

# HENKIRIKOS

## **AHO, Satu**

*Suru saa siivet*, 2012

Tosielämän tapahtumiin perustuva Satu Ahon muistelmateos antaa sanat sille, mistä pienessä maalaispitäjässä ja kauppiaanperheessä vaiettiin kolmenkymmenen vuoden ajan.

## **CARSWELL, Jonathan & WRIGHT, Joanna**

*En tahdo kosto – Susanne Gesken tarina*, Uusi Tie 2009

Carswell ja Wright kertovat Susanne Gesken haastatteluun perustuen hänen miehensä kuolemasta ja Susannen omasta surutyöstä. Aviomies Tilmann ja hänen kaksi ystäväänsä surmattiin vuonna 2007 Kaakkois-Turkissa. Kirja on kertomus ystävydestä, rakkaudesta, uskosta, surutyöstä ja anteeksiannosta.

## **CLEAVE, Chris**

*Poikani ääni*, 2012

Isä ja pieni poika kuolevat jalkapallostadioniin tehdyssä terrori-iskussa. Pojan kädessä ollut pieni kangaspupu löytyy kaiken tuhon ja hävityksen keskeltä. Kirja alkaa surun murtaman äidin kirjeellä Osama bin Ladenille. Kirja on kertomus äidin surusta, kaaoksesta ja luokkaerojen murtumisesta tuhansia koskettavan tragedian keskellä.

## **CONROY, Pat**

*Vuorovetten prinssi*, 1987

Vuorovetten prinssi on Etelä-Carolinan maisemiin sijoittuva tarina sisaruksista, joihin lapsuuden traumat ovat jättäneet jälkensä. Luken piti olla sisaruksista vahvin, mutta se koitui lopulta hänen kohtalokseen. Runoilijasielu Savannah on paennut perhettään New Yorkiin, mutta hän on yrittänyt itsemurhaa. Tom saapuu New Yorkiin puhumaan Savannahin terapeutille Luken kuolemaan ja heidän lapsuuteensa liittyvistä muistoista, jotka hänkin on yrittänyt unohtaa.

## **HENSCHEN, Helena**

*Rikoksen varjossa*, 2005

## **KOSKINEN, Elina**

*Jokin astalo*, 2004

Surmatun tytön äidin kirjoittama kirja. Elina Koskinen kirjoitti kirjan auttaakseen kohtalotovereitaan.

## **LIND, Olli**

*Lapseni on tapettu: poikani Ville Lindin elämä muille isille ja kasvattajille opiksi*, 2004

Tämä kirja kertoo Villen isän näkemänä ja kokemana tapahtumat tapon jälkeen ja surutyöstä kolmen vuoden aikana. Tässä hän muistelee myös kaikkea mitä kasvattajana oppi, mitä teki väärin, mitä teki oikein ja miten se tehtiin. Kuoleman jälkeiset otsikot, tappajan selviäminen, oikeudenkäynti, kaikki kerrotaan tässä kirjassa. (Lähde: suomalainen.com)

## **MUSTONEN, Ilmari**

*Vuorilla kruunatut – Eeva ja Erik Barendsenin marttyyrikertomus*, Uusi Tie 2009

Eeva ja Erik Barendsen asuivat Keski-Aasiassa kahden lapsensa kanssa. He olivat siellä kristillisen lääkärijärjestön palveluksessa. Tulee kuitenkin päivä, kun heidän asuntoonsa tunkeudutaan, lapset

huumataan ja vanhemmat puukotetaan hengiltä. Rikosta ei koskaan tutkittu kunnolla. Eevan veli kertoo kirjassaan siskonsa elämästä ja kuolemasta, omasta surustaan ja myös lähetystyöstä ja kristinuskosta.

### **SEBOLD, Alice**

*Oma taivas*, WSOY 2010

14-vuotias Susie joutuu naapurin murhaamaksi vuonna 1973. Taivaasta käsin hän seuraa surun murtamaa perhettään ja kaipaa takaisin omaan elämäänsä. Perhe ei tiedä mitä Susielle on tapahtunut, kunnes tutkinta ja etsinnät alkavat tuottaa tulosta. Kummankin täytyy sopeutua uuteen elämäntilanteeseen. Tarina on järkyttävä, mutta samalla valoisa ja toiveikas.

### **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.

# ITSEMURHA

## **CONROY, Pat**

*Aaltojen soitto, 1996*

Amerikkalainen Jack McCall pakenee kipeitä muistojaan vaimonsa itsemurhan jälkeen Italiaan. Siellä hän yrittää aloittaa elämänsä uudelleen tyttärensä kanssa. Hänen on kuitenkin palattava takaisin kotimaahansa tapaamaan kuolemansairasta äitiään. Kotiinsa Etelä-Carolinaan palattuaan, hän ryhtyy auttamaan lapsuuden ystäviään kadonneen toverin löytämisessä. Hänen täytyy myös kohdata tuskalliset muistot kuolleesta vaimostaan. Aaltojen soitto kertoo surusta ja menetyksen tuskasta, parantumattomista haavoista ja uuden onnen löytämisestä.

## **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."

## **GAMBOTTA, Antonella**

*Pimennys. Itsemurhamuistelmat 2005*

Australialainen kirjailija Antonella Gambotto on nelikymmenvuotisen elämänsä aikana menettänyt yhdeksän läheistään itsemurhan kautta. Pimennys on Gambotton sielunmessu kuolleille rakkailleen. Vimmaisesti menetyksen mieltä ja merkitystä etsivä kirjailija luonnostelee heistä julman kauniit muotokuvat, jotka puhuvat pakahduttavaa kieltään rakkaudesta, luopumisesta, ilosta ja surusta.

## **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 piirretty 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.

### **HÄRKÖNEN, Anna-Leena**

*Loppuunkäsitelty, 2005*

Anna-Leena Härkönen kirjoittaa romaanissaan pikkusiskonsa Kirsti Härkösen keskivaikeasta masennuksesta, itsemurhasta ja sen omaisille tuottamasta surusta. Romaani on syntynyt Härkösen oman surupäiväkirjan pohjalta. Härkönen kirjoittaa kirjassaan paljaasti, suorasukaisen raportin tavoin ajasta läheisen ihmisen kuoleman jälkeen. Hän käsittelee kirjassaan tunnetiloja aikana, jolloin pitäisi pysyä vahvana, valmistella hautajaisia, tyhjentää vainajan asunto ja ennen kaikkea jatkaa omaa elämäänsä. Härkönen tuokin teoksessaan esille omat kipeät tunteensa sekä yhteiskunnan mielenterveyshoidon säästöt, jotka kohdistuvat eniten apua tarvitseviin.

### **JAATINEN, Eila**

*Äläkä sure, Sakari, 2009*

Eila ja Raimo Jaatisen 21-vuotias poika Sakari poistui kotoaan lokakuuisena sunnuntaipäivänä ja pyöräili radanvarteen. Lyhyt jäähyväisviesti löytyi kotoa, tietokoneen vierestä, saman päivän iltana. Useita kirjoja ja runoteoksia julkaissut toimittaja-kirjailija Eila Jaatinen vie lukijan surun maahan, josta elämän äänet ovat vaienneet. Runon ja proosan keinoin hän käy lävitse niitä tunteita, kysymyksiä ja muistoja, joista menetyksen jälkeinen aika on täyttynyt. Siitä ei ole puuttunut kipua, kaipausta eikä itsesyytöksiäkään. Monet kysymykset jäävät vaille vastausta. Vain rakkaat muistot ja periksi antamaton toivo kannattelevat, antavat voimaa jatkaa.

### **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)

### **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.

### **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)

### **KIURU, Reidunn**

*Surun päiväkirja - ja ilon, 1996*

Kirja koostuu äidin päiväkirjamerkinnoistä vuoden ajalta sen jälkeen, kun 23-vuotias poika Kalevi kuoli oman käden kautta. Kirjoittaja toivoo kirjan tuovan voimaa, uskoa ja vertaistukea samassa tilanteessa oleville.

### **KIURU, Sakari ja Reidunn**

*Kaarnalaiva, 1995*

Yleisradion eläkkeelle siirtynyt pääjohtaja Sakari Kiuru ja psykologi Reidunn Kiuru käyvät Kaarnalaiva-kirjassaan uudelleen läpi poikansa itsemurhaa.

### **KOSKENVESA, Marjatta**

*Lunta, sanoi perhonen, 1990*

Pastori Marjatta Koskenvesa on kirjoittanut koskettavan ja rohkean kirjan tyttärensä Päivin tragediasta. Kertomus kuvaa vaiheita, jotka johtivat tyttären itsemurhaan 17-vuotiaana. Kirjan päiväkirjamuistiinpanot ja kirjeet tuovat tekstiin vahvaa totuudellisuutta; kipeitä ja inhimillisiä syitä katsotaan sellaisinaan.

Lunta, sanoi perhonen-kirjassa uskonelämä ja rukouksen maailma kietoutuvat tavalliseen arkeen, ja tappioita pohtiessaan Koskenvesa koskettelee elämäntaidon kysymyksiä huumorinpilke silmäkulmassaan.

Äidin voimakkaasta puheenvuorosta huolimatta kirja on myös Päivin oma puheenvuoro ikätovereilleen.

(Lähde: bookcrossing.com)

### **LAAKSO, Seppo**

*Kitara soi niin hiljaa – miehet puhuvat surustaan, 2007*

Kirjaan on koottu eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien miesten surukokemuksia. Kokemuksistaan kertovat muun muassa eri-ikäiset leskeksi jääneet miehet, lapsensa menettänyt isä, itsemurhan tehneen veli ja vanhempansa menettänyt nuori mies. Lisäksi kirjan toimittanut Seppo Laakso kertoo omasta surutyöstään. Kirjan henkilöt haluavat omilla tarinoillaan auttaa ja rohkaista menetyksen kokeneita ja vertaistukea kaipaavia miehiä selviytymään surussaan.

### **LINDROOS-ANNALA, Pirjo**

*Tuulelan tupa, 2013*

Romaanin teemoja ovat miehen sota-ajan kokemukset, lapsen menetys ja läheisen itsemurha. Sota menetyksineen on lähempänä kuin sodan jälkeen syntyneet aina ymmärtävätkään - se vaikuttaa yhä suomalaisperheiden elämään. Vaikka Lindroos-Annalan teos on todellisuuteen pohjautuva kirja, jolla ei ole onnellista loppua, sen pohjavire on kuitenkin elämänmyönteinen. Kirjan kantavaksi sanomaksi nousee suru ja selviytyminen, ajan ja vertaistuen avulla. Sanomansa lisäksi kirja on jo saanut kiitosta osuvasta ajankuvauksesta.

### **LINTUNEN, Martti**

*Älä yritä unohtaa, Prometheus 2010*

Tunnetko jonkun, joka on kuollut itsemurhaan. Jos tunnet, et ole yksin. Suomessa noin tuhat ihmistä vuodessa kuolee itsemurhaan. Jos ajattelet, että jokainen heistä tunsii läheisesti vaikkapa vain 10 ihmistä, niin 10 000 ihmistä on kokenut itsemurhan seuraukset. Se on suuri joukko. Pienen kaupungin verran. Millaisia ovat nuo itsemurhaan kuolleet ihmiset? He ovat äitejä, isiä, veljiä, siskoja, isovanhempia, ystäviä, tuttavvia, koulukavereita...

