

Minna Elo

IKÄÄNTYNEIDEN KÄSITYKSIÄ KUOLEMASTA

Opinnäytetyö
Vanhustyön koulutusohjelma

Syyskuu 2016



Tekijä	Tutkinto	Aika
Minna Elo	Geronomi	Syyskuu 2016
Opinnäytetyön nimi		
Ikääntyneiden käsityksiä kuolemasta		47 sivua 3 liitesivua
Toimeksiantaja		
Vihdin seurakunta		
Ohjaaja		
Lehtori Anna-Kaarina Anttolainen		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ikääntyneiden käsityksiä kuolemasta. Ikääntyneillä tarkoitetaan tässä työssä yli 65-vuotiaita ihmisiä, joilla on jo kokemusta elämästä ja kuolemasta. Tutkimuksessa selvitetään millaisia käsityksiä ikääntyneillä on kuolemasta, mitkä elämän kokemukset, tapahtumat ja ajatukset ovat muokanneet käsitystä kuolemasta ja millainen on ikääntyneiden mielestä hyvä kuolema.</p> <p>Tutkimus on laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua. Haastateltavat valittiin yhdessä Vihdin seurakunnan kanssa sekä tutkijan työpaikalta. Jokaiselta haastateltavalta kysyttiin etukäteen halukkuus osallistua kyseisen haastattelun tekemiseen ja tähdennettiin, että tutkimustuloksissa ei ilmene haastateltavan henkilöllisyyttä. Tutkimukseen osallistui viisi ikääntynyttä, joiden keski-ikä oli 83 vuotta.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että ikääntyneiden lapsuudella ja sieltä saaduilla opeilla on suuri merkitys siihen miten he suhtautuivat kuolemaan. Elämässä tapahtuneet asiat kuten läheisten kuolemat ja sodat vaikuttivat ikääntyneiden käsitykseen kuolemasta. Ikääntyessä suhtautuminen kuolemaan muuttui luonnolliseksi ja siitä haluttiin keskustella. On tärkeää tietää, mikä kuolemassa tai kuolemisessa mietityttää ja ehkä pelottaa ikääntynyttä. Kuoleman hetkellä ihminen on haavoittuvimmillaan ja tilanne vaatii erityistä herkkyyttä ja ammattitaitoa. Kuolemaa tulee kunnioittaa sen vaatimalla tavalla.</p>		
Asiasanat		
kuoleman käsitys, kuolema, kuolemanjälkeinen elämä		

Author	Degree	Time
Minna Elo	Bachelor of Geriatric Care	September 2016
Thesis Title		
The Death Perception of the Elderly People		47 pages 3 pages of appendices
Commissioned by		
Congregation of Vihti		
Supervisor		
Anna-Kaarina Anttolainen, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The main goal for this thesis was to investigate the death perception of the elderly people. Age-outstanding debt means in this work more than 65 years of age people who already have experience of life-and death. The study explores what perceptions older people have about death, what life experiences, events, and ideas have shaped the perception of death and what is the older view good death.</p> <p>The research is a qualitative research and the research method I used the theme interview. Interviewees were selected together with the congregation of Vihti as well as investigator jobs. Each challenge asked in advance for willingness to participate in the interview and stressed that the study results does not occur in the interviewee's identity. The study involved five elderly, whose average age was 83 years.</p> <p>The investigation revealed that the ageing of our childhood, and there received teachings have a big impact on how they felt about the death. In life things happen and as of close deaths and wars affected the older conception of death. Aging in the attitude toward death changed as a natural and it was to discuss. It is important to know what dying or dead in mind and maybe scared elderly. At the moment of death the human is most vulnerable and the situation requires special sensitivity and skills. Death will come to respect it.</p>		
Keywords		
perception of death, death, afterlife		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MITEN KUOLEMAN KÄSITYS SYNTYY?	7
2.1	Kuoleman historiaa	9
2.1.1	Kuoleman suomalainen perinne.....	9
2.1.2	Kristillinen kuoleman käsitys	11
2.1.3	Muiden uskontojen kuoleman käsitykset.....	12
2.1.4	Kuoleman jälkeinen elämä	14
2.2	Kuolema	15
2.2.1	Fyysinen kuolema	16
2.2.2	Psyykinen kuolema	17
2.2.3	Sosiaalinen kuolema	17
2.2.4	Hengellinen kuolema.....	18
2.2.5	Kuolemanpelko	19
3	IKÄÄNTYNEIDEN KÄSITYKSIÄ KUOLEMASTA.....	20
3.1	Erik H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria	21
3.2	Eletty elämä.....	24
3.3	Uskonto	25
3.4	Nyky-yhteiskunta	26
4	TUTKIMUKSIA KUOLEMASTA	27
5	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	30
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	31
6.1	Tutkimusmenetelmä ja teemahaastattelurungon laadinta.....	31
6.2	Kohderyhmä ja otanta.....	33
6.3	Aineiston keruu	33
6.4	Aineiston analyysi	34
6.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	35
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	38
7.1	Ikääntyneiden käsityksiä kuolemasta.....	39

7.2	Elämän kokemukset, tapahtumat ja ajatukset, jotka ovat muokanneet ikääntyneiden käsitystä kuolemasta	41
7.3	Hyvä kuolema ikääntyneiden kuvaamana	44
8	POHDINTAA.....	45
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Ihmisen elinkaari alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan. Syntymän ja kuoleman välissä elämme elämäämme, kasvamme, opimme, kehitymme, aikuisumme, vanhenemme ja viisastumme. Ihmisen käsitys elämästä ja kuolemasta syntyy eletyn elämän kautta. Kuolemassa pätevät samat säännöt kuin elämässä: ”Se mikä on totta, arvokasta ja hyvää elämässämme, on totta, arvokasta ja hyvää myös kuollessamme”. On kirjoitettu, että kuolema on elämän suurennuslasi. (Aalto 2000, 255.)

Käsitys kuolemasta syntyy siis eletyn elämän kautta. Saamme yhteiskunnalta ja vanhemmilta perintönä tietoa ja taitoa elämisestä, josta syntyy käsityksemme elämästä ja kuolemasta, ja annamme samat tiedot ja taidot, hieman jalostettuna, eteenpäin jälkeläisillemme. Silti jokainen syntymä, elämä ja kuolema ovat erilaiset. Ilman elämää ei voi siis olla kuolemaakaan ja käsitystä siitä, mitä kuolemisessa ja kuolemassa tapahtuu. On kuitenkin tärkeää viitata käsitteiden kuolema ja kuoleminen erilaisuuteen. Elämänkaaren päätepiste on kuolema, jossa elämä muuttuu ei-elämäksi eli kuolleena olemiseksi. Kuoleminen on osa elämää, joka edeltää kuolemaa. (Aalto 2000, 259.)

Suomessa tilastollinen vanhuus alkaa eläkeiästä eli n. 65 ikävuodesta. Ikäännyminen ja vanheneminen tapahtuvat kuitenkin yksilöllisesti ja jokainen tuntee itsensä niin vanhaksi kuin haluaa. Onkin tarkkaan valittava mitä nimitystä yli 65-vuotiaista ihmisistä käyttää. Tutkimuksessa käytetään nimitystä ikäännytynyt, joka on neutraalein käytetyistä nimityksistä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 236.)

Ikäänntyneillä on sellaisia ilmaisuja ja vertauksia kuolemalle, jotka ovat nykyajalle epätyypillisiä ja joiden alkuperä on vanhassa suomalaisessa kuolemankulttuurissa. Kuolevan ihmisen puheet ja kertomukset sekä hänen kokema kuolemanpelko voivat liittyä vanhoihin uskomuksiin, joten on hyvä ymmärtää yhteys menneisiin kuolemankulttuureihin maassamme sekä menneeseen aikaan ja siellä tapahtuneisiin asioihin. (Grönlund & Huhtinen 2011, 51.) Suhtautuminen kuolemaan on verrannollinen kokemuksiimme surusta ja menetyksistä. Se, millainen suhde ihmisillä on kuolemaan, vaikuttaa vastavuoroisesti tapamme kokea surua ja läheisten ihmisten menetyksiä. Onkin tärkeää olla selvillä niistä monivaihteisista tekijöistä, jotka vaikuttavat ihmisen asennoitu-

miseen kuolemaa kohtaan. Kuolemasta puhuminen auttaa kohtaamaan tulevan kuoleman. (Grönlund & Huhtinen 2011, 55.)

Opinnäytetyön aihe on todella ajankohtainen, koska vanhustyössä kuolema on päätepiiste, joka meidän jokaisen täytyy hyväksyä osana elämäämme. On tärkeää ymmärtää kuoleman prosessi, joka on yllättävän monialainen. Vanhustyössä ikääntynyt kohdataan elämää nähneenä yksilönä ja tuetaan hänen viimeistä elämänvaihettaan kaikin mahdollisin keinoin, että siitä tulisi hyvä. Kuolemasta puhuminen ja sen kohtaaminen ikääntyessä on väistämätöntä. Ikääntynyt katsoo kuoleman edessä elämäänsä suurennuslasin avulla ja halua vahvistusta siitä, että on elänyt elämänsä hyvin ja on valmis kuolemaan. On tärkeää pystyä keskustelemaan avoimesti ja rehellisesti elämästä ja kuolemasta ikääntyneen kanssa, koska ne ovat hänelle sillä hetkellä todella tärkeitä asioita. On tärkeää ymmärtää ikääntyneen mielteet ja ajatukset niitä kritisoimatta ja kyseenalaistamatta. Jokainen ihminen käsittelee elämänsä suuria käännekohtia omalla tavallaan ja siihen vanhustyön asiantuntijan täytyy olla valmis.

Tutkimuksessani käytän teoriapohjana E. H. Eriksonin psykososiaalista kehitysteoriaa, jossa tarkastellaan identiteetin eli yksilöllisyyden elämänmittaista kehitystä. Teorian pohjalta on hieman helpompi ymmärtää ikääntyneiden käsitteitä elämästä ja kuolemasta ja miten eletty elämä vaikuttaa ihmisen viimeisiin päiviin. Jokaisella meistä on kuitenkin omanlainen näkemys elämästä ja kuolemasta, joka pitää hyväksyä ja ymmärtää. Se liittyy yhden yksilön ajatusmaailmaan, yleistämättä kaikkia ajattelemaan niin.

2 MITEN KUOLEMAN KÄSITYS SYNTYY?

Kuoleman käsitys syntyy monen eri asian summasta. Siihen vaikuttavat ihmisen elämäntutkimus, ympärillä olevat kulttuuriset tekijät, ihminen itse sekä eletty elämä. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon nyky maailman vaikutus ihmiseen ja hänen elämäänsä, arvoihin ja ajatuksiin. Usein monet, osittain tiedostamattomat kulttuurisidonnaiset käsitykset, säätelevät suhtautumista kuolemaan. Kuolemasta ei ole hyvä puhua tietyissä tilanteissa. Yhteiskunta normittaa sen, mikä on soveliasta ja mikä ei. Tällainen suhtautumistapa ja sen mukanaan tuomat normistot vaikuttavat yhteiskunnassa kaikkiin jäseniin. Kuole-

masta puhumisen sivuuttaminen on tapa pyrkiä suojelemaan itseään ja läheisiään. (Grönlund 2015, 14.)

Tiedostamattomat käsitykset voivat vaikuttaa ihmisen ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan koko elämän ajan. Niillä voi olla suuri merkitys siinä, miten ihminen lähestyy omaa kuolemistaan. Uskonnolla on myös suuri merkitys siinä, miten ihminen ajattelee kuolemasta ja sen jälkeisestä elämästä. Suurille maailman uskonnoille on yhteistä se, että elämä ei pääty kuolemaan, vaan jatkuu jossain muualla ja ehkä ikuisesti. Länsimaissa ihminen ja tiedekulttuuri uskovat horjumattomasti tähän ajatteluun. Ihmisillä on myös käsitys, että tilanne muuttuu täysin kuoleman jälkeen ja odotettavissa on kirjaimellisesti toisenlainen todellisuus. (Grönlund 2015, 19 - 20.)

Kuolema pyritään usein ”kieltämään” omaan elämään kuulumattomana. Kielttäminen on saanut alkunsa 1900-luvun sodista, joissa kauhut olivat sanoinkuvaamattomia ja uusien sotien tullessa nämä samat kauhut koettiin uudelleen. Ihmiset näkivät paljon kuolemaa ja se haluttiin piilottaa, ettei se muistuttanut ihmisiä heidän kuolevaisuudestaan. Kuolema siirrettiin pois ihmisten arkipäivästä laitoksiin, joissa olevat ammattilaiset kestivät paremmin kaiken kuolemaan liittyvän. (Grönlund 2015, 15.) Länsimaisen ihmisen suhtautuminen kuolemaan on kehittynyt varhaiskeskiajan luonnollisesta, elämään kuuluvasta ilmiöstä tämän päivän kuoleman kieltämiseen. Keskiaikana ihminen piti itseään lyhytaikaisena osana jatkuvasti uudistuvaa yhteisöä. Nykypäivän individualistisessa yhteiskunnassa ihminen joutuu kohtaamaan kuolemankin yksin, vailla yhteisön tukea. (Heikkilä & Jokivuori 1994, 19 - 20.)

Kuoleman käsityksiä tutkittaessa on huomioitava kunkin kulttuurin ja aikakauden kuolemalle antama käsite- ja merkkijärjestelmä, paradigma. Kuoleman ymmärtämisen keskeiset käsitteet ovat seuraavanlaiset; kuoleman peruuttamattomuus, ruumiin toimimattomuus (kuollut ei tunne kipua), kuoleman kausaalisuus, kuoleman universaalisuus (kaikki kuolevat) sekä jonkinlainen elämän jatkumisen muoto kuoleman jälkeen (elämänkatsomus). (Heikkilä & Jokivuori 1994, 17 - 27.)

Ihmisen luontainen tapa ajatella asioita pohjautuu arkiajatteluun. Arkiajattelu ei pyri väitteiden ja teorioiden selväksi selvittämiseen tai aukottomaan testaamiseen. Käsitykset arkiajattelussa ovat usein epätäsmällisiä, monitulkintaisia, hajanaisia ja ristiriitaisia. Käsityksiä kuolemasta jokainen ihminen ajattelee

juuri tämän arkiajattelun kautta, jonka tuloksena jokainen meistä ajattelee kuolemasta omalla tavallaan. Ihminen on kuitenkin ympäristön vaikutteille altis ja yhteisön hyväksymät ja omaksumat tavat, arvot, normit ja tunnerakenteet vaikuttavat ihmisiin, jotka haluavat toimia mielekkäästi yhteisössään. Kuoleman tajuaminen ja hyväksyminen osana kokonaisuutta vaatii yleensä sen selittämistä mytologisen, uskonnollisen tai metafyyssisen tulkinnan kautta. Ihminen luo ajatusmalleja kuoleman ns. kelpuuttamiseen elämässään ja nämä ajatusmallit osoittavat elämän jatkumisen yksilöiden kuolemista huolimatta ja rohkaisevat jatkamaan elämää. (Koski 2011, 68-71.)

2.1 Kuoleman historiaa

Suomalaisen kuolemankulttuurin, kuoleman historian ja kansanuskomusten sekä vanhojen käsitysten tunteminen auttaa meitä ymmärtämään historian ja vanhojen riittien vaikutuksen ja merkityksen nykypäivän kuolevan hoidossa sekä ymmärtämään kuolevan ajatuksia ja suhtautumista kuolemaan (Grönlund & Huhtinen 2011, 11). Ihmiskunnan vanhinta kuvakieltä olemme nähneet pyhinä merkkeinä kivissä, kalliomaalauksissa ja -piirroksissa. Nämä kuvat valaisevat esihistoriallisen ihmisen suhdetta kuolemaan eri puolilla maapalloa. Suomen vanhimmat kuvat ovat yli 6000 vuoden takaa. Myös uskonto on kuulunut jo silloin voimakkaana ihmisten elämään. (Pentikäinen 2003, 1281.) Kivikaudella kuoleminen tarkoitti matkaa tuonpuoleiseen viimeisen henkäyksen jälkeen. Keskiajan pastoraalinen aikakausi toi mukanaan kuoleman odottamisen ja siihen valmistautumisen arvostuksen. Agraalikulttuurin kaupungistuminen muutti hyvän kuoleman mallin kuoleman hallitsemiseksi. Kuolema ymmärrettiin häpeänä ja epäonnistumisena. Jatkuvuus ja muutos eri aikakausien välillä ja ihmisten asenteissa nousivat esille. Kulttuurinen perinne vaikutti kuolemiseen ja se yritettiin saada jollakin tavalla ihmisen hallintaan. (Grönlund 2015, 23 - 24.)

