

## *Ajatuksia surusta*

- ◆ *suru kuuluu kaikkiin menetyksiin elämässä, ei vain kuolemaan*
- ◆ *suru on dynaaminen, vaihteleva ja kehittyvä prosessi*
- ◆ *suru ei ole sairaus tai muu sellainen, josta voimme parantua*
- ◆ *suru on muistamisen prosessi ei unohtamisen*
- ◆ *suru on tervehtymisen prosessi ei sairaus tai heikkous*
- ◆ *sureminen (surun ilmaisu) on olennainen osa toipumista*
- ◆ *suru on enemmän kuin tunteiden ilmaisua; se on tietoista ja kovaa työtä*
- ◆ *surun tunteet voivat nousta äkillisesti voimakkaiksi merkkipäivinä tai tietyissä tilanteissa*
- ◆ *ei ole oikeaa tai väärää tapaa surra, jokaisen suru on ainutlaatuinen*
- ◆ *me tulemme aina muistamaan kuollutta, mutta se ei satuta ikuisesti*
- ◆ *me voimme rakastaa jotakuta paljon ja kuitenkin tuntea helpotusta kun hän kuolee.*