## **MOROTTAJA, Taina**

*Ajanvirrassa, 2010*

Ajanvirrassa on kertomus äidin surusta pojan itsemurhan jälkeen. Se kertoo epäuskosta, syyllisyydentunteista ja syvästä surusta, kun lapsi on poissa. Avioliiton kariutuminen, rakkaiden koirien menettäminen ja oma sairastuminen koettelevat jo valmiiksi vaikeassa elämäntilanteessa. Kuvitus kulkee hyvin tarinan mukana. Morottaja kertoo kirjan kirjoittamisen olleen auttava voima surun keskellä, kun hänen oma poikansa kuoli.

## **MÄKINEN, Heta**

*Riikka, tyttäreni taivaassa, 2008*

Mäkinen kertoo avoimesti tyttärensä sairastumisesta, elämänhalun kadottamisesta ja kuolemasta. Tytär löydettiin kotoaan kuolleena. Hän oli jättänyt jäähyväiskirjeitä lähimmäisilleen selittääkseen, miksi päätyi tähän ratkaisuun. Kaksi vuotta myöhemmin Mäkinen löysi myös poikansa kotoaan sairauskohtaukseen menehtyneenä. Hän kertoo kirjan kirjoittamisen olleen iso osa hänen surutyötään. Hän toivoo, että kirjasta on apua toisille läheisensä menettäneille.

## **RIIKONEN, Teuvo**

*Isäni, miksi, 1996*

Kirjoittaja kertoo isänsä itsemurhasta ja sen vaikutuksista hänen lapsuuteen ja koko elämään. Riikonen ei koskaan tavannut isäänsä, sillä tämä kuoli ennen kuin hän syntyi. Hän kertoo lapsuudestaan ilman isää, pohtii tunteitaan aina vihasta suruun ja anteeksiantoon. Kirjallaan hän haluaa tuoda toivoa kohtalotovereilleen.

## **SAVALAINEN, Teuvo**

*Ja poika vaikenee, 1985*

Elämän pahuus ja kuoleman valta. – Teoksesta *Ja poika vaikenee* aukeavat lukijalle samat ulottuvuudet kuin maailmankirjallisuuden suurimpien mestarien pohdinnoista. Yli läikkyvä herkkyys, vaille mahdollisuuksia jäävä lahjakkuus. – Teuvo Saavalainen kartoittaa syitä, jotka saavat nuoren ihmisen mielen järkkymään hyvinvoinnin keskellä. Syyllisyydentunne ja vastuu. – Omista kipeistä kokemuksistaan jalostaa isä helmen, joka on osoitus siitä, ettei hänen uhrinsa ole ollut turha. *Ja poika vaikenee* on surullinen mutta ei epätoivoinen kirja. Finlandia-palkintoehdokkuutta mittana pitäen yksi ilmestymisvuotensa parhaista.

## **SIHVOLA, Arja**

*Jälkeen Kasperin, 2008*

Kirjassa kerrotaan äidin surusta kun 23-vuotias poika tekee itsemurhan. Suru on aluksi ylitsepääsemättömän tuskasta, mutta vähitellen se muuttuu sellaiseksi, jonka kanssa voi asettua elämään. Kirjan kirjoittaja Arja Sihvola on ollut perustamassa Surunauha ry:tä.

## **SPIIK, Karl-Magnus**

*Isän suru, 2010*

Oman lapsen menettäminen on raskain asia, jonka ihminen voi joutua kokemaan. Kirjoittajan ja hänen perheensä taakkaa lisäsi se, että nuori Camilla kuoli oman käden kautta. Kertomus isän surutyöstä auttaa samanlaisen kokemuksen läpikäynyttä lukijaa käsittelemään menetystään. Samalla se antaa ajattelemisen aihetta jokaiselle vanhemmalle. Tiedätkö oikeasti, mitä lapseni mielessä liikkuu, millaisia murheita ja vastoinkäymisiä seesteisen kulissin takaa voi löytyä? Olenko aidosti läsnä hänen elämässään? Camilla pääsee vahvasti ääneen päiväkirjakatkelmien ja runojen kautta. Yhtä suuressa määrin teos on rehellinen dokumentti siitä kasvuprosessista, jonka Camillan kuolema hänen isässään käynnistää. Kirjoittaja analysoi omia tunteitaan ja reflektoi kokemaansa. Hän osoittaa hyvin suurta rohkeutta päästäessään lukijan näin lähelle itseään. Kertomuksen lopputunnelma on valoisa. Kirjoittaja on kohdannut tyttärensä kuoleman avoimesti ja

kunnioittaa hänen ratkaisuaan. Kaiuusta huolimatta elämä menee eteenpäin, eikä läheisten ihmisten suhde pääty kuolemaan.

### **TEINILÄ, Mari**

*Lopun elämää – itsemurhan tehneiden läheiset kertovat, 2006*

Noin tuhat suomalaista päätyy vuosittain itsemurhaan. Jokaisella heistä on keskimäärin kuusi läheistä. Miten äiti, isä, puoliso, tytär, poika, veli, sisko ja ystävä jaksavat jatkaa elämäänsä läheisensä itsemurhan jälkeen? Miten elää surun ja syyllisyyden kanssa? Mistä on saanut tukea? Saako itsemurhasta vielä kukaan puhua? Omaisten ja läheisten kymmenen selviytymistarinaa siitä, miten he ovat selvinneet läheisen ihmisen itsemurhan jälkeen. Kirjassa on myös asiantuntijoiden puheenvuoroja. Mari Teinilä, s.1960, on Kotimaa-lehden toimituspäällikkö, joka asuu Helsingissä ja Anjalankoskella. Pitkän lehtimiesuran ohessa hän on muun muassa kirjoittanut henkilökuvan kirjailija Anna-Maija Raittilasta (Anna-Maija Raittila - Luottamuksen pyhiinvaeltaja, Kirjapaja

### **TUOMENOJA, Oili**

*Kiitos käynnistä, Matti, Compania Comder 2014*

Toimittaja Oili Tuomenoja tarttuu arkaan ja tabuun aiheeseen kirjoittaessaan poikansa Matin itsemurhaan katkenneen elämän tarinan. Etsiessään vastauksia pojan epätoivoiseen tekoon hän luki Matin päiväkirjoja, runoja ja mietelmiä. Kirja on erityisesti tervetullut vaikeissa elämäntilanteissa kamppailevien nuorten, heidän vanhempiansa sekä heitä tukevien luettavaksi. Lukija pääsee mukaan huumorin ja kyynelten pehmentämään tarinaan, jonka toivoisi sittenkin päättyvän onnellisesti. -Marja Räihä.

### **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.

### **VUORI, Katariina & PULKKINEN, Jonna**

*Kourallinen tabuja, kertomuksia itsemurhasta, Atena 2014*

### **ÅBERG, Christer**

*Syvänteessä: läheiseni päätti kuolla – kuinka selvisin surussa, 2005*

Itsemurha on hätkähdyttävä kokemus perheessä. Kirjoittaja toteaa eläneensä sokkivaiheen menetettyään vaimonsa äkillisesti. Hän tuskin olisi selvinnyt ilman aikuisten lastensa, ymmärtävän ystävän, joskus jopa tuntemattoman lähimmäisen tukea. Tapahtumasta on kulunut nyt seitsemän vuotta. Teoksen pohjana ovat päiväkirjat, joihin suruprosessin aikana kertyi mittava määrä tekstiä. Raskaasta aiheestaan huolimatta teos on valoisa ja rohkaiseva.

# LAPSEN KUOLEMA

## **AHNVE, Karin**

*On vasta aamu*, 1996

Eräänä varhaisaamun hetkenä katkeaa pienen ihmisen elämä. Samalla murtuvat itsestänselvyydet kahden nuoren aikuisen maailmassa. Linn ja Mats joutuvat etsimään tietä eteenpäin sekä oman itsensä että toistensa suhteen. Rakkaus, työ, vapauden ja riippumattomuuden mallit ja hyvän elämän odotukset joutuvat puntariin.

## **BENDT, Ingela**

*Kun pieni lapsi kuolee*, 1999

Bendt käsittelee kirjassaan pienen lapsen kuoleman aiheuttamaa surua, kuolinsyitä erittelemättä. Jokainen kokee järkytystä, tuskaa ja surua lapsen menettäessään. Kirjailijalla itsellään on omakohtaista kokemusta pienen lapsen kuolemasta, sillä hänen kaksoslapset kuolivat molemmat pieninä. Kirja jakautuu kahteen osioon, josta ensimmäinen on tarkoitettu perheen tueksi. Toinen osa on tarkoitettu niille, jotka ammatissaan kohtaavat lapsen kuoleman kokeneen perheen jäseniä.

## **BENDT, Ingela**

*Ett litet barn dör. Ett ögonblicks skillnad*. Andra upplagen 2006, första 1997

## **BLOMQVIST, Anni**

*Eikä merta enää ole*, Gummerus 1990

Myrskyluodon Maijan kirjoittajalta omaelämäkerrallinen kirja, jossa hän kertoo poikansa kuolemasta ja surutyöstä. Vuosikymmenet aikaisemmin hän menetti miehensä ja toisen poikansa myös myrskyävälle merelle. Tämä on kuitenkin Bengtin tarina.

## **BLOMQVIST, Anni**

*Meri yksin ystäväni*, Gummerus 1977

Blomqvist kertoo nuoruudestaan saaristossa, rakastumisesta ja kalastajan raskaasta työstä. Saaristolaisnaisen elämään liittyy paljon raskasta työtä, odottelua ja toivomista, että miehet pääsevät ehjänä takaisin kotiin. Pahin kuitenkin tapahtuu, kun meri vie mukanaan kirjoittajan miehen ja toisen pojista.

## **BROWN, Helen**

*Cleo - How a small black cat helped heal a family*, Hodder 2010

Helenin poika Sam oli viemässä haavoittunutta lintua eläinlääkäriin veljensä kanssa, mutta ei koskaan päässyt perille. Sam jäi auton alle. Kirja kertoo lapsen menetyksestä, perheen surusta ja pienestä kissasta, joka omalla tavallaan auttoi perhettä lähemmäksi toisiaan vaikeana aikana.

## **CLEAVE, Chris**

*Poikani ääni*, 2012

Isä ja pieni poika kuolevat jalkapallostadioniin tehdyssä terroriiskussa. Pojan kädessä ollut pieni kangaspupu löytyy kaiken tuhon ja hävityksen keskeltä. Kirja alkaa surun murtaman äidin kirjeellä Osama bin Ladenille. Kirja on kertomus äidin surusta, kaaoksesta ja luokkaerojen murtumisesta tuhansia koskettavan tragedian keskellä.

## **ELLILÄ, Kirsti**

*Kaivatut*, 2013

Saaran tyttö on kuollut. Gilbertin perhe on kateissa. Henrikin tytär on muuttanut elämänsä pakoon



luostariin. Suomalaisen kaupungin sykkeessä heidän elämänsä nivoutuvat yhteen. Kirja kertoo yksinäisyydestä, monikulttuurisuudesta ja elämäntarkoituksen etsimisestä.

