



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Teemaluennoista luoviin menetelmiin; läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita ja toiveita vertaistukiryhmätoiminnalle

Tirkkonen, Malla

2017 Laurea



**LAUREA**

AMMATTIKORKEAKOULU

Laurea-ammattikorkeakoulu

*Yhdessä enemmän*

Teemaluennoista luoviin menetelmiin; läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita ja toiveita vertaistukiryhmätoiminnalle

Malla Tirkkonen  
Sosionomikoulutus  
Opinnäytetyö  
Helmikuu, 2017

Malla Tirkkonen

**Teemaluonnoista luoviin menetelmiin; läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita ja toiveita vertaistukiryhmätoiminnalle**

Vuosi 2017 Sivumäärä 49

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksia ja käsityksiä tarvittavan vertaistuen laadusta sekä sisällöstä. Opinnäytetyö toteutettiin valtakunnalliselle surutyön vertaistukijärjestölle, Surunauha ry:lle, joka pyrkii tukemaan läheisen itsemurhan kokeneiden selviytymistä erilaisten vertaistukimuotojen avulla sekä vaikuttamaan yhteiskunnallisesti lisäämällä avointa keskustelua itsemurhasta. Tutkielman tarkoitus oli tuottaa Surunauhalle sellaista tietoa, jonka avulla se voi kehittää vertaistukiryhmiensä toimintaa läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita vastaavaksi.

Tutkielman tietoperusta liittyy itsemurhailmiöön, läheisen kokemuksen erityisyyteen, traumaattisen tapahtuman ja surutyön erityispiirteisiin sekä vertaistukeen. Itsemurhailmiön vaikutusten moniulotteisuus on tuotu esille myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

Tässä kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkielmassa huomio kohdistui itsemurhailmiöön liittyvien merkitysten ilmenemiseen sekä tutkimiseen kyseisessä kohderyhmässä. Tutkielmassa käytettiin myös kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää. Tutkimuksellinen painopiste oli läheisen itsemurhan kohdanneiden käsityksissä ja kokemuksissa tarvittavasta tuesta. Kyselylomakkeen vastaajille annettiin mahdollisuus tuoda laajasti esille surutyön varrella toimivaksi koettuja vertaistuen muotoja tai menetelmiä, joista he kokivat voivan olla apua ja tukea selviytymisessä. Tutkimusaineisto lajiteltiin ja analysoitiin sisällön erittelyn avulla tutkielman tarkoitusta ja tulkittavuutta mahdollisimman hyvin palvelevalla tavalla.

Tutkielma toi kattavasti esille läheisen itsemurhan kohdanneiden toiveita ja koettuja tarpeita. Vastaajia oli paljon (63), mikä viittasi tahtoon vaikuttaa vertaistuen kehittämiseen ja omaan selviytymiseen. Yli puolet vastaajista ei ollut käynyt Surunauhan vertaistukiryhmissä ja ryhmässä käyneistä valtaosa piti ryhmän merkitystä vähintään melko tärkeänä selviytymisensä. Suuri vastaajamäärä ja laaja kiinnostus erilaisiin menetelmiin sekä toimintamuotoihin kertovat sekä avun ja tuen tarpeesta että kiinnostuksesta kokeilla uutta. Vaikka nykyinen toiminta koettiin hyväksi ja merkitykselliseksi, voi kehittäminen sekä tuoda uusia osallistujia vertaistukiryhmätoimintaan että tuottaa suurempaa hyötyä nykyisille osallistujille. Näin ollen kehittämisen vaikutus voi olla myös yhteiskunnallinen. Tämän tutkielman kehittämis ehdotukset kohdistuvat tuloksista ilmenneisiin tarpeisiin vastaamiseen.

Yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla sosiaalialan palveluiden kehittämisen tulisi olla jatkuvaa, jotta asiakkaiden tai marginaaliryhmien yksilöllisiin tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan parhaalla mahdollisella tavalla. Erityisesti traumaattisen tapahtuman, kuten läheisen itsemurhan, kohdanneiden ihmisten mahdollisimman varhainen, toimiva ja oikein kohdistunut tuki on ensiarvoisen tärkeää.

Asiasanat: Itsemurha, vertaistuki, Surunauha ry, traumaattinen kriisi, surutyö

Malla Tirkkonen

**From theme lectures to creative methods; needs and wishes for peer support groups of persons who have lost someone close to suicide**

Year	2017	Pages	49
------	------	-------	----

---

The aim of this thesis was to find out about the quality and content of necessary peer support for those who have lost someone close to suicide. This thesis was carried out for a Finnish nationwide grief organization, Surunauha, which supports those who have lost someone close to suicide. Surunauha offers peer support and promotes open discussion about the phenomenon of suicide. The purpose of this thesis was to produce useful information and conclusions for Surunauha, so that it can develop the activities of its peer support groups to the right direction to meet the needs of the bereaved.

The theoretical part of this thesis provides information about the phenomenon of suicide, the specificity of the experiences of those who have lost someone close to suicide, a traumatic incident, the grieving process and peer support. It aims to introduce the wide reaching features and effects of the phenomenon of suicide also from a social perspective.

This thesis was a qualitative study and it focused on finding out and searching the occurrence of meanings in its target group. A quantitative research method was also used in the questionnaire of this thesis. The focus was on the opinions and needs concerning peer support. The idea was to give the respondents a possibility to bring out widely those methods or ways that they thought were valuable in their grieving process. The research material was sorted out and analysed with content breakdown method since it gave the most user-friendly results.

This thesis gave an overview of the hopes and needs for peer support groups. There were many (63) respondents which reflects their wish to participate in developing Surunauha's peer support operations and also to ease their own coping. More than half of the respondents had not participated in Surunauha's peer support group. The majority of these respondents thought that the meaning of the group was at least fairly important in their own coping process. The large number of respondents as well as the wide interest in different methods shows that there is a need for help and support and also willingness to try new methods. Eventhough the respondents thought that the present peer group actions of Surunauha are good, can developing bring new participants to these groups and also bring benefit to present ones. The development suggestions of this thesis focus on meeting the needs that have occurred in results of this thesis.

On a social level the developing of different kinds of social services should be on-going, so that the needs of different kinds of clients and marginal groups could be met in the best possible way. Especially in the case of a traumatic incident like a someone close's suicide, it is very important to take care of those people as early as possible and with high-quality services.

Keywords: Suicide, peer support, Surunauha ry, traumatic crisis, grieving process

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Surunauhan vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen .....	7
2.1	Surunauha ja sen toimintaympäristö .....	7
2.2	Vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen .....	7
2.3	Kehittämisen yhteys tutkimukseen ja sosionomin työhön .....	8
3	Itsemurha, läheinen ja vertaisryhmätoiminta.....	10
3.1	Suomalaisen itsemurhan erityispiirteet .....	10
3.2	Itsemurhan tehneen läheinen .....	11
3.3	Traumaattinen kriisi ja surutyö .....	12
3.4	Surusta toipuminen .....	14
3.5	Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus .....	15
4	Tutkielman toteuttaminen .....	16
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus .....	16
4.2	Tutkimuskysymykset, kohderyhmä ja aineiston hankinta .....	17
4.3	Aineiston analyysi .....	19
4.4	Vastaajien kuvailu.....	20
5	Tulokset .....	22
5.1	Osallistuminen vertaistukiryhmään .....	22
5.2	Vertaistukiryhmän merkitys .....	23
5.3	Vertaistukiryhmän arviointi ja muutostoiveet .....	24
5.4	Tyytyväisyys ohjaajiin .....	25
5.5	Vastaajien toiveet ja tarpeet.....	26
6	Pohdinta .....	29
6.1	Eettisen herkkyyden näkökulma .....	29
6.2	Tietoisuus menetelmistä ja toimintatavoista .....	30
6.3	Itsemurhasta puhumisen problematiikka .....	31
6.4	Vastaajien määrän merkityksellisyys .....	32
6.5	Eettisyys ja luotettavuus .....	33
7	Yhteenveto .....	35
7.1	Kehittämissuositukset .....	36
7.2	Jatkotutkimusaiheet tai -toimenpiteet .....	38
	Lähteet .....	40
	Kuvat .....	43
	Liitteet .....	44

## 1 Johdanto

Itsemurha on yhteiskunnassa varsin vaiettu ilmiö, vaikka sen vaikutukset ovat monitahoiset ja ulottuvat paljon itsemurhan tehneen lähipiiriä kauemmas, työpaikoille ja ympäröivään yhteisöön. Itsemurha järkyttää ja aiheuttaa usein jäljelle jääneissä syyllisyyttä, häpeää, vihaa, ahdistusta ja epätoivoa eli samankaltaisia tunteita, jotka ovat mahdollisesti leimanneet myös itsemurhan tehneen olemista. (Uusitalo 2007, 20-21.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksia ja käsityksiä tarvittavan vertaistuen laadusta sekä sisällöstä. Opinnäytetyö toteutetaan valtakunnalliselle surutyön vertaistukijärjestölle, Surunauha ry:lle, joka pyrkii tukemaan läheisen itsemurhan kokeneiden selviytymistä erilaisten vertaistukimuotojen avulla sekä vaikuttamaan yhteiskunnallisesti lisäämällä avointa keskustelua itsemurhista (Surunauha 2016a). Tutkielman tarkoitus on tuottaa Surunauhalle sellaista tietoa ja johtopäätöksiä, joiden avulla se voi kehittää vertaistukiryhmiensä toimintaa mahdollisimman hyvin läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita vastaaviksi. Surunauhan tuki pohjautuu vapaaehtoiseen vertaistukeen, jota tarjoavat saman kokeneet, koulutetut vertaiset (Surunauha 2016a).

Vaikka läheisen itsemurha voi kyseenalaistaa tai murskata jäljelle jääneen maailmankuvan sekä käsityksen elämän tarkoituksesta ja oikeudenmukaisuudesta, voi ihminen ylitsepääsemättömältä vaikuttavasta vastoinkäymisestä huolimatta ajallaan eheytyä. Traumaattinen menetys muuttaa usein maailmankuvaa, arvoja ja lähestymistapaa elämään. Itsemurhan aiheuttamaan menetykseen liittyvä suru on hyvin erityislaatuista. Se nostaa esille monenlaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. (Uusitalo 2007, 169-170.) Asian käsittelyä ja normaaliin elämään takaisinpääsyä voivat hankaloittaa leimautuminen, teon tuomitseminen, ymmärryksen puute ja se ettei asiasta puhuta. Sorri (2007, 197-198) toteaa, että mikä tahansa muu kuolinsyy on kulttuurissamme itsemurhaa hyväksyttävämpi ja siksi tämä kuolintapa pyritään ”lakaisemaan maton alle”.

Ihmisten selviytymistavat ovat yksilöllisiä ja ne voivat sisältää sellaisia tapoja ja taipumuksia, joiden avulla elämän eteentuomissa psyykkisissä haasteissa on aiemmin pärjännyt. Selviytyminen edellyttää aina jonkinlaisen sosiaalisen yhteyden olemassaoloa, sillä ilman muiden tukea, apua ja läsnäoloa ihminen voi menettää kyvyn uskoa omaan selviytymiseensä. (Uusitalo 2007, 168.) Tähän tarpeeseen Surunauha pyrkii vastaamaan vertaistuen keinoin ja siksi järjestön toimintaa halutaan kehittää edelleen myös tämän opinnäytetyön tulosten avulla.

Tutkielman tekijänä minua kiinnostaa läheisen itsemurhaan liittyvän surutyön yksilöllisyys, menetelmien käytön ajankohtaisuus sekä niiden anti vertaistukiryhmätoiminnalle. Ihmisläheisen, kokemuksiin ja kehittämiseen pohjautuvan näkökulman koen hyvin merkitykselliseksi.

## 2 Surunauhan vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen

### 2.1 Surunauha ja sen toimintaympäristö

Surunauha ry on kolmannen sektorin toimija. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan yleensä yhteiskunnan järjestöjä ja säätiöitä, joihin liittyy ajatus voittoa tavoittelemattomuudesta ja vapaaehtoisuudesta (Konttinen 2016).

Surunauha on ainoa Suomessa toimiva itsemurhan tehneiden läheisiä palveleva vertaistukijärjestö. Muita suruun ja siitä selviytymiseen keskittyviä järjestöjä ovat mm. Käpy-Lapsikuolemaperheet ry ja Suomen nuoret lesket ry, myös Suomen Mielenterveysseura tekee työtä itsemurhien ehkäisemiseksi sekä läheisten surun käsittelyn tukemiseksi (Surukonferenssi 2016). Surunauha toimii valtakunnallisesti ja sen vertaistuen muotoja ovat vertaistukiryhmät ja -puhelin, Vertaistukiviikonloppu Vesova, verkkokeskustelu, Lohtu-mobiilisovellus sekä tukihenkilötoiminta (Surunauha 2016a).

Surunauhan vertaistukitoiminta on keskusteluun pohjautuvaa. Toimintaa on rahoitettu Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella. (Surunauha 2016b.) Vertaistukiryhmiä pidetään tällä hetkellä Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla, Jyväskylässä, Kemi-Tornio-alueella, Kouvolassa, Kuopiossa, Kuusamossa, Lahdessa, Oulussa, Porissa, Tampereella, Turussa ja Vaasassa (Surunauha 2016c). Surunauhassa työskentelevät toiminnanjohtaja, järjestöassistentti sekä projektityöntekijä. (Surunauha 2016d.)

### 2.2 Vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen

Tutkielman taustalla on Surunauhan pyrkimys kehittää vertaistukiryhmiensä toimintaa läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita parhaalla mahdollisella tavalla vastaavaksi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää läheisen itsemurhan kohdanneiden käsityksiä siitä, minkälaista vertaistukea he kokevat tarvitsevansa tai tarvitseensa selviytymisensä tueksi sekä mitä he toivovat vertaistukiryhmätoiminnalta.

Läheisen itsemurha on syvästi järkyttävä kokemus ja siitä selviytyminen vie aikaa (Itsemurha aina järkyttävää läheisille 2016). Surunauhan toiminnan kehittämisen tarve kohdistuu heidän kohderyhmänsä eli läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeeseen käsitellä tapahtunutta, saada siihen ymmärrystä ja päästä ajallaan kiinni mahdollisimman normaaliin elämään. Läheisen itsemurha on elämän raskaimpia kokemuksia ja vaikka se voi vaikuttaa yleisellä tasolla samalta, tapahtuu se käytännössä aina yksilöille ja yhteisöille odottamatta, omalla ainutlaatuisella tavallaan. Juuri kukaan ei ole osannut valmistautua siihen tai sen käsittelyyn. Olennaisia kysymyksiä itsemurhan tehneen läheiselle ovat: miten tilanteen voi kestää tai ymmärtää, saako elämä jatkua tapahtuneesta huolimatta, miten uudessa tilanteessa voi elää ja miten siitä sel-

viydytään, miten olla ihmisten kanssa ja onko tulevaisuutta? (Upanne, 2008, 11.) Lahden (2014, 36) Surunauhan vertaistukitoimintaa kuvaavan opinnäytetyön tulosten mukaan tärkeimmäksi avun ja tuen lähteeksi suurin osa (78 %) läheisen itsemurhan kohdanneista ilmoitti Surunauha ry:n ja muun vertaistuen.

Surunauhan vertaistukitoiminnan kehittämisen taustalla on myös ennaltaehkäisevän työn tarve, sillä läheisen itsemurhan kohdanneilla on kohonnut riski itsemurhan tekemiseen. Upanne viittaa samaan seikkaan liittyvään tutkimustietoon, jonka mukaan läheisen itsemurha lisää merkittävästi lähiomaisten riskiä itsemurhan tekemiseen. Ruotsalaistutkimuksessa todettiin perheenjäsenen itsemurhan suurentaneen muiden perheenjäsenten itsemurhakuolleisuuden kaksinkertaiseksi vertailuperheisiin nähden. Suomalaisen tutkimuksen mukaan 38 %:lla itsemurhan tehneistä oli perhehistoriassa omaisen itsemurha. (Upanne 2008, 14.) Itsemurhan tehneiden läheisiä tukemalla Surunauha pyrkii ehkäisemään läheisten sairastumisia, työkyvyttömyyttä sekä syrjäytymistä ja näin ollen myös uusia itsemurhia (Miettinen & Liskola 2008, 9). Mahdollisimman hyvin tarpeisiin kohdistuvan avun ja tuen kehittäminen on näin ollen ennaltaehkäisevää toimintaa.

Taustalla on myös yhteiskunnallinen tarve. Vaikka Suomessa tehdään Suomen virallisen tilaston (2016) mukaan yli 700 itsemurhaa vuosittain, on läheisen itsemurha vaikutuksineen yhteiskunnallisesti piilossa oleva ilmiö, jonka seurauksia ja esiin nostattamia tunteita voi ammattilaistenkin olla vaikea hoitaa. Forström pohtii itsemurhaan suhtautumista nostamalla esille näkökulman, jossa vahvimmin itsemurhan tuomitsevat sellaiset ihmiset, joilla ei ole kokemusta asiasta. Jatkaen, että läheistenkään kesken se ei ole yleisesti keskusteluun nouseva asia, sillä tapahtuneeseen liittyvät ajatukset ja kokemukset ovat enemmän tai vähemmän tabuja. Itsemurhaan suhtaudutaan kuin se tapahtuisi aina muualla kuin omassa elinpiirissä, vaikka Suomessa kuollaan itsemurhan kautta lähes kolme kertaa useammin kuin liikenteessä. (Forström 2007, 9.)

