

Hanna Ekola on oppinut tuntemaan surun hyvät hedelmät



Laulaja-kirjailija, teologian maisteri Hanna Ekola jäi leskeksi 15 vuotta sitten 47-vuotiaana, 10-vuotiaan pojan äitinä. Surun sylissä Hanna oppi uudenlaista kiitollisuutta, luottamusta ja elämän arvon ymmärrystä. Näistä surun myötälahjoista, hyvistä hedelmistä, hän kertoo nyt rohkaisevasti myös muille sureville.

Hanna Ekola on vetänyt Leskenlehdet-vertaistukipäiviä ja -kurseja sureville jo kymmenen vuoden ajan. Kurssit on suunnattu työikäisille leskille ja ne tarjoavat mahdollisuuden jakaa omaa kokemusta muiden samaa kokeneiden kanssa. Savonlinnan seurakunnan ensimmäinen Leskenlehdet-lauantai järjestetään huhtikuussa Hirvaslahden leirikeskuksessa.

"Kurssin tavoitteena on antaa vertaistukea ja kokemusta siitä, että vaikka oman puolison kuolemaan liittyvä menetys on aina ainutkertainen, emme ole silti kokemuksemme kanssa yksin."

Päivän aikana Ekola avaa myös ajatuksia suremisen tarpeellisuudesta matkalla kohti uutta, merkityksellistä tuntuva elämää.

"Olen omakohtaisesti saanut kokea, että menetyksen ja siitä seuranneen surun myötälahjana elämään on tullut paljon uusia, hyviä, merkityksellisiä asioita, joita kutsun nimellä surun hyvät hedelmät. Niitä ovat mm. uudenlainen kiitollisuus, luottamus ja myös elämän arvon ymmärtäminen. Kun menettää eikä pidä ympärillä olevia asioita itsestäänselvyytenä, se antaa moniin asioihin uudenlaista kuvakulmaa ja ymmärtämystä. Isojen menetysten kohtaaminen on pitkällä aika välillä lisännyt resilienssiä eli kykyä kohdata ja selviytyä elämän uusista vastoinkäymisistä."

Jääkö sureva liian usein yksin?

Leskenlehdet-kurssit tarjoavat mahdollisuuden puhua omasta surusta. Surevalle olisikin Ekolan mielestä tärkeää tulla kohdatuksi ja kuulluksi.

"Kukaan toinen ei voi surra suruamme meidän puolestamme, mutta silti tarvitsemme surumme rinnalle toisia ihmisiä. On tärkeää, että vierellä olevat eivät sivuuta toisen surua, vaan uskaltavat kohdata surevan. Sureva ei kaipaa vierellä olijoilta mitään taikasanoja, vaan yksinkertaisesti inhimillistä, läsnä olevaa, myötätuntoista kohtaamista ja kuuntelijaa. On tärkeää, että vierellä olija kestää toisen surun eikä yritä selittää tai lohduttaa sitä pois. Surija ei kaipaa piristäjä, vaan sitä, että saa rauhassa kertoa, miten menetys tapahtui, kertoa hänestä kenet on menettänyt ja siitä, mitä tuo menetys tarkoittaa nyt hänen omassa elämässään", Ekola kuvailee.

Ekolan mielestä surusta on vuosien saatossa puhuttu aivan liian vähän siihen nähden, miten paljon sitä on keskeillä.

"Välillä tuntuu, että kannamme mukamme menneiltä sukupolvilta saatua vaikenemisen kulttuuria. Tässä kuitenkin on mielestäni tapahtunut hyvään suuntaan menevää muutosta. Surusta ja surevan kohtaamisesta puhutaan nykyisin enemmän kuin ennen ja se on todella hyvä asia."

"Meillä on useita surujärjestöjä, jotka omalta osaltaan ovat tehneet viime vuosina paljon työtä viedäkseen eteenpäin suruun liittyvää tietoa ja järjestämällä vertaistoimintaa. Myös seurakuntien järjestämä sururyhmätoiminta on ollut monille erittäin tärkeää oman selviytymisen kannalta."

"On tärkeää suostua viipymään surun sylissä."

Hanna Ekolan elämässä on menossa hyvin seesteinen vaihe, johon kuuluu sopivasti töitä ja vapaa-aikaa. Hän tekee edelleen konsertteja, luennoi ja kirjoittaa. Työn alla on 30. kirja, jonka kirjailija on nimennyt voimakirjaksi lukuisten surukirjojen jälkeen. Mikä auttoi Ekolaa itseään selviämään surun raskaimmasta vaiheesta?

"On tärkeää, että ei yritä väistää surua, vaan suostuu viipymään surun sylissä juuri niin kauan kuin on tarpeen. Aikanaan suru kyllä loittonee, mutta sitä ei pidä kiirehtyä."

"Itseleni tärkeää oli paitsi suruun suostuminen, myös toisilta ihmisiltä saatu tuki ja myös vertaistuki. Luin paljon suruun liittyvää kirjallisuutta ja kirjoitin myös itse suruani ulos ja näin sain sanoitettua kipeimpiäkin tunteita."