### **ERVAST, Johanna**

*Jäähyväiset Einolle, 2008*

3-vuotias Eino saa keskellä yötä aivoverenvuodon. Aiemmin terve pikkupoika makaa yhtäkkiä sairaalassa puhe- ja liikuntakyvyttömänä. Välillä vanhemmat elävät parantumisen toivossa, välillä hirvittävässä tuskassa. Kuinka äiti ja isä kestävät, kun perusterve lapsi sairastuu vakavasti ja aivan yllättäen? Onko elämää mielekästä pitkittää, jos ihminen on parantumattomasti sairas? Miten äiti voi hyväksyä ajatuksen, että hän joutuu luopumaan pienestä pojastaan, päästämään lopullisesti irti? Voiko lapsen kuolemasta toipua koskaan? Ei sittenkään, vielä et ole tervetullut, kuolema, odota vähän. Anna hiukan lisää aikaa toivoa ihmettä. Jos sittenkin tapahtuisi jotakin toipumista ja palautumista. Johanna Ervast kirjoittaa esikoisensa yhdeksän viikon kamppailusta kuolemaa vastaan. Hän kuvaa omia tunteitaan, ympärillä olevien ihmisten reaktioita, sairaaloiden toimintaa, toivon rippeitä ja luopumisen tuskaa. Jäähyväiset Einolle on aito ja raastava kuvaus siitä, miltä tuntuu äidistä, joka istuu viikko toisensa jälkeen lapsensa kuolinvuoteen äärellä ihmettä odottaen.

### **ERVAST, Johanna**

*Jäähyväisten jälkeen – kertomus elämästä lapsen kuoleman jälkeen, 2009*

Surusta ei voi toipua. Mutta surussa voi toipua. Vuonna 2005 Johanna Ervastin perheen elämä järkkyy. Kolmevuotias Eino kuoli yhdeksän viikon sairauden jälkeen. Jäljelle jäivät suru, muistot, tuska ja kaipuu sekä valtava haaste koota elämä uudelleen. Jäähyväisten jälkeen kertoo elämän pysähtymisestä, sen kääntymisestä taaksepäin ja vähitellen kriisien kautta löytyvästä jalansijasta, hiljalleen kasvavasta varmuudesta: ehkä elämä voi sittenkin jatkua. Lohduttomuuden ja uupumuksen jälkeen voimat palaavat ja surun kuvat alkavat pehmentyä. Elämään astuu ilo, ensin varovasti ja huomaavaisesti, sitten vahvistuen, arjen pieninä askareina. Aika haavat parantaa, sanotaan, ja haavoistaan aika tunnetaan. Jäähyväisten jälkeen kuvaa suruprosessin eri vaiheita ja surun monia kasvoja. Koskettava teos tarjoaa myös vertaistukea jokaiselle läheisensä menettäneelle. Jäähyväisten jälkeen on selviytymistarina suruista suurimmasta takaisin elämään.

### **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 joutuvalla sekä jokaiselle, joka haluaa tai jonka tarvitsee ymmärtää, miten vaativa prosessi on lapsen menettämiseen liittyvä surutyö.

### **HEINO, Tarja**

*Pieni enkeli. Kuvaus kätkykuolemasta, 1999*

Tarja Heino menetti oman tyttövauvansa. Hän kuvaa kirjassaan aikaa raskaudesta lapsen kuolemaan, pitkää surutyötään sekä läheisten ja hoitavan henkilökunnan reaktioita.

### **HUOVINEN, Veikko**

*Pojan kuolema, 2007, 2. tekijän korjaama painos*

Pojan kuolema on Veikko Huovisen koruton mutta lämmin teos. Se on isän viimeinen viesti, kirja pojan kuolemasta mutta myös hänen elämästään ja siitä mitä jäljelle jää. Kirjailija toivoo, että siitä on apua muille vastaavassa tilanteessa oleville omaisille.

### **JAATINEN, Eila**

*Äläkä sure, Sakari, 2009*

Eila ja Raimo Jaatisen 21-vuotias poika Sakari poistui kotoaan lokakuuisena sunnuntaipäivänä ja pyöräili radanvarteen. Lyhyt jäähyväisviesti löytyi kotoa, tietokoneen vierestä, saman päivän iltana. Useita kirjoja ja runoteoksia julkaissut toimittaja-kirjailija Eila Jaatinen vie lukijan surun maahan, josta elämän äänet ovat vaienneet. Runon ja proosan keinoin hän käy lävitse niitä tunteja, kysymyksiä ja muistoja, joista menetyksen jälkeinen aika on täyttynyt. Siitä ei ole puuttunut kipua, kaipausta eikä itsesyytöksiäkään. Monet kysymykset jäävät vaille vastausta. Vain rakkaat muistot ja periksi antamaton toivo kannattelevat, antavat voimaa jatkaa.

### **JALLI, Tarja**

*Naisen suru, 2005*

Tarja Jallin kirja on avoin kuvaus lapsen menetyksen tuomasta surusta, kivusta ja pimeydestä. Se tarjoaa mahdollisuuden jakaa naisen kokemusta surusta ja avaa samalla näköalan toivoon ja rakkauteen.

### **JUNTTILA, Tatjana**

*Poikani Jussi, 2005*

Kirja odotuksesta, synnytyksestä ja elämästä kuoleman jälkeen.

### **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 tulleen 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.

### **KALLIO, Päivi**

*Kun sieluni särkyi, Mediapinta 2009*

Kirja kertoo koskettavan tositarinan siitä, miten yksi onnettomuus yhtäkkiä hajottaa koko elämän palasiksi. Kallio vie lukijan ensijärkytyksen hetkistä kohti tuskaista toipumista, luopumista ja asioiden hyväksymistä. Kunnes kesken kaiken kohtalo puuttuu jälleen peliin. (Lähde: adlibris.com/fi/)

### **KANDELIN, Kaisu**

*Iiris Anna Helena – Syöpälapsen, neurofibromatoosilapsen tarina, 2003*

Kaisu Kandelinin on kirjoittanut tyttärestään kirjan Iiris Anna Helena. Kirja koostuu liriksen elämän aikaisista tapahtumista alkaen tarinasta, joka liittyy hänen nimeensä. Jälkisanat on kirjoitettu pyhäinpäivänä 2002. Monet tapahtumat asiat liittyvät Kuorttiin, Lastenkliniikkaan ja siellä tapahtuneisiin asioihin. Mielenkiintoisinta kirjassa ovat liriksen omat päiväkirjamerkinnot, tunteet eri elämän vaiheissa. Läpi kirjan huokuu liriksen positiivinen asenne elämään, jopa siinä tapauksessa, kun ei enää ollut toivoa, hän alkoi kirjoittaa päiväkirjoissaan loppuelämänsä ensimmäisestä päivästä lähtien aina 110 päivään asti.

## **KARF, Gösta**

*En junisöndag kvart över tolv, 1999*

Gösta Karf skriver naket och gripande om hur det känns att förlora ett barn, om sorgen efter barnet men också om möjligheterna att bearbeta sorgen.

## **KARF, Gösta**

*Kun elämä pysähtyy. Lapseni on poissa, 2005*

Lohdullinen kirja vanhemmille, jotka ovat menettäneet lapsen. Tärkeä myös menetyksen kokeneen läheiselle sekä ammattilaisille. On kesäsunnuntai, taivaalla ei ole pilvenhattaraakaan. Kaikki on hyvin. Tästä alkaa Gösta Karfin kertomus onnettomuudesta, joka muutti hänen perheensä elämän perusteellisesti. Gösta Karf kirjoittaa riipaisevasti isän näkökulmasta, miltä tuntuu menettää lapsi traagisessa onnettomuudessa. Rohkeasti Karf kuvaa omia syyllisyydentunteitaan ja tunnemyrskyjä, joita perhe joutui kokemaan. Karf kertoo teoksessaan mittaamattomasta surusta mutta myös keinoista, joilla surua voi käsitellä.

## **KIURU, Reidunn**

*Surun päiväkirja - ja ilon, 1996*

Kirja koostuu äidin päiväkirjamerkinnoista vuoden ajalta sen jälkeen, kun 23-vuotias poika Kalevi kuoli oman käden kautta. Kirjoittaja toivoo kirjan tuovan voimaa, uskoa ja vertaistukea samassa tilanteessa oleville.

## **KIURU, Sakari ja Reidunn**

*Kaarnalaiva, 1995*

Yleisradion eläkkeelle siirtynyt pääjohtaja Sakari Kiuru ja psykologi Reidunn Kiuru käyvät Kaarnalaiva-kirjassaan uudelleen läpi poikansa itsemurhaa.

## **KLOOSTERMAN, Brigitte & Smith Czerniak, Ruth**

*Vaikeat jäähyväiset, Kristillinen kirja- ja musiikkikustannus 2010*

Brigitte menetti alle kymmenen vuoden sisällä molemmat vanhempansa ja molemmat lapsensa eri tapahtumien johdosta. Kirjassaan hän käy läpi menetyksiä muistojen ja päiväkirjamerkintöjen kautta. Hän puhuu surutyöstään painottaen, että toipumisen kannalta on tärkeää antaa itselle aikaa surra menetystä. Brigitte toivoo kirjan tuovan toivoa ja uskoa siihen, että elämän mustimmistakin hetkistä voi selvitä, kun antaa itsensä surra, eikä yritä tukahduttaa tunteitaan.

## **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)

### **KOSKENVESA, Marjatta**

*Lunta, sanoi perhonen, 1990*

Pastori Marjatta Koskenvesa on kirjoittanut koskettavan ja rohkean kirjan tyttärensä Päivin tragediasta. Kertomus kuvaa vaiheita, jotka johtivat tyttären itsemurhaan 17-vuotiaana. Kirjan päiväkirjamuistiinpanot ja kirjeet tuovat tekstiin vahvaa totuudellisuutta; kipeitä ja inhimillisiä syitä katsotaan sellaisinaan.

Lunta, sanoi perhonen-kirjassa uskonelämä ja rukouksen maailma kietoutuvat tavalliseen arkeen, ja tappioita pohtiessaan Koskenvesa koskettelee elämäntaidon kysymyksiä huumorinpilke silmäkulmassaan.

Äidin voimakkaasta puheenvuorosta huolimatta kirja on myös Päivin oma puheenvuoro ikätovereilleen.

(Lähde: bookcrossing.com)

### **KOSKINEN, Elina**

*Jokin astalo, 2004 (henkirikos)*

Surmatun tytön äidin kirjoittama kirja. Elina Koskinen kirjoitti kirjan auttaakseen kohtalotovereitaan.

### **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.

### **KUOPPALA, Pertti**

*Arjen pieni pikkurilli, 2007 (lapsen kuolema)*

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 tuttujien 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".