2.1.1 Kuoleman suomalainen perinne

Suomenkielessä on toistakymmentä sanaa tai ilmaisua kuolemalle ja niillä jokaisella on omat merkitysvivahteensa; muun muassa kalma, marras, surma ja tuoni (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 14). Suomessa kuolemankulttuureihin

ovat olleet vaikuttamassa useat eri perinteet; vanha suomalais-ugrilainen perinne, muinaissuomalaiset tavat, pohjoinen arktinen perinne, idästä Karjalasta lähtöisin oleva ortodoksinen sekä läntinen katolinen perinne (Grönlund 2015, 24-25). Kahden kulttuurin, idän ja lännen, vaikutukset näkyvät erityisesti ihmisen elämän suurissa siirtymävaiheissa ja niihin liittyvissä riiteissä, kuten syntymässä, kasteessa, avioliittoon vihkimisessä sekä kuolemassa (Grönlund & Huhtinen 2011, 42).

Suomen pohjoisosassa, Lapissa, on oma erikoisalueensa, jossa on näkyvissä joitakin luonnonkansoille tyypillisiä piirteitä, kuten shamaanin toimiminen viestin viejänä elävien ja kuolleiden välillä (Grönlund & Huhtinen 2011, 43). Saamelaisilla vanha käsitys oli, että kosmos on kolmikerroksinen. Taivaanjumalat ja myyttiset olennot olivat ylimmässä kerroksessa, keskimmäisessä kerroksessa olivat ihmiset ja eläimet. Vainajala oli maan alla, jonne ihmiset kuollessaan siirtyivät. Talven roudan ja jään alla oleva maailma oli myyttien ja uskomusten kohde. Siellä oli myös saamelaisten ja muinaisten suomalaisten mukaan manala. Samaani pystyi liikkumaan näiden eri kerrosten välillä ja olemaan vuorovaikutuksessa toisen todellisuuden kanssa. (Grönlund 2015, 24-25.)

Suomalais-ugrilaisilla kansoilla on tutkimusten mukaan ollut usko useampaan kuin yhteen sieluun. Sukulaiskansoillamme sana löyly ei ole tarkoittanut vain saunan kuumaa höyryä. Sanalla on ollut syvempiä uskonnollisia merkityksiä. Sana löyly viittaa siis henkeen, henkäykseen, hengittämiseen ja sieluun. Löyly-sana on siis oikeastaan lämpimänä höyrynä kylmenevästä ruumiista poistuva henki. Suomalainen vastine löyly-sanalle on siis henki. On ollut yleisesti sanottuna kuolleesta, että hänen ”henki on lähtenyt”. Löylyn ja hengen rinnalla on esiintynyt myös sana itse, joka tarkoittaa ihmisen minuutta ja sielua. Itse tarkoittaa ihmisen tajuavaa minää, joten itsettömässä tilassa oleva ihminen on eräänlaisessa sieluttomassa tilassa. Suomalais-ugrilainen sielu-usko hahmotuu kaksiulotteiseksi. Ensinnäkin ihmisen hengen, löylyn, elämänrata on yhtä pitkä kuin aika, jonka ihminen maanpäällä hengittää; ensimmäisestä parkaisusta aina viimeiseen hengenvetoon. Toiseksi minuuteen viittaava sana itse, elää tästä hengestä ja löylystä riippumatonta elämää. Itse peritään kansan käsityksen mukaan esi-isiltä. Itsen elämä ei siis pääty hengenlähtöön vaan jatkaa tämän jälkeen. (Pentikäinen 1990, 21-24.)

Ennen kuolema oli julkinen. Kuolevan luo tultiin osoittamaan kunnioitusta ja hyvästelemään hänet. Kuoleva sai kuolla omassa kodissa ja omassa vuoteessa, rakkaittensa ympäröimänä. Kuoleva johti papin avustamana tilannetta ja kaikki tehtiin kuolevan ehdoilla. Lapset otettiin huomioon eikä heiltä piiloteltu mitään kuolemiseen liittyvää. Kristillinen uskonnollisuus liittyi olennaisesti hyvään kuolemaan, sillä papit huolehtivat kuolemisen ja kuolevan valmistautumisesta kuolemaan. Äkkikuolema tai uskonnottoman ihmisen kuolema oli paha kuolema eli ei-kristillinen. Katumukseen ei ollut mahdollisuutta ja omaisille jäi epävarmuus kuolevan ikuisesta pelastumisesta. (Grönlund 2015, 22-23.)

2.1.2 Kristillinen kuoleman käsitys

Kristinuskosta ovat meille syväälle juurtuneet kuolemaan liittyvät uskomukset peräisin. Yksi uskomus on se, että ihminen kuolee silloin, kun Jumala niin määrää. Ihmisen kuolema on isoon kirjaan merkitty eikä sitä voi muuttaa. (Grönlund 2015, 12.)

Usko taivaaseen ja helvettiin ovat olleet ristiriitaisia asioita koko kristinuskon olemassaoloajan. Kristinuskossa ajatus Jumalan valtakunnasta on olemassa Jeesuksen opetuksessa sekä läsnä olevana todellisuutena, että jonakin jonka täyttymys kuuluu tulevaisuuteen. Jeesuksen ylösnousemuksella tulkitaan, että uusi aikakausi on alkanut ja kuolema on voitettu. Lisäksi korostuu ajatus että Kristus palaa aikojen lopussa ja toimeenpanee viimeisen tuomion. Ylösnousemuksella tarkoitetaan yhden opetuksen mukaan viimeisenä päivänä tapahtuvaa ruumiin ennalta palaamista ja toisaalta ylösnousemusruumis on hengellinen, joka on olemassa taivaan hengellistä elämää varten, vaikka sillä on sama muoto kuin maallisella ruumiilla. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 163-165.)

Helvetti maanpäällä voidaan Jeesuksen opetuksissa rinnastaa erääseen oikeaan paikkaan Jerusalemissa. Paikka on nimeltään Hinnomin laakso, jossa oli ollut muinoin uhripaikka ihmisuhreille. Juuri siitä syystä juutalaiset profeetat eivät pitäneet paikasta ja laaksoa pidettiin häpeän ja Jumalan rangaistuksen paikkana. Hinnomin laaksoa alettiin pitää metaforana Jumalan rangaistuksen paikasta, joka odotti pahantekijöitä. Helvetti muodostui konkreettiseksi ihmisten mielikuvissa keskiajalla. Todella havainnollistavan kuvan helvetistä teki

Dante teoksessaan Jumalainen näytelmä (1465). Siinä helvetti on kuvattu yhdeksäksi piiriksi maan keskuksessa, jossa Saatana asuu. Ristiriitaa on aiheuttanut ajatus siitä, että Jumala on lopullisesti voittanut pahan, koska silloin helvettiä ei olisi ollenkaan. Ajatus helvetistä onkin jäänyt sivuun populaarissa kristillisyydessä sekä akateemisessa teologiassa. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 163-165.)

Kiirastulioppi kehittyi ajatuksesta, jos maanpäällä ei ollut tässä elämässä aikaa suorittaa katumusharjoituksia, puhdistettiin ihminen synneistä kuoleman jälkeen. Tämä oppi kuitenkin hylättiin, koska sillä ei ollut raamatullisia perusteita ja se oli ristiriidassa uskonvanhurskauden opin kanssa. Uskonvanhurskaus oppi tarkoittaa sitä, että uskonnolla yksin pääsee oikeaan suhteeseen Jumalan kanssa. Katolisessa opissa kiirastulella tarkoitettiin valittujen lopullista, kuolemanjälkeistä puhdistautumista, jonka jälkeen he pääsivät nauttimaan taivaan iloon. Kristinuskoon kuuluu vahvasti ajatus, että taivaassa kristitty pääsee näkemään Jumalan ”kasvoista kasvoihin”. Taivas on siis tila, jossa synti on voitettu lopullisesti ja Jumalan läsnäolo kuuluu siihen täydellisesti. Rakastavan Jumalan ja pelastettujen yhteisön yhteyttä pidetään ikuisena elämänä. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 163-165.)

2.1.3 Muiden uskontojen kuoleman käsitykset

Juutalaisuudessa, kristinuskossa ja islamissa ihminen ja maailma ovat ainutkertaisia. Maailmankuva on lineaarinen, jana jossa on alku ja loppu (alfa ja omega). Jumala on maailman luoja ja kaikkivaltias. Syntymää seuraa aina kuolema. Maailman loputtua alkaa iankaikkisuus, elämän siis uskotaan jatkuvan ja ihmisten saavan paikkansa tuonpuoleisessa paratiisissa, taivaassa tai helvetissä. (Pentikäinen 2003, 1284.)

Kaikkien Lähi-idästä tulevien uskontojen perustana on elämän siunauksellisuus ja hyvyys, koska luomisuskolla on niissä vahva asema. Vaikka syntiinlankeemuskertomus luo luomakunnan hyvyyteen särön, kyse on ihmisen omasta vajavaisuudesta, jumalasuhteen särkymisestä, ei vihollisuudesta, joka olemuksellisesti kuuluu aineelliseen todellisuuteen. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 163-165.)

Juutalaisuudesta oli ennen turha etsiä uskonnollisesti merkittävää käsitystä kuolemanjälkeisestä olotilasta. Vanhan testamentin aikoina juutalaisuudessa uskottiin ihmisten jatkavan jokseenkin varjomaista olemassaoloaan paikassa, josta käytettiin nimitystä Sheol. Juutalaisuuteen kohdistuneet kansalliset katastrofit ja poliittinen sekasorto sekä mahtavien maailmanvaltojen ja julmien hallitsijoiden edustamat kulttuurit ja uskonnolliset vaikutteet muuttivat juutalaisten käsityksiä kuolemasta. Syntyi uudenlainen oppi kuolleiden ruumiillisesta ylösnousemuksesta ja tulevasta maailmasta. Kuolemanjälkeinen elämä fyysisessä ruumiissa korostaa aineellisen luomakunnan pyhyyttä ja hyvyyttä, joka on juutalaisuudelle luonteenomaista. Juutalaisten kabbalasta löytyy seikkaperäiset käsitykset kuolemanjälkeisestä elämästä. Kabbalan perusteoksen Zoharin mukaan sielun irtaantuminen ruumiista kestää 30 päivää. Noiden päivien aikana ruumiin ja sielun suhteessa tapahtuu syvällisiä muutoksia. Ihmisten hyvillä ja pahoilla teoilla on merkitystä siihen, mihin sielu pääsee. Sielu irtaantuu ruumiista ja aloittaa matkan kohti paratiisia ottaen matkalla uuden hengellisen ruumiin tuonpuoleista elämää varten. Sielun pitää puhdistautua vielä siirtymälä uuteen hengelliseen ruumiiseen, että se voi päästä ylempään paratiisiin, joka on kaikkien sielujen tuonpuoleisen matkan määränpää. Viimeinen täydellinen ruumis voi saavuttaa ylösnousemuksen, jolloin hyvä voittaa ja paha katoaa maailmasta. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 166-170.)

Islamissa kuolema ei ole tietoisuuden päättymistä vaan sielun irtaantumista ruumiista ja siirtymistä toiseen olotilaan. Elämä voidaan jakaa neljään vaiheeseen: elämään kohdussa, elämään tässä maailmassa, elämään haudassa ja ikuisen elämään helvetissä tai paratiisissa. Islamin opin mukaan kuollessaan ihminen vapautuu tämän elämän taakoista. Jumala ainoastaan tietää kuoleman hetken ja kuoleman lähestyessä Jumala antaa kuoleman enkelille tiedon noutaa sielu muiden enkelien avustamana. Ruumiinpesemisen jälkeen ruumis haudataan maahan valkeassa käärinliinassa haudan oikealle seinustalle katse Mekkaa kohti. Ihmisen uskoa aletaan koetella jo haudassa, jossa hän joutuu kohtaamaan tekemänsä teot. Sielu tulee siis tietoiseksi kohtalostaan tuomiopäivänä jo haudassa; uskovat saavat lupauksen paratiisiin pääsystä kun taas ei-uskovat saavat tiedon vielä suuremmasta kärsimyksestä helvetissä. Tuomiopäivänä kaikki elossa olevat kuolevat ja kuolleet nousevat haudoistaan. Sielut punnitaan ja lähetetään joko paratiisiin tai helvettiin tekojensa mukaan. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 170-172.)

Idästä tulevat uskonnot, mm. buddhalaisuus ja hindulaisuus ovat vähemmän ihmiskeskeisiä. Maailman kun on syklinen eli vaiheittain elävä. Ihmisen yksilöllisyys on harhaa ja syntyminen tapahtuu valmiiseen maailmaan. Uskontoja hallitsee ajatus tästä maailmasta pakenemisesta. Maailma aineellisine asioineen ei ole hyvä paikka elää, eikä sitä siten voi kutsuta todelliseksi kodiksi. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 163-165.)

Hindulaisuutta kutsutaan Intiassa uskontojen äidiksi. Hindulaisuutta kutsutaan nykyisin uskontoperinteeksi, joka sisältää useita historiallisia kerrostumia ja toisistaan poikkeavia katsomuksia ja käsityksiä niin ihmisenä olemisesta, elämästä kuin jumaluudestakin. Hindulaisuuden mukaan ihmisyyys on kuin vaateparsi, jota vaihdetaan ihmisen tai eläimen hahmoon karman lain mukaan. Buddhalaisuudessa olevan kasaopin mukaan olemus muodostuu erilaisista kasoista, joista mikään ei ole ihminen. Näin ollen ihmisen kuolemaa ei pidetä totaalisen ainutkertaisena. Sielun vapautuminen sielunvaellukseen kietovan karman kahleista, jälleensyntymisen kehä tai elämänjanon sammuttaminen nirvanassa ovat muiden uskontojen mielenkiintoisia kuoleman jälkeisiä ajatuksia, joita buddhalaisuudessa ei ole juuri ihmisen olemattomuuden takia. (Pentikäinen 2003, 1284.)

Suhde kuolemaan määrittäytyy ihmiskuvan kautta ja luulemme kaikkialla ajateltavan samalla tavalla ihmisyydestä, elämästä ja kuolemasta. Uskontoja kannattaa pyhäksi koettu perinteen voima, myös pyhä viha, jolla on kyky paikantua ja etsiä kohteensa. Näin ollen uskonnoilla on ideologioita pitempi muisti. (Pentikäinen 2003, 1284.)

2.1.4 Kuoleman jälkeinen elämä

Kun ikääntynyt ihminen kykenee rakentamaan aikaisempien elämänkokemuksensa perusteella tyydyttävän sisäisen ”vanhuskuvan” itsestään, heijastaa se tunnetta elämän jatkumisesta kuoleman jälkeen (Molander 1999, 7). Jokaisessa maailman uskonnossa kuoleman jälkeiset tapahtumat ovat omanlaisensa. Kuolevaisuuden ja äärellisyyden pohdinta solmiutuvat olennaisesti kysymyksiin kuolemanjälkeisestä elämästä ja kuolemattomuuden mahdollisuuteen. Monissa uskonnoissa kuolemanjälkeiseen elämään vaikuttaa se, miten ihminen on elänyt maan päällä. Eri maailmankatsomuksissa kuolema-sanalla sijas-

ta voidaan puhua heräämisestä tai palaamisesta luonnon kuolemattomuuteen. Pelastus ja iankaikkinen elämä kuuluvat kristilliseen perinteeseen, hindulaisessa ja buddhalaisessa perinteessä tavoitellaan vapautumista elämän kiertokulusta ja sen lopullisesta raukeamisesta. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 12.)

2.2 Kuolema

Kuolemaa ei voida määritellä kovinkaan yksiselitteisesti. Biologisesti ja lääketieteellisin keinoin voidaan ihmiselle antaa tarkka kuoloinaika, mutta silti kuoleman ajoittaminen ja sen perusteet voivat vaihdella. Tämä johtuu lääketieteen ja hoitomuotojen huimasta kehityksestä. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 9.)

Ihmisen kuolema voidaan jakaa neljään kuoleman prosessiin: fyysiseen/biologiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen. Jokainen näistä kuoleman prosesseista on mainitsemisen arvoinen ja ne kuuluu huomioida, jotta ihminen saisi hyvän kuoleman. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 9.)

