

Titta Ristola

SOSIAALINEN KUNTOUTUMINEN LESKEKSI JÄÄNNIN JÄLKEEN

Opinnäytetyö
Sosionomi amk

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Titta Ristola	Sosionomi (AMK)	Tammikuu 2017
Opinnäytetyön nimi		
SOSIAALINEN KUNTOUTUMINEN LESKEKSI JÄÄNNIN JÄLKEEN		65 sivua 7 liitesivua
Toimeksiantaja		
Haminan Seurakunnan Diakoniatyö		
Ohjaaja		
Marko Raitanen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, kuinka leskeksi jääminen vaikuttaa ihmisen arkeen ja tunteeko leskeksi jäänyt ihminen saaneensa apua ja tukea puolison kuoleman jälkeen. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset, joihin haettiin vastausta, olivat: millaista tukea ja mistä leskeksi jääneet ovat saaneet sekä millaista tukea ja arjen apua leskeksi jääneet tarvitsisivat?</p> <p>Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Tutkimuksen toiminnallinen osuus, sosiaalinen kuntoutus leskeksi jäännin jälkeen -kysely toteutettiin kesän 2017 aikana. Vastaaaja kyselyyn saatiin 99 kappaletta, joista naisia oli 87 sekä miehiä 11. Yksi vastaaja ei määritellyt sukupuoltaan. Tutkimuksen avointen kysymysten analysoimiseen käytettiin lisäksi kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimuksen relibilibiteettia eli tutkielman toistettavuutta saattaa tavanomaista tutkielmaa vahvemmin haastaa tutkielman aihepiiri. Leskeksi jääneiden vastaukset voivat vaihdella päivittäin, johtuen omasta mielialasta, ja esimerkiksi siitä, kuinka kauan puolison kuolemasta on. Vastauksiin voi olla merkitystä sillä, missä vaiheessa surutyötä leski on. Ihmismieli käsittelee kokemiaan surun tunteita ja tapahtuneita asioita kuluneen ajan kanssa eri tavalla.</p> <p>Kyselyn vastaajien vastausten perusteella leskeksi jäämisen jälkeen tukea ja apua saatiin paljon tai erittäin paljon perheeltä (66 %) ja ystäviltä (60 %). Enemmistö vastaajista koki, ettei ollut saaneet apua tai tukea kunnalta (68 %) tai seurakunnalta (54 %) surunsa tai menetyksensä käsittelyyn. Surussa toipumisessa merkittävä asema oli läheisten ja ystävien lisäksi vertaistuellla. Tutkimuksen perusteella kuitenkin on huomattavaa, että ulkopuoliselle tuelle, kuuntelijalle ja erilaiselle arjen avulle olisi tarvetta surusta toipumisessa.</p> <p>Tutkimuksella saatiin hyvä kuva siitä, mitä tukea leskeksi jääneet olivat saaneet ja millaista tukea he olisivat lisäksi toivoneet. Toiveena on, että Haminan Seurakunnan diakoniatyö saa opinnäytetyöstä tarkempaa tietoa ja kuvaa siitä, mitä tukea ja arjen apua seurakuntalaiset mahdollisesti toivoisivat.</p>		
Asiasanat		
leski, leskeys, kuolema, suru, sosiaalinen kuntoutuminen		