### **KÄPY Ry**

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

### **KÄPY ry**

*Kun lapsi kuolee, 2011*

### **LAAKSO, Seppo**

*Kitara soi niin hiljaa – miehet puhuvat surustaan, 2007*

Kirjaan on koottu eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien miesten surukokemuksia. Kokemuksistaan kertovat muun muassa eri-ikäiset leskeksi jääneet miehet, lapsensa menettänyt isä, itsemurhan tehneen veli ja vanhempansa menettänyt nuori mies. Lisäksi kirjan toimittanut Seppo Laakso kertoo omasta surutyöstään. Kirjan henkilöt haluavat omilla tarinoillaan auttaa ja rohkaista menetyksen kokeneita ja vertaistukea kaipaavia miehiä selviytymään surussaan.

### **LAINÉ-PUHAKAINEN, Teresa**

*Liian lyhyt elämä. Kirja surusta ja hiljaisuudesta, 2007*

Yhtäkkiä tapahtuu käsittämätön: lapsi kuolee. Kaiken piti olla hyvin, perheeseen oli syntymässä kolmas lapsi, oli kesä ja vauvanvaatteet odottivat valmiina. Sitten tuli suru. Varoittamatta ja lupaa kysymättä. Miten tästä eteenpäin? Kirjailija käsittelee kokemustaan surusta syvällisesti ja itseään säästelemättä. Surukirja pohtii suremista myös yksilötasoa laajemmin ja ihmettelee yhteiskuntaamme, missä pienille ihmisille ja suurille tunteille on liian vähän tilaa.

### **LARSEN, Judy Merrill**

*Kaipauksen aika, 2009*

Ellenin 11-vuotias poika James on uimassa muiden lasten kanssa, kun vesiskootteri ajaa liian läheltä kohtalokkain seurauksin. Ellen haluaa nuoren kuskin vastuuseen teostaan. Kirjassa kuvataan oikeusprosessin kulkua ja äidin tuntemaa surua, vihaa ja syyllisyyttä. Lopulta kuitenkin anteeksiannollekin löytyy tilaa sydämestä.

### **LIND, Olli**

*Lapseni on tapettu: poikani Ville Lindin elämä muille isille ja kasvattajille opiksi, 2004*

Tämä kirja kertoo Villen isän näkemänä ja kokemana tapahtumat tapon jälkeen ja surutyöstä kolmen vuoden aikana. Tässä hän muistelee myös kaikkea mitä kasvattajana oppi, mitä teki väärin, mitä teki oikein ja miten se tehtiin. Kuoleman jälkeiset otsikot, tappajan selviäminen, oikeudenkäynti, kaikki kerrotaan tässä kirjassa. (Lähde: suomalainen.com)

### **LINDROOS-ANNALA, Pirjo**

*Tuulelan tupa, 2013*

Romaanin teemoja ovat miehen sota-ajan kokemukset, lapsen menetys ja läheisen itsemurha. Sota menetyksineen on lähempänä kuin sodan jälkeen syntyneet aina ymmärtävätkään - se vaikuttaa yhä suomalaisperheiden elämään. Vaikka Lindroos-Annalan teos on todellisuuteen pohjautuva kirja, jolla ei ole onnellista loppua, sen pohjavire on kuitenkin elämänmyönteinen. Kirjan kantavaksi sanomaksi nousee suru ja selviytyminen, ajan ja vertaistuen avulla. Sanomansa lisäksi kirja on jo saanut kiitosta osuvasta ajankuvauksesta.

### **LIPPONEN-PÖNNIÖ ARJA (toim.)**

*Pieniä sanoja suuresta surusta – vuodenaikojen mukaan, 2007 (lapsen kuolema)*

Tämän kirjan myötä olen halunnut kiittää siitä tuesta, jota itse olen Kävyiltä ja Kävyyn jäseniltä saanut. Samalla olen halunnut antaa mahdollisuuden myös muille kertoa omasta lapsenmenetyksestään ja myös siitä, miten on menetyksestä selvinnyt.

### **LUOMA, Jorma**

*Viimeinen hyppy, 2014*

Isä kertoo päiväkirjamuodossa uimahyppyharjoittelussa menestyneen tyttärensä sairastumisesta ja taistelusta elämästä ja kuolemasta.

### **MANNERI, Tuija**

*Vaiettu suru, 1992 (lapsen kuolema)*

Tässä kirjassa lapsen kuolemasta puhuvat muun muassa vanhemmat ja terveydenhuollon henkilöstö. Julkaisussa käsitellään myös lapsensa menettäneiden tukiryhmiä ja tukimuotoja.

### **MANSIKKAMÄKI, Jaana**

*Varten taivasta luotu: Rasmusen ja enkelitytön muistolle, 2003*

”Kirja on kaksi pientä lastaan seitsemässä kuukaudessa menettäneen äidin puheenvuoro. Aito ja syvälinen elämäntarina”.

### **MOROTTAJA, Taina**

*Ajanvirrassa, 2010*

Ajanvirrassa on kertomus äidin surusta pojan itsemurhan jälkeen. Se kertoo epäuskosta, syyllisyydentunteista ja syvästä surusta, kun lapsi on poissa. Avioliiton kariutuminen, rakkaiden koirien menettäminen ja oma sairastuminen koettelevat jo valmiiksi vaikeassa elämäntilanteessa. Kuvitus kulkee hyvin tarinan mukana. Morottaja kertoo kirjan kirjoittamisen olleen auttava voima surun keskellä, kun hänen oma poikansa kuoli.

### **MUSTONEN, Saara**

*Sara, 2002 (lapsen kuolema)*

16-vuotiaan Saran kuolema vuonna 1979 Suomen maajoukkueen harjoitteluleirillä järkytti koko perhettä. Kirjassa käydään läpi Saran elämää, kuolemaan johtaneita asioita ja kuoleman jälkeistä aikaa. Mustonen kritisoi vahvasti Suomen hiihtoliiton toimintaa, sitä miksi hiihtäjien annettiin harjoitella kielletyllä alueella ja miksi vastuu kuolemasta sysättiin nuorten tyttöjen niskoille.

### **MÄKINEN, Heta**

*Riikka, tyttäreni taivaassa, 2008*

Mäkinen kertoo avoimesti tyttärensä sairastumisesta, elämänhalun kadottamisesta ja kuolemasta. Tytär löydettiin kotoaan kuolleena. Hän oli jättänyt jäähyväiskirjeitä lähimmäisilleen selittääkseen, miksi päätyi tähän ratkaisuun. Kaksi vuotta myöhemmin Mäkinen löysi myös poikansa kotoaan sairauskohtaukseen menehtyneenä. Hän kertoo kirjan kirjoittamisen olleen iso osa hänen surutyötään. Hän toivoo, että kirjasta on apua toisille läheisensä menettäneille.

### **NISSINEN, Elina**

*Mereen haudattu unelma, 2009 (lapsen kuolema)*

Mereen haudattu unelma on lapsensa menettäneen äidin henkilökohtainen tarina. Se on tarkoitettu vertaistueksi kohtukuoleman kokeneille perheille. Kirjassa käsitellään lapsen kuolemaan liittyneitä tapahtumia, syitä ja seurauksia, tunteita ja ajatuksia. Se sisältää myös selviytymiskeinoja, sekä vinkkejä surun käsittelytavoista.

### **PAASI, Kauko**

*Lintu lensi ikkunaan, Myllylahti 2004*

Paasi kertoo poikansa Timon äkillisestä kuolemasta. Timo oli urheileva poika, jonka kohtaloksi koitui sydämen pettäminen. Isä käy läpi poikansa kuolemanhetkeä ja sen jälkeisiä tunteita, järkytyksestä, surusta, syyllisyydentunteista, vastaamatta jääneistä kysymyksistä... Miksi? Miksi näin tapahtui? Olisiko jotain ollut tehtävissä? Kirja on kertomus isän surusta ja kamppailusta saada oikeutta ja vastauksia kysymyksiinsä.

### **PEART, Neil**

*Ghost Rider – Taipaleita toipumisen tiellä, Paasilinna 2012*

Rushin rumpali Neil Peart kertoo surustaan menetettyään ensin tyttärensä auto-onnettomuudessa ja vähän ajan kuluttua siitä myös vaimonsa. Hän hyppäsi moottoripyörän selkään ja matkasi yhteensä 88 000 kilometriä pitkin Kanadaa, Yhdysvaltoja ja Etelä-Amerikkaa, vailla varsinaista päämäärää. Matkallaan hän

kirjoitti päiväkirjaa. Vuoden mittaiselle matkalle sisältyy paljon tunteita, edistysaskeleita ja takaiskuja. Matkallaan hän onnistui löytämään uudelleen elämänilonsa ja merkityksen elämälleen.

### **RANTALAIHO, Anneli (toim.)**

*Sinua en unohda. Lapsensa menettäneet kertovat*, 1999

Vanhemmat menettävät kolme poikaansa auto-onnettomuudessa. Toisaalla mies tekee itsemurhan ja vie pienen tytönkin mennessään. Kirjassa on yhteensä 16 tarinaa joissa sisaret, vanhemmat ja isovanhemmat kertovat menetyksestä, surusta, tuskasta ja selviytymisestä. Kirja on kirjoitettu kaikille läheisensä menettäneille ja liian nuorena kuolleiden muistolle.

### **SAAVALAINEN, Teuvo**

*Ja poika vaikenee*, 1985

Elämän pahuus ja kuoleman valta. – Teoksesta *Ja poika vaikenee* aukeavat lukijalle samat ulottuvuudet kuin maailmankirjallisuuden suurimpien mestarien pohdinnoista. Yli läikkyvä herkkyyks, vaille mahdollisuuksia jäävä lahjakkuus. – Teuvo Saavalainen kartoittaa syitä, jotka saavat nuoren ihmisen mielen järkkymään hyvinvoinnin keskellä. Syyllisyydentunne ja vastuu. – Omista kipeistä kokemuksistaan jalostaa isä helmen, joka on osoitus siitä, ettei hänen uhrinsa ole ollut turha. *Ja poika vaikenee* on surullinen mutta ei epätoivoinen kirja. Finlandia-palkintoehdokkuutta mittana pitäen yksi ilmestymisvuotensa parhaista.

### **SAIRANEN, Petter**

*Muisti on unta*, Helsinki-kirjat 2012

Luonto on toiminut väärin päin, sillä isän ei pitäisi joutua hautaamaan tytärtään. Kirjassa isä muistelee kuollutta tytärtään, ja välissä on tytön kirjoittamia runoja. Kaunis ja koskettava kirja kertoo muistojen ja rakkauden pysyvyydestä, vaikka läheinen on poissa.

### **SALONEN, Tuula**

*Ei kai hän vaan ole kuollut*, 2000

Tämä on kertomus äidin ja perheen surusta, kun perheen nuorimmainen poika Tuomo kuolee tapaturmaisesti. Kirja aloittaa kolmen kirjan sarjan, joissa Salonen kertoo elämästään poikansa kuoleman jälkeen.

### **SEBOLD, Alice**

*Oma taivas*, WSOY 2010

14-vuotias Susie joutuu naapurin murhaamaksi vuonna 1973. Taivaasta käsin hän seuraa surun murtamaa perhettään ja kaipaa takaisin omaan elämäänsä. Perhe ei tiedä mitä Susielle on tapahtunut, kunnes tutkinta ja etsinnät alkavat tuottaa tulosta. Kummankin täytyy sopeutua uuteen elämäntilanteeseen. Tarina on järkyttävä, mutta samalla valoisa ja toiveikas.