Vuonna 1971 Suomessa kuoleman kriteeriksi määriteltiin aivot toiminnan lakkaaminen. Kuolemaa on totuttu pitämään äkillisenä tapahtumana, mutta tosiasiassa se on tunneista vuorokausiin kestävä tapahtumasarja. Fyysisessä kuolemassa aivot toiminta, verenkierto ja hengitys päättyvät melko lyhyessä ajassa, mutta kuoleman prosessi jatkuu vielä pitkään solutasolla. (Molander 1999, 4.)

Jokainen ihminen pohtii elämänsä rajallisuutta, joka voi poikia hänen elämänsä sekä hyvää että huonoa. Syvällinen henkinen eheytyminen on pohdinnan hyvää seurausta kun taas pohdinnan huonoja seuraamuksia voivat olla epätoivoinen ahdistus ja kuolemanpelko. Ihminen joutuu luopumaan elämänsä aikana monesta rakkaastaan ja fyysisistä voimistaan. Nämä menetykset voivat toimia kuolemassa tapahtuvan lopullisen itsen menetyksen symboleina. On luultu, että ikääntynyt ihminen ei pelkää kuolemaa samalla tavalla kuin nuori ihminen, joka elää elämänsä parasta ja rikkainta aikaa. Onhan niin, että ikääntynyt ihminen on joutunut kuoleman kanssa enemmän tekemisiin elämänsä aikana kuin nuori. Ikääntyneet ihmiset voivat jopa odottaa kuolemaa, koska ovat eläneet hyvän elämän ja saaneet siltä kaikkea riittävästi. Tämän päivän ikääntyneet elävät pidempään kuin ennen ja heidän elämänsä voi tar-

jota vielä monenlaisia mieluisia kokemuksia, joita he osaavat arvostaa enemmän eletyn elämän pohjalta. Ei voida enää olettaa, että ikääntyneiden elämänhalu loppuu tiettyyn ikään ja kuolema ei heitä pelota. Ikääntyneillä voi olla tulevaisuudelle monenlaisia suunnitelmia ja mahdollisuuksia. Jos nämä suunnitelmat ja mahdollisuudet lykkääntyvät sairauden takia, voi kuoleman ajatus aiheuttaa pelkoa ja syvää pettymystä. (Grönlund & Huhtinen 2011, 94.)

2.2.1 Fyysinen kuolema

Fyysinen eli biologinen näkökulma kuolemaan on keskeisin, koska elämä on biologinen ilmiö. Suomen laissa kuolema määritellään tilanteeksi, jossa aivot toiminnat ovat pysyvästi loppuneet. Aivokuolema on kuitenkin poikkeustilanne, sillä yleensä kuolemassa sydän pysähtyy, hengitys lakkaa ja aivot kuolevat hyvin nopeasti peräjälkeen. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 30.) Solut ruumiissamme kuolevat eri aikaan, koska ne kestävät hapenpuutetta eri tavalla. Ihminen kuolee siis ylhäältä alaspäin. NykYTEKNIKALLA voidaan kuitenkin pitää hengitystä ja sydämen toimintaa yllä mekaanisesti pitkänkin aikaa sen jälkeen, kun aivot toiminta on jo tuhoutunut peruuttamattomasti. (Aalto 2000, 257.)

Ihmisen olennaisena ja välttämättömänä tunnusmerkkinä pidetään yleensä hänen kykyään edes alkeelliseen tajunnalliseen kokemiseen. Juuri sen takia aivokuoleman korostaminen on filosofisesti ymmärrettävää. Ihminen on kuollut, kun hän on menettänyt pysyvästi mahdollisuuden kokea itsensä ja ympäristönsä, vaikka hänen hengitystään ja sydämensä toimintaa pidettäisiinkin keinotekoisesti yllä. (Aalto 2000, 258.)

Ihmisen aivot toimintojen pysyvä loppuminen todetaan erityisillä lääketieteellisillä tutkimuksilla, joissa selvitetään, että aivoperäiset vasteet puuttuvat ja hengityskeskusten toiminta on loppunut. Aivot toimintojen loppumisen syy ja patofysiologinen mekanismi tulee selvittää. Tutkimuksiin kuuluvat kipureaktion, lihaskäntevyyden sekä aivohermojen ja hengitystä säätelevien aivorakenteiden toimintaa koskevat tutkimukset. (Grönlund & Huhtinen 2011, 37.)

2.2.2 Psyykkinen kuolema

Ihminen valmistautuu eläessään kuolemaan varsinkin silloin, kun kuoleamisen prosessi kestää pitkään. Ihminen valmistautuu jättämään elämänsä ja fyysisen itsensä ja siirtymään kuoleman jälkeiseen olotilaan. Psyykkisesti ihminen siis luovuttaa elämänsä kuolemalle. Psyykkiseen kuolemaan on oletettu liittyvän myös negatiivisia tunteita kuolemasta, kuten masennusta ja vihaa. Tämä oletus on kuolevien kokemusten perusteella todettu vääräksi. (Grönlund 2015, 16.)

Tieto, tunteet, asenteet ja kokemukset ilmentävät ihmisen sosiaalisia, psyykkisiä ja hengellisiä ulottuvuuksia. Tapa suhtautua itseensä ja elämäänsä sekä muodostaa siitä itselleen ehyt kokonaisuus. Integroida itsensä ja elämänsä, ilmentyvät psykososiaalisena ulottuvuutena. Ihmisen täytyy omistaa kyky hahmottaa todellisuus, toteuttaa turvallisuuden- ja läheisyydentarpeita sekä löytää oman arvojärjestelmänsä avulla tarkoitus elämään, näin hän on varustautunut paremmin kohtaamaan elämän mukanaan tuomat kriisit sekä kuoleman. (Härkönen 1990, 110.)

Psyykkiseen kuolemaan liittyy suurena osana myös Elisabeth Kübler-Rossin kehittämä menetyksen kokemisen viisi vaihetta; kieltäminen, viha, kaupan-käynti, masennus ja hyväksyminen. Kuoleman edessä olevan ihmisen maailma voi edetä noiden viiden vaiheen mukaisesti. Ihmiselle kuolema kun on ollut vastenmielinen asia ja alitajunnassamme kuolema ei ole koskaan mahdollinen meidän omalla kohdallamme. Jokainen kuoleva käy oman kamppailunsa kuoleman edessä. Meidän on puolustauduttava psykologisesti monin tavoin kasvavaa kuoleman pelkoa ja omaa suojeittomuutta ja avuttomuutta vastaan. Jokainen meistä joutuu joskus ajattelemaan kuolemaa ja toteamaan sen tärkeyden elämässämme. Meidän täytyy muodostaa käsitys omasta kuolemasta ja se on tehtävä yksin. Voimme saavuttaa rauhan kohtaamalla kuoleman todellisuuden ja hyväksymällä sen. (Kübler-Ross 1984, 20-39.)

2.2.3 Sosiaalinen kuolema

Kuolema on yksilön omaan elämään vaikuttava kokemus, mutta myös yhteisöllinen ilmiö. Kuolema tuo yksilön olemassaololle tietynlaisen päätöksen, minkä lisäksi kuolema vaikuttaa aina kuolleen lähiomaisiin sekä laajemmin yh-

teisöön ja yhteiskuntaan. Kuolemaa pidetäänkin yhteisön häiriötilana, joka järkyttää yhteisön tasapainoa, rakentumista ja olemassaoloa. Yhteiskunta on luonut omat tapansa käsitellä ja kontrolloida kuolemaa niin henkilökohtaisilla kuin psyykkisillä seuraamusten tasoilla. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 14.)

Ihminen on sosiaalinen olento ja on riippuvainen muista ihmisistä koko elämänsä aikana. Ihminen kuuluu elämänsä aikana moniin sosiaalisiin yhteisöihin työelämässä ja vapaa-ajalla sekä erilaisiin kerhoihin eläkeikään päästyään. Ihmisen sosiaalinen verkosto syntyy ja muuttuu koko elämän ajan lapsuudesta vanhuuteen. Jokaisella meistä on sosiaalinen rooli jossain yhteisössä ja kun niistä joudutaan luopumaan sairauden tai ikääntymisen vuoksi, voidaan sitä pitää eräänlaisena valmistautumisena kuolemaan. Tällaista tilannetta kutsutaan ”sosiaalisesti kuolemaksi”, ja se on tyypillistä kehittyneissä yhteiskunnissa. Sosiaalinen kuolema voi kestää vuosikausia ennen biologista kuolemaa. (Molander 1999, 5.)

2.2.4 Hengellinen kuolema

Kuolemaa on tutkittu pitkään lähes yksinomaan lääketieteellisestä näkökulmasta fyysisenä ja biologisena tapahtumana, tästä näkökulmasta myös ihmiset siihen suhtautuvat. Emotionaalisena, henkisenä sekä hengellisenä prosessina kuoleminen on jäänyt paljon vähemmälle huomiolle. Lääketieteellisen hoidon päämääränä on parantaa sairas ihminen, joten kuolema luetaan silloin epäonnistumiseksi. (Grönlund 2015, 14.)

Usein kuolevan ihmisen tunteille ja hengellisille pohdinnoille ei jää tilaa, jolloin ne saattavat muodostua ahdistaviksi. Kuitenkin elämän päättyessä ihmissuhteet, hengellisyys ja uskonelämä tulevat tärkeämmiksi kuin elämän aikana. (Grönlund 2015, 14-15.)

Hengellisyys on mukana kaikissa päämäärää ja arvoja koskevassa ajattelussa ja ratkaisussa. Ihmiselle, jolla usko on arvoperustana ja vakaumuksena, uskonto antaa suunnan ja tarkoituksen elämään. Uskonnollisuuden ja hengellisyyden tarve on universaali ilmiö, ja ne vaihtelevat ja tulevat ilmi eri tavoin, ja kunkin ihmisen tarvemaailma on sidoksissa sekä omaan ainutlaatuisuuteen että yhteiskunnalliseen ja kulttuurisidonnaiseen tausta-ajatteluun, joka omakсутaan ihmisen kasvuprosessin aikana. Kypsyessään ihminen voi myös alkaa

kyseenalaistamaan oman yhteisönsä arvomaailmaa. (Grönlund & Huhtinen 2011, 125.)

Hengellinen kuolema siis merkitsee ihmisen eroa Jumalasta, ihminen on menettänyt välittömän suhteensa Jumalaan. Ihmisen jumalankuva on vääristynyt, eikä hän tiedä, onko Jumalaa edes olemassa. Uskovaiset uskovat, että vain Jumalan yhteydessä ihminen on todellinen ja hänellä on ikuinen elämä. Ilman tätä uskoa Jumalaan ihminen on menettänyt tarkoituksensa ja arvonsa. Ihminen ei tiedä mistä tulee, miksi elää ja minne on matkalla. Eli loppujen lopuksi millään ei ole tarkoitusta, kaikki on ollut suurta sattumaa. (Fenwick 2010, 259-299.)

2.2.5 Kuolemanpelko

Kuolemassa kaikki on tuntematonta ja sitä ihmiset ehkä eniten pelkäävät. Filosofi James Ware on jakanut kuolemanpelon neljään keskeiseen osaluokkaan. Ihmisiä pelottaa kuolleena olemisen tila eli millainen olotila kuolema itsessään on. Elämän ja olemassaolon loppuminen kuolemassa pelottaa. Kuolemisen ajankohta on myös pelottavaa, me emme voi tietää, koska kuolemme. Tuleeko kuolema liian aikaisin, kun elämä on kesken ja tekemättä on paljon asioita vai tuleeko kuolema liian myöhään, kun olemme vuoteen vankina pitkäaikaishoitolaitoksessa. Viimeiseksi ihmisiä pelottaa kuolemisen prosessi, siihen liittyvät kivut, pitkäaikainen sairastaminen ja oman elämänhallinnan vähentyminen. Nämä neljä kohtaa kohdistuvat ihmiseen itseensä, mutta ne voivat myös kohdistua toisen, läheisen, ihmisen kuolemiseen. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 10.) Kuolemanpelkoa voi lisätä myös suhde omaan ikääntymiseen, joka myös aiheuttaa pelkoa (Grönlund & Huhtinen 2011, 55).

On luultu, että ikääntynyt ihminen ei pelkää kuolemaa samalla tavalla kuin nuori ihminen, joka elää elämänsä parasta ja rikkainta aikaa. Onhan niin, että ikääntynyt ihminen on joutunut kuoleman kanssa enemmän tekemisiin elämänsä aikana kuin nuori. Ikääntyneet ihmiset voivat jopa odottaa kuolemaa, koska ovat eläneet hyvän elämän ja saaneet siltä kaikkea riittävästi. Tämän päivän ikääntyneet elävät pidempään kuin ennen ja heidän elämänsä voi tarjota vielä monenlaisia mieluisia kokemuksia, joita he osaavat arvostaa enemmän eletyn elämän pohjalta. (Grönlund & Huhtinen 2011, 92.)

Kuolemanpelon tunteeseen voisi ehkä auttaa ns. siedätyshoito eli kuolemaan tutustuminen. Siedätyshoidolla kuoleman pelottavuus ja käsittämättömyys voisi kenties vähetä tai jopa haihtua. Myös tietoisuus siitä, että kuolema on jatkuvasti läsnä ja keskuudessamme, olisi hyvä jokaisen meistä tiedostaa. Nykyinen runsas mediatarjonta tarjoaa meille kuolemaa erilaisin tavoin esitettynä: esimerkiksi huumorin, tv-ohjelmien, filosofian, taiteen ja kaunokirjallisuuden kautta. Toisaalta kuolemasta pitäisi puhua ja näyttää se sen oikeassa muodossa. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 10.)

3 IKÄÄNTYNEIDEN KÄSITYKSIÄ KUOLEMASTA

Kuolema voidaan kokea elämän riistäjänä, joka katkaisee suhteen omaan itseensä ja läheisiin ihmisiin. Se koetaan rangaistuksena, mutta myös eheyttäjänä ja vapauttajana raskaasta elämästä. Ihminen lähtee matkalle, jonka päätepisteessä häntä odottavat aikaisemmin kuolleet läheiset ja rakkaat. Ihminen on varma siitä, että elämä jatkuu jollakin tavalla kuoleman jälkeen. (Grönlund & Huhtinen 2011, 94.)

Eri kulttuureissa käsitykset kuolemasta ja kuolemisesta ovat syntyneet monen sukupolven aikana. Ne kuvaavat ihmisen käsitystä elämän ja kuoleman kiertokulusta, ja niitä ilmentävät tavat ja rituaalit ovat kulttuurin keino käydä läpi kuoleman problematiikkaa sekä yhteisöllisellä että yksilöllisellä tasolla. Käsitys kuolemasta ja siihen liittyvistä rituaaleista opitaan sosialisatioprosessin kautta. Sukupolvien vaihtuessa ja maailman mennessä eteenpäin monet tavat ja rituaalit säilyvät, vaikka niiden taustaideaan ei enää uskottaisikaan tai niiden merkitystä ei enää muistettaisi. (Härkönen 1990, 16-17.)

Suomessa 1800-luvulla perustetut ja yleistyneet kansakoulut, liikenneyhteyksien paraneminen, erilaiset aatteelliset ja sivistysjärjestöt sekä sanoma- ja aikakauslehtien tuleminen olivat ratkaisevia tekijöitä uusien ajattelutapojen leviämässä muuttaen myös kuoleman käsityksiä. Maaseudulla oli vielä valloillaan vanhoihin ajattelu- ja toimintatapoihin perustuva elämismaailma, joka alkoi vähitellen hajota, kun sivistyneistö alkoi hahmotella uutta elämismaailmaa. Maaseuturahvaan vanhassa ajattelutavassa käsitykset hyveistä ja ihanteista perustuivat yksiselitteisemmin työkykyyn ja kristinuskoon. Sivistyneistön ajassa uudessa yhteiskunnassa toimiminen edellytti aiemmasta poikkeavia

tietoja ja taitoja sekä näkökulmien laajentamista. Ennen arkielämän tiedot ja taidot oli opittu perinteenä, sekä yksilön minuus oli tiiviimmin sidottu yhteisöllisyyteen ja perinteisiin ilmaisutapoihin. Yksilön oli uudistuksen myötä otettava enemmän vastuuta itsestään ja kyettävä sopeutumaan jatkuvasti muuttuviin olosuhteisiin. Ihmisten ajattelutavan muuttuminen ajan myötä muutti myös käsitystä kuolemasta ja siihen liittyvistä asioista. (Koski 2011, 65.)

