Kulttuurin yksilöllistyminen on johtanut siihen, että ihmiset hakevat vertaisverkostosta yhteisöllisyyttä ja identiteetin rakennuspuita.

**LAIMIO, Anne & VÄLIMÄKI, Sari**

*Vapaaehtoistoiminta kehittyy, 2011*

Kirja on Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistyksen hallinnoiman Versova-hankkeen lopputuotos. Versova-hankkeessa kehitettiin vertais- ja vapaaehtoistoimintaa kehittämiskumppanuudessa Jyväskylän kaupungin vapaaehtoistoiminnan palveluiden kanssa. Julkaisu perustuu kirjoittajien omiin kokemuksiin hankkeessa sekä vilkkaaseen vuorovaikutukseen kansalaistoiminnan kehittäjien kanssa. Kirja on tarkoitettu erityisesti vapaaehtoistoimintaa organisoiville yhteisöille sekä niille organisaatioille, joissa työskentelee vapaaehtoisia ammattilaisten rinnalla.

**LAMPINEN, Anne**

*Kun ihminen kuolee: toimintaopas surussa, Perhemediat 2006*

**LAPPALAINEN, Tertti**

*Elämän ja kuoleman salaisuus: ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä, 2000*

**LAUKKA-SINISALO, Hilikka**

*Lenkkarienkelit – kirja kuolemasta, surusta ja uudesta elämästä, 1997*

**LEHIKAINEN, Heikki**

*Katkerä Manalan kannu: kuoleman kulttuurihistoria Suomessa, Teos 2011*

Kirjassa käydään läpi suomalaisia esihistoriallisia hautaus tapoja, kristinuskon tuomia muutoksia, lääketieteen ja lääkäreiden roolia kuoleman historiassa, erilaisia kansanuskomuksia sekä vainajien muistamisen tapoja.

**LEVINE, P.A**

*Kun tiikeri herää, Traumaterapiakeskus 2008*

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

#### **LINDQVIST, Martti**

*Suuri suru*, 1995

Sureville tarkoitettussa kirjassaan Martti Lindqvist käsittelee surua ja luopumista lämpimästi ja ymmärtävästi sekä oman surukokemuksensa että kokeneen ammattiauttajan näkökulmasta. Hän ei selitä surua eikä anna yksityiskohtaisia ohjeita, vaan kuuntelee surun sanomaa ja pohtii sen merkitystä ihmisten tarinoissa. (Lähde: booky.fi)

#### **LINDQVIST, Martti**

*Surun tie*, 1999

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

#### **LINDQVIST, Martti**

*Toivosta ja epätoivosta*, 2007

Tämä kirja kertoo ihmisestä, joka joutuu käännekohtaan elämässään. Hän on ahtaalla kahden eri suuntiin vetävän voiman - menettämisen pelon ja muuttumisen pakon - välissä. Kun toivo murtautuu epätoivon keskelle, ihminen saa rohkeutta kohdata tosiasiat. Hän löytää mielen mielettömydessä, astuu toisten yhteyteen ja kasvaa armollisuuteen myös itseään kohtaan.

#### **LOUNELA, Viena-Inkeri**

*Surussa ja toivossa – Martti Lindqvistin ajatuksia*, 2009

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

#### **MÄKI, Silja & LINNAINMAA, Terhikki**

*Hoivasanat- Opas kirjallisuusterapiaan*, 2008

Lukeminen on mitä parhain tapa viettää vapaa-aikaa mutta sanat ovat muutakin. Kirjallisuus ja kirjoittaminen ovat välineitä työstää erilaisia elämänkokemuksia. Niiden avulla voi myös löytää voimavaroja arkeen. *Hoivasanat* esittelee kirjallisuusterapiaa yleisesti ja kertoo menetelmän käyttömahdollisuuksista vuorovaikutustaitojen edistämisessä. Kirja on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat lisätä itsetuntemustaan.

#### **NAKKILA, Esa**

*Kuoleman koskettamat*, Ves-line 2013

Novellikokoelma *Kuoleman koskettamat* on Esa Nakkilan esikoisteos. Tarinat käsittelevät rohkeasti kuolemaa niin inhimillisen ikävän ja kaipauksen kuin välinpitämättömyyden sekä kliinisten tapahtumaketjujen näkökulmasta - unohtamatta huumoria ja ironiaa vakavan aiheen parissa.