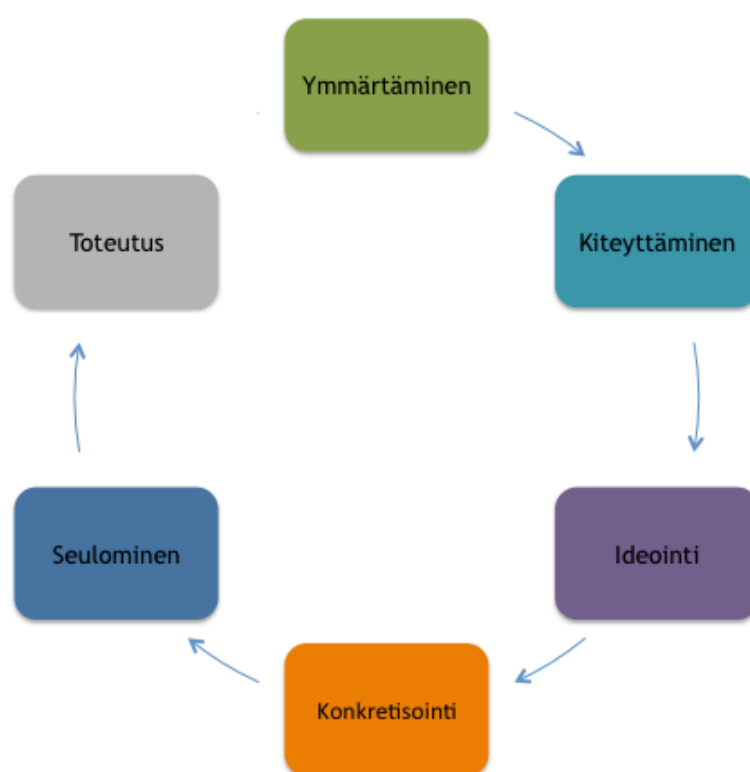
### 2.3 Kehittämisen yhteys tutkimukseen ja sosionomin työhön

Surunauhan vertaistukitoimintaa suunnittelee toiminnanjohtaja yhteistyössä hallituksen kanssa. Toiminnan toteuttajia taas ovat Surunauhan vertaistukijat, jotka ovat käyneet siihen tarkoitetun vertaistukijan koulutuksen. Surunauhalla on järjestönä halu toteuttaa perustehtävänsä eli vertaistukitoimintaa mahdollisimman hyvin ja siksi nykyistä toimintaa sekä palveluita pyritään kehittämään edelleen. Lähtökohta toiminnan kehittämiseen on avarakatseinen ja luova, läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksiin peilaava. (Suihkonen 2016.) Tuominen kritisoi kankeita ja pitkiä innovaatioprosesseja sekä sanoo luovuuden olevan ennen kaikkea halua tehdä eri tavalla, paremmin. Eri tavalla tekeminen on Tuomisen mukaan kaiken kehityksen ydin. Jos kaiken tekee aina samalla tavalla kuin aiemmin, ei mikään muutu. (Tuominen 2014, 66.) Vaikka Surunauhan vuosittaisten palautekyselyiden mukaan toimintaan ol-



laan yleisellä tasolla oltu aiemmin hyvin tyytyväisiä, ei se sulje pois läheisen itsemurhan kokemisen ja siitä selviytymisen vaikeutta tai toiminnan kehittämisen tarpeellisuutta.

Palveluiden ja toiminnan kehittämiseen on olemassa erilaisia prosesseja ja malleja. Surunauhantapauksessa kyse ei ole uuden palvelun tai toiminnan luomisesta, vaan nykyisen kehittämisestä, jolloin prosessin on tarkoitus olla varsin nopea ja käytännönläheinen (Suihkonen 2016). Maijala on kuvannut palvelumuotoiluprosesseja ja kertoo niiden voivan edetä esimerkiksi seuraavasti: ymmärtäminen, kiteyttäminen, ideointi, konkretisointi, seulominen ja toteutus (Maijala 2015-2016).



Kuva 1: Esimerkki palvelumuotoiluprosessista Maijalan (2015-2016) mukaan

Kehittämisellä tavoitellaan jonkinlaista muutosta tai toimintatapojen ja -rakenteiden parantamista tai tehostamista, olennaista on tavoitellisuus. Lähtökohtana kehittämiselle voivat olla nykyiseen toimintaan liittyvät ongelmat tai tietoisuus jostakin uudesta mahdollisuudesta. (Toikko & Rantanen 2009, 16.) Kehittämistoiminta ja tutkimus liittyvät toisiinsa, sillä kehittämisessä sovelletaan tutkimuksen kautta saatua uutta tietoa käytännön toimintaan (Toikko & Rantanen 2009, 19). Yhteiskunnallisella tasolla ja sosiaalialalla palveluiden kehittämisen tulisi olla jatkuvaa, jotta asiakkaiden tai kohderyhmien moniin erilaisiin tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan mahdollisimman hyvin ja tehokkaasti. Traumaattisen tapahtuman, kuten läheisen

itsemurhan kohdanneiden ihmisten mahdollisimman varhainen, toimiva ja oikein kohdistunut tuki on ensiarvoisen tärkeää. Heidän kokemuksensa, tarpeensa ja toiveensa ovat arvokasta tietoa, jonka pohjalta avun ja tuen muotoja on mahdollista kehittää.

Myös sosionomeilla voi tutkinnon kompetenssien mukaisesti olla rooli erilaisten sosiaalialan toimijoiden toiminnan kehittämisenä niin asiakastyön, palvelujärjestelmän kuin yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja tutkimuksellisen toiminnan tasolla. Sosionomin reflektiivinen, tutkiva ja kehittävä työote yhdistettynä käytäntöön painottuvaan osaamiseen liittyvät sosionomin tutkimukselliseen kehittämisosaamiseen. Kyseisen osaamisen kautta on mahdollista suunnitella, toteuttaa, arvioida ja raportoida erilaisia sosiaalialan kehittämishankkeita. (Innokylä 2017, 1-2.) Samankaltaisesta sosionomin osaamisalueiden käyttämisestä ja soveltamisesta on kyse myös tämän opinnäytetyön toteuttamisessa sekä tutkimuksellisen tiedon tuottamisessa.

Käyttäjä- ja toimijakeskeisessä kehittämisessä myös käyttäjät ja toimijat voivat osallistua kehittämiseen, jolloin kyse on ihmiskeskeisestä suunnittelusta, jolloin huomio kohdistuu käyttäjien tarpeisiin ja tilanteeseensa kohdistuvaan toimintaan (Toikko & Rantanen 2009, 95). Tässä opinnäytetyössä läheisen itsemurhan kautta menettäneet ovat kertoneet tarpeistaan ja toiveistaan, jolloin he kyselyyn osallistumalla ja tutkimusaineistoa tuottamalla auttavat tai osallistuvat välillisesti Surunauhan toiminnan kehittämiseen. Näin ollen on mahdollista olettaa, että Surunauhan lisäksi myös heillä on tahto Surunauhan vertaistoiminnan kehittymiseen, mikä puolestaan viittaa tarpeen olemassaoloon ja vertaistukitoiminnan merkityksellisyyteen.

### 3 Itsemurha, läheinen ja vertaisryhmätoiminta

Itsemurhalla tarkoitetaan hengen riistämistä itseltään. Itsemurhalle altistavia tekijöitä ovat mm. hoitamattomat mielenterveyden häiriöt, kuten masennus. (Itsetuhoisuus 2016.) Vuonna 2015 Suomessa tehtiin 731 itsemurhaa. Itsemurhien määrä on ollut viime vuosina laskussa. Vuonna 1990 Suomessa tehtiin n. 1500 itsemurhaa. Miehet tekevät itsemurhia naisia enemmän, yksi neljästä itsemurhan tehneestä on nainen. Nuorilla itsemurha on yleinen kuolinsyy ja kolmasosa 20-29-vuotiaiden kuolemista johtuu itsemurhasta. (Suomen virallinen tilasto 2016.) Kansainvälisesti on tutkittu, että jokaista itsemurhaa kohti tehdään vuosittain useita itsemurhayrityksiä, aiempi itsemurhan yritys on tärkein itsemurhan riskitekijä (Itsemurhien ehkäisy Globaali velvollisuus 2015, 7).

#### 3.1 Suomalaisen itsemurhan erityispiirteet

Suomessa suurin osa itsemurhista on miesten tekemiä, vaikka itsemurhan yrittäjä on useimmiten nainen. Syynä voi olla miesten käyttämien itsemurhatapojen aggressiivisuus. Naisten it-

semurhayrityksiä on tulkittu kevyin perustein huomion hakemiseksi. On arvioitu, että itsemurhayrityksiä on 10-15-kertainen määrä toteutuneisiin itsemurhiin nähden. Ylipäätään itsemurha-ajatukset ovat yllättävän yleisiä, jopa noin 1/10 suomalaisista ajattelee haastavassa elämäntilanteessa ajoittain itsemurhaa vaihtoehtona. Suomalaisen itsemurhan erityispiirteenä on siihen usein yhdessä liittyvät masennus ja päihdeongelma. (Uusitalo 2007, 14-15.)

Ilmiönä itsemurha koskettaa Suomessa monia. Ensisijaisesti itsemurha järkyttää itsemurhan tehneen lähimmäisiä, mutta vaikutukset ulottuvat huomattavasti omaisia ja perhettä kauemmas. Varovaisen arvion mukaan Suomessa on satoja tuhansia itsemurhaa surevia ihmisiä, sillä yhden itsemurhan vaikutukset ulottuvat keskimäärin kymmenen lähiomaisen lisäksi lukuisiin muihin ihmisiin (Uusitalo 2007, 20).

Kuolintapana itsemurha on traumatisoiva ja siitä selviytyminen vie yleensä voimia ja aikaa. Itsemurhakuolemaa on usein hyvin vaikea uskoa, ymmärtää ja hyväksyä, joten se voi herättää läheisissä vaikeasti käsiteltäviä tunteita, kuten vihaa ja häpeää, jotka voivat estää tai hidastaa varsinaisten surun tunteiden kokemista. Ihmisillä on erilaisia suremistapoja sekä selviytymiskeinoja. Useimmat pitävät tapahtuneen purkamista puhumalla tärkeänä, jotkut taas haluavat käsitellä asiaa rauhallisesti omassa mielessään järkeilemällä. Monet kokevat myös mm. liikunnan, kirjoittamisen tai maalaamisen edistävän omaa toipumista. Läheisen itsemurhan kokeneet kertovat pahimmasta selviytyttyään ja asiaa riittävästi käsiteltyään voimien palautuneen tai joskus jopa lisääntyneen. Ennen sitä on olennaista voida surra, ottaa vastaan ja saada apua sekä iloita elämästä mahdollisuuksien mukaan. (Läheisen itsemurha aina järkyttävää läheisille 2016.) Maailman Terveysjärjestön eli World Health Organizationin kansainvälisen raportin mukaan perheenjäsenen tai muun läheisen henkilön itsemurha voi laskea läheistä surevan henkilön kynnystä itsemurhan tekemiseen (Itsemurhien ehkäisy Globaali velvollisuus 2015, 40).

### 3.2 Itsemurhan tehneen läheinen

Suomessa on viimeisten vuosikymmenten aikana tehty yli 25 000 itsemurhaa ja kenties jopa yli 300 000 itsemurhayritystä. Itsemurhan tavalla tai toisella koskettaneiden omaisten, ystävien, työkavereiden ja tuttavien määrä on näin ollen väestöön peilaten määrällisesti hyvin suuri. Itsemurhan tehneen jäljelle jääneitä läheisiä ja yhteisöjen jäseniä voidaan kutsua itsemurhan eloonjääneiksi uhreiksi, sillä he joutuvat surun yhteydessä kamppailemaan monenlaisten tuskallisten tunteiden kanssa. (Uusitalo 2007, 20-21.)

Kuolemantapauksissa yleisesti läheiseksi määritellään lähiomaiset eli perhe, jolloin ulkopuolelle jäävät suku, ystävät, tuttavat, työ- ja opiskelukaverit jne. Itsemurha kuitenkin koskettaa ja vaikuttaa traumaattisuudessaan laajalti ja näin ollen tukea asian kanssa selviytymiseen voi tarvita moni muukin kuin itsemurhan tehneen lähiomainen. Salli Saari jakaa kriisin uhrin välit-

tömiin ja välillisiin. Välittömiä uhreja ovat kuolleet, vammautuneet ja muut tapahtumassa mukana olleet. Välillisiä uhreja ovat omaisen tai läheisen menettäneet, omaiset ja läheiset, työtoverit ja ystävät. Välillisiin uhreihin kuuluvat myös mm. tapahtuman tai sen seurauksia nähneet ulkopuoliset, tilanteen kanssa tekemisissä olleet ammatilliset auttajat, muut tapah-  
tuneen tukitoimiin osallistuneet, taloudellisia menetyksiä tapahtuman seurauksena kärsineet, auttajien omaiset ja läheiset sekä muut henkilöt, joiden henkiseen tasapainoon tapahtuma on vaikuttanut haitallisesti. (Saari 2000, 39.)

Tässä opinnäytetyössä läheisestä käytetään Surunauha ry:n tämänhetkistä määritelmää, jonka mukaan itsemurhan tehneen läheinen on hänelle tavalla tai toisella läheiseksi itsensä kokeva henkilö sukulaissuhteesta riippumatta. Tämä määrittely näkyy Surunauhan vertaistukitoiminnassa. Olennaista ei ole se kuka on suhteessa itsemurhan tehneeseen, vaan se että saa mahdollisuuden vertaistukeen, omien ajatusten ja tunteiden jakamiseen, tapahtuman purkamiseen sekä siitä puhumiseen toisten saman kokeneiden kanssa. (Suihkonen 2016.)

### 3.3 Traumaattinen kriisi ja surutyö

Traumalla tarkoitetaan yleisesti henkistä tai ruumiillista vauriota tai haavaa (Poijula 2002, 70). Traumaattisen tapahtuman tavallisia tunnusmerkkejä ovat ennustamattomuus, kontrolloimattomuus ja vaikuttamisen mahdollisuuksien puuttuminen. Trauma muuttaa ja koettelee elämänarvoja sekä aikaansaa kokemuksen kaiken muuttumisesta. (Saari 2000, 22-27.)

Kriisin käsitteen taustalla on ajatus äkillisestä pysähtymisestä ja käännekohdasta, jonka ratkaisemiseen henkilön aiempi kokemus, osaaminen tai ymmärrys eivät riitä. Kriisit jaetaan yleisesti kolmeen lajityyppiin: kehityskriiseihin, elämänkriiseihin ja äkillisiin kriiseihin. Kehityskriisit kuuluvat ihmisen luonnolliseen kypsymiseen, kehittymiseen ja ikääntymiseen. Elämänkriiseillä tarkoitetaan elämään kuuluvia pitkään jatkuvia kuormittavia tilanteita tai jaksoja, kuten pitkäkestoista sairautta, ennalta arvattavaa konkurssia, harkittua parisuhteen päättymistä tai työssä uupumista. Äkilliset kriisit taas ovat poikkeuksellisen voimakkaita ja yllätyksenä ilmeneviä tapahtumia, kuten onnettomuus tai tulipalo. Ne aiheuttavat erityisen voimakasta kärsimystä ja järkytystä. Äkillisiä kriisejä kutsutaan usein traumaattisiksi kriiseiksi, sillä ne laukaisevat biologiaan pohjautuvia suojautumisreaktioita. (Palosaari 2008, 22-25.)

Traumaattinen kriisi jakautuu neljään vaiheeseen: shokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaiheeseen. Shokkivaihe alkaa heti kriisin aikaan saaneen tilanteen jälkeen, jolloin tapahtuman käsittäminen tai myöntäminen voi olla vaikeaa. Jotkut lamaantuvat tai sulkevat tunteet pois ja käyttäytyvät mekaanisesti. Raivoisa itku, paniikki ja kiihtymyksen tilat voivat myös liittyä shokkivaiheeseen. Reaktiovaiheessa ihminen kohtaa todellisuuden tapahtumineen vaiheittain ja pyrkii muodostamaan siitä käsityksen. Tässä vaiheessa hän tarvitsee kuuntelijaa sekä konkreettisia ohjeita arkisista asioista selviämiseen. Reaktiovaiheessa

tapahtuma voi palautua elävästi mieleen valveilla tai unessa ja siihen voi liittyä sekoamisen tunteita, pelkoa ja ahdistusta, syyllisyyttä, unettomuutta ja ruokahaluttomuutta sekä muita fyysisiä oireita. Korostunut ja toistuva tapahtumasta puhumisen tarve auttaa tapahtuneen ja tunteiden ymmärtämisessä sekä uusien näkökulmien löytämisessä reaktiovaiheessa. Kriisin käsittelyvaiheesta alkaa lopulta tulla totta, jolloin ihminen kohtaa tapahtuman eri ulottuvuudet sekä itsensä uudessa tilanteessa. Käsittelyvaiheeseen voi liittyä keskittymisvaikeuksia, ärtyisyyttä sekä vetäytymisen tarvetta. Monet muutokset saavat yleensä pohtimaan omaa identiteettiä, vakaumuksia ja uskomuksia. Ihminen valmistautuu tulevaisuuteen ja varsinainen surutyö voi alkaa. Uudelleen suuntautumisen vaiheesta tapahtuneesta tulee osa elämää ja kokemusta itsestä, jolloin se ei hallitse tunne- ja ajatusmaailmaa, vaikka tuska voi nousta välillä pintaan. Elämässä on myös iloa ja ajatuksia tulevaisuudesta, myös luottamus elämään alkaa palautua. (Shokista uuteen alkuun 2016.)

Surunauhan toiminnanjohtajan mukaan Surunauhassa otetaan huomioon, että surun käsittely on hyvin yksilöllinen ja tätä ajatusta tukevat myös uudemmat surututkimukset. Surunauhan avoimiin ryhmiin on mahdollista tulla missä tahansa surun vaiheessa, jolloin matalan kynnyksen tuen tarjoaminen on mahdollista. Suljettujen vertaistukiryhmien osalta tilanne arvioidaan tapauskohtaisesti tukea tarvitsevan kanssa hänen vointiaan yhdessä pohtien. Ryhmänohjaajat ja työntekijät ohjaavat osallistujia tarpeen mukaan myös ammattituen piiriin, esimerkiksi kriisitukeen, jos se on jäänyt saamatta. (Suihkonen 2016.)

Suruun ja suremiseen vaikuttaa läheisen kuolintapa sekä äkillisyys. Kuoleman hyväksyminen on vaikeaa, ellei jäähyväisiä voi jättää tai jos läheinen on nuori. Ajatus kuoleman ehkäisyn mahdollisuudesta vaikuttaa myös surun luonteeseen. Jos kuolema tapahtuu dramaattisesti, altistuvat tilanteessa olijat voimallisille aistiärsykkeille ja muualla olevat läheiset taas traumaattisille kuviteluille tilanteesta. Traumaattinen kuoleman tilanne kasvattaa voimakkaiden reaktioiden, traumaperäisen stressihäiriön sekä dissosiaation mahdollisuutta. Dissosiaatiossa tapahtuma koetaan elokuvan lailla, vailla omakohtaisuutta. Ylipäättään suruun voi liittyä läheisen menettämisen lisäksi toissijaisia menetyksiä, kuten taloudellisen turvan, tulevaisuuden näkymien, ystävien menetyksen vuoksi hylkäämisen ja kodin sekä yhteisön menettämistä tai menetyksen kokemista. Itse läheisen kuolema, toissijaiset menetykset ja ongelmat kasvattavat surevan kokonaistaakkaa ja hankaloittavat selviytymistä. (Pojjula 2002, 68-69.)