"Olen myös oppinut hakeutumaan ammattiavun piiriin elämän isoissa kriiseissä. Menetyksen myötä olen ymmärtänyt, että elämässä tapahtuu myös sellaisia asioita, joihin en voi itse vaikuttaa. Mutta silloinkin on asioita, joihin voin vaikuttaa. Alussa se tarkoitti yksinkertaisesti sitä, että yritti syödä, nukkua, liikkua ja huolehtia ihan tällaisista perustarpeista."

"Suru on meidän puolellamme."

Millaisen neuvon Hanna Ekola antaa heille, joille surun kanssa eläminen tuntuu juuri nyt ylivoimaisen vaikealta?

"Älä hätäänny surun ja sen kipeältä tuntuvien tunteiden ja hetkien edessä. Suru ei ole jotain, mistä pitäisi pyrkiä nopeasti eroon, vaan se on ystävämme ja meidän puolellamme."

"Kaikilla suruun liittyvillä tunteilla on oma tehtävänsä viedä meitä lopulta surupolullamme eteenpäin. Suru on se työväline, jonka tarkoitus on ajan myötä tynnyttää menetyksen mukanaan tuomaa kipua. Ole surusi keskellä itsellesi myötätuntoinen. Sinulla on lupa suruusi ja se saa viipyä luonasi juuri sen ajan, mitä se tarvitsee tehdäkseen työtään sinussa." ■

Hannan 5 vinkkiä henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin vaalimiseen

1.

Luonnossa liikkuminen ja luonnon havainnointi. Kaipaava avariiin maisemiin, jotka antavat mittasuhteet omille asioilleni. Vuoden aikojen tarkkailu näyttää, miten pimeän ajan ja riisumisen jälkeen valo ja uudet alut ottavat paikkansa taas ajallaan.

2.

Olen opetellut suhtautumaan vaikeisiin tunteisiin vihollisen sijasta ystävinä, joilla on minua kohtaan hyvä tahto ja tehtävä. Tunteet ovat myös osa Jumalan luomistytöä minussa. Kivunkin kautta Jumala voi luoda minussa uutta ja muovata minua ihmiseksi, joksi hän minut tarkoitti.

3.

Olen opetellut erottamaan toisistaan asiat, joihin voin vaikuttaa ja joihin en voi vaikuttaa ja keskittyä jälkimmäisiin. Tiukassakin tilanteessa yritän pitää itsestäni huolta, muistaa syödä terveellisesti, liikkua ja nukkua riittävästi.

4.

Perheen ja ystävien kanssa keskusteleminen. Minulla on myös muutamia luottoystäviä, joille uskon asioitani esirukoitaviksi.

5.

Menneisyyden liiallisen miettimisen sijaan yritän keskittyä tulevaisuuteen elämällä samalla vahvasti kiinni juuri tässä hetkessä. Kristittyinä se merkitsee minulle myös asioiden ajattelemista iankaikkisuuden näkökulmasta.

Leskenlehdet-lauantai työikäisenä puolisonsa menettäneille Hirvaslahden leirikeskuksessa 13.4.2024 klo 9.30-15.30

Miten rakentaa elämänsä uudelleen puolison kuoleman jälkeen? Millaiselle matkalle suru vie? Mikä merkitys on muistoilla? Mitä hyvää hedelmää suru ehkä voi saada aikaan? Mitä tarkoittaa, että rakkaus ei häviä? Muun muassa näitä asioita pohditaan Leskenlehdet-lauantaissa toisten puolisonsa menettäneiden seurassa, itsekin leskeyden kohdanneen laulaja-kirjailija, TM, Hanna Ekolan johdolla. Päivän hinta 30 €, sisältäen lounaan ja kahvit.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 26.3. mennessä p. 040 531 7917

Kastetut

Vko 48 Helmi Ilona Tuulikki Makkonen **Vko 49** Eevi Anneli Kämäräinen (Kmäki) **Vko 50** Veronica Faline Dahlström, Leo Väinö Kristian Laukkanen (Kmäki), Liana Eea Maria Laukkanen, Veikko Antero Mikkonen **Vko 51** Eeli Heikki Ilmari Hagman (Kmäki) **Vko 1** Leo Sisu Manguy Pukkila **Vko 2** Miilo Amor Ruu Evander Hämäläinen, Eemeli Onni Juhani Pölonen **Vko 3** Asta Eila Orvokki Laamanen (Kmäki) **Vko 4** Aatu Pekka Mikael Poutanen (Rsalmi) **Vko 5** Rio Rafael Olavi Reijonen, Olavi Arvid Reponen