Kuoleman hyväksyminen ikääntyneillä ihmisillä on riippuvainen paitsi hänen terveydentilastaan myös hänen menneestä elämästään, kokemuksistaan ja sopeutumiskyvystä. Vanhuusikään mennessä ihminen on jo kohdannut kuoleman monta kertaa. Sopeutuminen menetyksiin sekä surutyön loppuunsaattaminen ovat yhteydessä siihen, ettei kuolema ehkä enää pelotakaan niin paljoa. Toisaalta monet menetykset, yksinäisyys, sosiaalisten roolien menetys sekä oman minuutensa ja sitä myöden sen kontrollin menettäminen pelottavat. Ikääntyneillä ei ole enää sellaisia voimia selviytyä kriisitilanteissa kuin nuorempana. (Härkönen 1990, 30.)

Tuntematon pelottaa ja on vaikea ymmärtää oman olemassaolon lakkaaminen. Ihmiset ajattelevat, että jatkuvuus on keskeinen osa heidän ajattelussaan, kuolema ei ole siis elämän päätepiste. Vaikka kuoleminen ja kuolema ahdistavat ja se, mitä jäljelle jääneille tapahtuu, ihminen saattaa lohduttautua uskonnon tuomaan ajatukseen jälleennäkemisestä toisessa todellisuudessa. Monille kuolema on kuin musta aukko, johon minuus olemassaolon lakkaamisen myötä häviää. (Hänninen 2012, 42-43.)

3.1 Erik H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria

Erik H. Erikson on kehittänyt psykososiaalisen kehitysteorian, jossa tarkastellaan ihmisen identiteetin eli yksilöllisyyden elämänmittaista kehitystä. Teoriaan kuuluu kahdeksanvaiheinen kehitysteoria, jonka keskeinen ajatus on, että kehitys tapahtuu kullekin vaiheelle tunnusomaisten kriisien ja niiden onnistuneiden ratkaisujen kautta. Erikson on lähestynyt teoriaansa tieteellisen ja taiteellisen lähestymistavan kautta. Ihmisen elämänkaareissa nivoutuvat yhteen analyttinen ja eläytyvä ajattelu sekä kokeellinen ja filosofinen ajattelu. (Dunderfelt 1997, 241-253.)

Eriksonin kehitysteoria on ainutlaatuinen sen takia, että se perustuu pääosin hänen omiin havaintoihinsa. Hänen kirjoituksensa eivät sisällä tarkkaa tieteellistä tekstiä vaan yleistä pohdintaa ja rönsyilevää psykologista, antropologista, kulttuurihistoriallista sekä filosofista ajattelua. Tästä huolimatta hän on todella arvostettu ja hänen merkityksensä psykoanalyttiselle ja psykologiselle ajattelulle ovat suuret. Erikson loi perustan ihmisen minuuden kehityksen ymmärtämiselle ja laajensi kehitysajattelun käsittämään koko ihmisen elämänkaaren. Hän on myös tutkinut yksilön ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutusta. (Dunderfelt 1997, 241-253.)

Kehityopsykologisen ajattelun perusta Eriksonin (1985) omien sanojen mukaan on seuraavanlainen: ”Ihmisen olemassaolo on jokaisella hetkellä riippuvainen kolmesta tapahtumakokonaisuudesta, jotka täydentävät toisiaan. Ne ovat, vapaassa järjestyksessä:

- Biologiset tapahtumat, elinjärjestelmien jäsentynyt kokonaisuus, jotka muodostavat fyysisen ruumiin (sooma)
- Psyykkiset tapahtumat, jotka organisoivat yksilön kokemukset minäsynteesin avulla (psyyyke)
- Yhteisölliset tapahtumat, ihmisten vastavuoroinen riippuvuus toisistaan kulttuurisessa kokonaisuudessa (eetos).”

Edellä mainitut kolme lähestymistapaa ovat kaikki välttämättömiä ihmisen kokonaisuuden selvittämiseksi. (Dunderfelt 1997, 241-253.)

Eriksonin kehitysteorian kahdeksan vaihetta kulkevat aina lomittain toistensa kanssa. Jokaisessa vaiheessa ihmisen kyvyt ja sisäiset ominaisuudet saavuttavat kehityshuippunsa, jota ennen jokaisella vaiheella on ollut valmisteluai- kansa edellisessä vaiheessa ja ominaisuuksien kehitys jatkuu huippukohtaan jälkeenkä. Jokaisessa vaiheessa opitut asiat jäävät vaikuttamaan ja ilmenevät muiden vaiheiden kehittyneinä tai taantuneina osina, mikään osavaihe ei siis putoa huippukohtaan jälkeen pois. Vaiheet rakentuvat aina aiemman vaiheen muodostamalle perustalle. Vaiheiden kokonaisuus muodostuu, kun jokainen osavaihe kehittyy suotuisalla tavalla oikeaan aikaan. (Dunderfelt 1997, 241-253.)

Jokaisessa kehitysvaiheessa ihminen kohtaa erilaisia kehityshaasteita ja tehtäviä. Jokaisessa kehitysvaiheessa ihminen kohtaa konfliktin, jonka tarkoituksena on synnyttää ihmisessä uusia kykyjä ja valmiuksia. Ilman näitä konflikteja kehitys ei voi edetä, ja ne myös luovat viime kädessä ihmisestä yksilön.

Konfliktien kautta ihmisen yksilöllisyys todellistuu jonakin aikakautena, jonkin sosiaalisen ja yhteiskunnallisen järjestelmän piirissä. Kehitysvaiheiden läpikäymisessä ihminen saa käyttöönsä uusia sisäisiä voimia ja kykyjä, joilla on sekä positiivinen että negatiivinen puoli. Asia ei kuitenkaan ole mustavalkoinen vaan teoriassa korostuu se, ettei kukaan voi käydä kehitysvaiheita läpi täydellisesti. On ihmisen eduksi, jos hänellä on kokemuksia myös negatiivisista voimista ja tapahtumista elämässään. (Dunderfelt 1997, 241-253.)

Eriksonin kehittämän kehitysteorian kahdeksan vaihetta ja niiden kehitystehävät ovat (Dunderfelt 1997, 241-253.):

1. Vauvaikä	perusluottamus - epäluottamus
2. Varhaislapsuus	itsenäisyys – häpeä, epäily
3. Leikki-ikä	aloitteellisuus - syyllisyys
4. Kouluikä	ahkeruus, pystyvyys - alemmuudentunne
5. Nuoruus	identiteetti - roolihajaannus
6. Varhainen aikuisuus	läheisyys, solidaarisuus - eristäytyminen
7. Keski-ikä	luovuus (tuottavuus) – lamaantuminen (itsekeskeisyys)
8. Vanhuus	minän eheys – epätoivo, katkeruus

Teorian viimeinen vaihe, minän integraatio eli eheys tai epätoivo, sijoittuu siis vanhuuteen. Viimeisessä vaiheessa ihmisen varmuus on kasvanut niin, että hän voi ja haluaa saavuttaa järjestyksen ja tarkoituksen elämässään. Ihminen yksilönä hyväksyy yhden ja ainoan elämänsä jonakin, minkä täytyi olla ja mille ei ollut vaihtoehtoa. Integraation saavuttanut ihminen tietää, että hänen elämänsä on vain yhden elämänjakson ja vain yhden historian hetken satunnaisen samanaikaisuuden tulos. Ihmisen tulee siis hyväksyä eletty elämä ja ajatus sen rajallisuudesta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 271.)

Merkkinä integraation saavuttamisesta ovat uudenlaisten merkitysten löytäminen omalle elämälle, itsensä näkeminen osana sukupolvien ketjua sekä sopeutuminen lähestyvään elämän päättymiseen. Vanhuutta pidetään psyykkisen kehityksen huipentumana, viisastumisena. Vanhuuteen kuuluu myös epätoivoa ja kuolemanpelkoa, jotka kuvaavat minän eheytyksen puuttumista tai menetystä. Epätoivoa synnyttää ajatus, että aikaa on liian vähän uuden elämän aloittamiseen ja integraation saavuttamiseen. Integraation saavuttami-

seksi ihmisen tulee kyetä seuraamaan niitä, jotka kannattavat yhteisöä koossa pitäviä uskonnon, politiikan, talouden ja teknologian järjestelmiä sekä tieteitä ja taiteita. Emotionaalinen integraatio eli minän eheys sallii sekä seurailijan roolin että hyväksyy johtajuuden vastuun. Viimeisessä kehitysvaiheessa on olennaista minän integraation saavuttaminen. Siihen sisältyy vaade: kykeneekö yksilö muotoilemaan edelleen johdonmukaista ja hyväksyttävissä olevaa kertomusta omasta elämästään ja hahmottamaan eletyn elämänsä eri vaiheet ja niihin liittyneet ratkaisut mielekkääksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 271.)

3.2 Eletty elämä

Tänä päivänä ihmisen suhtautuminen elämäänsä, miten hän tulkitsee ja arvioi maailmansa mielekkyyttä kuuluvat myönteiseen ikääntymiseen. Eriksonin elämänvaiheteorian mukaan positiivinen vanheneminen on seurausta kunkin yksilön oman eletyn elämän hyväksymisestä parhaana mahdollisena vaihtoehtona yksilölle itselleen. Kristallisoitunut äly on ikääntyneillä osa älykkyyden kehitystä, johon kuuluu kyky tehdä päätelmiä elämäkokemuksista. Ikääntyneiden kasvun tavoitteena on saada mielen ja fyysisen olemuksen rikkinäisyyteen järjestystä ja merkityksellisyyttä. Yhdistävät näyt menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta kuuluvat myös tähän. (Aalto, Esko & Virtaniemi 1997, 152-153.)

Kreikkalaisen filosofi Aristoteleen mukaan hyvän elämän tulisi olla järjen ohjaama sopusointuinen kokonaisuus, johon kuuluu seuraavat inhimillisen toiminnan osa-alueet: tiedollinen kehitys, osallistuminen oikeudenmukaiseen yhteisöelämään, järkevä taloudenhoito, ystävyys, hyvät ihmissuhteet, taiteiden suosiminen, tunne-elämän kehittäminen ja elämän aisti-iloista nauttiminen. Edellä mainitut osa-alueet painottuvat henkisiin arvoihin, koska Aristoteleen mukaan ihmiset ovat luonnostaan taipuvaisia pitämään juuri tällaista monipuolista kokonaisuutta hyvänä elämänä. Tänä päivänä yhä useampi ihminen elää entistä pidempään ja terveydenhuolto pystyy pidentämään elinikää uusilla menetelmillään. Ihmisen elämä tulee elää hyvin ja häntä miellyttävällä tavalla, koska silloin hän on valmiimpi luopumaan siitä kuin sellainen, joka katsoo elämänsä epäonnistuneen. (Palo 1992, 13 -18.)

Elisabeth Kübler-Ross ja David Kessler kirjoittavat kirjassaan *Elä tässä ja nyt* (2002, 86) seuraavanlaisesti: ” *Elämä on menettämistä ja menettäminen elämää. Elämää ei voi muuttaa emmekä me voi kasvaa ilman menetyksiä.*” Läheisen menetys luo ihmiselle uudenlaisen alakulttuurin, uuden roolin elämässään, joka keskittyy menetyksen kokemiseen ja muovaa suuresti heidän identiteettiään ja sosiaalista asemaansa. Kun kuolema on lähellä, alkaa ihminen suhtautumaan siihen suotuisasti ja muuttamaan aikaisempia elämää koskevia käsityksiä. Tietoisuus kuolemasta ja kuolemasta tarjoaa paradoksaalisesti mahdollisuuden korostaa aktiivista sitoutumista jäljellä oleviin elinvuosiin, itsemääräämisoikeutta ja elämäntarkoitusta. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 126.)

Ihmisessä kuoleman vääjäämättömyys saa liikkeelle kehitysprosessin, joka jatkuu kautta koko elämän ja vielä kuolemisenkin aikana. Kun ihminen ikään-tyy, syntyy sen myötä vanhenemiseen liittyviä oireita. Nämä oireet ovat myös elämän päättymisen oireita. Vanhenemisestä meille tarjoutuu mahdollisuus rakentaa elämämme sellaiseksi, että siitä voi aikanaan irtaantua kuolemaan. Onkin sanottu, että vanhuus on ihmiselle lempeintä aikaa. Silloin elämä alkaa valmistaa ihmistä pehmeästi, askel askeleelta luopumaan elämästään. (Siltala 2013, 139-140.)

3.3 Uskonto

Ihminen on ainutkertainen ja arvokas kristillisen ihmiskäsityksen mukaan. Jumala on luonut hänet ja rakastaa häntä iästä, sukupuolesta ja sairaudesta riippumatta. Jokaiselle Jumalaan uskovalle uusi alku on mahdollinen, eikä Jumala käännä luotaan pois ketään sellaista, joka pyytää häntä avukseen. On tärkeää tietää ihmisen suhde uskontoon ja Jumalaan, koska silloin osaamme ymmärtää hänen suhtautumisensa maailmaan, itseensä, pelkoihin ja kuolemaan. Kuolemanpelot saattavat liittyä Jumalan ankaruuden kohtaamiseen, koska Jumalaa on perinteisesti pidetty tuomitsevana ja ankarana. (Grönlund & Huhtinen 2011, 124.)

Tieteellisesti uskonnon voi todeta seuraavasti. Ihmisen aivot jaetaan vasempaan ja oikeaan aivopuoliskoon. On todettu, että vasen aivopuolisko suuntautuu enemmän tieteeseen ja oikea taiteelliseen. On hyvin yleistä, että ihminen

pyrkii järjellisiin ratkaisuihin. Ihminen haluaa varmuutta toimiinsa, mielekkään taustan ja perustellun selityksen asioille. Tämä kaikki tapahtuu vasemmassa aivopuoliskossa, kun taas oikea aivopuolisko tuo ratkaisuihin tunteellisen puolen. Tyypillinen aivopuoliskojen tuote on uskominen, järjellisenä pidetty kokemus ja tähän liittyvä voimallinen tunne. Uskomisessa yhdistyvät ihmisen tärkeinä pitämät arvot ja pyrkimykset, joten usko syntyy ihmisen tarpeesta uskoa johonkin. Koko elämänsä ihminen yrittää tiedostaa ruumiin ja sielun jakautumista, ja joita hän pyrkii yhdistämään ja saamaan keskinäiseen sopusointuun. (Palo 1992, 52-53.)

Halu uskoa, löytää ja olla yhteydessä johonkin itseään suurempaan, jumalaan tai sitä vastaavaan ilmiöön täydentää ihmisen omaa maailmankuvaa ja tekee sen sisäisesti lujemmaksi. Ilman uskoa ja uskontoakin maailmankuvan voi saada lujaksi, mutta kuoleman edessä uskonto tarjoaa apua pelon ja ahdistuksen lievitykseen. Ilman uskonnon tuomaa turvaa ihmisen on pakko elää täydemmin ja intensiivisemmin, koska ei-uskova tietää kuoleman olevan ainoa varma asia elämässään. Tämä tieto ehkä tekee kuolemisen hyväksymisen ei-uskovalle helpommaksi. (Palo 1992, 60.)

3.4 Nyky-yhteiskunta

Kuolema ei ole enää länsimaiselle ihmiselle tavallinen, jokapäiväinen ja perhekohtainen tapahtuma. Ennen kuolema oli osa jokaisen ihmisen kokemusmaailmaa ja ehkä juuri siksi se pelotti vähemmän. 2000-luvulla olemme tulleet kuolemantunnottomiksi. (Fenwick & Fenwick 2010, 275.) Median erilaiset kanavat tuovat kuoleman järkyttävine kuvineen ihmisten ulottuville päivittäin. Kuoleman läsnäolon luulisi tulevan tutuksi mutta niin ei kuitenkaan ole. Median ihmisille välittämät kuolemat ovat jossain kaukaisuudessa, mutta kun ihmisen läheinen kuolee sairastuttuaan vakavasti tai jouduttuaan onnettomuuteen, saa se useimmat ihmiset pelokkaiksi ja hämmennyksiin. Oman kuoleman läheisyys tuntuu tulevan lähemmäksi ihmisen ajatuksissa. (Grönlund & Huhtinen 2011, 9.)