Surutyö voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Kaikki eivät koe kaikkia vaiheita tai käy surua läpi samassa järjestyksessä. Vaiheisiin jakamisen taustalla on ajatus surun paremmasta ymmärtämisestä ja selviytymisen välineiden saamisesta. Kieltämisvaihe on pitkälti symbolinen eli kyse on tapahtuneen uskomisen vaikeudesta. Vihavaiheessa taas voi ilmetä kuolleen syytelyä, jolloin viha ei ole aina loogista tai perusteltua, vaan sen taustalla voi olla tunne siitä ettei pystynyt estämään tapahtumaa tai

etteivät lääkärit kyenneet pelastamaan läheistä. Viha nousee esiin yleensä silloin, kun olo on sen verran turvallinen, että vihan kanssa pärjää. Kaupantekovaiheessa menetyksen kokenut voi vaikkapa yrittää tehdä kauppaa Jumalan kanssa vastapalveluksen ajatuksella läheisen takaisin saamiseksi. Kaupantekovaihetta seuraa nykyhetkeen siirtyminen, sitä taas tyhjyys ja syvä suru, jotka ovat luonnollisia suuren menetyksen seurauksia. Suruun yhdistyvä masennus on luonnon tapa suojella meitä menetykseltä, jota emme pysty vielä käsittelemään. Hyväksymisvaihe ei tarkoita, että menetyksen kokenut olisi kunnossa tai ettei asia vaivaisi häntä. Olennaista on tosiasioiden hyväksyminen: läheinen on pysyvästi poissa ja nykyinen todellisuus on sellainen kuin se on. (Kessler & Kübler-Ross 2005, 22-41.)

Itsemurhamenetyksessä kriisipsykologian ymmärtämisestä olisi runsaasti apua, sillä sen avulla surevan läheiset voisivat huomata helpommin milloin avuksi tarvitaan myös kriisi- ja surutyön ammattilaisia. Surun työstäminen voi alkaa sitä nopeammin, mitä aiemmin traumaattisen menetyksen kohdannut pääsee työstämään traumaansa. (Uusitalo 2007, 200-201.) Surunauha suhtautuu läheisen itsemurhan kautta menettäneen surun, selviytymisen ja surutyön etenemiseen yksilöllisyyttä kunnioittaen. Siksi Surunauha ry ei keskity surun vaiheisiin tai ominaispiirteisiin määritelmien kautta, vaan erilaiset suremistavat, tunteet, reaktiot sekä surutyön edistymisen merkit ja tahdit hyväksyen. (Suihkonen 2016.)

### 3.4 Surusta toipuminen

Merkittävä osa ihmisistä käyttää tiedostamatta traumansa työstämisessä tuttuja, aiemmin omaksuttuja toimintatapoja ja keinoja. Nämä ovat usein osa arkea ja oman elämänhallintaa. (Uusitalo 2007, 167.) Uusitalo on perehtynyt surun kaksoisprosessimalliin, joka selittää miksi ihmiset surevat hyvin eri tavoin. Toisten huomio keskittyy vahvasti menetykseen, kun taas toiset pystyvät pian menetyksen jälkeen ajattelemaan uudenlaisen arjen organisointia ja suuntautumaan toipumiseen. (Uusitalo 2007, 168.)

Tilanteeseen sopeutumisessa on tyypillistä, ettei ihminen yleensä pysty selviytymään tilanteesta ja surusta yksin. Mahdollisimman tiivis ja luotettava turvaverkko on tärkeä. Vaikka lähipiiristä on apua, tarvitaan itsemurhatapauksissa yleensä lisäksi yhteiskunnan tarjoamaa tukea, kuten suru- ja vertaistukitoimintaa sekä kriisi-, terapia- ja terveydenhuoltopalveluita. Parhaat edellytykset toipumiseen on niillä, joiden elämässä on runsaasti sopeutumista edistäviä voimavaratekijöitä. Voimavaratekijöitä ovat esimerkiksi läheisten, ympäristön ja eri tahojen tuki, itsemurhan ennustettavuus, tosiasioiden avoin kohtaaminen ja käsitteleminen, tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen helppous, ammattiavun saatavuus ja matala kynnys avun hakemiseen, itsemurhan näkeminen henkilökohtaisena ratkaisuna sekä hyvin työstetyt aiemmat traumat. (Uusitalo 2007, 176-179.)

### 3.5 Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus

Olennaista Surunauhan vertaistuksessa on ajatus, jonka mukaan vain saman kokenut voi kattavasti ymmärtää mistä omassa kokemuksessa on kyse. Osa ihmisistä kokee tarvitsevansa vertaisia tuekseen, jotta oma toipuminen voi jatkua. Tämä havainto sekä kuulluksi tulemisen tarve on Surunauha ry:n perustamisen taustalla. Vuonna 1997 perustetun Surunauhan perustehtävänä on tarjota vapaaehtoistyönä toteutettavaa vertaistukea itsemurhan kautta läheisensä menettäneille. (Miettinen & Liskola 2006, 9.)

Kokemusasiantuntijuudella tarkoitetaan kolmannen sektorin, yhdistysten tai järjestöjen sekä spontaanisti syntyneiden vertaisryhmien vertaistoimintaa. Vertais- ja kokemusasiantuntijan tehtävät eroavat kohderyhmän osalta, vertainen toimii omassa viiteryhmässään toisten kanssa, kokemusasiantuntija taas asiantuntijan roolissa erilaisissa palveluissa ja muiden ammattilaisten rinnalla oman viiteryhmänsä ulkopuolella. (Hietala & Rissanen 2015,14.)

Hädän hetkellä, rikkoutumisen ja menettämisen kohdatessa, myös elämää kannattelevat voimat nousevat esille. Ne ilmestyvät elämän jatkumiseen liittyvinä reaktioina ihmisestä itsestään tarpeen niin vaatiessa, tukevat puolustautumisessa ja elämän jatkumisessa. On tärkeää, ettei ihminen joutuisi olemaan näiden reaktioiden kanssa yksin. (Palosaari 2008, 38.) Vertaisryhmässä jokaisella on mahdollisuus irrottautua omasta erityisyydestä sekä irrallisuudesta, sillä surevien, itkevien, ikävöivien, kapinoivien ja syyllisyyttä kokevien vertaisten kanssa voi kokea samankaltaisuutta. Ryhmän kokoontumisissa saa käydä niin kauan kuin haluaa, mennä pois ja tarvittaessa palata. Erityisen tärkeää on myös se, että vertaisryhmässä on lupa edelleen olla itsemurhan tehneen läheisen puoliso, sisar, veli, lapsi, äiti, isä tai kummi. Läheisensä ei tarvitse vaieta tai häntä ei tarvitse piilotella, vaan hän on ryhmässä osallisena. Ryhmäläiset ymmärtävät tämän omakohtaisesti. (Sihvola 2007, 122.)

Sihvola (2007) kuvaa Surunauhan vertaistukea seuraavasti: ”Jokainen meistä ensimmäisistä ryhmänohjaajista oli itse käynyt pimeään ytimessä, koskettanut tuskan sydäntä. Suru ja kipu, jonka näki toisissa, ei siksi ollut vieras ja pelottava, vaan tuttu ja todellinen. Jokainen ryhmään tullut tiesi, että kaikki mukana olleet olivat menettäneet jonkun läheisen itsemurhan kautta. Läsä ei ollut ”ulkopuolisia tarkkailijoita”, joita olisi pitänyt säikkyä ja joiden silmissä olisi kokenut olevansa outo. Outoutta jokainen ryhmään osallistunut oli jo tuntenut kylliksi. Läheisen menetys itsemurhan kautta sinkoa ihmisen toisenlaiseen maailmaan, josta ”eheinä” säilyneet eivät voi tietää mitään. Tuntuu, että ”ehjät” ovat toista leiriä ja itse on ikuisesti merkitty särkyneiden puolelle.” Sihvola rinnastaa vertaisryhmätoiminnan ihmisten ikiaikaiseen tarinoiden jakamisen tarpeeseen, mikä on läsnä myös vertaistukiryhmissä. Jokainen jakaa kokemaansa tahtonsa ja kykynsä mukaisesti. Joku hiljaa istuen, toinen kiroillen, kolmas nyrkkiä puiden ja jonkun tarina päättyy aina itkuun. Vertaispiirissä kuuntelu ei lähde velvollisuudentunteesta vaan vilpittömästi ja aidosta kiinnostuksesta. (Sihvola 2007, 119-120.)

Läheisen itsemurhan kohdanneille vertaistuki on usein hyvin hyödyllistä ja tarpeellista, sillä se tarjoaa mahdollisuuden keskustella vaikeasta ja usein vaietusta aiheesta sekä sen herättämissä tunteista ja ajatuksista muiden saman kokeneiden kanssa. Negatiiviset kokemukset kohtaamisista läheisen itsemurhan jälkeiseltä ajalta voivat herättää voimakkaita tunnereaktioita ja hidastaa tapahtuneesta selviytymistä. Tarpeellisuus näkyy myös Surunauhan vertaistukiryhmistä saamassa, pääosin hyvin positiivisessa palautteessa. Monet kokevat kuitenkin ainakin jossakin selviämisen prosessin vaiheessa saamansa avun riittämättömäksi tai vääränlaiseksi. (Suihkonen 2016.)

#### 4 Tutkielman toteuttaminen

Tutkielman lähestymistapa kohdistuu läheisen itsemurhan kokemukseen ja siitä selviytymiseen sekä käsitykseen selviytymistä tukevista keinoista. Työelämäyhteistyössä toteutetussa tutkimuksessa ovat aina läsnä toimeksiantajan strategiat, painopistealueet tai arvot (Vilkkä 2015, 59). Edellä mainittu näkyy myös tässä opinnäytetyössä sekä sen toteutuksessa.

Vertaisryhmiin osallistuneet tai niihin osallistumattomat läheisensä itsemurhalle menettäneet saavat kyselylomakkeen avulla kertoa surutyönsä varrella toimivaksi kokemistaan vertaistuen muodoista tai sellaisista joita ei ole ollut tiedossa tai tarjolla, mutta joita he olisivat tarvineet selviytymisensä tueksi.

##### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö keskittyy tuottamaan Surunauhalle tietoa sen vertaisryhmätoiminnan kehittämisen tueksi läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksista ja kokemuksen tuottamista toiveista sekä tarpeisiin liittyvistä käsityksistä. Tutkimusmenetelmä on näin ollen kvalitatiivinen eli laadullinen. Taustatieto- ja vertaistukiosioissa käytetään myös määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Vaikka tutkielman tuloksen ja tavoitteen kannalta laadullinen tulos johtopäätöksineen on Surunauhan toiminnan kehittämisen kannalta käyttökelpoisen, on lähestymistapa kahden menetelmän vuoksi osittain monimetodinen. Monimetodisen lähestymistavan tavoitteena on tutkimuksen kattavuuden lisääminen ja luotettavuusvirheiden vähentäminen (Vilkkä 2015, 70).

Laadullinen tutkimusmenetelmä tarkastelee merkitysten maailmaa ihmisten välillä ja sosiaalisesti, jolloin olennaista on ihmisen merkityksellinen kokemus asioista. Tavoitteena on aikaansaada kuvaus asianomaisten koetusta todellisuudesta, vaikka tutkittavien kokemukset eivät koskaan voi tulla täysin ymmärretyiksi. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää vastata myös ”miksi”-kysymykseen tai -kysymyksiin, jolloin vastausvaihtoehtojen mahdollisuus pysyy suu-



rempana, merkitysten ja laatuojen maailmassa asiat sekä ilmiöt eivät ole koskaan vain yhdenlaisia. (Vilkkä 2015, 118-119.) ”Miksi”-kysymys kohdistui tässä yhteydessä niiden henkilöiden vastauksiin, jotka eivät ole ryhmään osallistuneet. Kyseinen tieto on tutkimuksen ja Surunauhan vertaistukiryhmien toiminnan kehittämisen kannalta olennainen, jolloin toimintaa voidaan kehittää tarpeita vastaavaan suuntaan. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä ei tavoitella totuuden löytämistä tutkittavasta asiasta, vaan tulkinnan avulla tuodaan esille kokemusten ja käsitysten kautta tietoa ja kuvauksia asiasta (Vilkkä 2015, 120). Edellä mainittu kuvaa hyvin tämän tutkielman tavoitetta.

Määrällinen tutkimus puolestaan antaa yleisen kuvan mitattavien ominaisuuksien välisistä suhteista sekä eroavaisuuksista, jolloin vastataan kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein, jolloin tutkimustulos on objektiivinen eli tutkijasta riippumaton. Määrällisen tutkimuksen muuttuja voi olla asia, josta halutaan tietoa. Esimerkiksi ikä, sukupuoli, postinumero tai mielipide. Määrällinen tieto saadaan esille mittarin avulla. Mittareita ovat mm. kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake. (Vilkkä 2007, 13-14.) Määrällisen menetelmän kautta saatava tieto on tämän tutkielman hahmottamisen ja lopputulosten kannalta olennaista, vaikka tutkimuksen tavoitteen kannalta tärkeintä on laadullinen tieto. Ilman määrällistä tietoa ei ole mahdollista tehdä johtopäätöksiä esimerkiksi siitä, kuinka moni toivoo erilaisia toimintamuotoja osaksi Surunauhan vertaistukiryhmän toimintaa ja kuinka paljon toivomuksia on.

Opinnäytetyöni kyselylomakkeen kaikkia osioita, taustatiedot, vertaistuki, avun ja tuen sisältö, tutkitaan määrällisen menetelmän avulla. Lisäksi kokemuksellista tietoa, ajatuksia ja ideoita ja toiveita koskevaan kyselylomakkeen osiota, avun ja tuen sisältö, tutkitaan myös laadullisesti, jolloin mahdollisimman rajaamaton kokemuksellinen tieto saadaan myös esille. Tutkielman kyselylomake on tämän opinnäytetyön liitteenä. Vilkkä puhuu sallivasta ja vapautta korostavasta heuristisesta tutkimusotteesta, joka mahdollistaa tutkijalle myös intuition käytön. Tutkimuksessa voi näin ollen käyttää innovatiivisesti erilaisia lähestymistapoja sekä hyödyntää mielikuvitusta, jolla tutkittavaa ilmiötä lähestytään monesta eri suunnasta. (Vilkkä 2015, 119.) Tässä opinnäytetyössä vapaampi tutkimusote tulee esille kyselylomakkeen avun ja tuen sisältö -osion tulosten analysoinnissa, jolloin vastaajilla oli laaja mahdollisuus tuoda esille erilaisia menetelmiä ja toimintatapoja. Monimuotoisista ja monisisältöisistä vastauksista tuli hakea yhteisiä nimittäjiä sekä ”henkeä”, joka auttoi niiden ryhmittelyssä ja kuvaisi koetua todellisuutta sekä tarpeita mahdollisimman hyvin.

#### 4.2 Tutkimuskysymykset, kohderyhmä ja aineiston hankinta

Tämä tutkielma ja sen tutkimuskysymykset tähtäävät tavoitteiden mukaisesti Surunauhan vertaistukiryhmätoiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyön ja tutkimuksen taustalla oleva ongelma on Surunauhan vertaistukiryhmien toiminnan sisällön kehittämisen tarve ja tarkoituksenmukaisen kehittämisen suunnan selvittäminen. Edellä mainittuun kohdentuvat tutkimuskysymyk-

set ovat: Minkälainen vertaistuki auttaa kokemuksen mukaan parhaiten läheisen itsemurhasta selviytymisessä? Minkälainen on vertaistuen tärkeys selviytymisessä?

Tutkielmassa halutaan jättää ”ovi auki” mahdollisimman monenlaisille läheisten itsemurhan kohdanneiden tarpeille, käsityksille, kokemuksille, ajatuksille ja toiveille, jolloin jatkossa toiminnan kehittämisen aineksia ja ideoita ei rajattaisi pois liian varhaisessa vaiheessa ennen varsinaista kehittämistyötä. Tavoitteena on kerätä myös ohjaukseen, selviytymistapoihin sekä menetelmiin liittyvää kokemustietoa sekä selvittää syitä siihen miksi joku ei ole osallistunut vertaistukiryhmään. Tutkielma ei tähtää ”valmiiden vastausten” saamiseen, vaan painopiste on läheisen itsemurhan kohdanneiden selviytymistä ja hyvinvointia tukevien ideoiden ja suuntaviivojen löytämisessä.

Tutkimuksen kohderyhmä muodostuu läheisen itsemurhan kohdanneista henkilöistä, joko Surunauha ry:n vertaisryhmiin osallistuneista tai niistä jotka eivät ole ryhmissä käyneet, mutta ovat tietoisia Surunauha ry:stä esimerkiksi internetin tai jäsenyyden kautta. Kohderyhmän kokonaisuuden muodostavat kaikki kyselyn vastaajat. Tarkoituksena on analysoida kaikki valmiit vastaukset, mutta jättää mahdollisuus harkinnanvaraiseen otokseen sähköisen kyselylomakkeen osalta, jos joukossa on keskeneräisiä vastauksia. Harkinnanvaraisessa otoksessa tutkija valitsee tutkittavat kohteet harkintansa perusteella, valinnan perustellen. Otoksen harkinnanvaraisuus soveltuu sellaisiin tutkimuksiin, joissa ei pyritä tulosten yleistämiseen suurempaan perusjoukkoon nähden. (Vilkkä 2007, 58.) Harkinnan varaisen otoksen mahdollisuuden perusteluna on se, että keskeneräisistä lomakkeista voi puuttua tutkimuksen ja toiminnan kehittämisen kannalta olennaista tietoa. Vastaaminen voi jäädä syystä tai toisesta kesken ja sama vastaaja voi vastata lomakkeeseen myöhemmin.