### **SIHVOLA, Arja**

*Jälkeen Kasperin*, 2008

Kirjassa kerrotaan äidin surusta kun 23-vuotias poika tekee itsemurhan. Suru on aluksi ylitsepääsemättömän tuskasta, mutta vähitellen se muuttuu sellaiseksi, jonka kanssa voi asettua elämään. Kirjan kirjoittaja Arja Sihvola on ollut perustamassa Surunauha ry:tä.

### **SPIIK, Karl-Magnus**

*Isän suru*, 2010

Oman lapsen menettäminen on raskain asia, jonka ihminen voi joutua kokemaan. Kirjoittajan ja hänen perheensä taakkaa lisäsi se, että nuori Camilla kuoli oman käden kautta. Kertomus isän surutyöstä auttaa samanlaisen kokemuksen läpikäynyttä lukijaa käsittelemään menetystään. Samalla se antaa ajatteleminen

aihetta jokaiselle vanhemmalle. Tiedänkö oikeasti, mitä lapseni mielessä liikkuu, millaisia murheita ja vastoinkäymisiä seesteisen kulissin takaa voi löytyä? Olenko aidosti läsnä hänen elämässään? Camilla pääsee vahvasti ääneen päiväkirjakatkelmien ja runojen kautta. Yhtä suuressa määrin teos on rehellinen dokumentti siitä kasvuprosessista, jonka Camillan kuolema hänen isässään käynnistää. Kirjoittaja analysoi omia tunteitaan ja reflektoi kokemaansa. Hän osoittaa hyvin suurta rohkeutta päästäessään lukijan näin lähelle itseään. Kertomuksen lopputunnelma on valoisa. Kirjoittaja on kohdannut tyttärensä kuoleman avoimesti ja kunnioittaa hänen ratkaisuaan. Kaipuusta huolimatta elämä menee eteenpäin, eikä läheisten ihmisten suhde pääty kuolemaan.

#### **SYLVA RY**

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

#### **TALONEN, Marjaana**

*Enkelivelji, 1996*

Surullinen muistelmateos pienestä Ossista, joka kuolee syöpään. Kirja keskittyy äidin kokemuksiin lapsen sairauden aikana. Pojan sairaus opettaa perheen elämään ensin päivä, sitten hetki kerrallaan. Talonen kirjoittaa, että vain toinen saman kokenut voi ymmärtää parantumattomasti sairaan lapsen perhettä. Kirja onkin kirjoitettu vertaistueksi. Talonen kuvaa kauniisti surua ja elämänarvojen uutta järjestystä, kun kaikki turha on pudonnut pois elämästä äärimmäisten kokemusten äärellä.

#### **THOMÉSE, Pieter Frans**

*Varjolapsi, 2004*

Kuvaus pienokaisensa menettäneen isän mittaamattomasta tuskasta. Kirjailijan tytär kuoli puolentoista vuoden ikäisenä aivoverenvuotoon. Isä tunsu joutuneensa kuolemanhijaisiin huoneisiin, keskelle kokemattomia sanoja, jotka hänen pitäisi oppia kirjoittamaan. Koskettava teos on yhtä aikaa rakkaudentunnustus tyttärelle, elegia ja kirjoittajana itsetutkiskelua.

#### **TUOMENOJA, Oili**

*Kiitos käynnistä, Matti, Compania Comder 2014*

Toimittaja Oili Tuomenoja tarttuu arkaan ja tabuun aiheeseen kirjoittaessaan poikansa Matin itsemurhaan katkenneen elämän tarinan. Etsiessään vastauksia pojan epätoivoiseen tekoon hän luki Matin päiväkirjoja, runoja ja mietelmiä. Kirja on erityisesti tervetullut vaikeissa elämäntilanteissa kamppailevien nuorten, heidän vanhempiansa sekä heitä tukevien luettavaksi. Lukija pääsee mukaan huumorin ja kyynelten pehmentämään tarinaan, jonka toivoisi sittenkin päättyvän onnellisesti. -Marja Räihä.

#### **VILKKA, Leena**

*Teklan vuosi, 2006*

#### **VILKKA, Leena**

*Viimeinen vuosi, 2007*

#### **VILKKA, Leena (toim.)**

*Rakas lapseni. Kertomuksia lapsen kuolemasta, 2008*

#### **VILKKA, Leena**

*Suruvuosi, 2008*

#### **VILPPOLA, Helmi**

*Perhosen lento, 1998*



**VÄISÄNEN, Leena**

*Lapsen menetys: perheen suru ja toipuminen, 1999*

**WOLTERSTORFF, Nicholas**

*Surulaulu pojalleni 1991*

# LÄHEISEN SAIRASTUMINEN

## **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.

## **AHERN, Cecelia**

*P.S. Rakastan sinua, 2011*

Cecilia Ahernin esikoisromaani. Holly ja Gerry ovat aikoneet olla yhdessä elämänsä loppuun asti, mutta kohtalo päättää toisin. Gerry kuolee yllättäen vain vähän alle kolmekymmentävuotiaana, ja Holly vaipuu surun syövereihin.

## **BERGMAN, Ingmar**

*Kolme päiväkirjaa, 2005*

Maria sai vasta aikuisena tietää, että hänen isänsä ei olekaan äidin ensimmäinen mies, vaan toinen – että hänen isänsä on Ingmar Bergman. Kun Ingrid syksyllä 1994 sairastui vatsasyöpään, heidän maailmansa luhistui. Ingrid, Ingmar ja Maria yrittivät päiväkirjoissaan ymmärtää tapahtuneen. Osana surutyötä nämä ainutlaatuisen kauniit ja hienosävyiset päiväkirjat kuvaavat kuoleman katastrofia. (Lähde: like.fi)

## **DIDION, Joan**

*Maagisen ajattelun aika, Like 2007*

Joan on vasta miehensä kanssa ollut sairaalassa katsomassa koomassa olevaa tytärtään, ja he ovat istuutumassa ruokapöytään, mutta mies saa äkillisen massiivisen sydänkohtauksen ja kuolee. Kirja on kirjoitettu surun vallassa, yhdeksän kuukautta tapahtuman jälkeen. Joan Didion pukee sanoiksi ne tunteet, joita läheisen ihmisen äkillinen menettäminen aiheuttaa.

## **EHNQVIST, Johanna**

*Isää ei enää ole, 2007*

Koskettava selviytymistarina elämän romahtamisesta uuden alkuun, kun puoliso ja isä sairastuu vakavasti ja menehtyy muutamassa kuukaudessa.

## **ERVAST, Johanna**

*Jäähyväiset Einolle, 2008*

3-vuotias Eino saa keskellä yötä aivoverenvuodon. Aiemmin terve pikkupoika makaa yhtäkkiä sairaalassa puhe- ja liikuntakyvyttömänä. Välillä vanhemmat elävät parantumisen toivossa, välillä hirvittävässä tuskassa. Kuinka äiti ja isä kestävät, kun perusterve lapsi sairastuu vakavasti ja aivan yllättäen? Onko elämää mielekästä pitkittää, jos ihminen on parantumattomasti sairas? Miten äiti voi hyväksyä ajatuksen, että hän joutuu luopumaan pienestä pojastaan, päästämään lopullisesti irti? Voiko lapsen kuolemasta toipua koskaan? Ei sittenkään, vielä et ole tervetullut, kuolema, odota vähän. Anna hiukan lisää aikaa toivoa ihmettä. Jos sittenkin tapahtuisi jotakin toipumista ja palautumista. Johanna Ervast kirjoittaa esikoisensa yhdeksän viikon kamppailusta kuolemaa vastaan. Hän kuvaa omia tunteitaan, ympärillä olevien ihmisten reaktioita, sairaaloiden toimintaa, toivon rippeitä ja luopumisen tuskaa. Jäähyväiset Einolle on aito ja raastava kuvaus siitä, miltä tuntuu äidistä, joka istuu viikko toisensa jälkeen lapsensa kuolinvuoteen äärellä ihmettä odottaen.

## **ERVAST, Johanna**

*Jäähyväisten jälkeen – kertomus elämästä lapsen kuoleman jälkeen, 2009*

Surusta ei voi toipua. Mutta surussa voi toipua. Vuonna 2005 Johanna Ervastin perheen elämä järkkyy. Kolmevuotias Eino kuoli yhdeksän viikon sairauden jälkeen. Jäljelle jäivät suru, muistot, tuska ja kaipuu sekä valtava haaste koota elämä uudelleen. Jäähyväisten jälkeen kertoo elämän pysähtymisestä, sen kääntymisestä taaksepäin ja vähitellen kriisien kautta löytyvästä jalansijasta, hiljalleen kasvavasta varmuudesta: ehkä elämä voi sittenkin jatkua. Lohduttomuuden ja uupumuksen jälkeen voimat palaavat ja surun kuvat alkavat pehmentyä. Elämään astuu ilo, ensin varovasti ja huomaavaisesti, sitten vahvistuen, arjen pieninä askareina. Aika haavat parantaa, sanotaan, ja haavoistaan aika tunnetaan. Jäähyväisten jälkeen kuvaa suruprosessin eri vaiheita ja surun monia kasvoja. Koskettava teos tarjoaa myös vertaistukea jokaiselle läheisensä menettäneelle. Jäähyväisten jälkeen on selviytymistarina suruista suurimmasta takaisin elämään.

## **ERÄPUU, Tiina**

*Susiakan surukirja, 2017*

Läheisen sairastuminen mullistaa hetkessä koko elämän. Susiakan surukirjan tavoitteena on tehdä vaikeasti lähestyttäviä kokemuksia näkyväksi sanoin ja kuvin. Teksti on syöpäpotilaan sairaskertomus vierelläkulkijan näkökulmasta sisältäen myös potilaan kokemuksia omin sanoin sekä pohdintaa puolison kuoleman jälkeiseltä ajalta. Teksti etenee päiväkirjanomaisesti. Tunneskaala on laaja syvästä tuskasta tai hämmennyksestä arjen hupaisiin pikku havaintoihin. Aleksis Kiven sanoin "Sininen on rakkauden karva." Kirjan grafiikan menetelmillä toteutettu kuvitus tuo oman lisänsä teemojen käsittelyyn. Siinä kuva-aiheet toistuvat ja muuntuvat kuten tarinassa tilanteet. Susiakan surukirja on suunnattu vertaistueksi sekä ihmisille joita aihe ei ole vielä kohdannut. Kirjan kanssa voi vaihtaa ajatuksia ja se kulkee helposti mukana. Siihen voi myös aina palata. Kertomus on puheenvuoro keskusteluun jokaisen oikeudesta inhimilliseen saattohoitoon ja arvokkaaseen kuolemaan.