Lääketieteen kehityksen myötä kuoleman paikka kulttuurissa on vaihteleva. Ihmisestä on tullut oman elämänsä ja kuolemansa auktoriteetti kuoleman pitkittymisen takia, joka on lääketieteen edistymisen ja yleisen hyvinvoinnin seu-

rausta. Ihminen haluaa itse päättää millainen hänen kuolemansa on. Tästä on syntynyt mielipiteitä jakava keskustelu eutanasiasta. (Hänninen 2012, 19.) Nyky-yhteiskunnan muuttuminen moderniksi on luonut kuolemaan erikoistuneet ammattiryhmät. Siltikin kuoleman kohtaaminen on kokemus, joka ylittää arkielämän rajallisen merkitysalueen. Jokaiselle ihmiselle, joka on kohdannut kuoleman, muuttuu arki sen myötä merkityksettömäksi ja epätodellisen tuntuiseksi. Kuolema murtaa rutiinit ja jatkuvuuden. (Heikkilä & Jokivuori 1994, 157-159.)

Kuoleman muuttuminen luonnollisesta tapahtumasta luonnottomaksi tabuksi on nyky-yhteiskunnan aikaansaannos. Kuoleman siirtäminen pois jokapäiväisestä elämästä erilaisten laitosten sisälle tekee siitä näkymättömän tapahtuman. Vaikka kuolemaa lähestyisi mitä kautta tahansa, kuoleman kokemus on meille aina tuntematon, kuvittelematon toiseus, salaisuus. Muiden kuolema antaa merkityksen ihmiselle, että hän on itse elossa. Ihminen haluaa elää niin kuin ei aikoisi kuolla lainkaan. Haluamme jättää jälkeemme jotain pysyvää, josta meidät muistetaan kuoltuamme. Haluamme siis elää ikuisesti. Toisin sanoen, vaikka kuolema on läsnä jokapäiväisessä elämässämme, poistamme sen tietoisesti mielestämme, teemme siitä näkymättömän. (Hakola, Kivistö & Mäkinen 2014, 9-14.)

4 TUTKIMUKSIA KUOLEMASTA

Kuolemasta on tehty paljon kirjoja ja suurin osa niistä paneutuu kuoleman uskonnollisiin näkemyksiin. Kuolemaa on sivuttu myös monessa saattohoitoa käsittelevässä kirjallisuudessa, opinnäytetöissä sekä väitöskirjoissa. Pelkäämään kuoleman käsityksistä ei ole tehty ainoatakaan teosta tai tutkimusta.

Luin monta erilaista väitöskirjaa, joista suurin osa oli tehty saattohoidosta. Monessa väitöskirjassa oli aluksi käsitelty kuolemaa fyysisenä prosessina, kuolemanperinteitä sekä kuolemaa hoitajan, omaisen ja potilaan näkökulmasta.

Uusimmassa Mirja Sisko Anttosen Tampereen yliopistoon tekemässä väitöskirjassa, *Kuoleman vaikeuden lievittäminen kuoleman todellisuuden kohtavassa ja ohittavassa saattohoidossa*, tutkija on lähestynyt kuolemaa syöpäsairaana potilaan ja tämän perheen näkökulmasta. Tutkimuksessa kuolemaa käsi-

tellään kuolemaan johtavan sairauden kautta. Syöpää sairastavan ihmisen elämä voi kestää päivistä kuukausiin ja jopa vuosiin. Sairausdiagnoosin saatuaan ihminen alkaa väistämättä ajatella elämää ja kuolemaa, vaikka nykymaailmassa syövän kaltainen kuolemaan johtava tauti voidaan myös parantaa. Tutkimuksessa potilaat ja heidän omaisensa taistelevat sairautta vastaan kaikin mahdollisin keinoin. Potilas käy taistelua sairautta ja kuolemaa vastaan Kübler-Rossin viiden surun vaiheen kautta. Potilas pyrkii hallitsemaan omaa kuolemaansa vertaamalla sitä muiden läheistensä kuolemiin. Potilas käy taistelua elämästä ja kuolemasta päässään niin kuin hänen lähiomaisensakin. Tässä tilanteessa on tärkeää hoitohenkilökunnan olla sinut kuoleman kanssa ja ymmärtää, mitä kuoleminen ja kuolema ovat. Näin he voivat auttaa potilasta ja hänen läheisiään selviämään tästä elämän konfliktista ja kasvamaan vahvemmiksi seuraava kehitysvaihetta varten elämässään. Puhuminen kuolemasta on tärkeää ja vaatii myös ihmiseltä tietynlaista herkkyyttä ja ihmistuntemusta hoitohenkilökunnalta. Anttonen toteaaakin, että kuolemasta puhuminen vähensi potilaan läheisten emotionaalista stressiä, toi ihmiset lähemmäs toisiaan tunnetasolla sekä toi heidät nauttimaan yhdessäolosta toistensa kanssa. (Anttonen 2016)

Hilkka Sandin väitöskirjassa *Sateenkaaren päästä löytyy kultaa* tutkijan tarkoituksena on kuvata ja tuoda esille saattohoidon toimintaa saattohoitokodeissa ja siten lisätä ymmärrystä kuolevan potilaan hoitamisesta. Ideologina toimii brittiläinen hospice-malli. Sand korostaa tutkimuksessaan potilaiden fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita hoitamisen lähtökohtana. Kuoleva ihminen täytyy kohdata kaikin mahdollisin tavoin, koska hänellä on edellä mainittuja tarpeita, joihin hän tarvitsee asiantuntevan ihmisen apua. Onkin tärkeää olla tietoinen, millainen kuolemankulttuuri Suomessa on, koska se määrittelee useimman ihmisen käsityksen kuolemasta. Tutkija nostaa esille niitä juuria, joiden kautta suomalaiset ovat rakentaneet elämäänsä, käsityksiään ja arvomaailmaansa. Kuoleman käsitystä voi käyttää hyväksi saattohoidossa niin potilaan kuin omaisen hyväksi. Kun kuoleman historia on tiedossa, on helpompi ymmärtää, millaisia tarpeita kuolevalla potilaalla on. Mistä hänen ajatuksensa kumpuavat. Miten hoitohenkilökunta voi kuolevan ihmisen ahdistusta, ajatuksia ja tuntemuksia lievittää tai vahvistaa? Väitöskirjassa on otettu huomioon myös saattohoitokotien kuoleman symboliikka, toisin sanoen millainen ympäristö saattohoitokodeissa on. Taiteen erimuodoissa kuoleman käsit-

teleminen voi tapahtua ihmisen sitä edes tajuumatta. Taide herättää meissä kaikissa tunteita ja jakaa mielipiteitä. Toisinaan on hyvä, että taiteen keinoin näytetään ihmisille sellaisia asioita, joista ei uskalleta ääneen puhua. Kuolema on yksi sellainen aihe. Saattohoitokodeissa kuolema on läsnä joka päivä, joskus ahdistavana, joskus taas vapauttavana tapahtumana. On tärkeää, että kuoleva pystyy kertomaan tunteitaan niin hyvässä kuin pahassa sellaiselle taholle, jolle kuolema on tuttu. Tutkimuksessa on hienosti käsitelty saattohoidon tärkeimmät periaatteet ja ne tukevat hyvää kuolemaa. (Sand 2003, 12-27.)

Yksi mielenkiintoisimmista väitöskirjoista on Kaarina Kosken *Kuoleman voimat – Kirkkoväki suomalaisessa uskomusperinteessä*. Koski on tehnyt väitöskirjansa Helsingin yliopistolle, humanistisen tiedekunnan, filosofian, historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitokselle. Tutkimus käsittelee 1900-luvulla tallennettua suomalaista uskomusperinnettä ja kirkkoväkeä, joka puuttui ihmisten arkitodellisuuteen moraalisen järjestyksen tuojana, varsinkin kun joku oli rikkonut yhteisön normeja. Uskomusperinne on ollut täynnä erilaisia tarinoita vainajista ja kuolemaan liittyvistä asioista. Kuolleet pitivät myös järjestystä yllä ihmisten keskuudessa. Jos järjestys puuttui tai rakoili, yhteisöä vaani uhkaava vieras, kuollut ihminen henkiolennoksi muuttuneena. Väitöskirjassa siis tutkitaan kansanuskoon liittyviä kuoleman voimia erilaisina kuolemaan viittavina uskomuksina sekä esitellään kirkkoväkeen liittyviä kertomuksia ja mielikuvia sekä niiden taustatekijöitä. Toisin sanoen väitöskirjassa otetaan selvää, mitä kirkkoväki on ja miten se on vaikuttanut suomalaisten kuoleman perinteisiin, kuoleman käsityksiin, uskomuksiin ja pelkoihin. Suomen uskomusperinteessä kirkkoväki on vainajien ympärillä ja kirkkomailla parveilevien pienten olentojen joukko, joita on pidetty vainajien henkinä. Tutkimuksessa on selvinnyt, että kirkkoväkeä on käytetty hyväksi niin hyvässä kuin pahassa muinaisten ihmisten arkipäivässä. Niitä on voitu nostaa taikatarkoituksiin ja muiden ihmisten vahingoksi. Kirkkoväki pystyi tartuttamaan sairauksia ja rankaisemaan hautausmaan rauhan rikkojia tai noutamaan kuolevia. Uskomustarinat kirkonväestä ja muista kuolemaan liittyvistä hengistä otettiin todesta, jos sen katsottiin olevan tilannesidonnaista ja päämäärähakuista. Toisin sanoen tarinat voitiin uskoa todeksi, jos ne olivat moraalisesti oikein kuulijan mielestä. Uskomusperinne loi monikäyttöisiä mielikuvia ja hyödynsi moniselitteisiä, uskonvaraisia käsitteitä. Näitä aineksia käytettiin selitettäessä omia kokemuksia, sosiaalisiin argumentteihin ja käsityksiin oman yhteisön ja siihen kohdistuvien

uhkien välillä. Tutkittu aihe on todella mielenkiintoinen perintö nyky-yhteiskunnalle, sillä siinä on tutkittu, millainen suomalainen kuolemanperinne oli ennen modernisaatiota ja millaisia käsityksiä suomalaisilla oli kuolemasta ja siihen liittyvistä asioista niin hyvässä kuin pahassa. (Koski 2011)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millainen käsitys ikääntyneillä on kuolemasta ja mikä siihen käsitykseen on vaikuttanut. Tämän päivän ikääntyneet (yli 65-vuotiaat) ovat eläneet ajan, jolloin kuolema oli luonnollinen osa elämää. Tutkimuksessa otan selvää, miten mennyt elämä ja nykypäivä ovat muokanneet ikääntyneiden käsitystä kuolemasta. Tavoitteena on myös tuoda kuolema lähemmäs nykyihmisten elämää mahdollisimman luonnollisena asiana kuin vain pystyn.

Kuolemaa on tutkittu paljon, mutta suurin osa tutkimuksista on liitetty saattohoitoon. On tärkeää ymmärtää, miten ikääntyvät suhtautuvat kuolemaan ja mitä kuolema heidän mielestään on. Vaikka kuolema on luontainen osa ihmisen elämää ja kohtaamme sen joka päivä tavalla tai toisella, on se silti etäinen ja piilotettu asia. Eri tieteenalojen tutkijat ovat tutkineet kuolemaa eri näkökulmista. Uskonnollinen ja kansanperinteinen näkökulma kuolemasta ovat suosittuja aiheita tutkimuksiin, ja niin ovat myös lapsiin ja nuoriin kohdistuvat kuolemat. Ikääntyneet ovat jääneet melko vähäiselle tutkimuspohjalle varmasti sen takia, koska ikääntyneiden kuolema nähdään luonnollisena ja hyväksyttävänä, toisin kuin lapsien ja nuorten kuolemat.

Kuolemasta on tehty monia tutkimuksia yliopistotasoa myöden. Suurin osa niistä käsittelee jollain tavoin saattohoitoa ja siihen liittyvää kuoleman problematiikkaa. Yksi väitöskirja pureutuu kuoleman käsittelemiseen erilaisten taiteumuotojen kautta, mutta siinäkin kuolemaa käsitellään yleismaailmallisena ilmiönä ja tekijän henkilökohtaisten kokemusten kautta. Taiteessa elämän vaikeita asioita on todella helppo käsitellä, ja miten teokset otetaan vastaan, on katsojasta kiinni. Toisin sanoen taiteilija siirtää vastuun katsojalle. Kuolemaa on helppo kuvata taiteessa, jopa realistisestikin, mutta vasta kun kuolema kohtaa ihmisen henkilökohtaisesti, se alkaa vaikuttaa halutulla tavalla. Niin kuin olen edellä maininnut, menetyksen kautta voimme kehittyä ja kypsyä kuo-

lemaa varten. Helpointa suhtautua kuolemaan luonnollisella tavalla on ikään-
tyneillä. Heidän kokemustensa kautta he kasvavat kuolemaa varten. On kui-
tenkin tärkeää pitää kuolema lähellä ihmistä lapsesta asti, rehellisesti ja avoi-
mesti.

Mielestäni onkin tärkeää tietää, millä tavalla ikääntyneet suhtautuvat kuole-
maan. Saamme oppia meitä vanhemmilta sellaisia asioita, jotka ovat vaikutta-
neet heidän elämäänsä niin positiivisesti kuin negatiivisesti. He ovat oppineet
elämän tempuat kantapäähän kautta ja haluavat opastaa meitä, ettemme tekisi
samoja virheitä. Suhtautuminen kuolemaan on sellainen asia, jota emme voi
oppia muuta kuin elämällä. Toisaalta voimme ottaa neuvosta vaariin kuunte-
lemalla ikääntyneiden käsityksiä ja tuntemuksia kuolemasta ja siihen liittyvistä
lieveilmiöistä. Oppia niistä mitä kannattaa tehdä ja mitä ei. Pitkän iän saavut-
taminen on varmasti se tärkein ja halutuin oppi, jonka ikääntyneiltä haluamme.
On sanottu, että pitkän elämän salaisuus on elää täysillä omaa elämää ja
nauttia siitä positiivisuuden kautta. Kuolema on piste, johon meidän kaikkien
elämä päättyy, se miten se päättyy ja koska, on meistä itsestämme kiinni.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaisia käsityksiä ikääntyneillä on kuolemasta?
2. Mitkä elämän kokemukset, tapahtumat ja ajatukset ovat muokanneet kuo-
leman käsitystä?
3. Millainen on hyvä kuolema ikääntyneiden kuvaamana?

Opinnäytetyön liitteissä on tutkimustehtävät, niiden haastattelukysymykset se-
kä apukysymykset erillisessä taulukossa (ks. liite 2). Taulukko oli yksi työväli-
ne ymmärtää, mitä tutkimuksessa halutaan tutkia. Haastattelukysymysten ja
apukysymysten miettiminen ja kirjoittaminen taulukkoon auttoi hahmottele-
maan tulevia haastattelutilanteita. Taulukko oli siis apuväline haastatteluissa
niin, että haastattelun runko pysyi kasassa ja tutkimustehtäviin saatiin halutut
vastaukset.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä ja teemahaastattelurungon laadinta

Tutkimusmenetelmänä on käytetty kvalitatiivista tutkimusta. Haastattelumene-
telmänä on teemahaastattelu, koska sen tuntui luonnolliselta vaihtoehdolta

tutkia ikääntyneiden kuoleman käsityksiä. Teema-alueet ja teemahaastattelurunko muodostuivat lähdekirjallisuuden ja oman kuolemasta saadun kokemuksen kautta. Kuoleman käsitteleminen on monelle ihmiselle vaikeaa iästä riippumatta. Haastattelukysymykset tuli kohdistaa kuoleman käsitykseen, ei kuolemiseen.

Teema-alueet valikoituivat sen mukaan, mihin haastattelukysymykset kohdistuivat. Ne ovat kuitenkin yksinkertaisempia kuin itse tutkimusongelmat. Haastattelutilanteessa teema-alueet toimivat haastattelijan muistilistana ja ohjaavat keskustelua haluttuun suuntaan. Tutkimuksessani teema-alueet ovat kuoleman käsitys, vaikutukset niihin ja hyvä kuolema. (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2004, 66.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa haastateltavien omista kokemuksista ja tuntemuksista kuolemaan liittyen sekä siihen liittyvistä mielikuvista sekä haasteista. Ymmärtää ikääntyneiden elämää ja sen merkitystä kuoleman käsityksen muodostamisessa.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus kuvastaa todellista elämää ja tutkimuksen kohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on valittava ja rajattava tarkkaan aihe, jota tutkitaan. Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on saada vastaus haluttuihin kysymyksiin eikä numeraalista tilastointia. Valitaan yksilöt, jotka ovat tutkimuksen aiheeseen sopivia sekä omaavat tietyt omakohtaiset kokemukset aiheesta. Tutkimuksen aineistoa kerätään autenttisessa ympäristössä eli ympäristössä, jossa haastateltava pystyy olemaan oma itsensä, olosuhteiden joustavuus huomioiden. Tutkimusraportissa tulee selvittää, miten haastateltavat on valittu ja miten he ovat täyttäneet tarkoituksen sopivuuden kriteerit. Jokainen tutkimus ja sen tuomat tapaukset ovat ainutlaatuisia, ne pitää käsitellä myös sen mukaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 21-33.)