Tämän tutkielman aineisto kerätään nimettöminä vastauksina kahdella tavalla: paperisen täytettävän kyselylomakkeen avulla Surunauha ry:n vertaistukiryhmiin osallistuneilta ja linkin kautta sähköisellä kyselylomakkeella Surunauhan verkkosivulla ja Facebook-sivulla. Sähköinen kysely toteutetaan Survey Monkey -ohjelmiston avulla. Sekä paperinen että sähköinen versio ovat kysymyksiltään identtiset. Osa kysymyksistä on kohdennettu vain vertaistukiryhmissä käyneille ja niihin muut eivät vastaa, osa taas on kohdennettu niille, jotka eivät ole käyneet vertaistukiryhmissä ja niihin ryhmissä kävijät eivät vastaa. Survey Monkey on internetissä toimiva ohjelmisto, jonka avulla Surunauha on toteuttanut aiemmin sähköisiä palautekyselyitä, siksi myös tässä tutkielmassa käytetään samaa toimivaksi koettua sähköistä kyselyohjelmistoa (Suihkonen 2016). Luotettavan Survey Monkey -ohjelmiston avulla voi luoda kyselytutkimuksia, kerätä vastauksia sekä analysoida niitä palvelun tasosta riippuen. Palvelun taso määrittäytyy mm. kysymysten määrän perusteella. (Survey Monkey 2016). Tässä tutkielmassa käytetään kysymysten suuresta määrästä johtuen maksullista palvelua. Surunauha maksaa Survey Monkey -ohjelmiston käyttöön liittyvät kulut.

Kyselylomakkeen tulee sisältää vain kysymyksiä, jota tutkimussuunnitelma on sanonut mittavansa. Kysymykset voivat olla suljettuja tai strukturoituja monivalintakysymyksiä, avoimia, kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. (Vilka 2015, 105-106.) Tässä opinnäytetyössä mitareina toimivat monivalintakysymykset, avoimet kysymykset ja sekamuotoiset kysymykset. Mittarit auttavat saamaan määrällisen tai määrälliseen muotoon muokattavan sanallisen tiedon tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Kyselylomake on yksi määrällisen tutkimuksen mittari (Vilka 2007, 14). Monivalintakysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, avoimilla kysymyksillä pyritään saamaan spontaaneja mielipiteitä, jolloin vastaamista rajataan hyvin vähän. Sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettuja, mutta niissä on mahdollisuus myös avoimeen kysymykseen vastaamiseen. (Vilka 2015, 106.)

Surunauha toimittaa postitse kyselylomakkeita vertaistukiryhmiinsä palautuskuorineen sekä luo linkin kyselykaavakkeeseen Surunauhan verkkosivuille ja Facebook-sivulle. Kyselylomakkeita lähetetään kaikkiin Suomessa toimiviin Surunauhan vertaistukiryhmiin lokakuun 2016 lopussa ja samaan aikaan julkaistaan sähköinen kyselylomake. Ryhmien osallistujamäärät ja kokoontumisten aikataulut vaihtelevat paikkakunnittain sekä ryhmittäin. Kaikkien vertaistukiryhmien vastaamisen mahdollistamiseksi vastausaikaa annetaan marraskuun 2016 loppuun saakka. Vertaistukiryhmissä nimettöminä täytetyt paperiset kyselylomakkeet palautetaan tutkielman tekijälle postitse ja sähköiset vastaukset tallentuvat nimettöminä Survey Monkey -ohjelmiston pilvipalveluun, josta ne saadaan sähköisessä muodossa analysointia, pohdintaa ja yhteenvetoa varten.

Kyselylomakkeella tehtävässä tutkimuksessa vastaaja perehtyy itse kysymyksiin ja vastaa niihin kirjallisesti. Tämä sopii hyvin silloin, kun kyseessä on hajallaan oleva joukko ihmisiä tai kun kysymyksissä käsitellään arkaluontoisia asioita. Etuna on se, että vastaaja säilyy tunteettomana. Riskinä on vastausprosentin jääminen alhaiseksi. (Vilka 2015, 94.) Internetissä toteutetun kyselyn osalta vastausprosentin ennakointi ei ole mahdollista, sillä kysely kohdistuu kaikkiin läheisensä itsemurhalle menettäneihin. On mahdotonta arvioida kuinka moni läheisen itsemurhalle menettänyt näkee linkin kyselylomakkeeseen tai tulee siitä tietoiseksi.

#### 4.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa analysoinnissa tutkitaan merkityksiä ja koettua todellisuutta (Vilka 2015, 118). Koska kyselylomakkeen kautta saatu aineisto eli kirjalliset vastaukset tai määrällisessä muodossa saadut tiedot tuli analysoida mahdollisimman käyttökelpoiseksi ja helposti hyödynnettäväksi sekä vastaajan tarpeen kokemusta kuvailevaksi, valikoitui analysointiteknikaksi aineistolähtöinen sisällön erittely. Tuomi ja Sarajärvi (2009) viittaavat Bernard Berelsonin 1950-luvulla esittämään seuraavaan sisällön erittelyn määritelmään: ”Sisällön erittely (content analysis) on kommunikaation ilmisällön objektiivista, systemaattista ja määrällistä kuvailua var-

ten soveltuva tutkimustekniikka.” (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105). He määrittelevät tekstissään sisällön erittelyn sellaiseksi tutkittavien dokumenttien analysoinniksi, jossa kuvataan määrällisesti esimerkiksi tekstin sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106). Tutkimuksen kohteeseen ja aineistoon peilaten sisällön erittely on kommunikaation sisällön tutkimista. Objektiivisuus, systemaattisuus ja osin myös kvantitatiivisuus ovat osa kaikkea tieteellistä kuvaamista, sisällön erittely eroaa muista menetelmistä erityisesti tutkimuksen kohteen ja aineiston osalta. (Eskola 1975, 107.) Tämän tutkielman olennaisimman sisällön ja aineiston eli kokemuksellisen ja käsityksellisen tiedon, toiveiden, ajatusten ja ideoiden analysoinnissa käytetään tiedon luonteen ja kokemusten henkilökohtaisuuden esilletuomiseksi laadullista menetelmää.

Sisällön analyysin tapaan tässä sisällön erittelyssä pyritään karsimaan tutkimusongelman kannalta epäolennaista tietoa, mutta säilyttämään olennainen. Tämä edellyttää aineiston tiivistämistä ja osiin pilkkomista, jonka jälkeen tutkimusaineisto on mahdollista ryhmitellä uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi (Vilka 2015, 164).

Tutkimuksen määrällisessä analysoinnissa pyritään saamaan tai muokkaamaan vastaukset määrälliseen muotoon sekä perustelemaan muuttujiin kohdistuvia väitteitä numeroiden ja tilastollisten yhteyksien kautta. Tutkimusaineisto sijoitetaan taulukkomuotoon, jossa aineiston tietoa on helpoin käsitellä numeroiden avulla. (Vilka 2015, 110.) Tässä tutkielmassa muun muassa vastaajien taustatietoja analysoidaan määrällistä menetelmää käyttäen. Kyseiset tiedot ovat tärkeää numeerista tietoa Surunauhalle esimerkiksi STEA:n tuen anomisessa. Kyseinen tieto auttaa ymmärtämään tässä tutkielmassa erityisesti laadullisuuden osalta esimerkiksi sitä, kuinka paljon vastaajat kokevat tarvitsevansa tiettyä toiminnallisuutta vertais-tukiryhmien toimintaan.

Vilka puhuu sallivasta ja vapautta korostavasta heuristisesta tutkimusotteesta, joka mahdollistaa tutkijalle myös intuition käytön. Tutkimuksessa voi näin ollen käyttää innovatiivisesti erilaisia lähestymistapoja sekä hyödyntää mielikuvitusta, jolla tutkittavaa ilmiötä lähestytään monesta eri suunnasta. (Vilka 2015, 119.) Tässä opinnäytetyössä vapaampi tutkimusote näkyy kyselyn avun ja tuen sisältö -osion vastausten tulkinnassa, ryhmittelyssä ja analysoinnissa. Vapaampi tutkimusote tähtää mahdollisimman totuudenmukaisesti koettuja tarpeita kuvaileviin ja selkeästi tulkittaviin tutkimustuloksiin.

#### 4.4 Vastaajien kuvailu

Tutkielman kyselylomakkeen vastaajiin liittyvät taustatiedot ovat olennaisia paitsi vastaajien jaottelun ja vastausten analysoinnin vuoksi, mutta myös mahdollisen Surunauhan toiminnan kehittämiseen tarvittavan STEA:n tuen hakemisen perusteena. Kyselylomakkeeseen vastasi 83 henkilöä, vastauksista keskeneräisiä oli 20. Kesken jääneet vastaukset suljettiin harkinnan varaisuuden perusteella kyselystä pois, sillä pelkät vastaajatiedot eivät täyttäneet laadullisen

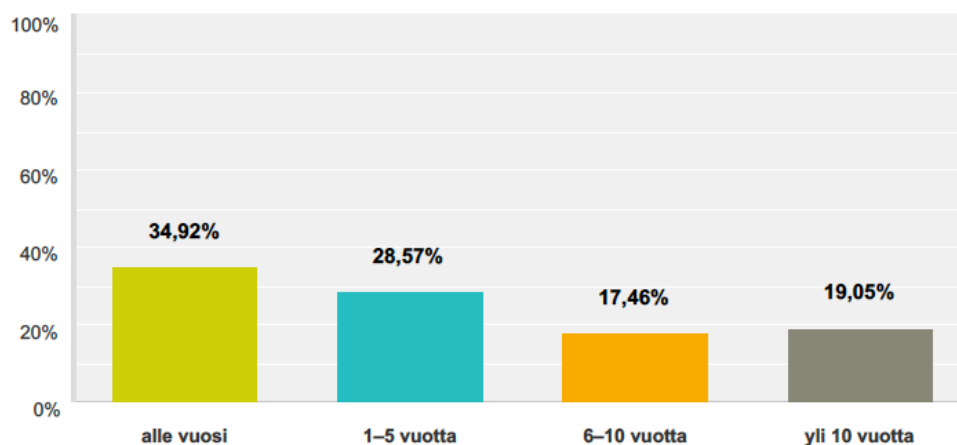
tutkimuksen edellyttämää kokemusten kuvaamista. Vastauksia analysoitiin näin ollen 63 kappaletta.

Vastaajat jakautuvat kahteen pääkategoriaan, niihin jotka ovat käyneet Surunauhan vertaistukiryhmissä ja niihin, jotka eivät ole niissä käyneet. Hieman yli puolet vastaajista, n. 57 % ei ole käynyt Surunauhan vertaistukiryhmässä. Lopuista n. 27 % on käynyt avoimessa vertaistukiryhmässä ja loput n. 16 % suljetussa vertaistukiryhmässä. Vastaajista n. 97 % eli valtaosa on naisia, loput n. 3 % miehiä. Iältään suurin osa (n. 76 %) vastaajista on 30-62-vuotiaita, 18-29-vuotiaita on n. 14 % ja loput n. 10 % ovat 63-79-vuotiaita.

Lähes puolet vastaajista oli saanut tiedon Surunauhasta ja sen toiminnasta internetin kautta. Seuraavaksi eniten tietoa oli saatu terveydenhuollosta ja viranomaisilta, mutta myös ystävät, tutut ja perheenjäsenet olivat välittäneet tietoa Surunauhasta. Suurin osa vastaajista oli menettänyt läheisen itsemurhan kautta alle vuoden sisällä (kuva 2). Kaikkiaan kahdella kolmesta (n. 63 %) aikaa menetyksestä oli viisi vuotta tai vähemmän. Kuitenkin mukana oli paljon (n. 19 %) vastaajia, joiden läheisen itsemurhasta oli yli kymmenen vuotta.

### Q3 Läheiseni itsemurhasta on kulunut

Vastattuja: 63 Ohitettuja: 0



Kuva 2: Vastaajien läheisen itsemurhasta kulunut aika

Vastaajien suuri määrä viittaa sekä tarpeeseen että vaikuttamisen tahtoon. Yllätyksellisesti vastaajista suurin osa oli sellaisia henkilöitä, jotka eivät olleet käyneet Surunauhan vertaistukiryhmissä. On mahdollista, että juuri heidän tarpeensa joko vertais- tai muulle tuelle on ryhmässä käyneitä suurempi. Heidän valmiutensa keskusteluun pohjautuvaan tukeen voi myös olla vähäisempi tai he voivat kokevat tarvitsevansa jotakin muuta kuin keskusteluun pohjautuvaa vertaistukea.

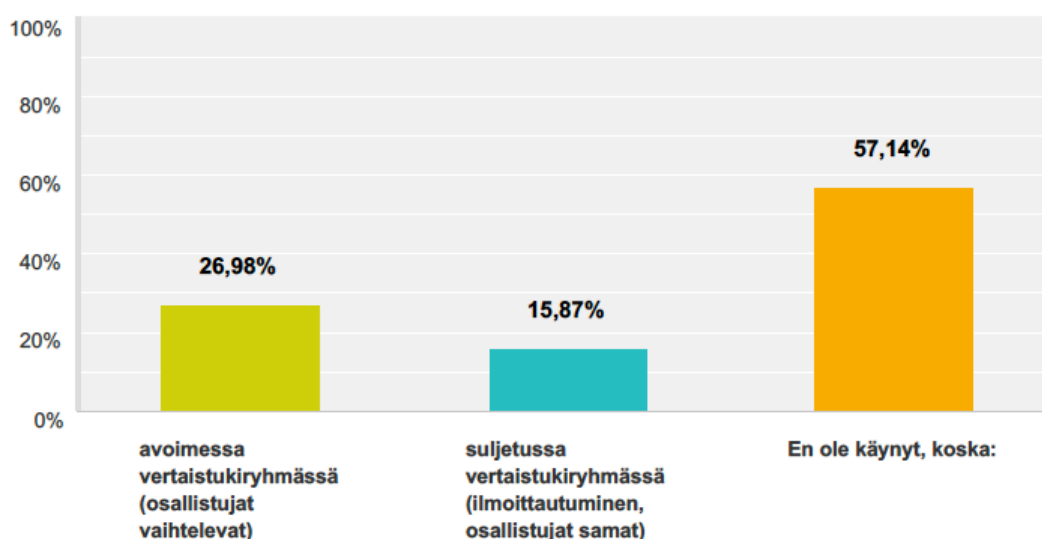
## 5 Tulokset

### 5.1 Osallistuminen vertaistukiryhmään

Vastaajista neljännes (n. 27 %) eli 17 henkilöä oli käynyt Surunauhan avoimissa ja n. 16 % eli 10 henkilöä suljetuissa vertaistukiryhmissä. Suurin osa Surunauhan vertaistukiryhmistä on avoimia, joten kyseiset luvut eivät kuvaa kiinnostusta avoimeen tai suljettuun ryhmätoimintaan vaan varsinaista osallistumista. Yli puolet vastaajista (n. 57 % = 36 henkilöä) ei ollut osallistunut Surunauhan vertaistukiryhmätoimintaan. Syitä osallistumiseen kysyttiin kahdessa kysymyksessä, sekamuotoisessa monivalintakysymyksessä 5 sekä avoimessa kysymyksessä 11. Tähän tutkielmaan analysoitiin kysymys 5, sillä vastaukset olivat yhtenevät kysymykseen 11 nähden ja jotkut vastaajat viittasivatkin katsomaan aiempaa kysymystä.

### Q5 Olen käynyt Surunauhan

Vastattuja: 63 Ohitettuja: 0



Kuva 3: Osallistuminen vertaistukiryhmiin

Selkeästi yleisin syy (yli 40 %) siihen, että henkilö ei ollut osallistunut Surunauhan vertaisryhmiin oli etäisyys tai ryhmän puute omalla paikkakunnalla. Toiseksi merkittävin osallistumattomuuden syy (n. 22 %) oli se, ettei vastaaja kokenut olleensa valmis tai pystyvä osallistumaan. Kolmas syy (n. 17 %) osallistumattomuudelle oli se, että vastaaja oli käsitellyt asiaa joko lähipiirissä, muussa ryhmässä tai muulla tavoin. Tiedon puutteen syyksi ilmoitti n. 8 %, myös tahdon ja tarpeen puute tai ajankohta sekä aikaan saamisen haaste mainittiin.

Surunauhan vertaistukiryhmistä hieman yli puolet on avoimia, joten se voi olla syynä vastaajatietojen avointen ja suljettujen ryhmien suhteeseen, mikä vastaa toteutunutta avointen ja

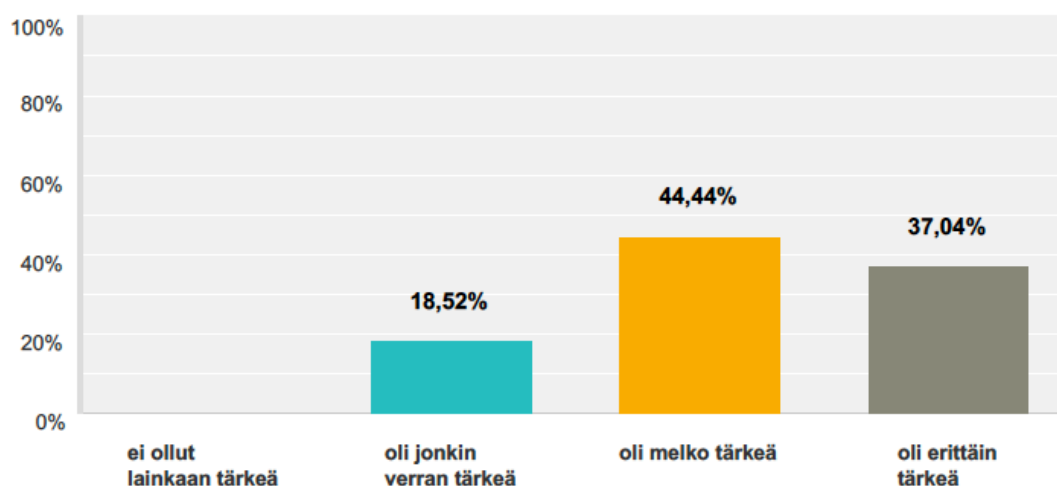
suljettujen ryhmien suhdetta. Valtakunnalliset erot välimatkojen ja julkisen liikenteen suhteen ovat suuret, joten myös ne ovat vaikuttaneet osallistumisen mahdollisuuksiin arjen tai matkustamisen haasteisiin liittyvät tekijöiden osalta. Suurimmalla osalla vastaajista läheisen menettämisestä oli alle vuosi, jolloin surutyö voi olla monella sellaisessa vaiheessa, että osallistuminen ei ole tuntunut ajankohtaiselta tai sopivalta. Ryhmään osallistumisen kynnyks voi olla monelle aluksi suuri ja asiaan voi liittyä pelkoa tai jännitystä. Surutyössä eteneminen on yksilöllistä, joku tarvitsee vertaistukea pian tapahtuman jälkeen ja joku toinen taas voi olla siihen valmis vasta vuosien päästä. Vertaistukiryhmä tai mikään muukaan toimintamuoto ei täyttäne koskaan kaikkien läheisensä itsemurhalle menettäneiden tarpeita, jotka saattavat muuttua tai vaihdella surutyön eri vaiheissa.