#### **NISSINEN, Leena**

*Auttamisen rajoilla – Myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy*, Edita 2007

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

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

### **NISSINEN, Leena**

*Rajansa kaikella - Miten estää myötätuntouppuminen?*, Edita 2012

Kirjassa puhutaan myötätuntouppumisen ilmiöstä työpaikoilla. Siinä valotetaan myötätuntouppumisen, stressin ja loppuun palamisen syntymistä, myötätuntouppumisen oireita ja niiden tunnistamista sekä sen haasteita työorganisaatiolle ja johtamiselle. Kirjassa esitellään menetelmiä, joiden avulla myötätuntouppumista voidaan ehkäistä. Menetelmissä painottuu kulttuurin ja luonnon merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Jos kohtaat työssäsi paljon kovia kohtaloita kokeneita ihmisiä, tämä kirja on suunnattu sinulle.

### **OLKINUORA, Hilikka**

*Surun vuosi*, 2009

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

### **OGDEN, Pat, MINTON, Kekuni & PAIN, Clare**

*Trauma ja keho*, Traumaterapiakeskus 2009

Psykologinen trauma vaikuttaa syvästi kehoon, ratkaisemattomana se usein häiritsee normaalia fyysistä toimintaa. "Trauma ja keho" tarjoaa yksityiskohtaisen katsauksen neurotieteen, traumaan liittyvän dissosiaation ja kiintymyssuhdeteorian tutkimukseen, joka osoittaa että on tarpeen löytää kokonaisvaltainen mielen ja kehon yhdistävä lähestymistapa traumaan. Lukijoille neuvotaan käytännöllisiä tekniikoita, jotka auttavat asiakkaita tulemaan toimeen traumojensa kanssa.

### **PALOSAARI, Eija**

*Lupa särkyä – Kriisistä elämään*, 2007

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

### **PAUSCH, Randy & ZASLOW, Jeffrey**

*Jäähyväisluento*, 2009

Amerikkalaisen Carnegie Mellon -yliopiston ohjelmassa oli taannoin luentosarja, johon kutsuttujen toivottiin puhuvan siitä, mikä heille oli kaikkein tärkeintä ja mitä he haluaisivat sanoa muille ennen kuolemaansa. Oli siis puhuttava niin kuin kyseessä olisi jäähyväisluento. Tällaisen luennon yhteydessä kuulijatkin tulisivat miettineeksi, mitä itse haluaisivat sanoa, jos kyseessä olisi viimeinen mahdollisuus. Kun tietojenkäsittelytieteen professoria Randy Pauschia pyydettiin pitämään tällainen luento, hän oli juuri saanut tietää sairastavansa parantumaton syöpää. Hänen ei siis tarvinnut kuvitella. Hän ei kuitenkaan käsitellyt kuolemaa, vaan puhui elämästä otsikolla "Kuinka todella toteutat lapsuudenhaaveesi". Hän puhui esteiden voittamisen, muiden ihmisten unelmien mahdollistamisen ja hetkeen tarttumisen tärkeydestä. Luento Pausch tiivistä kaiken sen, mitä piti tärkeänä; hän puhui arvoista ja elämisestä. Jäähyväisluennossa Randy Pausch on antanut pysyvän muodon huumorille, innoitukselle ja älykkyydelle, jotka tekivät hänestä kollegoitten mielestä "parhaan puhujan tietojenkäsittelytieteen laitoksella ikinä". (Lähde: adlibris.com/fi/)

### **POIJULA, Soili**

*Resilienssi*, 2018

Elämä ja arki yllättää meidät jatkuvasti. Pienet ja suuret muutokset ja vastoinkäymiset haastavat meitä ja

mieltämme. Mitä parempi on resilienssin kykymme, sitä mielekkäämmin ja menestyksekkäämmin selviydymme ja palaudumme muutoksista. Resilienssi auttaa meitä joustamaan ja orientoitumaan muutoksissa uudelleen. Oma resilienssiään voi onneksi kehittää kaikenikäisenä. Maailmalla resilienssi kiinnostaa suuresti ja sitä hyödynnetään monilla elämänaloilla psykologiasta ja kasvatuksesta maanpuolustukseen. Tämä kirja on ensimmäinen suomalainen tietoteos aiheesta. Se esittelee havainnollisesti resilienssin rakentumista ja tarjoaa lukijalle keinoja oman resilienssin tunnistamiseen ja vahvistamiseen. POIJULA on tehnyt Suomessa urauurtavaa työtä traumatisoituneiden ja surevien auttamisen ja hoidon kehittäjänä. Hän on traumapsykologian ja -psykoterapian keskus Oy Synolon Ltd:n toimitusjohtaja. (Lähde: adlibris.com)