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on laadullisessa tutkimuksessa yleisin tiedonkeruumenetelmä. Kyseistä haastattelumenetelmää käytetään, kun halutaan tietoa vähemmän tunnetuista ilmiöistä ja asioista. Teemahaastattelu on vapaamuotoinen haastattelutilanne, jossa ennalta määriteltyjen teema-alueiden pohjalta pyritään löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kysymykset esitetään teemojen mukaan, mutta keskustelun rönsyilylle on sija. Tutkimuksen aihe ja käsiteltävät teemat vaativat huolellista perehtymistä.

Sisältö- ja tilanneanalyysi on teemahaastattelussa tärkeää. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47-48.)

6.2 Kohderyhmä ja otanta

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Uudellamaalla asuvia ikääntyneitä. Kohderyhmän keski-ikä oli 83 vuotta. Edellytyksenä tutkimukseen osallistumiseen oli kyky ilmaista itseään sanallisesti ja halu keskustella kuolemasta. Vihdin seurakunnan työntekijöiden avulla saatiin kokoon ryhmä ikääntyneitä henkilöitä, jotka olivat halukkaita puhumaan kuolemasta. Tutkimukseen haluttiin sekä naisia että miehiä, koska sukupuolella arveltiin olevan merkitystä haastattelun vastauksiin. Miesten kokemukset sodista ja naisten perhe-elämästä toivat erilaisia näkökulmia tutkimuskysymyksiin.

Tavoitteena oli saada viidestä seitsemään haastateltavaa. Vihdin seurakunnan diakoni auttoi sopivien henkilöiden löytämisessä. Osan haastateltavista löysin omin avuin. Valikoin henkilöt iän, toimintakyvyn ja halukkuuden mukaan. Myös lähimenneisyydessä tapahtunut menetys oli kriteerinä haastateltavien valinnassa. Tärkein kriteeri haastateltavien valinnassa oli halukkuus puhua kuolemasta.

Haasteltaviksi valikoituneet henkilöt olivat kaikki melko hyväkuntoisia. Jokaisella oli kuitenkin joku perussairaus, mutta ei kognitioon vaikuttava. Tärkeintä oli saavuttaa yksittäisen ihmisen kokemusmaailma, ja tämän vuoksi tutkimuskysymyksiin saatuja vastauksia ei voida yleistää.

6.3 Aineiston keruu

Haastattelut toteutettiin toukokuun 2016 aikana. Haastateltaviin oltiin ensin puhelimitse yhteydessä, jossa kysyttiin halukkuus osallistua tutkimuksen tekemiseen ja haastatteluun. Haastateltavat asuivat omassa kodissaan tai palvelutalossa niin kaupungissa kuin maalla. Kaikilla haastateltavilla oli lähimenneisyydessä kuollut läheinen tai omainen.

Haastattelut tehtiin haastateltavien kotona tai kotiin verrattavissa olevassa palvelutalossa, koska tutussa ympäristössä haastateltava tunsivat olevansa tur-

vassa. Paikan tuli olla myös rauhallinen ja seesteinen. Haastatteluun oli varattu aikaa 1 - 2 tuntia, koska eletty elämä on olennaista kuoleman käsityksen kertomiseen. Pitkän haastatteluajan varaaminen kunkin haastateltavan kanssa antoi niin haastateltavalle kuin haastattelijallekin kiireettömän ajan keskustella asiasta. Teemahaastattelu tuntui menetelmänä oikealta, vaikka kaikkien haastateltavien kanssa asia rönsyili muihin asioihin. Mielestäni rönsyily oli aiheen vaikeuden ja haastavuuden kannalta sallittua. Muista aiheista puhuminen antoi haastateltaville aikaa miettiä ja sulatella tutkimusaihetta.

Jokainen haastattelu nauhoitettiin älypuhelimien nauhuriin. Sen jälkeen haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin sanatarkasti paperille. Haastattelutilanteessa haastateltavalla oli käytössään myös erillinen haastattelulomake, jossa kysyttiin haastateltavan perustiedot. (Liite 1.) Haastattelulomake oli myös muistilappuna haastattelijalle. Haastattelukysymykset aloitettiin kronologisessa järjestyksessä, mutta joihinkin ennalta asetettuihin kysymyksiin tuli vastaus ennen kysymyksen esittämistä haastateltavalle.

Parin haastattelun aikana haastattelutilanne keskeytyi hetkellisesti hoitajan tullessa katsomaan haastateltavaa. Näistä katkoksista huolimatta haastateltava pystyi jatkamaan kertomustaan johdonmukaisesti. Kuolemasta puhuminen oli joillekin haastateltaville luonnollista, mutta joidenkin kohdalla se tuntui ajojoin ahdistavalta. Jokaisessa haastattelutilanteessa tutkija kysyi, millainen mieli keskustelusta haastateltavalle jäi. Joillekin puhuminen toi helpotusta ja olo oli haastattelun jälkeen hyvä ja puhdistunut, joillekin kuolemasta puhuminen ahdisti hieman, muttei niin paljoa että se olisi häirinnyt päiväohjelmaa.

6.4 Aineiston analyysi

Tärkein vaihe tutkimuksessa on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään perusanalyysimenetelmää, joka on sisällönanalyysi. Sen tavoitteena on kuvata tiivistetyssä, pelkistetyssä ja yleisessä muodossa tutkimusmateriaali, joka on saatu aikaiseksi. Sisällönanalyysille on ominaista erottaa tutkimusaineistossa samankaltaisuuDET ja erilaisuudet, myös aineistoa kuvaavien luokkien tulee olla yksiselitteisiä. Sisällönanalyysi jaetaan induktiiviseen (aineistolähtöiseen), deduktiiviseen

(teoriasidonnaiseen) ja teorialähtöiseen analysointimalliin. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 90-120.)

Tavoitteena aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa on, että tutkija löytää tutkimusaineistosta aineistoa ohjaamaan tyypillisen kertomuksen tai jonkinlaisen toiminnan logiikan. Tutkittavien ajattelu- tai toimintatapojen ymmärtäminen ja uudistaminen tutkimuksessa saatujen tulosten, käsitteiden, luokitusten sekä mallien avulla on tavoitteena, kun tehdään aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Epäolennainen karsitaan pois, kun aineistoa pelkistetään, samalla aineistoa ryhmitellään ja etsitään samankaltaisuuksia tai erilaisuuksia. Samankaltaisuudet yhdistellään, luokitellaan ja nimetään sopivilla käsitteillä. Käsitteiden yhdistämisellä aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä saadaan aikaan vastaus tutkimustehtäviin. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 107-113.)

Haastattelutilanteet olivat jokaisella haastateltavalla erilaiset. Haastattelutilanteet kestivät keskimäärin 45 minuuttia haastateltavaa kohden. Jokaisella haastateltavalla aihe rönnyli ja haastattelujen auki kirjoitus paperille oli työlästä. Aiheesta poikkeaminen tapahtui onneksi vasta haastattelun loppuvaiheessa, jolloin kaikki tutkimuksen kannalta tarpeellinen tieto oli tullut jo haastattelun alkuvaiheessa.

Litteroinnin jälkeen alkoi tutkimukselle tärkeiden tietojen poimiminen ja yhteen kokoaminen. Haastattelun sisällöt kirjoitin selkeiksi tarinoiksi jokaisen haastateltavan kohdalla. Pelkistin litteroidut kertomukset yleiskielelle asioita yhtään muuttamatta tai vääristelemättä. Otin jokaisen haastateltavan kertomuksesta pari suoraa lainausta, joiden merkitys tutkimuksen kannalta oli merkittävä.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä tavoitteena on aina tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkitusta aiheesta. Kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta, täytyy ottaa huomioon, kuinka luotettavaa ja totuudenmukaista tietoa tutkimus antaa. Tärkeää on myös muistaa se, millaisia vaikutuksia tutkimus luo ihmisten keskuudessa. On siis hyvin tärkeää pohtia tutkimuksen seurauksia siitä, kuinka laaja-alaisia ne voivat olla. Salassapitovelvollisuus korostuu tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 142-146.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuustarkastelu jää arvion varaan. Tämä sen vuoksi, koska luotettavuutta ei voida arvioida tai laskea samalla tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa. On siis tutkijan arvioinnin ja näytön varassa kuinka luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa toteutuu. Tärkeää on myös tutkimuskohteen ja tulkittavana olleen materiaalin yhteen sopivuus. Laadullisen tutkimuksen yhdeksi tärkeäksi mittariksi luotettavuuden kannalta nousee tutkija itse, jonka valinnat, ratkaisut ja teot ovat tutkimuksen kohteena. Perusteleminen on tutkimuksen kannalta todella oleellinen osa, koska jokaisen ratkaisun loppupäätelmä tulee perustella. Silloin tutkimuksen luotettavuutta voidaan lukijan osalta arvioida. (Kananen 2014, 146.)

Luotettavuusmittareina käytetään yleisesti reliabiliteettia ja validiteettia. Tulosten pysyvyyttä mitataan reliabiliteetilla ja oikeiden asioiden tutkimusta validiteetilla. Pysyvyydellä tarkoitetaan, että tutkimuksessa saatujen tuloksien uusinnassa saadaan samat tulokset kuin alkuperäisessä tutkimuksessa. Toisin sanoen uusintamittaus vahvistaa tutkimustulokset. Luotettavuusmittarit ovat tärkeä osa tutkimusprosessia. Prosessin eri vaiheissa on ns. riskipisteitä, joissa voidaan tutkimuksen kannalta tehdä vääriä ratkaisuja, jättää jotain tekemättä, valittuja ratkaisuja ei toteuteta oikein tai esitetyt tulokset ovat johdettu väärin aineistosta. Oikeiden asioiden mittaaminen eli validiteetti, liittyy tutkimuksen suunnitteluun eli tutkimusasetelmaan ja myös aineiston analyysin (syyseuraussuhteet) oikein tekemiseen. (Kananen 2014, 147.)

Uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys tai yleistettävyys ovat laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten vastaavuutta tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksistä tutkimuskohteesta. Tutkijan hyvä ja perusteellinen perehtyminen tutkittavaan aiheeseen lisää sen uskottavuutta. Laadullisen tutkimuksen tutkimusprosessin päätyminen erilaisiin lopputuloksiin eri tutkijoiden toimesta on sallittua, mutta vahvistettavuus pyrkii siihen, että tutkimusprosessi kirjataan niin, että toinen tutkija voi seurata sen etenemistä pääpiirteittäin. Erilaisuus tutkimustuloksissa antaa ymmärrystä tutkittavasta kohteesta. Oman vaikuttavuuden arviointi tutkittavaan aineistoon, tutkimusprosessiin ja tutkimusraporttiin ovat refleksiivisyyden edellytyksiä kuin myös tutkijan tietoisuus omista lähtökohdista tutkimuksen tekijänä. Tutkimustulosten siirrettävyys tai yleistettävyys muihin kohteisiin tai tilanteisiin on myös yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden näkökulma. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

Tutkimuksessa on hyvä tulla ilmi haastatteluun käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, haastattelupaikka ja sen olosuhteet, haastattelun virhetulkinat sekä tutkijan oma arviointi tilanteesta. Luokittelujen tekeminen aineiston analyysissä on tärkeä laadullisessa tutkimuksessa. Hyvän haastattelurungon luominen on laadullisen tutkimuksen edellytys. Teema-alueiden pohdiskelu ja niiden tarvittava syventäminen on hyvä tehdä etukäteen. Myös lisäkysymysten tekeminen tukee haastattelutilannetta ja sen tuomia haasteita. Viimeistään haastattelutilanteessa, mutta mieluummin ennen sitä on hyvä tarkistaa, että haastatteluvälineet ovat kunnossa; nauhurissa tai puhelimesta on riittävästi tilaa ja virtaa. Nauhoitusten pikainen litterointi parantaa myös tutkimuksen laatua. (Hirsjärvi & Hurma 2004, 184-185.)

Ikääntyneiden kuoleman käsitykset ovat todella henkilökohtaisia asioita. Uskonto määrittelee tietyt normit ja arvot elämään ja tämän päivän ikääntyneiden sukupolven, eli yli 65-vuotiaiden, elämänkatsomus on suurimmaksi osaksi uskontopohjaista. Mutta myös mennyt elämä luo jokaiselle ihmiselle erilaisen pohjan elämälleen. Kokemukset ja erilaiset tapahtumat elämän varrella vaikuttavat jokaisen ihmisen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen toimintakykyyn. Kuten E. H. Eriksonin psykososiaalinen teoriakin tuo toteen sen tosiseikan, että jokainen ihmisen kehityksen vaihe luo perustaa tulevalle kehitysvaiheelle juuri konfliktien kautta. Nämä konfliktit vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmiseen ja hänen kehitykseensä. Ne muovaavat ihmisestä kokonaisuutta, joka saa päätepisteen teorian kahdeksannessa vaiheessa, vanhuudessa. Tutkimuksen tekemisen perusta oli ymmärtää ikääntymisen prosessi niin fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena sekä hengellisenä. Ihmisen ikääntyminen vaikuttaa kaikkiin edellä mainittuihin asioihin ja sitä kautta myös tulevaisuuden ja kuoleman kohtaamiseen.

Tutkimuksen tekemistä vaikeuttivat omat ennakkokäsitykset sitä, mitä haastateltavat tulisivat kertomaan kuolemasta. Tutkimusta tehdessä tulisi olla avoin ja eläytyä tutkittavan kokemuksiin ilman ennakkokäsityksiä sekä teoreettisia viitekehyksiä. Kuolemasta puhuminen oli todella vaikeaa, vaikka haastateltavat toisin sanoivatkin. Huomasin myös oman suhteeni haastateltavaan vaikuttavan haastattelutilanteeseen sekä haastattelukysymysten vastauksiin. Vieraan ihmisen on helpompi kertoa tuntemuksiaan vieraalle ihmiselle. Yhden haastateltavan suhde tutkijaan oli melko läheinen, joka vaikutti tutkimuksen

luotettavuuteen hieman. Myös läheinen suhde loi suuren määrän epäolennaista tietoa haastattelutilanteessa.

Tutkimuksen aihe on todella arka monille ihmisille käsitellä. Kuolemasta puhuminen vaatii aikaa ja uskallusta. Jokaisella ihmisellä on varmasti kokemusta kuolemasta, mutta jos siihen liittyy yliluonnollisuutta, ei siitä uskalleta puhua muille hulluksi tulemisen pelossa. Tärkeintä tutkimuksen teossa on saada haastateltava luottamaan tutkijaan. Tutkijan ja haastateltavan suhde tulee olla luottamuksellinen ja rehellinen. Toisen sanomaa ei saa arvostella tai vähätellä, sillä jokainen meistä kokee asiat omalla tavallaan. Kuolemasta puhuminen on vaikea ja suuri asia ihmisille. Siitä keskusteleminen vaatii aikaa ja hienotunteisuutta sekä herkkää aistimusta milloin keskustelu ajautuu haastateltavalle kipeisiin asioihin.

Kuolema tutkimuskohteena on melko tuntematon, ainakin psyykkisellä ja henkiselä tasolla. Toisaalta esitettyjen kysymysten vastaukset voi ennalta arvata, mutta jokainen haastateltava reagoi omalla tavallaan aiheeseen ja käsittelee sitä omalla tavallaan. On eettisesti tärkeää kunnioittaa haastateltavan mielipiteitä, tunteita ja ajatuksia tutkittavasta aiheesta. Kuolema herättää sellaisia kysymyksiä ihmisissä, joihin ei kenelläkään ole varmaa tietoa tai oikeata vastausta.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksessa tutkija haastatteli viittä ikääntynyttä, jotka olivat 70-, 72-, 86-, 91- ja 97-vuotiaita. Neljä haastateltavista oli naisia ja yksi mies. Jokainen haastateltava oli kohdannut elämässään monia kuolemia ja kuolemista melko läheltäkin. Haastattelut kestivät keskimäärin 45 minuuttia ja jokainen haastattelu tehtiin kahden, tutkijan ja haastattelijan, kesken. Haastattelut suoritettiin haastateltavien kotona tai palvelutalossa, haastateltavan omassa huoneessa. Kaikissa haastatteluissa haastattelupaikka oli rauhallinen. Jokainen haastattelu tehtiin pöydän ääressä niin, että haastateltava ja haastattelija istuivat lähellä. Haastattelut nauhoitettiin älypuhelimien nauhuriin.