## 5.2 Vertaistukiryhmän merkitys

Henkilöiltä, jotka olivat käyneet Surunauhan vertaistukiryhmässä, kysyttiin ryhmätoiminnan merkitystä heidän toipumiselleen. Yli 81 % kävijöistä piti vertaistukiryhmän merkitystä melko tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Kukaan vastaajista ei kokenut ryhmää ei lainkaan tärkeäksi.

### Q6 Vertaistukiryhmän tärkeys toipumiselleni

Vastattuja: 27 Ohitettuja: 36



Kuva 4: Vertaistukiryhmän tärkeys toipumiselle

Koska vertaistukiryhmän koettu merkitys oli niissä käyneistä valtaosalle varsin suuri ja toisaalta suurin osa vastaajista taas sellaisia, jotka eivät olleet ryhmässä käyneet, jäivät he näin ollen tämän merkitykselliseksi koetun tuen ulkopuolelle. Lieneekin olennaista pohtia koettuun tärkeyteen peilaten sitä, millä tavoin tähän seikkaan on mahdollista saada muutos. Eli millä tavoin myös ne jotka miettivät ryhmään osallistumista, mutta eivät siihen rohkene, päätyisivät kokeilemaan vertaistukiryhmätoimintaa. Henkilö, joka ei ole käynyt vertaistukiryhmässä,

ei todennäköisesti tiedä minkälaisista siellä on, miten siellä tulee olla ja toimia, mitä siellä tapahtuu jne. Tiedon puute saattaa edellisessä kappaleessa esitettyjen syiden lisäksi vaikuttaa siihen, ettei henkilö osallistu ryhmään. Välimatkan tai matkan hankaluuden voi mahdollisesti kestää, jos tietää että käymisestä on apua tai hyötyä itselle.

### 5.3 Vertaistukiryhmän arviointi ja muutostoiveet

Vertaistukiryhmässä käyneille osoitettuun kysymykseen (7) ”Minkä asioiden ryhmässä pitäisi pysyä ennallaan?” ryhmässä saadut vastaukset (24 kpl) olivat varsin samansuuntaisia. Ohjaajat sekä heidän henkilökohtainen kokemuksensa läheisen itsemurhasta (5 vastausta) koettiin tärkeimmäksi. Toiseksi tärkeänä (4 vastausta) pidettiin ryhmän muotoa, mikä viitanee sen sopivuuteen kyseiselle vastaajalle. Matalan kynnyksen ja helppouden toi esille kolme vastaajaa, myös luottamus, vapaamuotoinen sisältö, vapaaehtoisuus, ryhmän ilmapiiri ja keskustelun tärkeys mainittiin. Edellä mainittu näky tiivistettynä yhdessä vastauksessa:

*”Ryhmän vetäjät on tärkeä olla saman kokeneita. Lisäksi se, että ryhmän jäsenet ovat samat ei vaihdu. Raskas aihe helpompi puhua tunteja kun tutut ihmiset ja tietää mitä kenellekin tapahtunut. Se että kaikki saa puhua mutta ketään ei pakoteta. Luottamus..”*

Ryhmissä käyneiltä kysyttiin muutostoiveita ryhmiin liittyen (kysymys 8), kysymykseen kohdistuneita muutostoiveita tuli 14. Vastaukset olivat yksilöllisiä ja painottuivat käytännön asioihin. Ohjaajien osaaminen sekä ryhmien ja tapaamiskertojen määrä sekä kesto mainittiin eri tavoin. Ryhmiin toivottiin satunnaisesti teemoitettua tekemistä, tietoa ohjaajista ja surunkäsittelyn rajoittamista. Alla esimerkkejä:

*”Ei liikaa surunkäsittelyä kerralla.”*

*”Eri läheisten menety pitäisi jakaa eri ryhmiin, näin ei meidän paikkakunnalla”*

*”Olisi kiva tietää ennakoon, ketkä ovat milloinkin ohjaamassa”*

Surun ja läheisen itsemurhan käsittely on yksilöllistä. Joku haluaa purkaa surun aiheuttamaa painetta ryhmässä vapaasti ja toiselle yhden ajatuksen lausuminen aiheesta voi olla merkityksellinen. Joillekin on tärkeää voida jakaa kokemaansa ”saman” läheisen (vanhempi, lapsi, sisarus) menettäneiden kanssa, toinen taas toivoo että saisi laajempaa ja yleisempää kuvaa aiheesta. Surunauhan vertaistukiryhmien ohjaajat ovat vertaisia, joten heidän merkityksensä ja roolinsa ryhmissä on suuri. Joissakin kaupungeissa ohjaajia on useita, jolloin ohjausvuorot vaihtuvat, pienemmillä paikkakunnilla tilanne on toinen, jolloin yksilöllisiin vastakkaisiin toiveisiin voi olla hankala vastata.



#### 5.4 Tyytyväisyys ohjaajiin

Selvitettäessä ryhmiin osallistuneiden tyytyväisyyttä ohjaajiin (kysymykset 9 ja 10) ilmeni, että tyytyväisyys ohjaajien toimintaan oli suurta: yli 81 % vertaistukiryhmissä käyneistä vastaajista oli melko tai erittäin tyytyväinen ohjaukseen. Täysin tyytymättömiä ei ollut lainkaan. Kysymykseen ”Mitä ohjaaja(t) olisivat voineet tehdä toisin?” vastattiin mm. seuraavasti:

*”Ei mitään. Aivan ihania olivat!”*

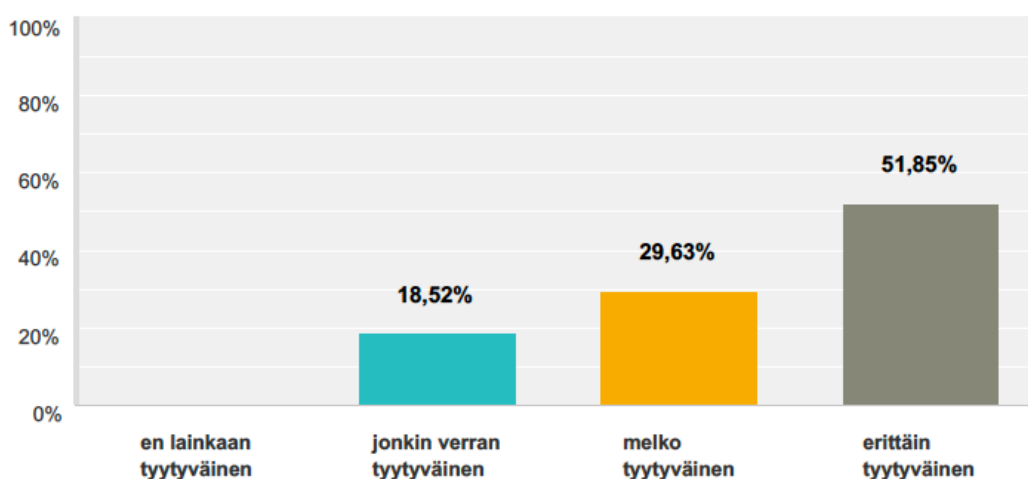
*”Ehkä joskus varmistaa, että kaikki voivat osallistua keskusteluun.”*

*”Kertoa apukeinoja, omia kokemuksia”*

Toiveet kohdistuivat lähinnä keskustelun ohjaamiseen ja tasapuolisuuteen, myös yksityisten kunnioittaminen sekä ohjaajan eleiden merkitys mainittiin.

### Q9 Kuinka tyytyväinen olet ollut Surunauhan ohjaajien toimintaan vertaistukiryhmässä?

Vastattu: 27 Ohitettu: 36



Kuva 5: Tyytyväisyys ohjaajien toimintaan

Vertaistukiryhmien ohjaajat ovat koulutettuja vertaisia. Heidän suruprosessinsa ovat sellaisessa vaiheessa, että he ovat keskustelun avulla valmiita ohjaamaan muita sekä jakamaan kokemastaan ja selviytymisestään seikkoja, joista he uskovat olevan apua muille läheisensä itsemurhalle menettäneille. (Suihkonen 2016.) Suruprosessin eri vaiheissa olevat osallistujat voivat kokea ohjaajan ja hänen toimintansa monin eri tavoin. Ryhmien osallistujat voivat

myös olla mukana ryhmän kokoontumisissa eri pituisen ajan, joku 5 kertaa ja joku toinen 5 vuotta. Tyytyväisyys ohjaajiin kuvastaa vastaamishetken tunnetta, tilannetta ja ehkä myös suruprosessin vaihetta, ei kestoltaan sekä ilmenemismuodoiltaan vaihtelevaa selviytymis- tai suruprosessia kokonaisuutena.

### 5.5 Vastaajien toiveet ja tarpeet

Surunauhan vertaistukiryhmät perustuvat keskusteluun, muutamaa toiminnallista ryhmää lukuunottamatta. Kysymyksissä 12 ja 13 keskityttiin selvittämään avoimilla kysymyksillä toiveita ja tarpeita muunlaiseen toimintaan sekä sellaisia asioita ja toimintatapoja, jotka ovat aiemmin auttaneet vaikeissa elämäntilanteissa eteenpäin.

Kysymykseen 12, ”Surunauhan vertaisryhmien toiminta pohjautuu keskusteluun. Jos haluaisit keskustelun rinnalle jotakin muuta, mitä se olisi?”, vastasi 32 henkilöä kaikista 63 vastaajasta. Kuusi vastaajaa ilmoitti keskustelun riittävän tueksi. Suurin osa (16) jotakin muuta kaipaavista kertoi kiinnostuksesta luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin tai johonkin arkiseen yhdessä tekemiseen. Esille tuotiin tasaveroisesti liikunta, ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, taidelähtöiset ja luovat toimintamuodot sekä rentoutumista, mielen hallintaa ja ahdistusta helpottavat keinot. Viittä vastaajaa kiinnosti vertaistukiryhmän ulkopuolinen keskustelu. Asiantuntijaveitokset, tietoa sisältävät luennot tai kokoontumiset kiinnostivat myös.

*”Omista tunteista puhuminen on mielestäni kaikkein paras apu oman menetykseni käsitte-  
lyyn. Samaten toisten samankokeneiden kuunteleminen on helpottanut omaakin oloa.”*

*”Nyt tulee taidepiiri, kaikkea piristävää, musiikkia, askartelua”*

*”Ahdistuksen ja surun käsittelymuotoja”*

*”Esim luontoaktiiviteettiä ryhmässä”*

*”Pohdintaa vaativia kotitehtäviä.”*

*”Luentoa, tutkimustietoa itsemurhasta ja läheisten selviytymisestä”*

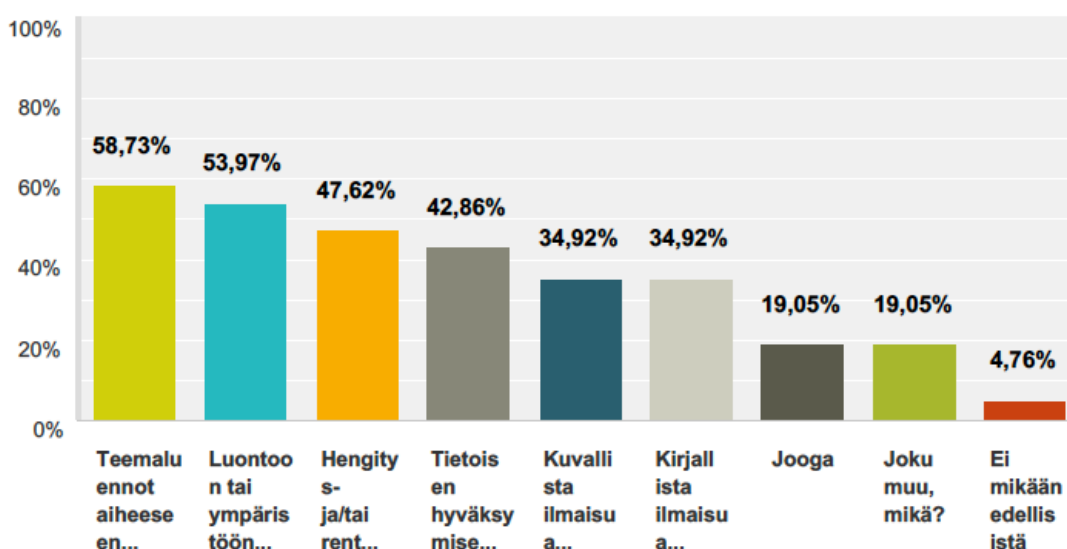
Muuta keskustelun rinnalle toivoneiden vastauksista oli aistittavissa motivaatiota selviytymiseen sekä tiedon tarvetta itsemurha-aiheen tai selviytymiskeinojen ympäriltä. Vaikutti myös siltä, että kaivattiin menetelmän tai toimintamuodon tarjoamaa ”siltää” vaikean asian käsittelyn tukemiseen tai sopivan etäisyyden ottamista tapahtumaan.

Kysyttäessä keinoja jotka ovat aiemmin auttaneet vastaajia vaikeissa elämäntilanteissa, saatiin 60 vastausta. Läheiset (perhe, ystävät, eläimet), vertaiset, ammattiapu, lääkkeet ja liikunta olivat merkittävimmiä koettuja selviytymiskeinoja (27 kpl). Monen vastaajan kohdalla läheisten tai ympäristön tuki yhdistyi ulkoiluun, liikuntaan tai muuhun toiminnallisuuteen. Toiseksi merkittävimmäksi keinoksi (15 kpl) nousi keskustelu ja puhuminen, mikä kertonee sosiaalisen yhteyden ja kuulluksi tulemisen tärkeydestä. Omien voimavarojen ja sisukkuuden mainitsi merkittävimmäksi selviytymiskeinoksi kuusi henkilöä. Loput yksittäiset vastaukset (12 kpl) olivat yksilöllisiä; matkustaminen, aika, luonto ja itkeminen, työ, pakko ja terapia, TRE-harjoitteet ja jooga sekä tieto.

Seuraavilla kysymyksillä haluttiin saada esille Surunauhan keskusteluun pohjautuvan vertaistukiryhmätoiminnan osaksi soveltuvia toimintatapoja ja menetelmiä sekä sekamuotoisen monivalintakysymyksen (14) että avoimen kysymyksen (15) avulla.

### Q14 Mitkä menetelmät sopisivat mielestäsi vertaistukiryhmän toimintaan? Voit valita useita.

Vastattu: 63 Ohitettu: 0



Kuva 6: Vertaistukiryhmän toimintaan soveltuvat menetelmät

Kysymykseen 14, ”Mitkä menetelmät sopisivat mielestäsi vertaistukiryhmän toimintaan? Voit valita useita.” vastasivat kaikki 63 vastaajaa. He saivat mainita useita menetelmiä, jolloin oli mahdollista saada tietoon runsaasti erilaisia vastaajien sopivaksi kokemia toimintamuotoja. Teemaluennot koettiin sopivimmaksi (lähes 60 % vastaajista), myös luontoon tai ympäristöön

liittyviä toimintamutoja pidettiin lähes 54 %:ssa vastauksista sopivina. Lähes 50 %:a ilmoitti myös hengitys- ja/tai rentoutusharjoitukset sekä tietoisien hyväksymisen ja läsnäolon menetelmät (esim. mindfulness) sopiviksi. Kuvallista ja kirjallista ilmaisua sisältäviä toimintamutoja piti sopivina n. 35 % vastaajista ja joogaa lähes 20 % vastaajista. Alle 5 % vastaajista ilmoitti, ettei mikään esitetystä sovi osaksi vertaistukiryhmän toimintaa. Avoimessa vastausosuudessa yksittäin esille tulleita keinoja ja menetelmiä (12 vastaajaa) olivat vain puhuminen ja vain kuuntelu, aiheeseen liittyvät dokumentit ja elokuvat, verkkoryhmät ja sosiaalinen media kaukana asuville, päiväkirjan kirjoittaminen sekä liikunta sekä alla olevat:

*”Musiikki, teemaluennot, enkelitarinat”*

*”Avointa keskustelua, silloin tällöin voisi olla jokin sovittu teema tai toimintamuoto.”*

*”Aktiivista tekemistä esim luonnossa.”*

*“enemmän aktiivista puheen ohjausta ryhmässä vetäjien osalta ja ehkä harjoituksia pareitain jolloin omien kokemusten vaihtamiselle jäisi enemmän aikaa. Samoin että aloitus vastatulleiden kanssa ei joka kerta vaan jotain etenemistä tapaamisiin.”*

*“Ohjattuja TRE-harjoitteita.”*

*“Yhdessä tekemistä samalla puhuen aiheesta.”*

*“Keskustelua, vertaisten kohtaamista, konkreettisia harjoituksia/mielen hallintaa”*

Kysymys 15 keskittyi selvittämään minkälaista vertaistukitoimintaa olisi, jos vastaaja saisi päättää. Vastaajia oli 37 kpl, monet vastaukset painottuivat keskusteluun, vertaisuuden ja yleiseen yhdessä tekemisen tarpeeseen sekä edellisessä kysymyksessä esille tulleisiin menetelmiin ja toimintamuotoihin. Muutamat vastaajat kaipasivat välillä yhdessä tekemistä ilman keskustelua sekä satunnaisia teemoitettuja kokoontumisia. Vertaistuen automaattisuutta, helposti saavutettavuutta ja lähestyttävyyttä pidettiin myös tärkeänä. Myös itsemurhamenetyksen laadun (lapsi, vanhempi, sisarus, ystävä) tai iän perustella muodostettuja ryhmiä toivottiin mielen hallintaan tai rentoutumiseen liittyvien menetelmien lisäksi.