### **POIJULA, Soili**

*Suru: sydämen matka, 2004*

Suru sysää ihmisen usein tolaltaan. Surutyö on kenties raskainta työtä, mitä ihminen koskaan joutuu tekemään. Nykykäsityksen mukaan surevan ei tarvitse unohtaa kuollutta läheistään, vaan sureva voi muistelun ja suremisen kautta liittää rakastamansa ihmisen osaksi elämäänsä. Ikävän ja tuskan aallot huuhtovat surevan ylitse, mutta vähitellen niiden voima laantuu, ja sureva jatkaa elämää kuolleen muisto seuralaisenaan. Hän toipuu, mutta hänen ei tarvitse unohtaa. Teos on erilainen surukirja, joka rakentuu tämän uuden surukäsityksen pohjalle. Soili Poijulan lyhyiden tekstien lomassa kulkee Ulla Halkolan puhutteleva, kaunis kuvitus. Surutyön prosessi piirtyy esiin niin kuvin kuin sanoinkin.

### **POIJULA, Soili**

*Surutyö, 2002*

Pojula käsittelee teoksessaan muun muassa vanhoja ja uusia surukäsityksiä, surua ja traumaa, perheen, aikuisen ja lapsen surua sekä surun ja trauman itsehoitomenetelmiä. Teoksen pohjana on uusi surukäsitys, jonka mukaan kahden ihmisen välinen kiintymyssuhde ei pääty kuolemaan, vaan muuttaa vähitellen muotoaan muistojen kautta mielikuvasuhteeksi. Kirjan avulla Poijula haluaa tuoda ymmärrystä surua ja surevia kohtaan. Kirja antaa välineitä läheisensä menettäneelle surun käsittelyyn ja ammattiauttajalle oikeanlaiseen kohtaamiseen.

### **PORIO, Anja**

*Rakkaus on väkevämpi, 2009*

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

### **PORIO, Anja & PORIO, Ilkka**

*Ystävä auttaa – Opas lähimmäiselle, Kirjapaja 2002*

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

### **PULKKINEN, Mari**

*Surun sylissä -Suomalaisten kokemuksia menetyksestä, 2017*

Väitöstutkimukseen pohjautuva teos käsittelee läheisen menettämistä kokonaisvaltaisena kokemuksena. Surevien suomalaisten kirjeiksi kertomien menetykskokemusten kautta piirtyy kuva surevien arjesta, jossa murhe on täynnä merkitystä.

### **REPO, Hannele**

*Lohtu – kirja surevalle, 2008*

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

**REPO, Simo**

*Surussa on valo*, 1994

**RUISHALME, Outi & SAARISTO, Liisa**

*Elämä satuttaa: kriisit ja niistä selviytyminen*, 2007

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

**SAARI, Salli**

*Kuin salama kirkkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen*, 2003

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

**SEPPÄNEN, Liisa**

*Surun satuttamat: kertomuksia läheisen kuolemasta*, 2012

Liisa Seppänen on haastatellut seitsemää suomalaista, joita suru on satuttanut kipeästi. Tärkeä ihminen kuoli. Tapahtuma muutti heitä syvästi, mutta he ovat selviytyneet. Jokaista surukertomusta seuraa hengähdystaukuna ja syventelynä kirjailijan oma, lyhyt pohdinta. Teos edustaa hengellistä elämäntaitoa parhaimmillaan: tyrkyttämättä mitään se antaa näkökulmia, jotka auttavat surevaa tai surevan lähellä elävää jäsentämään kokemaansa uudella tavalla. Kirjailijan sanoin: "On suuri lahja saada tutustua kuolemaan ennen kuin oma lähtemisen aika koittaa. - Kuoleman ja surun tarinat synnyttävät myös syvää iloa ja kiitollisuutta itse elämästä."

**SIHVOLA, Arja**

*Narri, Piispa ja Lintu*, Basam Books 2015

Ensin alakuloinen Narri asuu talossaan yksin, mutta vähitellen sinne kotiutuvat myös määrittelemätön Lintu ja potkupyörällä kiitävä lempeä ja salaperäinen Piispa. Ystävyys kasvaa vähitellen valokuvien, lämpimien keittojen, lentoharjoitusten ja katolla istumisen myötä. Piispa ja Lintu kehrittelevät myös salaista viljelyprojektia. Mutta eräänä päivänä Lintu haluaa lähteä metsään yksin ja kaikki muuttuu. Narri, Piispa ja Lintu on monen ikäisille lapsille ja aikuisille sopiva tarina siitä, miten kolme erilaista olentoa opettelee elämään yhdessä, kuinka oma ainutlaatuisuus löytyy, miten surun tiellä kuljetaan ja löydetään sovinnon mahdollisuus. Mukana on myös Piispan parhaiden keittojen reseptit ja lyhyimmät minisaarnat.