## **HAAPA-AHO, Jari**

*Hengitä edes hiljaa, 2010*

Miten ihmisen käy, kun asiat eivät sujukaan omien odotusten mukaisesti? Tositapahtumiin perustuva tarina ajoittuu 1970-luvun puoliväliin. Mikä on ihmisen oma panos ja vastuu, kun sairaus murentaa hänet pala palalta? Entä lähimmäisten? Milloin on aika puhua ja milloin vaieta? Miten puhumaton asia luo vuosikausia kestävä jännitteisen, näkymättömän siteen ihmisten välille?

## **HOKKANEN Erkki**

*Surun kanssa sinuiksi, 2015 (leskeys)*

Tämä kirja on syntynyt surun keskellä ja sen puristamana. Tässä kirjassa käydään läpi surun, ikävän ja kaipauksen vuorottelua arjessa. "Kirja on henkilökohtainen. Se kuvaa niitä tunteita ja sitä arkea, jonka puoliso kokee saatuaan kuulla rakkaimpansa vakavasta sairastumisesta, elämästä sairauden kanssa, toiminnasta omaishoitajana ja sopeutumisesta leskeyteen. Kirja kuvaa niitä tuntemuksia, joita kohdataan kotisaattohoidossa puolison rinnalla ja vielä kuoleman jälkeen, kirjoittaja kertoo.

## **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.

### **KANDELIN, Kaisu**

*Iiris Anna Helena – Syöpälapsen*, neurofibromatoosilapsen tarina, 2003

Kaisu Kandelinin on kirjoittanut tyttärestään kirjan Iiris Anna Helena. Kirja koostuu Iirixen elämän aikaisista tapahtumista alkaen tarinasta, joka liittyy hänen nimeensä. Jälkisanat on kirjoitettu pyhäinpäivänä 2002.

Monet tapahtumat asiat liittyvät Kuorttiin, Lastenkliniikkaan ja siellä tapahtuneisiin asioihin.

Mielenkiintoisinta kirjassa ovat Iirixen omat päiväkirjamerkinnot, tuntemukset eri elämän vaiheissa. Läpi kirjan huokuu Iirixen positiivinen asenne elämään, jopa siinä tapauksessa, kun ei enää ollut toivoa, hän alkoi kirjoittaa päiväkirjoissaan loppuelämänsä ensimmäisestä päivästä lähtien aina 110 päivään asti.

### **LEHTOLA LAURA**

*Pelkääjän paikalla*, 2015 (leskeys)

Rakkaus ei lopu, kun toinen osapuoli kuolee. Riipaiseva, lämpimän huumorin sävyttämä romaani nuoresta perheenisästä, joka selviää vaimonsa kuolemasta, koska muuta vaihtoehtoa ei ole. Aapon ja Annan avioliitto muuttuu muotoaan, kun Anna sairastuu vakavasti. Leskeksi jäätyään Aapo yrittää jatkaa elämää: huolehtii tyttärestä, hoitaa työnsä ja etsii elämälle uusia merkityksiä. Insinöörin logiikalla tuntuu anteeksiantamattomalta, että toinen on noin vain häipynyt kuvioista. Surusta huolimatta on käytävä parturissa, puettava lapsi päiväkodin valokuvaukseen ja kestettävä netti-treffejä. Lukija tutustuu myös Veeraan, joka osuu Aapon tielle ihan väärällä hetkellä. Vai onko hetki sittenkin juuri oikea?

### **LEWIS, C.S**

*Muistiinpanoja surun ajalta*, 2009

Lewisin puoliso Helen Joy Davidman kuoli syöpään vuonna 1960 heidän oltuaan avioliitossa vain muutaman vuoden. Lewis pohtii omaa suruaan tunteiden ja älyn tasolla, mistä kapinointikaan ei ole kaukana.

### **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.

### **LUOMA, Jorma**

*Viimeinen hyppy*, 2014

Isä kertoo päiväkirjamuodossa uimahyppyharjoittelussa menestyneen tyttärensä sairastumisesta ja taistelusta elämästä ja kuolemasta.

### **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 halusivat sanoa muille ennen kuolemaansa. Oli siis puhuttava niin kuin kyseessä olisi jäähyväisluento. Tällaisen luennon yhteydessä kuulijatkin tulisivat miettineeksi, mitä itse halusivat sanoa, jos kyseessä olisi viimeinen mahdollisuus. Kun tietojenkäsittelytieteen professoria Randy Pauschia pyydettiin pitämään tällainen luento, hän oli juuri saanut tietää sairastavansa parantumaton syöpä. 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 on 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/](http://adlibris.com/fi/))

### **PITKÄNEN, Seija**

*Turvallisesti perille*, 2008

Isän sairastuminen, kamppailu syöpää vastaan, saattohoito, lopullinen ero ja surutyö kuvataan koskettavasti. Omaa suruaan läpikäyvä voi helposti samaistua Pitkäsen intiimin henkilökohtaiseen tekstiin. (Lähde: [adlibris.com/fi/](http://adlibris.com/fi/))

### **SAVE, Laura**

*Paljain jaloin*, 2013

Laura, tuore äiti ja vaimo, saa puhelun lääkäriltä magneettikuvauksensa tuloksista. Diagnoosi on tyly. Polven kierukkavammaepäily muuttuu osteosarkoomaksi, reisiruuhun pesiytyneeksi luusyöväksi, ja keuhkoissa piilee mahdollisesti etäispesäkkeitä. Lauralla, nuorella lääketieteen opiskelijalla, on edessään toisenlaisten opintojen aika. Mitä seuraavaksi tapahtuu? Pitääkö jalka amputoida? Kuinka käy Otso-pojan ja Sofia-puolison? Entä koko parisuhteen? Voiko kaikki sittenkin olla vain yhtä suurta väärinkäsitystä ja kääntyä vielä valoisaksi? Vaikka kello pysähtyy ja arki muuttuu vuoristoradaksi, syövänkin kanssa voi silti elää. Päivän kerrallaan. *Paljain jaloin* on elämästään kertaitellaan ulos temmatun ihmisen vimmainen, osittain muistoihin ja päiväkirjamerkintöihin pohjautuva teos, joka kääntyy lohdulliseksi kertomukseksi vaivihkaa ohikiitävien päivien merkityksestä. (Lähde: [adlibris.com/fi/](http://adlibris.com/fi/))

### **TALONEN, Marjaana**

*Enkelivelji*, 1996

Surullinen muistelmateos pienestä Ossista, joka kuolee syöpään. Kirja keskittyy äidin kokemuksiin lapsen sairauden aikana. Pojan sairaus opettaa perheen elämään ensin päivä, sitten hetki kerrallaan. Talonen kirjoittaa, että vain toinen saman kokenut voi ymmärtää parantumattomasti sairaan lapsen perhettä. Kirja onkin kirjoitettu vertaistueksi. Talonen kuvaa kauniisti surua ja elämänarvojen uutta järjestystä, kun kaikki turha on pudonnut pois elämästä äärimmäisten kokemusten äärellä.

# PUOLISON KUOLEMA

## **AHERN, Cecelia**

*P.S. Rakastan sinua, 2011*

Cecilia Ahernin esikoisromaani. Holly ja Gerry ovat aikoneet olla yhdessä elämänsä loppuun asti, mutta kohtalo päättää toisin. Gerry kuolee yllättäen vain vähän alle kolmekymmentävuotiaana, ja Holly vaipuu surun syövereihin.

## **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

## **BLOMQVIST, Anni**

*Meri yksin ystäväni, Gummerus 1977*

Blomqvist kertoo nuoruudestaan saaristossa, rakastumisesta ja kalastajan raskaasta työstä. Saaristolaisnaisen elämään liittyy paljon raskasta työtä, odottelua ja toivomista, että miehet pääsevät ehjänä takaisin kotiin. Pahin kuitenkin tapahtuu, kun meri vie mukanaan kirjoittajan miehen ja toisen pojista.

## **CARSWELL, Jonathan & WRIGHT, Joanna**

*En tahdo kosta – Susanne Gesken tarina, Uusi Tie 2009*

Carswell ja Wright kertovat Susanne Gesken haastatteluun perustuen hänen miehensä kuolemasta ja Susannen omasta surutyöstä. Aviomies Tilmann ja hänen kaksi ystäväänsä surmattiin vuonna 2007 Kaakkois-Turkissa. Kirja on kertomus ystävydestä, rakkaudesta, uskosta, surutyöstä ja anteeksiannosta.

## **CLEAVE, Chris**

*Poikani ääni, 2012*

Isä ja pieni poika kuolevat jalkapallostadioniin tehdyssä terroriiskussa. Pojan kädessä ollut pieni kangaspupu löytyy kaiken tuhon ja hävityksen keskeltä. Kirja alkaa surun murtaman äidin kirjeellä Osama bin Ladenille. Kirja on kertomus äidin surusta, kaaoksesta ja luokkaerojen murtumisesta tuhansia koskettavan tragedian keskellä.

## **CONROY, Pat**

*Aaltojen soitto, 1996*

Amerikkalainen Jack McCall pakenee kipeitä muistojaan vaimonsa itsemurhan jälkeen Italiaan. Siellä hän yrittää aloittaa elämänsä uudelleen tyttärensä kanssa. Hänen on kuitenkin palattava takaisin kotimaahansa tapaamaan kuolemansairasta äitiään. Kotiinsa Etelä-Carolinaan palattuaan, hän ryhtyy auttamaan lapsuuden ystäviään kadonneen toverin löytämisessä. Hänen täytyy myös kohdata tuskalliset muistot kuolleesta vaimostaan. Aaltojen soitto kertoo surusta ja menetyksen tuskasta, parantumattomista haavoista ja uuden onnen löytämisestä.

## **DIDION, Joan**

*Maagisen ajattelun aika, Like 2007*

Joan on vasta miehensä kanssa ollut sairaalassa katsomassa koomassa olevaa tytärtään, ja he ovat istuutumassa ruokapöytään, mutta mies saa äkillisen massiivisen sydänkohtauksen ja

kuolee. Kirja on kirjoitettu surun vallassa, yhdeksän kuukautta tapahtuman jälkeen. Joan Didion pukee sanoiksi ne tunteet, joita läheisen ihmisen äkillinen menettäminen aiheuttaa.

### **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.

### **DILLON, Lucy**

*Uuden onnen jäljillä*, 2013

Julietin miehen kuolemasta on kulunut kahdeksan kuukautta. Nykyään Julietista tuntuu, että hän on vain taakka ystävilleen, eikä kukaan ymmärrä hänen suruaan. Kun hän saa tehtäväkseen kävelyttää äitinsä koiraa Cocoa, alkaa myös hiljalleen toipuminen. Koiran kautta hän tutustuu paremmin naapureihin ja elämä alkaa taas näyttää valoisammalta. Vaikka kirjassa käsitellään vaikeaa aihetta, kepeyttä ja huumoriakin löytyy.

### **EHNQVIST, Johanna**

*Isää ei enää ole*, 2007

Koskettava selviytymistarina elämän romahtamisesta uuden alkuun, kun puoliso ja isä sairastuu vakavasti ja menehtyy muutamassa kuukaudessa.