Kuolleet

Vko 48 Aune Mirjam Nuopponen 93v, Terttu Annikki Meinert 82v, Niilo Pekka Kasanen 79v (Sulk), Seppo Uolevi Muukkonen 79v (Kmäki), Erkki Antero Kärkkäinen 77v (Kmäki), Hannu Kalevi Malkki 77v, Keijo Kalevi Malinen 76v, Aatos Artturi Pietikainen 70v **Vko 49** Helvi Onerva Nuopponen 92v, Maija Liisa Tavi 92v, Raija Anneli Leikas 91v (Sulk), Jalo Vesa Kinanen 90v (Rsalmi), Ida Aulikki Röhmö 89v (Pharju), Senja Anneli Arponen 86v, Pirkko Liisa Muhonen 86v (Kmäki), Eira Milja Inkeri Pöllänen 86v, Maija Anneli Väänänen 86v Mikkelin tuomiokirkkosrk (Sulk), Pekka Toivo Armas Depner 85v (Kmäki), Seija Anneli Perä-Aho 85v, Riitta Marjatta Sinerkorpi 80v, Osmo Kari Olavi Tolvanen 66v (Rsalmi), Kari Väinö Valter Laurikainen 65v, Juuso Miika-Kalevi Toropainen 23v (Kmäki) **Vko 50** Elsa Maria Kettunen 98v (Rsalmi), Laila Tellervo Niskanen 98v (Sulk) Pieksämäen srk:sta, Anna Liisa Laamanen 95v, Maila Kyllikki Heljaste 91v, Seppo Viljam Moilanen 86v, Matti Veikko Leinonen 83v (Sulk), Paavo Antero Seppänen 81v (Pharju), Pentti Toivo Paavali Tynkkynen 80v (Pharju) **Vko 51** Pirkko Anneli Kosonen 84v, Anna Liisa Rämänen 84v, Taina Maria Strömberg 84v, Sirkka Annikki Seppänen 83v **Vko 52** Pauli Antero Tanninen 92v, Eero Ilmari Korhonen 89v, Maire Sinikka Alhomäki 88v, Pauli Kullervo Kaskinen 86v, Erkki Olavi Hämäläinen 84v, Seppo Jalmar Makkonen 79v (Kmäki), Maija Liisa Tynkkynen 77v, Hannu Juhani Turtaainen 71v (Kmäki), Tarja Hannele Pajuaro 67v **Vko 1** Aila Inkeri Rautio 92v, Suoma Annikki Kettunen 90v, Irja Ketolainen 85v, Veijo Veikko Ahokas 84v, Ulla Marjatta Auvinen 76v (Sulk), Veijo Sakari Suvanto 74v **Vko 2** Aune Mirjami Koukkarinen 93v, Aino Sivvi Päivinen 93v (Sranata), Inkeri Tuulikki Suomalainen 91v, Salme Elsa Kyllikki Simonen 91v, Silja Marjatta Hirn 90v (Sulk), Heikki Tuunanen 89v (Ekoski), Hilikka Annikki Makkonen 88v (Pharju), Saara Maria Kuutti 87v, Osmo Taneli Makkonen 84v, Heikki Juhana Räsänen 83v (Kmäki), Elis Kalevi Kullervo Mustonen 82v, Rauno Untamo Hietalampi 82v, Pentti Johannes Huopalainen 82v (Rsalmi), Timo Olavi Innanen 79v, Pertti Antero Suutari 77v (Sulk), Teuvo Olavi Taskinen 74v (Rsalmi), Veli Pekka Olavi Spära 69v, Veli Pentti Hirvonen 59v (Rsalmi) **Vko 3** Vappu Marjatta Ketolainen 97v, Elvi Eliina Pitkonen 94v Mikkelin tuomiokirkkosrk (Sulk), Hannu Hermann Kokkonen 93v, Irja Marjatta Närhi 93v, Anja Irmeli Haaranen 92v, Markku Johannes Piippo 87v (Rsalmi), Lea Sinikka Taskinen 86v (Kmäki), Eelis Einar Muhonen 85v, Eija Sisko Marjatta Kovanen 84v (Kmäki), Saku Sakari Makkonen 74v, Niko Aleksi Kuokka 36v **Vko 4** Sirkka Ilona Luostarinen 100v, Irja Kaarina Kaskinen 94v, Meeri Kyllikki Ahonen 86v (Rsalmi), Meeri Mirjam Asikainen 86v (Sulk), Eero Olavi Hiltunen 85v (Ekoski), Risto Alpo Aukusti Saresma 85v (Sulk), Raili Marjatta Sinikka Kortman 82v (Sulk), Heljä Marja Levänen 77v, Leena Marketta Karttunen 70v, Kirsi Maritta Hämäläinen 65v **Vko 5** Martti Veikko Rönkkönen 92v (Rsalmi), Jaakko Jeremias Karvinen 89v (Sranata), Heikki Olavi Luukkainen 87v, Lauri Johannes Torpakko 85v (Ekoski), Maija Annikki Luukkonen 84v, Ulla Sisko Kosonen 83v (Kmäki), Riitta Anni Inkeri Andersin 82v, Kaarle Tapio Salminen 74v, Sari Marjut Anneli Turunen 58v