Kyselylomakkeessa haluttiin jättää mahdollisuus myös muiden kuin aiemmissä kysymyksissä esiinnostettujen toimintamuotojen ja menetelmien esiintulolle. Kuten ylläolevat esimerkit kuvaavat, toiveet ovat samankaltaisia kuin edellisessä monivalintakysymyksessä saadut sopiviksi koetut menetelmät ja toimintamuodot. Nämä vertaistuen sisältöön ja toimintaan kohdistuneet monentyyppistä tietoa sisältävät vastaukset antavat ymmärtää, että olennaista

ei kenties ole se, onko toimintamuoto juuri sellainen kuin itse ajatteli vastatessaan, vaan enemminkin se, että se kohdistuu siihen tarpeeseen, johon itse kaipaa tukea.

## 6 Pohdinta

Tutkimuksellinen työskentely itsemurhailmiöstä selviytymistä läheisten näkökulmasta katsottuna oli avartavaa ja aiempaa näkemystäni, kokemustani ja tietopohjaani täydentävää. Yhteistyö Surunauhan kanssa oli koko opinnäytetyöprosessin ajan joustavaa, luottamuksellista ja molemmin puolin parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen tähtäävää. Koin vertaistukiryhmien sisällön kehittämiseen tähtäävän työskentelyn mielekkääksi, tärkeäksi ja motivoivaksi. Surunauha oli minulle järjestönä tuttu sekä harjoittelusta että vapaaehtoistyöstä.

### 6.1 Eettisen herkkyyden näkökulma

Tämän laadullisen opinnäytetyön parissa työskentely antoi ammatillisesti sosionomin työtä ja sen moniulotteisuutta ajatellen ”näköalapaikan” kyseisen marginaaliryhmän kokemusten ja koettujen tarpeiden tarkasteluun ja ymmärtämiseen sekä näkymiä myös yhteiskunnalliseen merkitykseen. Nykyisessä digitalisoituvassa ja nopeatempoisessa yhteiskunnassa mm. sosionomeilla on tärkeä rooli juuri eettisen herkkyyden ylläpitämisessä ja toteuttamisessa sekä toisen henkilön kokemuksen kunnioittamisessa ja ymmärrykseen pyrkimisessä. Sama seikka koskee myös tätä opinnäytetyötä.

Ammatillinen eettinen herkkyys edellyttää toisen henkilön roolin ottamista, hänen asemaansa asettumisen taitoa sekä empatiaa ja sympatiaa. Kyvykäs työntekijä osaa tarkastella toisen asioita hänen roolistaan, kokemuspöiristään ja näkökulmastaan käsin. Ammatillisuudesta lähtevä empatia on toisen tunteisiin eläytymistä ja myötäelämistä. Sympatia on myötätuntoa, huolta tai sääliä toista kohtaan, jolloin ammattilaisen tunteet eivät ole samat kuin asiakkaan. Empatiassa olennaista on toiseen keskittyvä rooli ja tilanteen erityispiirteiden huomaaminen. Sympatia auttaa työntekijää saamaan tilanteeseen ammatillisen etäisyyden. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2011, 81-83.) Tässä kehittämisen tueksi toteutetussa opinnäytetyössä erityisesti vastausten tulkinta ja analysointi edellyttivät sekä herkkyyttä että ammatillisen etäisyyden säilyttämistä, jolloin rinnalla kulkevan ymmärtäjän sekä tulkitsijan ja ulkopuolisen tarkkailijan roolit yhdistyvät. Eettisen herkkyyden avulla läheisen itsemurhan kohdanneiden yksilöiden kokemukset voivat tulla mahdollisimman aitoina esille. Yksilöiden kokemukset koottuna muodostavat kuvan yhteisön kokemuksesta, jonka avulla tieto sekä vertaistuen toimintaan kohdistuneet toiveet voivat jalkautua Surunauhan vertaistukitoiminnan kehittämistyöhön. Kehittämisen kautta saatu kokemustieto ja mahdolliset vertaistukiryhmätoiminnan muutokset voivat tukea läheisen itsemurhan kohdanneiden hyvinvointia yhteiskunnassa mm. sosiaalisen osallisuuden, sujuvemmän surun käsittelyn sekä tietoisien hyväksymisen kautta.

## 6.2 Tietoisuus menetelmistä ja toimintatavoista

Läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeiden ja toiveiden tutkiminen kokemukselliselta tasolta ja selviytymistä tukevasta näkökulmasta tämänhetkisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa oli kiinnostavaa, sillä vaikka erilaisia menetelmiä on tarjolla koko ajan enemmän, ei ole yleisesti tiedossa kuinka paljon tämäntyyppisen traumaattisen tapahtuman kokeneet tietävät uusista menetelmistä tai toimintatavoista tai kuinka vastaanottavaisia he ovat niiden suhteen. Surunauhan omista vuoden 2015 syksyn ja 2016 kevään vertaistukiryhmien palautekyselyissä ei ollut yhtään vastausta, jossa olisi toivottu erilaisia menetelmiä mukaanottamisesta vertaistukiryhmien toimintaan ryhmien kehittämistoiveita kysyttäessä. Keskustelun ja vertaisuuden tärkeys nousi kuitenkin vahvasti esille. Muutama yksittäinen vastaaja toivoi kuitenkin teemoja sekä tietoa ilmiön ympäriltä. (Surunauha 2015 & 2016.)

Erilaisten menetelmien hyödyntäminen sosiaalialalla vaikuttaa olevan kasvussa, tästä kertoo myös Sosiaali- ja terveysministeriön vuosina 2010-2014 toteutunut Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma, Taiku. Kyseisen toimintaohjelman loppuraportin mukaan ohjelma kasvatti tietoisuutta taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin sekä lisäsi erilaisten menetelmien käyttöä. Raportin mukaan yleinen asenneilmapiiri on muuttunut positiivisemmaksi ja saanut aikaan hallinnollista yhteistyötä eri puolilla Suomea. Taiteen ja kulttuurin menetelmien kerrotaan jalkautuvan pikku hiljaa käytäntöön, vaikka raportissa korostetaan alueellisten erojen suuruutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2.) Edellä mainittu viittaa samaan kuin tämä opinnäytetyö; maailma, ihmiset ja yhteiskunta muuttuvat vastaanottavaisemmaksi ja monimuotoisemmaksi myös hyvinvointia tukevien keinojen kannalta. Muutoksen voi ajatella edistävän yksilöllisten tarpeiden parempaa kohtaamista. Jääskeläisen pro gradu -tutkielmasta, Kokemuksia ja merkityksiä mindfulness-menetelmän harjoittamisesta, ilmeni että haastateltavat halusivat kokea asioita omakohtaisesti ja elämyksellisesti, mm. tunteiden, kehollisten tuntemusten, aistien ja intuition kautta. Mindfulness-harjoittelun kautta on mahdollisuus opetella havainnoimaan ja hyväksymään omia tunteita sekä kehollisia tuntemuksia. (Jääskeläinen 2013, 53.) Vaikka edellä mainittu tutkielma ei kohdistunut surua työstäviin ihmisiin, voi haastateltavien tahtotilan rinnastaa myös tämän tutkielman kohde-ryhmän tarpeisiin sekä tutkielman tuloksiin. On helppo ymmärtää, miksi tämän tyyppiset menetelmät kiinnostavat myös traumaattisen tapahtuman kokeneita ihmisiä ja miksi he ajattelevat voivansa saada niistä apua. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman kokemusten mukaan esimerkiksi taide muuntautuu hyvin erilaisiin toimintaympäristöihin kohde-ryhmään räätälöitynä. Taiteen ja luovuuden lisääminen palveluihin, arkeen ja työhön luo useimmille hyvinvointia sekä voi avata uusia näkökulmia tulevaa elämää varten. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. 2015, 50.) Edellä mainittu hyvinvointia tai ymmärrystä lisäävää näkökulma lienee menetelmien hyödyllisyyden kokemuksen taustalla.

Vaikka olin ennen analysointia varsin hyvin perillä Surunauhan toiminnasta, jäsenistä sekä ryhmiin osallistuneiden problematiikasta, yllätyin siitä kuinka laajalti uusia menetelmiä ja toimintatapoja koettiin sopiviksi vertaistukiryhmien toimintaan. Erityisesti juuri siksi, että ne eivät olleet nousseet esille Surunauhan aiemmissa palautekyselyissä (Surunauha 2015-2016). Tämän opinnäytetyön kyselylomake, kohdistui juuri kyseisen kiinnostuksen selvittämiseen kokemusten pohjalta, jolloin se puolestaan ilmeni laajasti sekä yksilö- että yhteisötasolla. Toivotut, tiedossa olevat ja tarpeellisiksi koetut menetelmät tuntuivat loogisilta kohdejoukon kokemukseen peilaten. Menetelmätietoisuuden taustalla voi olla aiempia kokemuksia erilaisista menetelmistä vertaistuen ulkopuolelta. Eli vastaajat ovat mahdollisesti pyrkineet helpottaamaan omaa, traumaattisen tapahtuman järkyttämää oloaan ko. menetelmien avulla aiemmin tai harrastaneet niitä muuten. Toisaalta vastakkaiseen tietoon viittaa tutkielman vastauksissa sekä teoriaosuudessa esiintynyt sosiaaliseen osallisuuteen vaikuttava erillisyyden kokemus, joka mukaan monenlaiseen ”normaaliin” toimintaan osallistuminen ei vaikuttanut todennäköiseltä tai mahdolliselta. Tässä yhteydessä ja vertaisten parissa toimimisessa kiinnostus oli ilmeinen. Surunauhan kannalta uudentyyppisen tiedon ilmenemiseen on voinut vaikuttaa myös se, että vastaajista valtaosa ei ollut osallistunut vertaistukiryhmien toimintaan. Näin ollen heille joku muu kuin keskustelu saattoi olla mieluisampaa. Koen, että tämä opinnäytetyö on Surunauhan toiminnan kehittämiseen tarvittavan tiedon ohella tuottanut sivutuotteena myös myös erilaisiin uudempiin keinoihin ja menetelmiin suhtautumiseen sekä asennoitumiseen liittyvää tietoa ko. kohderyhmässä. Surunauhan vertaistukiryhmätoiminnan kehittämisellä taas voi nähdä olevan myös yhteiskunnallisia vaikutuksia siinä vaiheessa kun toiminnan kehittäminen on jalkautunut käytäntöön ja läheisen itsemurhan kohdanneilla on yksilöllisempiä mahdollisuuksia oman toipumisensa tueksi.

### 6.3 Itsemurhasta puhumisen problematiikka

Itsemurhan tehneen läheiset muodostavat yhteiskunnallisesti marginaaliryhmän, josta tiedetään hyvin vähän. Sama koskee itsemurhia. Aihe on hankala ja vaikeasti ymmärrettävä, ehkä siksi siitä puhutaan niukasti. Huolestuttavaa on se, että puhumisen vähäisyys estää tiedon ja ymmärryksen lisääntymisen niin yksittäisten ihmisten kuin yhteisöjen ja yhteiskunnankin tasolla. Asiaan liittyvää problematiikkaa on käsitelty myös valtakunnallisessa mediassa. Helsingin Sanomien artikkelissa ”Itsemurhasta uutisoiminen on kuolemanvaarallista” nostaa esille asian toisen puolen: se millä tavoin itsemurhia käsitellään vaikuttaa siihen kuinka paljon niitä tehdään eli julkisesti tarjolla oleva tieto saattaa nopeuttaa itsemurhaa pohtivan päätöstä. Ristiriita riskin kasvattamisvaikutuksen, sananvapausperiaatteen sekä tahdon nostaa itsemurhan syitä yhteiskunnalliseen keskusteluun välillä on haastava. (Palmolahti 2017.) Toisaalta itsemurhaa suunnittelevan etu on, että asiasta voidaan puhua ja hän tulee kuulluksi sekä kohdatuksi ja saa mahdollisuuden avunsaantiin (Nykopp 2015). Sama puhumisen haastavuus koskee itsemurhan tehneen läheisiä. Surunauhan vertaistuki kohdistuu osin osin juuri asiasta puhumisen tarpeeseen (Suihkonen 2016). Koska tasapainoilu puhumisen, asian esilletuomisen ja

uutisoinnin suhteen ei ehkä ole ratkaistavissa, jäävät läheisen itsemurhan kohdanneet hajallaan olevana yhteisönä marginaaliin yleisen ilmiön ymmärryksen puuttuessa. Edellä mainitut liittyvät myös tämän opinnäytetyön merkityksellisyyteen: aiheesta ja sen mukanaan tuomista haasteista ja tarpeista voi puhua - on olemassa taho, Surunauha, jota kiinnostaa kokemus ja selviytymisessä tukeminen. Vertaistukiryhmissä on mahdollisuus puhua siitä, mistä muuten ei ehkä voi. Mitä kehittyneempää ja monimuotoisempaa vertaistukitoiminta on, sitä paremmin erilaisten osallistujien tarpeita voi tulla kohdatuksi ja täytetyiksi yhteisötasolla. Edellä mainittu taas parantaa ko. kohderyhmän tilannetta yhteiskunnallisesti.

Puhumisen problematiikkaan liittyvä tiedon vähäisyys näkyi myös tämän opinnäytetyön tuloksissa toiveena saada teemaluentoja Surunauhan vertaistukiryhmien toimintaan. Mikäli sopivaa tietoa ei ole yleisesti helposti saatavilla tai aihe vaikuttaa sellaiselta, että sen puheeksi ottaminen tai siitä kysyminen ei tunnu sopivalta, voi henkilö jäädä yksin ja eristäytyä traumansa kanssa ympäristöstä. Vaikka tieto on tärkeää yhteiskunnallisella tasolla yleisen tiedon lisäämiseksi ja tabujen rikkomiseksi, on se olennaista myös traumaattisen tapahtuman kokeneen henkilön selviytymisen kannalta. Samaan ajatukseen viittaa lapsensa menettäneiden isien kokemuksia vertaistukiryhmässä selvittänyt pro gradu -tutkielma, jonka mukaan isille oli merkityksellisintä tiedon saaminen, oman taakan helpottuminen sekä luottamuksen palautuminen tulevaisuuteen. Tiedolla tarkoitettiin sekä muilta isiltä saatua kokemuksellista tietoa että tutkimuksiin pohjautuvaa tietoa. Tieto auttoi isiä saamaan uudenlaisen näkökulman surun käsittelyyn ja toisaalta konkreettisia keinoja tunteiden käsittelyyn. (Henttinen 2013, 41.) Edellä mainittu tutkielma viittaa tämän opinnäytetyön ohella siihen, että kokemuksellista ja tutkimuksellista tietoa tarvitaan sekä yksilö että yhteisötasolla, vaikka vaikutukset näyttäytyisivätkin lopulta yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi hoitamattomina terveysongelmina. Asioiden hyvin hoitaminen yksilö- ja ryhmätasolla ehkäisee yhteiskunnallisen tason haasteita.

#### 6.4 Vastaajien määrän merkityksellisyys

Tutkielmaa suunniteltaessa ei ollut mahdollista tietää, kuinka moni vertaistukiryhmissä kävijöistä tai sähköisen kyselylomakkeen tavoittaneista vastaisi ja osallistuisi tutkielmaan. Vastaajien suuri määrä (63) oli yllätys, mikä antaa suuremman painoarvon ja merkityksen tutkielman tuloksille. Koska opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Surunauhaa vertaistukensa kehittämisessä, tarjosi se läheisen itsemurhan kohdanneille mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöön. Erityisen kiinnostavaa oli ryhmissä käyneiden ja ei käyneiden välinen suhde (27/36). Koska enemmistö vastanneista ei ollut käynyt Surunauhan vertaistukiryhmissä, voi olettaa että heidän tahtonsa osallistua ja vastata kyselylomakkeeseen kertoo vertaistuen tarpeesta ja vaikuttamisen tahdosta. Vastaaminen voi viitata muutostoiveisiin liittyen nykyiseen vertaistukitoimintaan, mutta myös toivon ylläpitämisen tärkeyteen ja kollektiiviseen auttamisen tahtoon. Eli vaikka itse ei haluaisi mennä, voi ajatella että jollekin toiselle tai joillekin toisille saman kokeneille vertaistukiryhmien kehittyminen voi olla hyödyllistä.



Vastaaajatietojen kautta pidän kiinnostavana sitä, että erityisesti niillä vastaajilla, jotka eivät ole ryhmissä käyneet, oli tämän tutkielman kautta mahdollisuus kokea, että myös heidän vastauksensa ovat merkityksellisiä. Henkilökohtaisen merkitykselliseksi kokemisen ja Surunauhan auttamisen tahdon tiedostaminen voivat jo sellaisenaan madaltaa kynnystä vertaistukiryhmään osallistumiseen. Kokemus kuulluksi tulemisesta ja johonkin kuulumisesta voi olla ratkaiseva. Edellä mainitut seikat aikaansaivat analysointivaiheessa pohdintaa Surunauhan toiminnan kehittämistä ryhmiin tulemisen kynnyksen madaltamisen näkökulmasta.

## 6.5 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen ohjasi tämän opinnäytetyön tekemistä. Sen mukaan tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, niin tutkimustyössä, tallentamisessa ja esittämisessä kuin tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissakin. Tiedon hankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan viitteiden ja lähdemerkintöjen asianmukaisuudella. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi sekä tietoineistojen tallennus tapahtuu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten esittämällä tavalla. Tarvittavat tutkimusluvut tulee olla hankittuna ennen ennakoarviointia. Tutkimushankkeessa sovitaan ennen tutkimuksen aloittamista eri osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilytystä sekä käyttöoikeuksia koskevat kysymykset kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla ja niitä voidaan tarkentaa tutkimuksen edetessä. Rahoituslähteet ja tutkimuksen suorittamiseen liittyvät muut sidonnaisuudet ilmoitetaan asianosaisille ja raportoidaan tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkijat eivät osallistu tutkimuksissa sellaisiin arviointi- ja päätöksentekotilanteisiin, joissa heidän epäillään olevan esteellisiä. Tutkimusorganisaatioissa noudatetaan hyvää henkilöstö- sekä taloushallintoa ja huomioidaan tietosuojaan liittyvät kysymykset. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012, 6.) Rehellisyys, vilpittömyys ja tahto mahdollisimman laadukkaaseen sekä käyttökelpoiseen tutkimustietoon ja -tulokseen kuvaavat toimintaani tässä tutkielmassa, eivätkä tekemäni tulokset ole sellaisia, joilla olisi erityistä merkitystä tutkimuksen kokonaisuuden, tuloksen tai yhteenvedon kannalta.