Tutkija kysyi jokaiselta haastateltavalta heidän ikänsä, sukupuolensa, ammatin, perhesuhteet, asuinpaikan ja uskonnon. Perustietojen selvittäminen tutkimuksen teossa oli tärkeää, koska niitä kysymällä saatiin hieman selvyyttä

haastateltavien menneestä elämästä. Perustietojen lisäksi haastateltavilta kysyttiin tutkimukseen liittyvien tutkimustehtävien pohjalta tehdyt haastattelukysymykset, apukysymyksineen, kuoleman käsityksestä, mikä, mitkä tai ketkä siihen ovat vaikuttaneet sekä millainen on haastateltavien mielestä hyvä kuolema.

7.1 Ikääntyneiden käsityksiä kuolemasta

Käsitys kuolemasta oli jokaisella haastateltavalla melko selkeä. Heistä jokainen oli saanut kristillisen kasvatuksen joko omilta vanhemmiltaan tai isovanhemmiltaan. Ennen vanhaan kristinusko oli ollut todella ankara ja velvoitti ihmiset elämään säädyllistä ja toistaan kunnioittavaa elämää. Näiden perusarvojen myötä jokainen haastateltava oli saanut elämänoppinsa.

Suurimmalle osalle haastateltavista kuolemasta puhuminen sujui luontevasti eivätkä he osoittaneet pelkoa tulevaa kuolemaa kohtaan. Haastateltavista vanhimmat olivat jo omien sanojensa mukaan valmiita lähtemään maanpäältä. Jokainen haastateltavista kertoi uskovansa taivaaseen pääsemisestä. Yhdellä taivaaseen pääsyn kriteeri oli se, miten on elänyt elämänsä maan päällä. Jos on tehnyt paljon syntiä elämänsä aikana, voi sen seurauksena joutua helvetin tulin. Jokaisessa haastattelutilanteessa keskustelu käytiin kunnioittavissa ja herkissä tunnelmissa. Kuolemaa selvästi kunnioitettiin.

Kaikki totesivat, että taivas ja helvetti olivat haastateltavilla paikkoja, joihin ihminen kuollessaan joutuu tai pääsee. Kaikilla kuitenkin sielu palasi jollain lailla maan päälle pitämään elävistä rakkaistaan huolta. Tässä perinteinen kristinusko ja maailman suurimpien uskontojen ajatusmaailmat sekoittuvat. Syy uskomukseen sielun palaamisesta maan päälle oli kolmen haastateltavan kokemus läheistensä kuoleman jälkeisestä paluusta luokseen. He olivat tunteet läheisensä jollain tavalla vierellään, jutelleet heidän kanssaan tai tunteet heidän kosketuksensa. Nämä kokemukset lievensivät monen haastateltavan pelkoa kuolemaa kohtaan. Kuolleiden käynnit herättivät haastateltavissa ristiriitaisia tunteita, osa oli hyvillään läheisen läsnäolosta, osalle taas tilanne oli hieman oudon tuntuinen. He pelkäsivät kertoa eläville läheisilleen kuolleiden vierailuista ns. ”hulluksi” leimaamisen vuoksi.

Sanoja, jotka nousivat haastattelujen yhteydessä esille voimakkaana, olivat ristiriitainen ja helpottunut. Nämä edellä mainitut sanat kuvastavat hyvin kuinka erilainen käsitys jokaisella ihmisellä kuolemasta voi olla. Ristiriitaisuus kuolemasta korostuu silloin, kun ei tiedä mitä ihmiselle tapahtuu hänen kuollessaan ja minne ihminen joutuu tai pääsee. Kristinuskon mukaan ihminen pääsee joko taivaaseen tai joutuu helvettiin, idän suurissa uskonnoissa sielu jatkaa vaelteluaan ruumiin kuoltua. Nämä seikat tekevät ihmisen mielessä kuoleman jälkeisestä elämästä ja kuoleman käsityksestä ristiriitaisen. Jokainen haastateltava kertoi kuolleen ruumiin maahanlaskusta ja sielun irtaantumisesta siitä.

Jokaisen kanssa keskusteltaessa ikääntyneet hieman miettivät ja hieman epäroivätkin vastatessaan kyseiseen kysymykseen kuoleman käsityksestä. Mielestäni nyky maailma on vaikuttanut jokaisen käsitykseen elämästä ja kuolemasta sekä tuonut molempiin mietteitä muista kulttuureista kuin suomalaisesta. Haastateltavista vanhimmalla oli kokemusta monista kuolemista, jotka tekivät kuolemasta luonnollisen asian jo lapsesta asti. Kaikki haastateltavat kokivat kuoleman helpotuksena, koska jokaisella oli sairauksia, jotka vaikuttivat heidän jokapäiväiseen elämäänsä. He kaikki tiedostivat sen, että jokaisella meistä on määräaika maan päällä. ”Näemmekö rakkaimpamme taivaassa kuolemamme jälkeen?” osa ei osannut vastata. Osalla kuolleiden käynti heidän luonaan toi uskoa siihen, että kuolleet kohtaavat vielä jossain, taivaassa ko sitä ei kukaan osannut sanoa:

”Kun se lähdön aika tulee, niin ei kuolema ole paha, kuolema on niin kuin helpotus”.

”Monet ovat kutsutut, mutta harvat ovat valitut. Taivaankoti kuuluu jokaiselle ihmiselle, ettei sieltä valittu yhtä sun toista, se oli kaikkien koti.”

”Niin sanottu sielu joutuu sinne taivasten valtakuntaan, pääseekö se sitten sinne taivaan valtakuntaan vai kadotukseen. Jumala sen ratkaisee sitten ketkä pääsee helvettiin ja ketkä pääsee taivaalliseen valtakuntaan. Se vaikuttaa miten ihminen on elämänsä elänyt”.

”Kuolema ei koskaan petä tuloaan. Kun kuolema on päättänyt tulla, niin se ei petä, se tulee aina. Pakko olla valmis kun kuolema tulee.”

7.2 Elämän kokemukset, tapahtumat ja ajatukset, jotka ovat muokanneet ikääntyneiden käsitystä kuolemasta

Niin kuin E.H. Erikson kehityspsykologiassaan tuo esille, on ihmisen elämässä kahdeksan vaihetta. Nämä vaiheet ovat sidoksissa toisiinsa ja jokaisessa kehitysvaiheessa on tapahduttava jokin konflikti, joka muokkaa ihmisen kehitystä niin, että hän on valmis seuraavaan vaiheeseen kehityksessään.

Jokaisella haastateltavalla oli elämänsä aikana tapahtunut todella paljon erilaisia asioita, jotka olivat vaikuttaneet heidän elämäänsä ja kuoleman käsitykseen. Kaikilla oli ollut kokemuksia kuolemasta jo lapsesta saakka. Osa oli nähnyt kuolleen ja kuoleman jo ennen kouluikää. Vanhemmilla haastateltavilla kuolema oli luonnollinen osa elämää. Isovanhemmat asuivat samassa talossa nuorempien sukupolvien kanssa, jolloin vanhemmat opettivat erilaisia asioita elämästä ja kuolemasta nuoremmille. Myös vanhempi sukupolvi hoidettiin kotona aina kuolemaan saakka. Lapsilta ei piiloteltu mitään. Kuolema oli osa elämää, sillä ei peloteltu ja siitä puhuttiin kunnioittavasti.

Kaikilla haastateltavilla sota muokkasi jollain tavalla heidän elämäänsä. Vanhemmat haastateltavat osallistuivat itse sotaan ja kokivat sitä kautta sen tuomat kauheet. Nuoremmille haastateltaville sodan julmuus näyttäytyi esimerkiksi sotalapseksi Ruotsiin joutumisella. Jokaisen haastateltavan perheessä sota jätti arpia niin fyysisesti kuin henkisesti. Kristinusko kyseenalaistettiin, mutta siihen myös turvauduttiin kaiken pahuuden keskellä. Sota toi mukanaan luopumisen tunteita kuolemien ja evakkomatkojen vuoksi. Muiden kuolemien näkeminen vaikutti haastateltaviin nuorempana, mutta myös iän karttuessa. He ymmärsivät paremmin ikääntyneiden kuoleman kuin nuorten, joilla oli elämää vielä jäljellä. Vanhempiensa oppien mukaan moni haastateltava sanoi ymmärtäneensä, että jokaisella ihmisellä, iästä riippumatta, oli määräaika. Eräs haastateltava oli menettänyt lapsuudessa parhaan ystävänsä. Hän kertoi vain halanneensa kuollutta ystäväänsä sen paremmin siitä ymmärtämättä mutta muisto siitä hetkestä on säilynyt hänen mielessään todella kirkkaana.

Aikuisena kohdatut kuolemat eivät enää muuttaneet paljoakaan kuoleman käsitteiksi, mutta tekivät siitä läheisemmän. Kuolema alkoi olla väistämätön tulevaisuuden näkyminen jokaisella ihmisellä. Kun lähipiirissä kuolema alkoi näyttää tuttavilta, jokainen haastateltava oli alkanut miettiä myös omaa kuolemaansa. Sairauksien tuleminen ja toimintakyvyn muuttuminen toi monelle haastateltavalle toivomuksen päästä nopeasti pois ja toiveen kivuttomasta kuolemasta. Myös yksinäisyyden pelko tuli joillekin haastateltaville merkitykselliseksi asiaksi, jota ei halua kohdata ennen kuolemaa.

Eräs haastateltava kertoi kuoleman olevan yhteisöllinen asia. Jokaisen ihmisen pitäisi eläessään muistaa ottaa muut ihmiset huomioon eikä tehdä mitään vääryyksiä tai pahuuksia, koska sen mukaan ihminen tuomitaan kuollessaan. Kristinuskon loivaksi haastateltavalle ajatusmaailman kuolemasta jo lapsena. Kristinuskon ja maailman myötä jokaisen haastateltavan usko on ollut koetuksella ja useampi haastateltava sanoikin, ettei ole enää niin uskova kuin oli aikaisemmin. Sairauksien ja kuoleman edessä jokainen muistelee kristinuskon tuomia oppeja, joita on saanut lapsuudessaan.

Jokaisella haastateltavalla oli jokin erityinen muisto läheisen kuolemasta. Joillekin kuolinviestin toi eläin, toisille kuoleva ehti sanoa jonkin lauseen, joka on jäänyt heidän mieleensä elävästi, joillekin kuolinhetki oli kaunis ja mystinen, joka sekään on jäänyt mieleen elävästi, joillekin kuolema ja kuollut ilmestyi unessa tai henkilökohtaisesti. Jotkut haastateltavien kuoleman kokemukset olivat muita kuolemia mieleenpainuvampia, ja ne ovat vaikuttaneet heidän käsitteeseen kuolemasta. Pääsääntöisesti jokaisen haastateltavan kohdalla kuolemat ovat olleet kauniita ja luonnollisia, helpotuksia kuolevalle.

Sureminen oli eräällä haastateltavalle ollut todella vaikea asia, eikä hän ollut pystynyt suremaan läheistensä kuolemia kunnolla. Se vaikutti myös hänen kyvykkyteensä kertoa kuolemasta haastattelutilanteessa. Kyseinen haastateltava olikin haastattelun jälkeen huojentunut, kun sai tilaisuuden puhua läheistensä kuolemista. Tunteet nousivat haastattelun aikana useasti pintaan, mutteivät ahdistaneet häntä.

”Mutta kaikki otetaan vastaan mitä meille annetaan. Kukaan ei voi ymmärtää niitä lopullisia kohtaamisia kuoleman kanssa”.

”Että ihmisen pitää elää viisaasti ja fiksusti että kunnioittaa Jumalan sanaa ja käskyjä. Minä en kyllä kirkkoon kuulu mutta kyllä minä olen ollut niin kuin kovin uskonnollinen ihminen”.

”Tukka leikattiin äidinäidin kuoltua, joka harmitti minua. Syytä siihen en muista.”

”Siinä sitten sattui semmoinen pieni episodi, että tota mä istuin siihen ruokapöydän ääreen ja mä aukasin ikkunan, siihen tuli, lensi talitiainen, siinä oli tuollainen pieni rako siinä ikkunassa, se talitiainen oli, sillä oli kauniit siivet ja kaikki näytti kauniille, ja se laulo mulle niin upeasti, kauniisti ja katto mua silmiin ja mä kysyin siltä, että toitko sä mulle sanaa nyt siitä, että Paulia ei ole enää täällä. Ja se laulo, se laulo sydämensä kyllyydestä ja sitten se lensi pois. Ja sitten mä sain kuulla, että Pauli oli kuollut.”

Viimeisen lainauksen erästä haastattelusta halusin ottaa suorana lainauksena mukaan tekstiin, koska siinä on todella hyvä esimerkki kuoleman yliluonnollisuudesta. Monilla ihmisillä kuolemaan liittyy yliluonnollisia piirteitä juuri lainauksen mukaisesti. Moni uskookin, että jokin korkeampi voima suojelee heitä kuolinviestin tuomalta surulta ja ahdistukselta. Niin oli tässäkin tapauksessa ja haastateltava kertoi, ettei olisi voinut saada kauniimmin viestiä läheisensä kuolemasta.

Yliluonnollisuus kuoleman edessä on yllättävän yleistä, mutta siitä vaietaan usein. Opinnäytetyötä tehdessä moni ulkopuolinen kertoi kokeneensa jotain yliluonnollista läheisensä kuoleman hetkellä. Se teki monelle läheisen kuolemasta hyväksyttävämpää ja kauniimpaa, mutta myös pelottavampaa. Olen joskus kuullut sanottavan, että ihmiselle annetaan niin paljon kuin hän pystyy kestämään. Kuolemassa tämä pätee mielestäni todella hyvin. Aina löytyy oikea ihminen kertomaan ne oikeat ja lohduttavat sanat juuri oikealla hetkellä. Kuoleman mukanaan tuomia tunteita ja tuntemuksia on hyvä ymmärtää, koska jokainen reagoi omalla tavallaan kuolemaan. Kuolemasta keskusteltaessa luottamus nousee todella tärkeään rooliin, koska vielä tänäkin päivänä kaikkea yliluonnollista ja selittämätöntä pelätään kertoa muille hulluksi leimaamisen pelossa. Jokainen ihminen haluaa ymmärtää selittämätöntä ja kuolemaan selitystä halutaan vielä tiukemmin. On tärkeää olla ymmärtäväinen ja luottamuk-

sen arvoinen kun ihminen kertoo hänelle arkoja asioita toiselle hakien näin selitystä kokemuksilleen.

7.3 Hyvä kuolema ikääntyneiden kuvaamana

Kun ihminen ikääntyy ja toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia huonompaan, alkaa hän väistämättä ajatella tulevaisuuttaan ja kuolemaa. On niitäkin ihmisiä jotka välttelevät kuolemasta puhumista koko ikänsä. Moni uskoo kuoleman tulevan silloin, kun ihminen on siihen valmis.

Haastatteluun valikoitui elämässä paljon kokeneita ihmisiä, jotka olivat valmiit kertomaan elämästään ja tulevasta kuolemastaan. He kaikki olivat sitä jollain tavoin käsitelleet ja osa jopa keskustellut omaistensa kanssa. Voisinkin sanoa, että mitä iäkkäämmäksi ihminen elää, sitä paremmin hän hyväksyy tulevan kuoleman ja on halukkaampi siitä keskustelemaan. Onko keskustelu sitten terapeutista kuoleman pelon lieventämistä vai kuoleman hyväksymistä?