Author	Degree	Time
Titta Ristola	Bachelor of Social Services	January 2017
Thesis Title SOCIAL REHABILITATION AFTER SPOUSES' DEATH		65 pages 7 pages of appendices
Commissioned by Haminan Seurakunnan Diakoniatyö		
Supervisor Marko Raitanen		
<p data-bbox="164 763 300 797">Abstract</p> <p data-bbox="164 835 1465 1014">The objective of the thesis was to research how spouses` death influences widows` every-day life and if the widows feel that they have had help and support after losing their spouses. The objective questions of the thesis that needed to be answered were: what kind of support have widows received and where? What kind of support and every day help would widows would have needed?</p> <p data-bbox="164 1059 1465 1238">The research method of the thesis was a quantitative research. The functional part of the thesis was implemented using a questionnaire that was executed during the summer of 2017. 99 widows in all responded to the questionnaire. From 99 answerers 87 were female and 11 were male. One answerer did not define his or her gender. The questionnaire had some open questions and qualitative research was used in analysing these answers.</p> <p data-bbox="164 1283 1465 1462">This thesis is not reliable, because it cannot be repeated with the same result. The answers of the respondents can change daily, due to mood changes that sorrow cause. The answers can also vary related to the time that has passed after the death and related to the phase in which the grieving widow is. Human mind deals with sorrow and all the things that have happened differently when the time goes by.</p> <p data-bbox="164 1507 1465 1753">Those who answered the questionnaire felt that they had received support and help from family (66%) and friends (60%). Majority of respondents felt that they hadn` t had any help or support from their own municipality (68%) or from their congregation (54%) for dealing with sorrow or feelings of great grief. Peer support seems to be in a significant role in addition to the support from the family and friends. According to the questionnaire it is noticeable that there is a need for support and everyday help from their own municipality or congregation.</p> <p data-bbox="164 1798 1465 1899">The thesis gives a good overview of what a grieving widow needs and hopes from people around him or her. Hopefully the diaconal work if Hamina Congregations uses the thesis information to help their members more specifically with their grief.</p>		
<p data-bbox="164 1977 323 2011">Keywords</p> <p data-bbox="164 2045 762 2078">widow, death, sorrow, social rehabilitation</p>		

Kaikella on määräaika

Kaikella on määrähetkensä,
aikansa joka asialla taivaan alla.

Aika on syntyä ja aika kuolla,
aika on istuttaa ja aika repiä maasta,

aika surmata ja aika parantaa,
aika on purkaa ja aika rakentaa,

aika itkeä ja aika nauraa,
aika on valittaa ja aika tanssia,

aika heitellä kiviä ja aika ne kerätä,
aika on syleillä ja aika olla erossa,

aika etsiä ja aika kadottaa,
aika on säilyttää ja aika viskata menemään,

aika repäistä rikki ja aika ommella yhteen,
aika olla vaiti ja aika puhua,

aika rakastaa ja aika vihata,
aika on sodalla ja aikansa rauhalla.

Saarnaajan kirja 3. luku

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	LESKI JA SEURAKUNNAN TYÖ	8
3	KUOLEMA.....	9
4	SURU	11
5	SOSIAALINEN KUNTOUTUS	13
6	DIAKONIAITYÖ.....	14
7	HAUTAJAISET	15
8	PERUNKIRJOITUS	17
9	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE.....	18
10	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
10.1	Aineiston käsittely ja tutkimuksen luotettavuus	20
10.2	Aineiston analysointi.....	21
10.3	Aineiston keruu.....	22
10.4	Kyselyyn vastaajat.....	22
11	KUOLEMAN KOHDATESSA.....	23
11.1	Tuki kuoleman jälkeen.....	24
11.2	Tuki kunnalta ja seurakunnalta	27
12	LÄSNÄOLOA	29
13	KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT	33
14	ARKI YKSIN	34
15	SURURYHMÄT/VERTAISTUKI.....	39
16	LESKIEN KERTOMAA	43
17	KUINKA PARANTAA SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA LESKEKSI JÄÄMISEN JÄLKEEN?	46
18	POHDINTAA TULOKSISTA	48
19	LOPUKSI.....	51

LÄHTEET

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kysely

1 JOHDANTO

Ajatus lopputyöstä syntyi nähdessäni surusta nousevia ihmisiä, jotka joutuivat kohtaamaan aivan uuden arjen uudella tavalla. Jos ihminen ei tarvitse merkittävää tukea ja apua psykologiseen puoleen (esimerkiksi kriisitukea onnettomuuden jälkeen) surun käsittelyssä, hän jää usein ilman kunnan tai seurakunnan tukea. Kuitenkin juuri he ovat niitä ihmisiä, joilla on suuri riski syrjäytyä, sairastua tai vaikkapa masentua vakavasti.

