

Tunnekortit - surun käsittelyyn

Yhteisiin keskusteluihin lapsen menettämisen jälkeen

Miten kortteja käytetään?

- Aseta kortit pinoon tai levitä ne pöydälle.
- Jokainen valitsee kortin, joka puhuttelee tällä hetkellä tai josta on muuten vaikeaa puhua.
- Jokainen saa valita tavan, jolla osallistuu (puhuminen, osoittaminen, piirtäminen...).
- Voit myös kuunnella muita, jos et halua osallistua.

Keskustelussa ei ole vuorojärjestystä eikä vaatimuksia.

★ Tähti ry

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, vein-like patterns, some of which are accented with small, shimmering gold dots. The overall style is artistic and ethereal.

★ Tähti ry

Suru

tunne: surullisuus, tyhjiys

Milloin suru tuntuu raskaimmalta?

Mittä suru tuntuu kehossasi?

*Onko jotain, mikä helpottaa oloasi
surun keskellä?*

Lapsille:

Haluatko näyttää käsillä kuinka suuri suru on?

Missä kohtaa kehoa suru tuntuu?

Suru voi näkyä eri tavoin
kehossa, mielessä ja arjessa.



★ Tähti ry

Viha

tunne: viha, turhautuminen,
epäoikeudenmukaisuus

*Mikä tapahtuneessa
tuntuu epäoikeudenmukaiselta?
Tunnethko vihaa jotakuta
tai jotakin kohtaan?
Miten viha näkyy sinussa?*

Viha on normaali osa surua.
Vihan tunteminen ei tarkoita,
että olisi paha ihminen.

The background is a watercolor illustration. On the left, there is a large, soft red shape. On the right, there are blue and purple watercolor washes. Scattered throughout are small, irregular gold-colored specks, resembling glitter or star dust.

★ Tähti ry

Pelko

tunne: pelko, huoli, epävarmuus

*Onko jotain, mitä pelkääät nyt
enemmän kuin ennen?*

Milloin pelko on kaikista voimakkain?

Mikä auttaa, kun sinua pelottaa?

Pelko voi liittyä menetykseen,
oman kehoon, tulevaisuuteen
tai uuteen raskauteen.



★ Tähti ry

Syyllisyys

tunne: ”entä jos...”, syyllisyys, vastuu

*Onko sinulla ajatuksia että olisit
voinut tehdä jotain toisin?*

*Jos tunnet syyllisyyttä tapahtuneesta,
miten kuvailisit sitä?*

*Mitä sanoisit toiselle joka
ajattelee näin?*

Lapsille:

Onko sinulla jokin kysymys
tai asia joka mietityttää sinua?

Syyllisyyttä voi tuntea
menetyksen jälkeen. Se mitä
tapahtui, ei ole sinun syytäsi.

★ Tähti ry

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, vein-like patterns and scattered gold-colored speckles. The overall style is artistic and ethereal.

★ Tähti ry

Ikävä

tunne: ikävä, kaipausta, tyhjiys

*Minkälaisia ajatuksia sinulla jo
oli raskaudestasi tai lapsestasi?*

*Miten voisimme muistella
yhdessä menetettyä lasta?*

Vaihtoehtoinen toiminta:

Piirtäminen, kynttilän sytyttäminen,
lapsen nimen sanominen, lapsen kuvan
katseleminen, musiikin kuunteleminen.

Ikävä kertoo rakkaudesta.



★ Tähti ry

Hämmennys

tunne: en ymmärrä, kaaos,
paljon ajatuksia

*Mikä tuntuu vaikealta
ymmärtää tapahtuneessa?
Onko sinulla kysymyksiä joihin
toivoisit vastauksia?
Onko jotain mitä olet miettinyt mutta
et ole uskaltanut kysyä?*

Kaikkea ei tarvitse ymmärtää,
eikä kaikkiin kysymyksiin aina
löydy vastauksia.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, darker blue marbled patterns. Scattered throughout the composition are small, irregular gold-colored specks and flecks, giving it a shimmering or stardust-like appearance.

★ Tähti ry

Yksinäisyys

tunne: yksinäisyys, myös
muiden keskellä

*Tunnetko olevasi yksin?
Onko hetkiä jolloin et halua puhua?
Miten muut voisivat huomata että
tarvitset läheisyyttä?
Oletko löytänyt vertaistukea?*

Yksinäisyyden tunteminen on
normaalia. Vertaistuki voi helpottaa
yksinäisyyden tunnetta.



★ Tähti ry

Ristiriitaiset tunteet

tunne: helpotus, syyllisyys
paremmasta olost

*Onko hetkiä jolloin olo tuntuu
hieman kevyemmältä?*

*Milloin pystyit tuntemaan iloa tai
onnea uudestaan?*

*Voiko useita tunteita olla olemassa
yhtä aikaa?*

On mahdollista surra ja samalla
kokea myös valoisia hetkiä.

The background is a watercolor illustration. On the left, there is a large, soft pink wash. To the right and bottom, there are blue washes with darker blue veins. Scattered throughout the composition are small, irregular gold-colored specks and dots, giving it a textured, celestial feel.

★ Tähti ry

Toivo

tunne: varovainen tulevaisuudenusko

*Mikä antaa sinulle juuri nyt
hieman toivoa?*

*Onko jotain pientä mitä
voit odottaa?*

*Mikä auttaa sinua ottamaan yhden
päivän kerrallaan?*

Toivo ei poista surua,
mutta voi kulkea sen rinnalla.



★ Tähti ry

Omat rajat

tunne: tarpeet, rajat

Mitä tarvitsen juuri nyt?
Mitä en tarvitse juuri nyt?
Miten voimme auttaa toisiamme?

Surun keskellä omat rajat
ja tarpeet saavat muuttua.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, darker blue marbled patterns. Scattered throughout the composition are small, irregular gold-colored specks and flecks, giving it a shimmering or stardust-like appearance.

★ Tähti ry

Rakkaus

tunne: rakkaus, side, yhteenkuuluvuus

Kehen tai mihin tunnet rakkautta?

Miten rakkaus näkyy

elämässäsi juuri nyt?

Onko hetkiä jolloin rakkaus

tuntuu surua vahvemmalta?

Lapsille:

Jos rakkaus olisi väri tai muoto,
millainen se olisi?

Miten rakkautta voi näyttää
ilman sanoja?

Rakkaus ei katoa menetyksessä.
On mahdollista tuntea samanaikaisesti
sekä rakkautta että surua.



★ Tähti ry

Lopuksi:

*Mitä otat mukaasi tästä
hetkestä tai keskustelusta
tänään?*

Rakkaus ei katoa surussa.
Jokainen saa tuntea omalla tavallaan.

The background is a watercolor illustration. A large, soft pink wash occupies the left side. On the right, there are blue washes with intricate, vein-like patterns, some of which are accented with small, shimmering gold dots. The overall style is artistic and ethereal.

★ Tähti ry