### **EKOLA, Hanna**

*Leskenlehti*, Aurinko Kustannus 2014

Ekola käy läpi omaa suruaan puolison kuoleman jälkeen. Elämä jatkuu, mutta kovin toisenlaisena kuin ennen. Hän puhuu ihmisten vaikeudesta ymmärtää surevaa, ikävää, muistoista ja yksinäisyydestä. Ilonkin voi löytää uudestaan, mutta rakas puoliso on aina muistoissa mukana. Hän on pukeut ajatuksiinsa myös puhutteleviksi runoiksi.

### **ELÄKELIITTO, KIRJAPAJA, MUSEOVIRASTO**

*Yhtäkkiä yksin. Leskeksi jääneet kertovat*, 1995

### **ERÄPUU, Tiina**

*Susiakan surukirja*, 2017

Läheisen sairastuminen mullistaa hetkessä koko elämän. Susiakan surukirjan tavoitteena on tehdä vaikeasti lähestyttäviä kokemuksia näkyväksi sanoin ja kuvin. Teksti on syöpäpotilaan sairaskertomus vierelläkulkijan näkökulmasta sisältäen myös potilaan kokemuksia omin sanoin sekä pohdintaa puolison kuoleman jälkeiseltä ajalta. Teksti etenee päiväkirjanomaisesti. Tunneskaala on laaja syvästä tuskasta tai hämmennyksestä arjen hupaisiin pikku havaintoihin. Aleksis Kiven sanoin "Sininen on rakkauden karva." Kirjan grafiikan menetelmillä toteutettu kuvitus tuo oman lisänsä teemojen käsittelyyn. Siinä kuva-aiheet toistuvat ja muuntuvat kuten tarinassa tilanteet. Susiakan surukirja on suunnattu vertaistueksi sekä ihmisille joita aihe ei ole vielä kohdannut. Kirjan kanssa voi vaihtaa ajatuksia ja se kulkee helposti mukana. Siihen voi myös aina palata. Kertomus on puheenvuoro keskusteluun jokaisen oikeudesta inhimilliseen saattohoitoon ja arvokkaaseen kuolemaan.

## **HALLANORO, Heikki**

*Viivalla, 2012*

Todenmakuinen kertomus löytämisestä ja menettämisestä. Kirjan sanoma on alleviivaus siitä, että elämä on lopultakin sitä, mitä meille tapahtuu, kun teemme muita suunnitelmia. Se, mitä oli äsken, on poissa eikä menetystä pysty paikkaamaan. On vain kestettävä. Vaikka sieluun jää kolo, uusi aamu koittaa. Valo on erilaista, mutta aurinko paistaa yhä. Kaikki kokemukset, niin kevyet kuin rankatkin, ovat osa minuutta.

## **HOKKANEN Erkki**

*Surun kanssa sinuiksi, 2015 (leskeys)*

Tämä kirja on syntynyt surun keskellä ja sen puristamana. Tässä kirjassa käydään läpi surun, ikävän ja kaipauksen vuorottelua arjessa. "Kirja on henkilökohtainen. Se kuvaa niitä tunteita ja sitä arkea, jonka puoliso kokee saatuaan kuulla rakkaimpansa vakavasta sairastumisesta, elämästä sairauden kanssa, toiminnasta omaishoitajana ja sopeutumisesta leskeyteen. Kirja kuvaa niitä tuntemuksia, joita kohdataan kotisaattohoidossa puolison rinnalla ja vielä kuoleman jälkeen, kirjoittaja kertoo.

## **HÄNNINEN, Juha**

*Eutanasia: hyvä kuolema, 2012*

Yliääkäri Juha Hännisen kannanotto ajankohtaiseen keskusteluun saattohoidosta, potilaan nukuttamisesta sietämättömien kärsimysten lievittämiseksi sekä eutanasiasta eli armokuolemasta.

## **IKONEN, Hanna**

*Pieni pala taivasta, 2017*

SuomiLOVE ohjelmasta tuttu Hanna Ikonen taustoittaa koukuttavalla tavalla ja elävästi ohjelman tallennukseen johtaneita traagisia elämäntapahtumiaan. Kirja on äidin ja pojan selviytymistarina aviomiehen ja isän äkillisestä menetyksestä.

## **KALMANLEHTO, Margit**

*Pieni kirja surusta ja rakkaudesta, 2002*

Jos ei ole rakastanut syvästi, ei voi myöskään surra syvästi. Todellista rakkautta ei päättä kuolemakaan, vaan rakkaus jatkuu rajan tuolle puolen. Rakkaus myös antaa voimaa kantaa surua. Pieni kirja surusta ja rakkaudesta on hiljentävä lukukokemus. Se vie keskelle ikävän, kiitollisuuden ja rakkauden syviä tunteita. Margit Kalmanlehto kirjoitti kirjansa miehensä, tunnetun ja pidetyn papin Juhani Kalmanlehdon muistoksi. Puoliso katselee teoksessaan taaksepäin, muistelee yhteisiä teitä ja polkuja. Hän kertoo myös omista keinoistaan kantaa surua: ystävät, muistot, luonnon kiertokulku ovat olleet suuria lääkitysijöitä. (Lähde: kirjampo.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/)

## **LAAKSO, Seppo**

*Kitara soi niin hiljaa – miehet puhuvat surustaan, 2007*



Kirjaan on koottu eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien miesten surukokemuksia. Kokemuksistaan kertovat muun muassa eri-ikäiset leskeksi jääneet miehet, lapsensa menettänyt isä, itsemurhan tehneen veli ja vanhempansa menettänyt nuori mies. Lisäksi kirjan toimittanut Seppo Laakso kertoo omasta surutyöstään. Kirjan henkilöt haluavat omilla tarinoillaan auttaa ja rohkaista menetyksen kokeneita ja vertaistukea kaipaavia miehiä selviytymään surussaan.

### **LAANINEN, Tiina**

*Jäljellä muisto; elämää puolison menettämisen jälkeen, 2007*

Laaninen on haastatellut kymmentä eri-ikäistä ja eri elämäntilanteissa olevaa ihmistä, jotka ovat menettäneet elämänkumppaninsa. He kertovat omasta surutyöstään ja elämästään menetyksen jälkeen. Kirja toimii vertaistukena läheisen menettäneelle ja antaa myös tietoa suruprosessista ja surevan ihmisen kohtaamisesta.

### **LEHTOLA LAURA**

*Pelkääjän paikalla, 2015 (leskeys)*

Rakkaus ei lopu, kun toinen osapuoli kuolee. Riipaiseva, lämpimän huumorin sävyttämä romaani nuoresta perheenisästä, joka selviää vaimonsa kuolemasta, koska muuta vaihtoehtoa ei ole. Aapon ja Annan avioliitto muuttuu muotoaan, kun Anna sairastuu vakavasti. Leskeksi jäätyään Aapo yrittää jatkaa elämää: huolehtii tyttärestä, hoitaa työnsä ja etsii elämälle uusia merkityksiä. Insinöörin logiikalla tuntuu anteeksiantamattomalta, että toinen on noin vain häipynyt kuvioista. Surusta huolimatta on käytävä parturissa, puettava lapsi päiväkodin valokuvaukseen ja kestettävä netti-treffejä. Lukija tutustuu myös Veeraan, joka osuu Aapon tielle ihan väärällä hetkellä. Vai onko hetki sittenkin juuri oikea?

### **LEPPÄ, Asta**

*Sinä et hävinnyt, 2008 (leskeys)*

Kirjan kirjoittanut Asta Leppä menetti miehensä moottoripyöräonnettomuudessa vuonna 2005. Kirja kertoo kaunistelematta surutyöstä, kahden läheisriippuvaisen karikkoisesta avioliitosta, erilleen muuttamisesta ja miehen äkkikuolemasta. Menetys koskettaa myös perheen pieniä poikia, jotka jäivät isättömiksi.

### **LEWIS, C.S**

*Muistiinpanoja surun ajalta, 2009*

Lewisin puoliso Helen Joy Davidman kuoli syöpään vuonna 1960 heidän oltuaan avioliitossa vain muutaman vuoden. Lewis pohtii omaa suruaan tunteiden ja älyn tasolla, mistä kapinointikaan ei ole kaukana.

### **LINDQVIST, Martti**

*Näkymättömän paino, 1997*

Kirjoittajan Hannele-vaimon äkillisestä kuolemasta on nyt kulunut yli kolme vuotta. Lindqvist kertoo muuttuneesta elämästään nyt, kun suru on muovautunut sen osaksi. Hän kirjoittaa surusta, kaipuusta, sisäisestä matkasta, etsimisestä ja elämänskysymyksistä.

### **LINDQVIST, Martti**

*Surun tie, 1999*

Martti Lindqvist puhuu kirjassaan surijalle. Hän on itse kokenut vanhempiansa 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**

*Kuolemaa väkevempi, 2002*

Lindqvist kertoo kirjassaan vaimonsa Hannelen äkillisestä kuolemasta. Päiväkirjamerkintöjen ja ensimmäisen seurusteluvuoden aikana vaihdettujen kirjeiden kautta hän pohtii rakkautta, kuolemaa ja surua. Tarkoitus oli elää yhdessä vanhaksi, mutta kohtalo päätti toisin.

## **LUNDAN, Tina**

*Ensimmäinen kesä, 2008 (leskeys)*

Leskeksi ja 12-vuotiaan Ulla-tyttärensä yksinhuoltajaksi jäänyt Sanna jatkaa surun amputoimaa elämäänsä siitä, mihin se miehen yllättävän kuoleman jälkeen pysähtyi. Ensimmäinen kesä on sentimentaalisuutta karttava romaani äidin ja tyttären ponnistelusta kohti toiveikkaampaa tulevaisuutta; todentuntuinen tarina toipumisesta, ystävydestä, onnenetsinnästä ja pettymyksistä. (Lähde: adlibris.com/fi/)

## **MÄHÖNEN, Mervi**

*Rakkaus ei koskaan häviä, 2007*

37-vuotiaan kolmen lapsen äidin Minnan mies kuolee yllättäen dramaattisissa olosuhteissa. Vuoden ajan Minna on pyrkinyt surun keskellä saamaan elämäänsä takaisin järjestykseen. Isän kuolema vaikuttaa myös lasten elämään: 7-vuotias Anni, 13-vuotias Pauli ja 16-vuotias Juulia jokainen surevat omalla yksilöllisellä tavallaan.

## **MÄNTYMIES, L**

*Suru, ankara ilo, 1999*

Kirja on kaunokirjallinen teos, joka kuvaa rakastetun kuolemaa ja surun kahta vuotta. Kirjan poikkeuksellisen voimakas tunnelma koskettaa lukijaa ja nostattaa tuntemuksia paitsi ikävystä ja kaipuusta, myös elämän kauneudesta ja olemassaolon mysteereistä. Läheisensä menettäneelle lukukokemuksella voi olla suorastaan parantava vaikutus.