Olen pyrkinyt huolehtimaan edellä mainittujen periaatteiden mukaan toimimisesta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Se on tarkoittanut tutkimusosuuden alkuvaiheessa huolellisuutta tietojen käsittelyssä sekä säilytyksessä. Vertaistukiryhmien ohjaajat lähettivät nimettömät kysymyslomakkeet täytettynä minulle. Käsittelin ja siirsin ne yksi kerrallaan Survey Monkey -ohjelmistoon, jonne myös sähköisenä saadut kyselylomakevastaukset tallentuivat. Näin kaikki vastaukset oli mahdollista analysoida ja käsitellä samanaikaisesti. Paperiset vastaukset tuhoitiin tietojen siirtämisen jälkeen. Kaikki vastaukset siirrettiin Surunauhan toimesta sekä omalle tietokoneelleni että Surunauhan järjestelmään. Monivalintakysymykset Survey Monkey analy-

soi valmiiksi digitaaliseen muotoon, kirjalliset ja kuvailevat vastaukset analysoin, ryhmittelin ja tulkitsin erikseen. Digitaalinen analysoitu aineisto oli sekä henkilökohtaisella tietokoneellani että Surunauhan hallussa. Surunauha ei edellyttänyt tutkimuslupaa tähän tutkielmaan.

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimuksen toteuttaminen yhdistyy sen luotettavuuteen sillä tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1998, Arviointi luotettavuutena). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse rehellisyytensä, tekojensa, valintojensa ja ratkaisujensa kautta (Vilka 2015, 196). Tutkielman toteuttajana pyrin huolehtimaan luotettavuudesta ja laadusta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkielman luotettavuuden vaikutelmaa saattaa kuitenkin heikentää Survey Monkey -ohjelmiston tuottamat prosenttilukujen tarkat ja pyöristämättömät marginaalit, jotka näkyvät tämän tutkielman kuvissa ja näin ollen eroavat kirjallisesti tuloksissa esitetyistä pyöristetyistä prosenteista. Olisi ollut hyvä jos prosentit olisivat olleet samalla tavalla pyöristetyt, mutta sähköisen kyselyn sulkemisen jälkeen ei tähän seikkaan ollut enää mahdollista tehdä muutoksia.

Avointen sekä sekamuotoisten kysymysten kautta saadun aineiston ja tiedon huolellinen jaottelu, käsittely, tulkinta ja yleistäminen edellyttivät erityistä herkkyyttä ja vakaata tutkimuksellista otetta. Tässä oman toimintani ja tulkintojeni jatkuva arviointi lopputuloksen luotettavuuteen peilaten oli hyvin tärkeää. Tutkijan tulee muistaa tutkimusta tehdessään, että yleistäminen tehdään aina tulkinnasta eikä tutkimusaineistosta. Tulkinta on aina tutkijan, tutkimuksen aineiston sekä teorian välisen dialogin tulos. (Vilka 2015, 195.)

Tämän laadullisen tutkielman tekijänä tiedostan, että tutkielma sisältää määrällisen menetelmän kautta saatujen selkeästi arvioitavien tulosten ja tietojen lisäksi henkilökohtaisten tulkintojeni kautta muodostunutta tietoa, jonka olen parhaani mukaan esittänyt ja perustellut. Vilka (2015, 197) korostaakin, että laadulliset tutkimukset ovat aina kokonaisuutena ainitlaatuisia, jolloin toiset tutkijat voisivat päätyä samaa tutkimusaineistoa luokitellessaan ja tulkitessaan eri tuloksiin. Tämän tutkielman tutkimusaineisto kokemuksiin pohjautuvine vastauksineen oli osittain hyvin kuvailevaa ja toisaalta tiiviisti listattua, jolloin yleistyksen luomiseksi tutkielman tarkoitukseen pohjautuva tulkinta oli välttämätön ja oman työpanokseni osalta tutkimuksen laatua ja luotettavuutta johdattava. Kysymyslomaketta suunnitellessa avun ja tuen sisältö -osion kysymysten 13-15 osalta vastaajille haluttiin antaa mahdollisuus kertoa kokemuksistaan ja toiveistaan mahdollisimman laajasti. Tuolloin ei osattu varautua siihen, että hyvin moni asia kiinnostaisi tai tuntuisi sopivalta yhdelle vastaajalle. Edellä mainittujen avointen kysymysten vastaukset sekä runsaat vastausvaihtoehdot nostivat esille paljon menetelmiä ja toimintamuotoja, joka tuotti lopulta haasteita monimuotoisten vastausten analysoinnissa ja tulkinnassa. Oikeasuuntaisen tulkinnan aikaansaamiseksi oli tutkimusaineistoa kiteytettävä ja tiivistettävä olennaisimpaan keskittyen. Näin ollen myös tutkimuksen kannalta kiinnostavaa tietoa on jäänyt piiloon. Edellä mainitun voi katsoa heikentävän hieman

laatua, vaikkei sillä kyseisten vastausten yksittäisyyden vuoksi ole merkitystä vertaistukiryhmien toiminnan kehittämisen kannalta.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuuden arviointi muodostuu määrällisen tutkimusotteen osalta reliabiliuden ja validiuden kautta. Hyvässä kokonaisluotettavuudessa otos edustaa perusjoukkoa ja mittaaminen sisältää mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. (Vilka 2007, 152.) Kaikki vastaajat kuuluivat kohderyhmään eli heiltä oli kuollut joku läheinen itsemurhan kautta. Kokonaisluotettavuus on näin ollen määrällisen analysoinnin osalta hyvä, sillä määrällinen analysointi toteutettiin kokonaisuudessaan Survey Monkey -sovelluksen avulla, jolloin tiedot ovat hyvin tarkkoja eikä satunnaisvirheiden mahdollisuutta ollut, lukuun ottamatta järjestelmään käsin siirtämiseen liittyvää riskiä. Käsin siirrettyjen tietojen määrä oli pieni ja se toteutui huolellisesti, joten se ei heikennä kokonaisluotettavuutta. Vastausten suuren määrän vuoksi Survey Monkey -sovelluksen avulla tehty analysointi lisäsi osaltaan kokonaisluotettavuutta.

## 7 Yhteenveto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksia ja käsityksiä tarvittavan vertaistuen laadusta sekä sisällöstä. Opinnäytetyö toteutettiin valtakunnalliselle surutyön vertaistukijärjestölle, Surunauha ry:lle, joka pyrkii tukemaan läheisen itsemurhan kokeneiden selviytymistä erilaisten vertaistukimuotojen avulla sekä vaikuttamaan yhteiskunnallisesti lisäämällä avointa keskustelua itsemurhasta. Tutkielman tarkoitus oli tuottaa Surunauhalle sellaista tietoa ja johtopäätöksiä, joiden avulla sillä on mahdollisuus kehittää vertaistukiryhmiensä toimintaa mahdollisimman hyvin läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita vastaaviksi. Yleisestikin sosiaalialan palveluiden kehittämisen tulisi olla jatkuvaa, jolloin asiakkaiden tai marginaaliryhmien yksilöllistä tarpeista pystyttäisiin huolehtimaan mahdollisimman hyvin. Erityisesti traumaattisen tapahtuman, kuten läheisen itsemurhan, kohdanneiden ihmisten mahdollisimman varhainen, toimiva ja oikein kohdistunut tuki on ensiarvoisen tärkeää ja voi ehkäistä muita myöhemmin ilmeneviä ongelmia.

Vastaukset kuvasivat hyvin konkreettisesti henkilökohtaisia sekä yleisiä kokemuksia, käsityksiä ja tarpeita vertaistukiryhmätoiminnalle, jolloin tutkielma täytti laadulliselle tutkimukselle asetetun tavoitteen ja tarkoituksen. Tämän yhteenvedon johtopäätökset ovat kiteytyneet tulosten, ulkopuolisen tiedon ja aiheeseen muodostuneen kokonaisnäkömyksen pohjalta. Vastajamäärä (63) viittaa selkeästi tutkielman tarpeellisuuteen. Näin ollen myös tutkielman tarkoituksen voi katsoa täyttyneen, sillä suuren vastaajajoukon myötä toiminnan kehittämisen pohjalle saatiin paljon käyttökelpoista tietoa.

Kyselylomake tarjosi läheisen itsemurhan kohdanneille mahdollisuuden tuoda esille näkemyksensä sekä vaikuttaa Surunauhan vertaistukiryhmien toimintaan. Voi siis olettaa, että vastaajat kokivat vaikuttamisen mahdollisuuden olevan sekä oma että muiden saman kokeneiden etu. Koska suurin osa vastaajista oli sellaisia, jotka eivät olleet käyneet Surunauhan vertaistukiryhmissä, viittaa tutkielmaan osallistuminen vähintäänkin vertaistuen tarpeeseen, mutta toisaalta myös siihen, että keskustelun rinnalle kaivataan jotakin muuta sisältöä. Koska kynnys keskusteluun pohjautuviin vertaistukiryhmiin lähtemiselle voi olla monelle korkea, voi muun tyyppisiin toimintamuotoihin osallistuminen madaltaa myös keskusteluryhmään osallistumisen kynnystä. Toisaalta on mahdollista, että sellaiset tutkielmaan osallistuneet vastaajat, jotka eivät ole käyneet vertaistukiryhmissä eivät tiedä ryhmistä tai niiden toiminnasta riittävästi, jolloin kynnys osallistumiseen voi olla liian korkea.

Vastausten perusteella läheisen itsemurhalle menettäneet kokevat, että vertaistukiryhmällä on ollut melko tai erittäin suuri merkitys heidän toipumisessaan (n. 81 %) ja että vertaistukiryhmän toimintaan sopisivat hyvin monenlaiset toimintamuodot. Eli vaikka toiminta koetaan hyväksi, halutaan sitä kehittää edelleen. Lähes 60 % vastaajista koki teemaluennot sopiviksi, myös luontoon ja ympäristöön liittyvää toimintaa piti sopivana lähes 55 %. Hengitys- ja rentoutuminen (n. 48 %), tietoisien hyväksymisen taidot (n. 43 %) ja jooga (n. 19%) sekä erilaiset luovat toimintamuodot (kuvalliset n. 35 % ja kirjallista ilmaisua sisältävät n. 35 %) koettiin myös monien vastaajien mielestä vertaistukeen sopiviksi. Vaikutti siltä, että vaikka juuri se oma toive ei toteutuisi, voisi joku vastaava toimintamuoto olla kokeilemisen arvoinen tai hyväksi ja vastata henkilön tarpeeseen. Ylipäättään tutkielman kautta saadun tiedon perusteella hyvin monenlaiset toimintamuodot ovat tervetulleita keskustelun rinnalle tai omaksi vertaistukimuodoksi.

## 7.1 Kehittämisehdotukset

Laaja uusiin toimintamuotoihin kohdistuva kiinnostus on olennainen erityisesti siksi, että tyytyväisyys vertaistukiryhmätoimintaan Surunauhan aiemmissa ryhmien osallistujien parissa toteutetuissa kyselyissä on ollut suurta. Eli vaikka nykyinen toiminta koetaan hyväksi, tarpeelliseksi ja hyödylliseksi, voi sen kehittäminen sekä tuoda uusia läheisen itsemurhalle menettäneitä vertaistukiryhmätoimintaan että tuottaa yhä suurempaa hyötyä sekä nykyisille että uusille osallistujille - ja olla näin ollen myös yhteiskunnallisesti merkityksellistä.

Ajankohta Surunauhan toiminnan kehittämiseen vaikuttaa sekä kasvavan menetelmäosaamisen että tuloksissa ilmenneiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta oikealta. Vastaajamäärän sekä tulosten perusteella Surunauhan vertaistukiryhmien toiminnan kehittäminen on perusteltua. Keskustelun rinnalle kaivataan myös sellaisia toimintamuotoja tai yhteisiä hetkiä, joissa aiheeseen liittyvän tiedon saaminen, ympäristö, kehollisuus, tietoisuustaitojen kehittäminen tai luovuus ovat merkittävässä roolissa. Saman kokeneiden parissa halutaan viettää aikaa ja

voimauttaa itseä muutoinkin kuin puhumalla ja kuuntelemalla. Läheisen itsemurhan kokemus voi yhdistää myös ilman sanoja sekä vähentää ulkopuolisuuden kokemuksia ja rohkaista myöhemmin muihin vertaistuen ulkopuolisiin toimintamuotoihin. Koska kiinnostusta, toiveita ja tarpeita on hyvin monenlaiseen toimintaan keskustelun rinnalle, voisi Surunauha selvittää minkälaisia mahdollisuuksia ja resursseja sillä on toteuttaa tutkielmassa esiin nousseita toimintamuotoja ja menetelmiä joko erillisinä toteutuksina tai osana olemassa olevien tai tulevien ryhmien toimintaa. Varsinainen kehittämistyön mahdollisuuksien kartoitus ja toteuttamisen suunnittelu vie aikaa ja voi edellyttää lisäresurssien hankkimista sekä entistä tiiviimpää yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa. Olennaista on myös mahdollisista tulevista muutoksista tiedottamista Surunauhan sähköisissä kanavissa.

Kehittämiseen vaikuttavat huomattavasti eri paikkakuntien mahdollisuuksien suuri vaihtelu. Suuremmissa kaupungeissa ryhmissä on enemmän ohjaajia ja osallistujia, näin ollen mahdollisuudet erilaisiin toteuttamisvaihtoehtoihin ovat huomattavasti suuremmat. Pienemmissä väestöjen osallistujamäärien kaupungeissa voi uusien erillisenä toteutettavien menetelmien mukaan tuominen olla haastavaa. Silti ehdottaisin palautteen saamiseksi esimerkiksi muutaman pilottiryhmän ja irrallisten usealle ryhmälle yhteisten toteutusten järjestämistä esimerkiksi pääkaupunkiseudulle, jossa toteuttamisen mahdollisuuksia lienee eniten. Palautteen avulla voisi saada tietoa, kokemuksia ja ideoita jatkoa sekä muualle Suomeen jalkauttamista varten.

Esimerkiksi kertaluontoiset tai 2-4 kertaa vuodessa toteutettavat luentotyypiset psykoedukaatiota sisältävät asiantuntijaluennot tai tietoisuustaitoihin, rentoutumiseen tai luoviin menetelmiin pohjautuvat toimintamuodot voisivat soveltua nykyisen toiminnan rinnalle luontevasti. Enkä niistä tehdyn videotallenteen voisi jakaa myös Surunauhan sivuilla niille, jotka eivät paikalle syystä tai toisesta pääse. Ne tarjoaisivat vastapainoa paljon tunteita herättävälle keskusteluryhmille ja mahdollisuuden toisenlaiseen osallistumiseen henkilöille, jotka eivät koe keskusteluryhmää omakseen tai pääse paikalle.

Yksi vaihtoehto voisi myös olla esimerkiksi kaikille pääkaupunkiseudun ryhmille yhteinen, kerran tai kaksi kuussa toteutettava luentotyypinen tai tietoisuustaitoihin, rentoutumiseen tai luonnossa liikkumiseen pohjautuva avoin kokoontuminen, jossa läheisen itsemurhan menettäneiden tarpeet on huomioitu. Uusien toimintamuotojen kautta osallistujat saattavat oppia sellaisia taitoja, joista voi olla apua ja hyötyä myös arjessa ryhmäkokoontumisten ulkopuolella oman olon tasapainottamisessa sekä tunteiden kanssa pärjäämisessä. Surunauhan verkkosivuilla voisi myös olla esimerkiksi ohjattuja rentoutus- tai mindfulnessharjoituksia videoklippeinä tai äänitallenteina, jotka ovat näin kaikkien tavoitettavissa ja käytettävissä. Ellei omien harjoitusten tuottaminen ole mahdollista, voi verkkosivulle sijoittaa linkkejä esimerkiksi muiden alan toimijoiden julkaisemiin tarkoitukseen soveltuviin harjoituksiin.

Vaikka tämän tutkielman tarkoitus oli tuottaa Surunauhalle nimenomaan tietoa ja johtopäätöksiä vertaistukiryhmiensä toiminnan kehittämiseksi läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita mahdollisimman hyvin vastaavaksi, nousi esille toinen merkittävä kehityskohde, jonka koen aiheelliseksi esittää tämän yhteenvedon lopuksi yleisen toiminnan kehittämisen nimissä. Tämän kehityskohteen huomiotta jättäminen olisi epäeettistä, läheisen itse murhan kohdanneiden edun sekä Surunauhan toiminnan kehittämistarpeen vastaista. Sitä kuvaa hyvin yhden vastaajan vastaus kysymykseen ”Minkä asioiden ryhmässä pitäisi pysyä ennallaan?”:

*”Helppous tulla, jonka tajusi vasta uskallettua paikalle ensimmäisen kerran.”*

Sen lisäksi, että Surunauhan toimintaa kehitetään menetelmällisesti monimuotoisemmaksi, suosittelen kohdistamaan erityistä huomiota suurimpaan vastaajaryhmään eli niihin, jotka eivät ole ryhmässä käyneet, mutta seuraavat Surunauhaa esim. sähköisten kanavien kautta. Vaikka suurin osa vastaajista kertoi syyksi välimatkan tai muun pääsyn esteen, nousi myös rohkeuden puute ja ”kynnyksen korkeus” esille. Tutkimusaineiston kautta syntynyt mielikuva antaa olettaa, että yllä esille nostettu vastaus kuvaa taustalla olevaa tiedon puutteen ja rohkeisuuden tarvetta liittyen vertaistukiryhmiin osallistumiseen. Tiedon tai rohkeuden puutteen vuoksi henkilö ei uskalla tai pysty osallistumaan sitä ensimmäistä ja usein ratkaisevaa kertaa. Siksi ehdotan tämän tutkielman tavoitteen sivutuotteena sisältömuutoksia Surunauhan verkkosivuille, sähköiseen uutiskirjeeseen ja Facebook-sivulle. Vaikka läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemukselliset tarinat ovat tärkeitä vertaisuuden kokemuksen kannalta, merkityksellistä on myös kokemuksellinen tieto siitä minkälaisista ryhmässä on, mitä siellä tapahtuu, miten siellä tulee olla ja toimia, miltä siellä oleminen tuntuu, mitä tapahtuu jos ei pysty puhumaan tai tulee romahdus, itku tms. Voi olla tärkeää tietää miltä muista on tuntunut mennä ryhmään ensimmäisen kerran, miltä vähän myöhemmin ja miten tilanne on muuttunut vertaisryhmässä käymisten myötä. Välimatkan, arjen haasteet tai matkan hankaluuden voisi ehkä ylittää, jos tietäisi käymisen hyödyllisyydestä.