Kaikille haastateltavilleni hyvä kuolema olisi nopea ja kivuton. Monilla oli tärkeää, että läheiset olisivat kuolinvuoteella kuolevan vieressä. Vanhin haastateltava haluaisi omien sanojensa mukaan nukkua rauhassa pois. Hän kokee elämänsä menneen jo ohi ja olisi valmis kuolemaan. Kaikilla haastateltavilla kuoleminen haluttaisiin tapahtuvaksi nukkuessa. ”Illalla kun menis nukkumaan niin aamulla olisi nukkunut pois”.

län tuoma viisaus ja elämänkokemus hyvine ja pahoine asioineen olivat monelle haastateltavalle ratkaisevia asioita käsitellä tulevaa kuolemaa. Elämän aikana tapahtuneet kuolemat ja kuolevan vierellä vietetyt ajat olivat jättäneet jokaiseen jäljet ja toiveen siitä, etteivät kokisi samaa. Luottamus nykylääketieteeseen nousi erään haastateltavalla todella suureksi asiaksi. Hänen läheisiään oli hoidettu hänen mielestään huonosti, ja haastateltava uskoi kuoleman osin johtuneen siitä. Katkeruus nosti päätään joillakin haastateltavilla. Katkeruuden tunne siitä, että läheinen kuoli ennen häntä. Katkeruuden tunne hoitohenkilöstölle siitä, että he hoitivat huonosti hänen läheistään kuoleman hetkellä. Eräs halusi kuolla saattohoitokodissa, jossa kuolema tunnetaan paremmin ja siihen osataan suhtautua sen vaatimalla, arvokkaalla ja kunnioittavalla tavalla.

”Että pääsee pois, ettei tarvitse kauaa sairastaa eikä kitua”.

”Sanotaan kun vanha ihminen kun se kuihtuu ja vetelee tossa sängyssä viimeisiä näin niin tuota se niin kuin, uskon, että sen taju häipyy, että se ei niin kuin enää tajua mitään ja se hengittää ne viimeiset vedot ja se on sillä kaikki”.

Kukaan haastateltavista ei suoranaisesti pelännyt kuolemaa. Moni sanoi kuolemassa pelottavan eniten se, ettei siitä tiedetä mitään. Kuolema on mysteeri eikä kukaan ole tullut kertomaan eloon jääneille läheisille miltä kuolema tuntui. Eniten haastateltavia pelotti itse kuoleminen, ei kuolema.

8 POHDINTAA

Opinnäytetyön aikana kuolema tuli todella lähelle niin haastattelujen kuin konkreettisesti oman isoäidin kuoleman takia. Kuolema ja kuoleminen konkretisoituivat hyvin ja teki siitä vähemmän pelottavan asian, mutta liikaa sitä miettiessä se voi alkaa ahdistamaan.

Tehdessäni haastatteluja eri-ikäisten ikääntyneiden kanssa osalle kuolema oli luonnollinen asia, joka kuuluu elämään. Kuolemasta puhuminen ei tuottanut vaikeuksia kenellekään. Muutama haastateltava sanoi haastattelun olleen puhdistava kokemus. Mitä iäkkäämpi haastateltava oli sen luonnollisemmin puhuminen kuolemasta sujui. Eräällä haastateltavalla suremisen poisjääminen läheisten kuolemista vaikutti halun ja kykyyn puhua asiasta. Lähdekirjallisuudessa surun mukaan ottaminen kuoleman käsittelyssä olisi luontevaa ja haastatteluissa huomasin sen vaikuttaneen kykyyn käsitellä niinkin suurta asiaa kuin läheisen kuolemaa. Jos ihminen ei ole saanut surra rauhassa ja kunnolla kuolemaa, vaikuttaa se myös tuleviin kuolemiin sekä omaan kuolemaan.

E. Erikssonin kehitysteoria toteutui haastatteluissa täysin. Jokaisella haastateltavalla oli selvät kehitysteorian vaiheet sekä niihin kuuluvat konfliktit, joista osa oli selvinnyt paremmin kuin osa. Jokaisella haastateltavalla oli elämässään ollut erilaisia käännekohtia, jotka olivat antaneet suunnan tulevaisuudelle, mutta ne olivat myös tehneet heistä sen mitä he nyt ovat. Kuoleman pelkoa monellakaan ei ollut, joka kertoo siitä, että kuolemasta johtuneet konfliktit elä-

missään oli jokainen selvittänyt tavalla tai toisella ja sitä kautta he olivat siirtyneet uuteen kehitysvaiheeseen elämässään.

län, sairauksien, menneen elämän ja lähellä tapahtuneiden kuolemien ansios- ta jokainen oli valmis kuolemaan, kun sen aika tulee. Naishaastateltavilla esiintyneet kuolleiden läheisten ilmestymiset olivat varmasti sellainen koke- mus, joka vahvisti heidän uskoaan jälleenkohtaamisesta ja kuoleman hyvyys- destä. Kuoleminen askarrutti ja pelotti kaikkia haastateltavia, koska kukaan ei voi varmasti tietää mihin, miten ja milloin kuolee. Osa haastateltavista oli kes- kustellut lastensa kanssa tulevasta kuolemasta, jonka itse näen todella hyvä- nä asiana, koska elämä on luopumista ja kun siitä keskustelelee tarpeeksi ajoissa osaa siihen suhtautua erilaisella, jopa hyvällä tavalla. Emme pysty ku- kaan olemaan ajattelematta omaa tai rakkaittemme kuolemaa lopullisena ta- pahtumana. Haluaisimme jokainen pitää rakkaamme luonamme niin pitkään kuin mahdollista. Luopumisen tuska on pahinta, mitä ihminen elämässään voi kohdata. Onkin todella tärkeää puhua asioista niiden oikeilla nimillä.

Kuolemasta pitää puhua kuolemana. Pitää uskaltaa kertoa mielipiteensä hau- tativasta, hautapaikasta, hoitotahdosta ja muusta asiaan liittyvästä. Jokaisella on oikeus puhua kuolemasta, jos hän sitä itse haluaa. Kuolema pitää nähdä armahtavana asiana, ei pahana ja luonnottomana. Ikääntyneillä kuolema on lähempänä kuin syntyminen, jonka takia heillä on suuri tarve puhua siitä. Heil- lä voi olla pelko tulevaa kuolemaansa kohtaan ja puhuminen on ainoa, millä he voivat sitä pelkoa lievittää. Vaaditaan herkkyyttä kuulla ikääntyneen ihmi- sen halu puhua kyseisistä asioista. On tärkeää tietää heidän elämänhistoria ja kuoleman käsitys, jotta voimme auttaa heitä mietteissään ja peloissaan ku- lemaan kohtaan.

Opinnäytetyön aihe on erilainen ja herättää varmasti mielipiteitä puolin jos toi- sinkin. Kuolemasta on tärkeää puhua ja ymmärtää sen olemassa olo. Jokai- sella kuolema on edessä, tahtoi sitä tai ei. Vanhustyön asiantuntijana kuole- man ymmärtäminen luonnollisena osana elämää on tärkeää, koska työ ikään- tyneiden kanssa päättyy aina kuolemaan. Opinnäytetyötä voi kehittää koske- maan ikääntyneiden ja omaisten suhdetta kuolemaan. Ikääntyneet eivät vält- tämättä halua puhua kuolemasta omaisten kanssa, koska haluavat säästää heitä siltä. On kuitenkin todella tärkeää kuunnella ikääntyneiden ajatuksia ku- lemasta ja kuolemisenesta. Silloin kun tiedämme hänen toiveensa ja pelkonsa

kuoleman suhteen, niin omaisena kuin vanhustyön ammattilaisena, on helppompi tukea ikääntynyttä kuoleman hetkellä. Omaisten tukeminen kuoleman hetkellä ja sen jälkeen on se, mihin vaaditaan ammattitaitoa ja herkkyyttä hoitohenkilökunnalta. Kun tietää kuolemasta pääasiat ja on sinut kuoleman kanssa itse, on siitä puhuminen helpompaa. Opinnäytetyöni voisi olla jonkinlainen opas kuoleman kohtaamiseen ja sen ymmärtämiseen. Kuolemasta ei voi ikinä puhua liikaa, ennemminkin siitä puhutaan aivan liian vähän, siihen nähden kuinka ajankohtainen se on. Geronomin koulutuksessa saadaan valtava tietotaito vanhuudesta ja sen tuomista muutoksista ihmisen elämässä. Muutoksiin kuuluu myös kuoleman hyväksyminen elämän päätepisteenä. Siihen täytyy saada paljon kokemusta ja tietoa, että kuoleman voi kohdata sen vaatimalla arvokkuudella ja kunnioituksella.

Kuitenkaan kukaan sosiaali- ja terveysalan ammattilainen ei ole koskaan valmis työssään. Aina tulee uusia asioita ja uusia näkökantoja asioihin. Kuolema on aina ollut läsnä ihmisten elämässä, mutta silti se tuo mukanaan jokaiselle ihmiselle uusia ulottuvuuksia, joihin emme ole osanneet varautua. Kun tiedämme kuolemasta ja kuolemisen perusteet sekä olemme aitona ja avoimena ihmisenä kohtaamassa kuolevaa ja hänen omaisiaan, voimme antaa jonkinlaisia lievityksiä heidän tuskiaan, kysymyksiin ja ajatuksiin. Kuoleman hetkellä tärkeintä on riisuutua ammattiroolistaan ja kohdata kuoleva ihminen tasavertaisena. Kuoleman äärellä voi unohtaa kaiken maallisen, koska sillä ei ole enää mitään väliä. Kosketuksella, tunteilla ja sydäimestä tulevalla kunnioituksella on enemmän merkitystä.

Kuolema elämän suurennuslasina on meidän kaikkien hyvä muistaa, kun elämässämme on jotain pielessä. Koska kuolema on väistämätöntä, tulisi elämästä nauttia niin kuin jokainen päiväsi olisi viimeinen. Nykymaailman kiireessä unohdamme nauttia elämästä ja sen tuomista iloista. Vasta kuoleman kohdalla tajuaamme elämän arvon, joka olisi pitänyt tajuta jo elämän aikana. Kuolema ei ole paha asia, vaikka se on tuntematon eikä sitä pysty järjellä selittämään. Kuolema on ovi uuteen maailmaan, maailmaan, josta emme tiedä mitään, mutta josta olemme kuulleet paljon erilaisia ajatuksia. Mitkä ajatuksista ovat totta, saamme tietää vasta, kun kuolemme ja kohtaamme ne henkilökohtaisesti. Mutta sitä ennen täytyy elää kuin viimeistä päivää.

LÄHTEET

- Aalto, K. (toim.) 2000. Saattohoito. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Aalto, K., Esko, M. Virtaniemi, M.-P. (toim.). 1997. Sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Anttonen, M. S. 2016. Kuoleman vaikeuden lievittäminen kuoleman todellisuuden kohtaavassa ja ohittavassa saattohoidossa. Substanttiivinen teoria saattohoidosta potilaan, perheenjäsenen ja hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0066-1> [viitattu 18.7.2016].
- Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki : WSOY
- Fenwick, P. & Fenwick, E. 2010. Kuolemisen taito. Matka toiseen olemisen tilaan. Tallinna: Rasalas.
- Grönlund, E. 2015. Matkavalmisteluja ja opastajia. Elämän viimeisen vaiheen kokemukset. Helsinki: Basam Books Oy.
- Grönlund, E. ja Huhtinen, A. 2011. Kuolevan hyvä hoito. Helsinki: Edita.
- Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.) 2014. Kuoleman kulttuurit Suomessa. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Heikkilä, K. & Jokivuori, P. 1994. Kuoleman salaisuus. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hänninen, J. 2012. Eutanasia – hyvä kuolema. Porvoo: Duodecim
- Härkönen, L. 1990. Lähestyvä kuolema. Porvoo: WSOY
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.

- Koski, K. 2011. Kuoleman voimat. Kirkkoväki suomalaisessa uskomusperinteessä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2002. Elä tässä ja nyt. Helsinki: Basam Books Oy.
- Kübler-Ross, E. 1984. Raportti kuolemasta. Mitä kuolevat voivat opettaa lääkäreille, hoitajille, papeille ja omaisille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Porvoo: Edita Prima Oy.
- Molander, G. 1999. Askel lyhenee, maa kutsuu - yli 80-vuotiaiden kuolema eletyn elämän valossa. Helsinki: SMS-Julkaisut.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: PS-kustannus.
- Palo, J. 1992. Saanko elää, saanko kuolla. Hoidon rajat. Juva: WSOY.
- Pentikäinen, J. 2003. Kuoleman ja ruumiin käsittämisestä eri uskonnoissa. Terveyskirjasto; Duodecim. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93665.pdf> [viitattu 17.5.2016].
- Pentikäinen, J. 1990. Suomalaisen lähtö. Kirjoituksia pohjoisesta kuoleman-kulttuurista. Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo.
- Sand, H. 2003. Sateenkaaren päästä löytyy kultaa. Tutkimus suomalaisesta saattohoidosta. Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-5617-3> [viitattu 18.7.2016].
- Siltala, P. 2013. Vanhuus – Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

LIITTEET

LIITE 1.

HAASTATTELULOMAKE

Ikä

Sukupuoli

Perhe

Ammatti

Asuinpaikka

Usko

Kuoleman käsitys

Mikä on vaikuttanut kuoleman käsitykseen?

Millainen on hyvä kuolema?

Mikä kuolemassa mietityttää?

Mitä kuoleman jälkeen tapahtuu? Mihin kuollut pääsee?

Miten nykymaailma vaikuttaa kuoleman käsitykseesi?

LIITE 2.

TUTKIMUSTEHTÄVÄT	HAASTATTELUKYSYMYKSET	APUKYSYMYKSET
1. Millaisia käsityksiä ikääntyneillä on kuolemasta?	<ul style="list-style-type: none"> - Millainen käsitys sinulla on kuolemasta? 	<ul style="list-style-type: none"> - Miten ymmärrät kuoleman? - Millainen kuolema sinusta on?
2. Mitkä elämän kokemukset, tapahtumat ja ajatukset ovat muokanneet kuoleman käsitystä?	<ul style="list-style-type: none"> - Millaisia asioita tai kokemuksia sinulla on ollut jotka ovat muokanneet käsitystäsi kuolemasta? - Miten kuoleman kohtaaminen on muuttanut käsitystäsi kuolemasta? - Onko nyky maailman tapahtumat muuttaneet käsitystäsi kuolemasta? 	<ul style="list-style-type: none"> - Muistatko lapsuudestasi kuolemaan liittyviä asioita? - Milloin ja miten kohtasit ensimmäisen kerran kuoleman?
3. Millainen on hyvä kuolema ikääntyneiden kuvaamana?	<ul style="list-style-type: none"> - Miten kuvailisit hyvää kuolemaa? - Millainen on hyvä kuolema? - Mitä siihen liittyy? 	<ul style="list-style-type: none"> - Onko kuvasi hyvästä kuolemasta muuttunut ajan myötä?

LIITE 3.

Yhdistyneiden Kansakuntien Kuolevan oikeuksien julistus 1975

- Minulla on oikeus tulla kohdelluksi elävänä ihmisenä kuolemaani asti.
- Minulla on oikeus toivon ylläpitämiseen riippumatta siitä, muuttuuko sen tavoite.
- Minulla on oikeus saada hoitoa ja huolenpitoa toivoani ylläpitäviltä, vaikka toivo muuttuisi.
- Minulla on oikeus ilmaista omalla tavalla tulevaa kuolemaani koskevat tunteeni.
- Minulla on oikeus osallistua hoitoani koskeviin päätöksiin.
- Minulla on oikeus jatkuvaan hoitoon, vaikka tavoitteena ei enää ole paraneminen vaan hyvä olo.
- Minulla on oikeus siihen, etten kuollessani ole yksin.
- Minulla on oikeus olla kärsimättä kipua.
- Minulla on oikeus saada rehelliset vastaukset kysymyksiini.
- Minulla on oikeus tiedonsaantiin.
- Minulla on oikeus saada apua perheeltäni ja perheelleni kuolemani hyväksymiseksi.
- Minulla on oikeus rauhalliseen ja arvokkaaseen kuolemaan.
- Minulla on oikeus säilyttää yksilöllisyyteni, eikä ratkaisujani saa tuomita vaikka ne olisivat vastoin muiden näkemyksiä.
- Minulla on oikeus keskustella ja kertoa uskonnollisista ja /tai henkisistä elämyksistäni riippumatta siitä, mitä ne merkitsevät muille.
- Minulla on oikeus ruumiini loukkaamattomuuteen kuoleman jälkeen.
- Minulla on oikeus sellaisten huolehtivaisten, myötätuntoisten ja osaavien ihmisten antamaan hoitoon, jotka pyrkivät parhaansa mukaan ymmärtämään tarpeeni ja jotka auttaessaan minua kohtaamaan kuolemani kokevat oman tehtävänsä antoisaksi.