## **NOJONEN, Uolevi**

*Niin kauan kuin on elämää, 2003*

Kirjailija Uolevi Nojosen vaimo Marjatta kuolee äkillisesti maaliskuussa 2001. Kaksi kuukautta aiemmin he ovat menettäneet tyttärensä Sarin. Neljänkymmenen vuoden yhteiselön jälkeen Nojonen on yksin, neliraajahalvaantuneena invalidina. Nojosen hoidosta vastanneen omaishoitaja Marjatan tilalle pestataan neljän avustajan tiimi. Liikuntakyvyttömän elämää sanelee välttämättömyyksien ja tarkkojen aikataulujen rutiini. Arkisista seikoista kirjoittaminen aloittaa Nojosen surutyön. Kesällä hän kykenee jo muistelemaan vaimoaan. Ensin puhuttelut ovat sinä-muodossa, mutta joulukuun mennessä Marjattasta aletaan puhua Marjattana. Pian kirjailija alkaa hapuilla fiktion suuntaan. Huomiota herättää balladinomainen tarina karhusta ja naarassudesta.

## **PEART, Neil**

*Ghost Rider – Taipaleita toipumisen tiellä, Paasilinna 2012*

Rushin rumpali Neil Peart kertoo surustaan menetettyään ensin tyttärensä auto-onnettomuudessa ja vähän ajan kuluttua siitä myös vaimonsa. Hän hyppäsi moottoripyörän selkään ja matkasi yhteensä 88 000 kilometriä pitkin Kanadaa, Yhdysvaltoja ja Etelä-Amerikkaa, vailla varsinaista päämäärää. Matkallaan hän kirjoitti päiväkirjaa. Vuoden mittaiselle matkalle sisältyy paljon tunteita, edistysaskeleita ja takaiskuja. Matkallaan hän onnistui löytämään uudelleen elämänilonsa ja merkityksen elämälleen.

## **PYSTYNEN, Tiina**

*Leskikuningattaren muistelmat: kertomuksia kuolemanjälkeisestä elämästä, 2008*

Leskikuningattaren muistelmissa Tiina Pystynen heittäytyy täysillä. Miehen kuoleman synnyttämät tunteet puskevat kirjassa esiin rujonkauniina kuvina ja teksteinä, joissa ei piilotella leskeksi jääneen naisen rienaavimpiakaan ajatuksia, tekoja ja tuntemuksia. Leski on yksin, vaikka elääkin kahden lapsensa kanssa. Kun ei ole miestä, on itse vastattava kaikesta. Arki on kamppailua ja surutyötä, jossa "touhuaminen estää lesken sydämen särkymisen". Elämä on silti nyt, ja olemassaolo on kohdattava joka päivä. Leskikuningattaren muistelmat on omaääninen aikuisten kuvakirja, joka yhdistää karuuden ja hellyyden tavalla, joka tuottaa lukijalle puhdasta iloa.

### **SCHLEGEL-HOLZMANN, Uta**

*Ei yhteistä iltaa: siviilisäätö: leski, 1993*

Uta Schlegel-Holzmann oli 48-vuotias, kun hänen miehensä kuoli. Kirjassa hän käsittelee vaikeaa aikaa kuoleman jälkeen, ystävien ja tuttavien avuttomia reaktioita sekä syvää, kivuliasta yksinäisyyttä. Vähitellen hän oppii hyväksymään miehensä kuoleman ja omaksuu jälleen itsenäisen ja optimistisen suhtautumisen elämään. Kirja on apu kaikille, jotka ovat kokeneet vaikean menetyksen ja haluavat jälleen löytää tien takaisin elämään.

### **SUOMEN NUORET LESKET RY**

*Leskiopas-opas nuorena leskeytyneelle, 2010*

### **TROPPER, Jonathan**

*Kuinka lähestyä leskimiestä, 2009*

Sarkastinen mutta samalla viisas ja liikuttava kertomus paitsi läheisen menetyksestä, myös kolmekymppisen miehen tunnoista puun takaa tulevissa tilanteissa. (Lähde: karisto.fi)

### **TYLER, Anne**

*Jää hyvästi, Otava 2013*

Aaron menettää vaimonsa tapaturmaisesti omalla kotipihallaan. Kuolemansa jälkeen Dorothy alkaa yllättäen ilmestyä Aaronin elämään, ja Aaron alkaa odottaa näitä tapaamisia ja heidän käymiä keskusteluja. Kirja on kertomus miehen surutyöstä vaimon kuoleman jälkeen.

### **VUORIA, Pekka**

*Lesken päiväkirja, 2002*

### **ÅBERG, Christer**

*Syvänteessä: läheiseni päätti kuolla – kuinka selvisin surussa, 2005*

Itsemurha on hätkähdyttävä kokemus perheessä. Kirjoittaja toteaa eläneensä sokkivaiheen menetettyään vaimonsa äkillisesti. Hän tuskin olisi selvinnyt ilman aikuisten lastensa, ymmärtävän ystävän, joskus jopa tuntemattoman lähimmäisen tukea. Tapahtumasta on kulunut nyt seitsemän vuotta. Teoksen pohjana ovat päiväkirjat, joihin suruprosessin aikana kertyi mittava määrä tekstiä. Raskaasta aiheestaan huolimatta teos on valoisa ja rohkaiseva.

# VANHEMMAN KUOLEMA

## **EHNQVIST, Johanna**

*Isää ei enää ole*, 2007

Koskettava selviytymistarina elämän romahtamisesta uuden alkuun, kun puoliso ja isä sairastuu vakavasti ja menehtyy muutamassa kuukaudessa.

## **KLOOSTERMAN, Brigitte & Smith Czerniak, Ruth**

*Vaikeat jäähyväiset*, Kristillinen kirja- ja musiikkikustannus 2010

Brigitte menetti alle kymmenen vuoden sisällä molemmat vanhempansa ja molemmat lapsensa eri tapahtumien johdosta. Kirjassaan hän käy läpi menetyksiä muistojen ja päiväkirjamerkintöjen kautta. Hän puhuu surutyöstään painottaen, että toipumisen kannalta on tärkeää antaa itselle aikaa surra menetystä. Brigitte toivoo kirjan tuovan toivoa ja uskoa siihen, että elämän mustimmistakin hetkistä voi selvitä, kun antaa itsensä surra, eikä yritä tukahduttaa tunteitaan.

## **LAAKSO, Seppo**

*Kitara soi niin hiljaa – miehet puhuvat surustaan*, 2007

Kirjaan on koottu eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien miesten surukokemuksia. Kokemuksistaan kertovat muun muassa eri-ikäiset leskeksi jääneet miehet, lapsensa menettänyt isä, itsemurhan tehneen veli ja vanhempansa menettänyt nuori mies. Lisäksi kirjan toimittanut Seppo Laakso kertoo omasta surutyöstään. Kirjan henkilöt haluavat omilla tarinoillaan auttaa ja rohkaista menetyksen kokeneita ja vertaistukea kaipaavia miehiä selviytymään surussaan.

## **LOE, Erlend**

*Muleum*, Johnny Kniga 2008

18-vuotias Julie menettää koko perheensä lento-onnettomuudessa. Hänestä tulee hyvin yksinäinen ja itsetuhoinen, elämällä ei ole enää mitään merkitystä. Vuoden ajan hän kirjoittaa päiväkirjaa, jonka kautta voidaan seurata hänen selviytymistään surun keskellä. Vuoden sisälle mahtuu paljon itsetuhoisia ajatuksia ja tekoja, mutta myös elämänhalun palautumista ja merkityksen uudelleenlöytämistä. Vaikeaa aihetta käsitellään ajoittain huumorinkin avulla.

## **MOODYSSON, Lukas**

*Isän aika*, Like 2011

Lähtiessään sairaalaan Lucas ottaa mukaansa sakkipelin. Turhaan. Isä kuolee, ennen kuin poika ehtii paikalle. Muistot alkoholisti-isän julmuudesta vyöryvät päälle, ja Lucasin elämä suistuu raiteiltaan. Alkaa maaninen matka Euroopasta Aasiaan, vimmainen yritys kirjoittaa menneisyys uudelleen.

## **PITKÄNEN, Seija**

*Turvallisesti perille*, 2008

Isän sairastuminen, kamppailu syöpää vastaan, saattohoito, lopullinen ero ja surutyö kuvataan koskettavasti. Omaan suruaan läpikäyvä voi helposti samaistua Pitkäsen intiimin henkilökohtaiseen tekstiin. (Lähde: [adlibris.com/fi/](http://adlibris.com/fi/))

## **RIIKONEN, Teuvo**

*Isäni, miksi*, 1996

Kirjoittaja kertoo isänsä itsemurhasta ja sen vaikutuksista hänen lapsuuteen ja koko elämään. Riikonen ei koskaan tavannut isäänsä, sillä tämä kuoli ennen kuin hän syntyi. Hän kertoo lapsuudestaan ilman isää, pohtii tunteitaan aina vihasta suruun ja anteeksiantoon. Kirjallaan hän haluaa tuoda toivoa kohtalotovereilleen.

### **SOUCY, Gaétan**

*Tulitikkutyttö*, Gummerus 2001

Kirja on tarina muusta maailmasta eristyksissä eläneestä perheestä, jossa isä kuolee yllättäen. Perheen lapsilla on tähän asti ollut seuranaan vain toisensa ja ajanvietteenä isän suuri kirjasto. Nyt kun isä on poissa, heidän täytyy opetella elämään myös ulkopuolisessa maailmassa.

# 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 psykoterapeuttina saamansa kokemuksen turvin. Hän opastaa, miten saada kiinni elämästä surun keskellä. Kirja tekee hallittavan tuntuiseksi 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/)

### **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 johdattamana. 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)

### **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 itsekkin 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 tieteenalvoja 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 lyirisellä 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 psykkisen 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 tarmonsa ja elämähalunsa takaisin.

### **JANIN Carlos, Dougan Anne**

*Itsemurhan sanakirja, Radium-kirjat 2014*

Tälle itsemurhista kootulle sanakirjalle sopisi vallan mainiosti nimeksi myös "Tuhat ja yksi itsemurhaa", sillä sen itsemurhista rakennettuun monisyiseen labyrinttiin on eksynyt muiden mukana esimerkiksi lukuisia romaanien sankareita, kirjailijoita, mytologisia taruelentoja, 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 tulleensa 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.

### **KÄNERVA, 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 mielteistä 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 tuomiten. 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, NeiroI-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/)

### **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 päivänia 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 tuttuja ja läheisiä, 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, Asumispalvelusätiö 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 rakennuspuuta.

**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 vapaaehtoistointaa 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

**LEHIKONEN, Heikki**

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

Kirjassa käydään läpi suomalaisia esihistoriallisia hautaustapoja, 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 mielettömyydessä, 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 elämäkokemuksia. Niiden avulla voi myös löytää voimavaroja arkeen.

*Hoivasanat* esittelee kirjallisuusterapiaa yleisesti ja kertoo menetelmän käyttömahdollisuuksista vuorovaikutustaitojen edistämässä. 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 klinisten tapahtumaketjujen näkökulmasta - unohtamatta huumoria ja ironiaa vakavan aiheen parissa.

**NISSINEN, Leena**

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

Myötätuntouupuminen 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 myötätuntouupumisen 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 myötätuntouupuminen?, Edita 2012*

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

**OLKINUORA, Hilka**

*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 parantumattomaa 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 tiivisti 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/](http://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](http://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*

Poijula 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 alkoholiongelmien, perheongelmien, 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 menetykokemusten 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 tyynnyttävät 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*