Esimerkiksi eri läheisen menetyksen kohdanneiden vertaistukiryhmäkokemusten esille tuominen tekstinä (esim. kokemuksia vertaistuesta), lyhyinä videoklippeinä Surunauhan verkkosivuilla (etusivu tai vertaistuki-välilehti) tai jollakin muulla keinoin voisi auttaa samaistumaan siihen miten vaikeaa ryhmään meneminen on ollut, miltä siellä oleminen on tuntunut, mitä sieltä on saanut ja miksi sinne kannattaa mennä jne. Edellä mainitut toimenpiteet voisivat auttaa vertaistuen ulkopuolelle jääneitä merkitykselliseksi koetun tuen pariin.

## 7.2 Jatkotutkimusaiheet tai -toimenpiteet

Surunauhan vertaistukiryhmien ohjaajat ovat itse menettäneet läheisensä itsemurhalle ja käyneet tehtävään valmentavan koulutuksen. Osalla voi olla osaamista muista menetelmistä tai toimintamuuodoista, osalla ei. Haasteeksi voikin muodostua sopivien ohjaajien löytäminen,

siksi tämän tutkielman jatkona olisi hyvä selvittää esimerkiksi kyselylomakkeella sekä nykyisiltä että tulevilta vertaistukiryhmien vetäjiltä, onko heillä tarkoitukseen soveltuvaa menetelmäosaamista tai kiinnostusta jonkun menetelmän oppimiseen. Luonnollisesti kannattaa selvittää myös muita mahdollisuuksia järjestää ohjattua toimintaa ulkopuolisten osaajien toimesta, joko osana ryhmää tai itsenäisesti toteutettuna. Samalla ajatuksella voisi kartoittaa yhteistyökumppaneilta olisiko heillä osaamista toivotun tyyppisten ryhmien suunnitteluun, toteutukseen ja järjestämiseen yhteistyössä Surunauhan kanssa. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuralla tai alueellisilla mielenterveysseuroilla voi olla osaamista sekä kiinnostusta tämäntyyppiseen toimintaan.

Koska alueelliset erot ovat suomessa suuret, voisi miettiä olisiko mahdollista teettää pienempiä kyselyitä alueellisesti, jossa selvitettäisiin paikallista tai alueellista kiinnostusta esimerkiksi itsemurhailmiöön ja selviytymiseen liittyviin luentoihin, satunnaisiin luonnossa toteutettaviin menetelmiin tai toimintamuotoihin, jotka nousivat tutkimuksessa vahvasti toivottuina esille. Kyseessä voisi olla yksittäiset useamman paikkakunnan yhteiset muutaman tunnin tai yhden päivän pituiset teematapahtumat.

Viimeisenä jatkotoimenpide-ehdotuksena on konkreettisen vertaistukiryhmien toimintaa kuvaavan kokemustiedon tuominen Surunauhan omiin sähköisiin viestintäkanaviin. Tämä edellyttää kokemustiedon hankkimista joko jäseniltä tai Surunauhan sähköisten kanavien kautta esimerkiksi aiheeseen kohdistuvan kyselyn avulla.

## Lähteet

## Painetut lähteet

- Eskola, A. 1975. Sosiologien tutkimusmenetelmät. Toisen painoksen toinen muuttamaton lisäpainos. Helsinki: WSOY.
- Forsström, S. 2007. Johdanto - Surunauhalla sidotut. Teoksessa Forsström, S. Franski, R. & Tamminen, S. Surunauhalla sidotut Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY. 9.
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Helsinki: Unigrafia Oy.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Kangas, A. 2003. Kolmas sektori ja kulttuuripolitiikka. Teoksessa Hänninen, S. Kangas, A. & Siisiäinen, M. Mitä yhdistykset välittävät. Tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena kustannus Oy, 38.
- Kessler, D. & Kübler-Ross, E. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books.
- Miettinen, M. & Liskola, P. 2008. Itsemurhan tehneen omainen - kokija, saaja, antaja. Teoksessa Kanerva, E. (toim.) Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä. Helsinki: Helsingin yliopisto, Käytännön teologian laitos. 9.
- Palosaari, E. 2008. Lupa särkyä Kriisistä elämään. Toinen painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. Toinen painos. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Saari, S. 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.
- Sihvola, A. 2007. Vertainen tietää, mitä särkynyt sydän tuntee. Teoksessa Forsström, S. Franski, R. & Tamminen, S. Surunauhalla sidotut Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY, 119-122.
- Sorri, H. 2007. Itsemurha - kuolemansynti vai haaste auttamiseen? Teoksessa Forsström, S. Franski, R. & Tamminen, S. Surunauhalla sidotut Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY. 197-198.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Toinen painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kymmenes uudistettu laitos. Toinen painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuominen, S. 2014. Luova järkevyys. Helsinki: Otava.
- Upanne, M. 2008. Itsemurhan tehneen omainen - kokija, saaja, antaja. Teoksessa Kanerva, E. (toim.) Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä. Helsinki: Helsingin yliopisto, Käytännön teologian laitos. 11-14.
- Uusitalo, T. 2007. Yli mahdolloman. Itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Uusitalo, T. 2007. Itsemurhan aiheuttama suru ja siitä toipuminen. Teoksessa Forsström, S. Franski, R. & Tamminen, S. Surunauhalla sidotut Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY. 169-170.



Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Neljäs uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

#### Sähköiset lähteet

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Arviointi luotettavuutena. Tampere: Vastapaino. Viitattu 3.2.2017.

<https://www-elliblibrary-com.nelli.laurea.fi/book/978-951-768-035-6>

Henttinen, J. 2013. Isien kokemuksia ryhmävertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö/Hoitotiede. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.2.2017.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84499/gradu06610.pdf?sequence=1>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen lautakunta. Viitattu 9.10.2016.

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Innokylä. 2017. Sosiaalialan AMK-verkosto. Sosionomi (AMK) -tutkinto. Verkkolomake (PDF). Viitattu 23.1.2017.

<https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7e5cfcaf-42e5-496f-8568-5937786cd4b2>

Itsemurhien ehkäisy Globaali velvollisuus. 2015. WHO:n raportti. SMS. Viitattu 24.9.2016.

[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/who\\_itsemurhien\\_ehkaisy\\_globaali\\_velvollisuus\\_.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/who_itsemurhien_ehkaisy_globaali_velvollisuus_.pdf)

Itsetuhoisuus. 2016. MTKL. Viitattu 23.9.2016.

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/itsetuhoisuus/>

Jääskeläinen, T. 2013. Mindfulness-menetelmä: uskonnollinen traditio vai länsimainen hyvinvointituote? Helsingin yliopisto. Uskontotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.2.2017.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41916/mindfuln.pdf?sequence=1>

Konttinen, E. 2016. Kolmas sektori. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.10.2016.

<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>

Lahti, T. 2014. Itsemurhan tehneiden henkilöiden omaisten kokemuksia vertaistuesta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 29.9.2016.

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80157/opinnaytetyo1.pdf?sequence=1>

Läheisen itsemurha aina järkyttävää läheisille. 2016. SMS. Viitattu 25.9.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsemurhien-ehkaisy/laheisen-itsemurha>

Maijala, R. 2015-2016. Palvelupolkuja. Viitattu 25.9.2016.

<http://www.palvelupolkuja.fi/palvelumuotoilu/muotoiluprosessi/>

Nykopp, J. 2015. 4 myyttiä itsemurhasta. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 2.2.2017.

<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/4-myyttia-itsemurhasta/>

Shokista uuteen alkuun. 2016. SMS. Viitattu 3.10.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/kriisit/shokista-uuteen-alkuun>

Surukonferenssi. 2016. Viitattu 26.10.2016.

<http://www.surut.fi/index2016.html>

Surunauha. 2016a. Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille. Viitattu 25.10.2016.

<https://surunauha.net/>

Surunauha. 2016b. Surunauhan vertaistuki. Viitattu 25.10.2016.

<https://surunauha.net/vertaistuki/>

Surunauha. 2016c. Surunauhan vertaistukiryhmät. Viitattu 25.10.2016.

<https://surunauha.net/vertaistuki/vertaistukiryhmat/>

Surunauha. 2016d. Verkkosivusto. Yhteystiedot. Viitattu 25.10.2016.

<https://surunauha.net/yhteystiedot/>

Survey Monkey. 2016. Verkkosivusto. Viitattu 8.12.2016.

<https://fi.surveymonkey.com/>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkajulkaisu].

ISSN=1799-5051. 2015. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 23.1.2017].

Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/ksyyt/2015/ksyyt\\_2015\\_2016-12-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ksyyt/2015/ksyyt_2015_2016-12-30_tie_001_fi.html)

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. 2015. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. STM. Viitattu 6.2.2017.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125920/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125920/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1)

Palmolahti, H. 2017. Itsemurhasta uutisoiminen on kuolemanvaarallista. Yle Uutiset. Viitattu 1.2.2017

<http://yle.fi/uutiset/3-9402416>

Julkaisemattomat lähteet

Suihkonen, V. 2016. Toiminnanjohtajan haastattelu. Surunauha ry. Helsinki.

Surunauha. 2015 & 2016. Vertaistukiryhmäpalautteet (Surunauhan sisäistä tietoa).

## Kuvat

Kuva 1: Esimerkki palvelumuotoiluprosessista Maijalan (2015-2016) mukaan .....	9
Kuva 2: Vastaajien läheisen itsemurhasta kulunut aika .....	21
Kuva 3: Osallistuminen vertaistukiryhmiin .....	22
Kuva 4: Vertaistukiryhmän tärkeys toipumiselle .....	23
Kuva 5: Tyytyväisyys ohjaajien toimintaan .....	25
Kuva 6: Vertaistukiryhmän toimintaan soveltuvat menetelmät.....	27

## Liitteet

Liite 1: Opinnäytetyösopimus .....	45
Liite 2: Kyselylomake .....	47

## Liite 1: Opinnäytetyösopimus

LAUREA  
AMMATTIKORKEAKOULUYhdessä  
enemmänSosiaali-, terveys- ja liikunta-alan  
opinnäytetyösopimus

1 (2)

Opinnäytetyösopimukseen liittyvät konkreettiset ohjeet kirjoitetaan kampuskohtaisesti tämän sopimuksen alkuun.

<b>Opiskelija(t):</b> Malla Tirkkonen
<b>Opinnäytetyön hanke:</b> -
<b>Opinnäytetyön aihe ja tarkoitus:</b> Läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksia ja toiveita tarvittavasta surutyöstä edistävistä tuista.  Tavoitteena on saada esiin läheisten kokemuksellista tietoa ja toiveita. Tarkoituksena on kartoittaa sellaisia asioita, joita nykyisten Surunauha ry:n palveluiden ohella tai lisäksi läheiset olisivat tarvinneet surusta selviytymisen tueksi. Surunauhan tavoitteena on kehittää toimintaansa mahdollisuuksien mukaan asiakkaiden tarpeita mahdollisimman hyvin palveleviksi ja edistää näin yhteiskunnallisesti marginaalissa olevien ihmisten surutyön mahdollisimman hyvää etenemistä.
<b>Opinnäytetyön yhteys hankkeen tavoitteisiin:</b>
<b>Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja alustava viitekehys:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Läheisen itsemurha ja siitä selviytyminen</li> <li>- Surutyö ja sen vaiheet</li> <li>- Traumaattisen surun käsittelyä tukevat menetelmät ja toiminta</li> </ul>
<b>Keskeiset lähteet:</b> Uusitalo, T. 2007. Yli mahtottoman - itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita. Kanerva, E. 2008. Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä. Helsinki: Helsingin yliopisto. Pojjula, S. 2002. Surutyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kolmas uudistettu laitos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
<b>Opinnäytetyön menetelmät:</b> Tutkimus on suunniteltu toteutettavaksi haastatteluiden tai kyselyiden avulla ja tutkimustulosten tulkinna on tarkoitus käyttää sekä laadullista että määrällistä menetelmää.
<b>Opinnäytetyön alustava aikataulu:</b> Opinnäytetyön valmistelu alkaa loppukesällä 2016 ja varsinainen kysely sekä analysointivaihe sijoittuvat syksyyn sekä loppuvuoteen 2016.
<b>Työelämäkumppanin rooli opinnäytetyössä (mahdollistaa opinnäytetyön toteuttamisen esim. monisteet, postitus, tilat ym. materiaaliset asiat):</b> Avustaa ja konsultoi kyselyissä sekä niihin liittyvissä järjestelyissä, hoitaa ja kustantaa materiaaliset asiat budjettinsa puitteissa.
<b>Tulosten julkaiseminen ja levittäminen työelämään:</b>

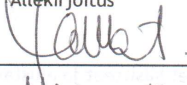
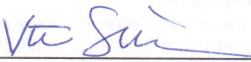
Vakuutus siitä, että opiskelija sitoutuu noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita opinnäytetyössä:

Olen tietoinen siitä, että terveys- ja sosiaalialan opiskelijana opinnäytetyön tekemiseen sovelletaan vaitiolovelvollisuutta, josta on säädetty mm. Laissa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812/15 §) ja Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä (1994/3/17 §). En saa sivullisille luvatta ilmaista yksityisen henkilön tai perheen tietoja, josta olen opinnäytetyön perusteella saanut tiedon. Sitoudun pitämään tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksittäisiä henkilöitä koskevat tiedot luottamuksellisena. Salassapitovelvollisuus säilyy opintojen loppumisen jälkeen.

Noudatan tiedonhankinnassa ja aineiston käsittelyssä luottamuksellisuutta ja totuudellisuutta. Kiinnitän erityistä huomiota siihen, ettei opinnäytetyöstä koidu mitään haittaa siihen osallistuville henkilöille. Noudatan toiminnassani Laurean tutkimuseettisiä ohjeita.

Ohjausta koskevat sopimukset: Surunauhan salassapitosopimus, joka tehty harjoittelun yhteydessä syksyllä 2015.

### Allekirjoitukset

	Aika	Paikka	Allekirjoitus
Opiskelija(t):	21.6.2016	Espoo	 MARJA TIEKKONEN
Ohjaaja(t):			
Työelämän edustaja(t):	21.6.2016	HCI	 VIIVI SUIHKONEN, TOIMINNANJOHTAJA, SURUNAUHA RY

Tästä sopimuksesta luovutetaan yksi kopio kaikille osapuolille (opiskelija, ohjaaja, työelämän edustaja) sekä tallennetaan yksi versio hankkeen työtilaan Optimassa. Konkreettiset ohjeet voidaan lisätä kampuskohtaisesti opinnäytetyöprosessin mukaisesti.

## Liite 2: Kyselylomake

Hei!

Surunauha ry haluaa kehittää vertaistukiryhmiensä toimintaa osallistujien ja ryhmistä kiinnostuneiden tai tukea tarvitsevien läheisensä itsemurhalle menettäneiden tarpeita mahdollisimman hyvin palveleviksi. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa asiaan tähän kyselyyn vastaamalla. Vastausten avulla on mahdollista kartoittaa uusia vertaistuen mahdollisuuksia sekä liittää nykyiseen vertaistukiryhmätoimintaan uusia surutyötä edistäviä elementtejä. Kysely ja sen analysointi toteutetaan osana Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötäni yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti. Vastausaikaa on 30.11.2016 asti.

Lämmin kiitos vastauksestasi!

Malla Tirkkonen

Sosionomiopiskelija, Laurea Otaniemi

malla.m.tirkkonen@student.laurea.fi

Tutkimusta ohjaava lehtori:

Matti Kurronen

matti.kurronen@laurea.fi

### TAUSTATIEDOT

#### 1. Sukupuoli

nainen

mies

muu

#### 2. Ikä

alle 18

18-29

30-62

63-79

80 tai yli

#### 3. Läheiseni itsemurhasta on kulunut

alle vuosi

1-5 vuotta

6-10 vuotta

yli 10 vuotta

4. Mistä sait tiedon Surunauhasta ja sen toiminnasta?

-----

#### **SURUNAUHAN VERTAISTUKI**

5. Olen käynyt Surunauhan

avoimessa vertaistukiryhmässä (osallistujat vaihtelevat)

suljetussa vertaistukiryhmässä (ilmoittautuminen, osallistujat samat)

En ole käynyt, koska \_\_\_\_\_

---

*Jos et ole käynyt Surunauhan ryhmässä, siirry suoraan kysymykseen 11.*

6. Vertaistukiryhmän tärkeys toipumiselleni

ei ollut lainkaan tärkeä

oli jonkin verran tärkeä

oli melko tärkeä

oli erittäin tärkeä

7. Minkä asioiden ryhmässä pitäisi pysyä ennallaan?

-----  
-----  
-----  
-----

8. Mitä haluaisit muuttaa ryhmässä?

-----  
-----  
-----  
-----

#### **AVUN JA TUEN SISÄLTÖ**

9. Kuinka tyytyväinen olet ollut Surunauhan ohjaajien toimintaan vertaistukiryhmässä?

en lainkaan tyytyväinen

jonkin verran tyytyväinen

melko tyytyväinen

erittäin tyytyväinen



10. Mitä ohjaaja(t) olisivat voineet tehdä toisin?

.....  
.....  
.....

11. Jos et ole käynyt ryhmässä, mitä syitä siihen on ollut?

.....  
.....  
.....

12. Surunauhan vertaisryhmien toiminta pohjautuu keskusteluun. Jos haluaisit keskustelun rinnalle jotakin muuta, mitä se olisi?

.....  
.....  
.....

13. Mitkä keinot ovat aiemmin vaikeissa elämäntilanteissa auttaneet sinua eteenpäin?

.....  
.....  
.....

14. Mitkä menetelmät sopisivat mielestäsi vertaistukiryhmän toimintaan? Voit valita useita.

- Hengitys- ja/tai rentoutusharjoitukset
- Tietoisien hyväksymisen ja läsnäolon menetelmät (esim. mindfulness)
- Jooga
- Kuvallista ilmaisua sisältävät toimintamuodot
- Kirjallista ilmaisua sisältävät toimintamuodot
- Luontoon tai ympäristöön liittyvät toimintamuodot
- Teemaluennot aiheeseen liittyen
- Ei mikään edellisistä
- Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

15. Jos Surunauhan vertaistukitoiminta olisi sellaista kuin toivoisit, mitä se sisältäisi?

.....  
.....  
.....  
.....

Kiitos vastauksistasi!