**SOLASTIE, Katariina**

*Lohdun sanoja suruun*, Otava 2014

Ilon kyynelen pohjalla kimmeltää... Kauniisti kuvitetun lahjakirjan herkät ja viisaat säkeet tarjoavat lohtua surevalle ja tyyntyttävät murheista mieltä. (Lähde: booky.fi)

**SOS-keskus, Suomen mielenterveysseura**

*Suru*, 2007

**SOS-keskus, Suomen mielenterveysseura**

*Kriisi*, 2009

**STAKES (toim.Lönnqvist, Jouko, Aro, Hillevi & Marttunen, Mauri)**

*Itsemurhat Suomessa 1987-projekti: toteutus, aineistoa ja tutkimustuloksia, 1993*

**SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA**

*"KYLLÄ me yhdessä selvitään": voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa, 2010*

**SUOMEN NUORET LESKET RY**

*Leskiopas-opas nuorena leskeytyneelle, 2010*

**SYLVA RY**

*Lapseni on kuollut – jäi jälkeeni kaipuu, jäi sanatton suru, 2005*

**TIKKA, Eeva**

*Hiljainen kesä, Gummerus 1980*

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

**UUSITALO, Tuula**

*Yli mahdottoman: itsemurha ja läheinen, 2007*

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

**VAKKURI, Kai**

*Kohtuullinen kuolema: näkökulmia kuolemaan, lohduttavia ajatuksia, 1996*

**VALONEN, Helena**

*Hautajaiskirja, 2000*

**VETTENTERÄ, Minttu**

*Jonakin päivänä kaduttaa, Books on Demand 2012*

**VIDA, Vendela**

*Rakastavat, Schildts & Söderströms, 2012*

**VIHERKANTO, Marianna**

*Potilaan polku: kertomus toivosta ja luopumisista, 2011*

**VIHERKOSKI, Pirkko**

*Kätetty suru: sanat jotka jäivät sanomatta, 1999*

**VIKSTRÖM, John**

*Otan osaa, Minerva 2013*

Omien kokemustensa perusteella emeritus-arkkipiispa John Vikström ymmärtää, miltä tuntuu, kun suru kutsumatta liittyy ihmisen seuraan. Kirja kertoo siitä, minkälainen seuralainen suru on. Mitä kulkeminen

tämän seuralaisen kanssa merkitsee? Mitä se vaatii? Mitä surun seuralaisena kulkiessaan oppii, mitä siitä saa? Ja miten uusi elämänvaihe, uusi maisema, vähitellen avautuu?

**VÄLIMÄKI, Elina**

*Ei unohdu koskaan: Henkirikoksen jäljet, 2017.*

Henkirikos on julma, luonnoton kuolinsyy. Tuo kohtalokas tapahtuma mullistaa uhrin omaisten ja läheisten elämän täysin. Henkirikosuhrien läheiset eroavat muista surevista, ja heidän kohtaamisensa vaatii paljon myös kokeneelta ammattilaiselta. Millaista kriisiapua uhrien omaiset ja läheiset kaipaavat ja millaisten tukimuotojen piiriin heidät voi ohjata? Miten he kokevat poliisin, oikeuslaitoksen, sosiaali- ja terveydenhuollon ja median toiminnan? Kuinka heidän kokemuksensa voitaisiin paremmin ottaa palveluissa huomioon? Tässä kirjassa tarinansa kertovat ihmiset, joiden perheenjäsen on kuollut henkirikoksen uhrina. Omaisten lisäksi äänen saavat eri alojen ammattilaiset, jotka valottavat henkirikosten jälkien syvyyttä ja moninaisuutta.

**WIEBE, Katie**

*Yksin, 1990*

**WISLÖFF, Fredrik**

*Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi, 1984*

**WUORI-TABERMANN, Tuija**

*Meitä oli kaksi, 2011*

**YLIKARJULA, Simo**

*Kuolema on, Kirjapaja 2008*

Simo Ylikarjula lähestyy lämmöllä kuoleman aihepiiriä teemoittain kuolemaan suhtautumisen muuttumisesta, eri-ikäisten ihmisten kuolemista, surusta, syyllisyydestä, kuolemanpelosta ja siitä, mitä on kuoleman jälkeen - toivoa unohtamatta. Me elämme maailmassa, jossa sairaus, kuolema ja suru, mutta myös toisista välittäminen kuuluvat ihmisen osaan. Kuolema on... ja elämä. Simo Ylikarjula on teologian tohtori ja tietokirjailija, joka on pitkään toiminut sairaalapappina.

**ZINK, Jörg**

*Surussa on kantavaa voimaa, Kirjaneliö 1990*