Yksin jäänyt ihminen voi olla elänyt puolisonsa kanssa useita kymmeniä vuosia, jolloin suhteeseen muodostuu oma dynamiikka ja rutiini, kuten se, että toinen puolisoista tekee ruoat ja toinen pitää kiinni parin sosiaalisessa elämässä. Entäpä silloin kun ruoasta huolehtinut tai sosiaalisista suhteista kiinnipitänyt puoliso kuolee? Kuka varmistaa, että yksin jäänyt syö hyvin ja monipuolisesti, tai että edes syö, jottei sairastu? Kuka varmistaa, että ihminen tapaa ihmisiä ja puhuu tunteistaan, jos kukaan ei ole patistamassa sosiaaliin suhteisiin? Seppo Laakson kirjassa *Kitara soi niin hiljaa* (2007) puhuvat miehet surustaan ja kuoleman tuomista tunteista. Eräässä kirjoituksessa 39-vuotias mies toteaa: *Jälkeenpäin olen huomannut, ettei ulkopuolista apua tarjonnut kukaan* (puolison kuoleman jälkeen).

Tällä hetkellä leskeksi jääneille ei ole kunnan tai seurakunnan puolelta ennaltaehkäisevää sosiaalityötä, sosiaalista kuntoutusta tai kuntoutussuunnitelmaa, vaikka syrjäytymisvaarassa olevia ihmisiä on iästä ja sukupuolesta riippumatta. Miksi ongelmiin puutuvaan vasta sitten kun ihminen on sairastunut, masentunut tai alkoholiongelmainen, kun tilanteeseen voitaisiin puuttua ennen ongelmia? Opinnäytetyössä haenkin vastausta juuri siihen, saako leskeksi jäänyt tukea jäädessään yksin sekä onko sosiaaliselle kuntoutukselle arjen asioissa tarvetta, kun ihminen jää leskeksi vai sujuuko arki yksin yhtä rutiinilla kuin kahdestaan?

2 LESKI JA SEURAKUNNAN TYÖ

Leski määritellään seuraavasti: Leski on avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa (1.3.2002 lähtien) ollut henkilö, jonka puoliso on kuollut liiton ollessa voimassa. Leski luetaan lisäksi siviilisäätyluokituksiksi. (Siviilisääty s.a.)
Opinnäytetyössäni luen lesken asemaan myös avoliitossa asuneet henkilöt.

Opinnäytetyössäni käydään asioita niin evankelis-luterilaisen seurakunnan kuin kuntienkin näkökulman kautta. Niin sanottua surutyötä tekevät ja surevia kohtaavat työssään enimmäkseen seurakunnan diakonit. Yhteiskunnallisesti vallitseva ajatus on, että kuolema sekä kuolemaan liittyvät asiat ovat pitkälti seurakunnan työtä. Kirkon ja seurakuntien tehtävänä onkin antaa tukea vaikeuksien keskellä olevalle henkilölle. Tuki ja apu voi olla sekä käytännöllistä että henkistä. Avun saannin edellytyksiä eivät ole aktiivisuus seurakunnassa tai kirkon jäsenyys. (Surusta ja kriisistä voi selviytyä. s.a.)

Opinnäytetyössäni seurakunnasta puhuttaessa tarkoitetaan Suomen evankelis-luterilaista kirkkoa. Evankelis-luterilaisella kirkolla on Suomessa vahva asema valtionkirkkona ja kirkko on julkisoikeudellinen toimija, joka tekee oikeudellisia toimia muun muassa avioliittoon vihkiessään. Lisäksi kirkkoon sovelletaan virkojen ja hankintojen osalta samaa lainsäädäntöä kuin kuntiin ja valtioon. (Valtionkirkko ja kansankirkko. s.a.)

Yhteistyökumppanini lopputyölle on Haminan Seurakunnan Diakonit. He tekevät työtä ihmisten kanssa monella eri taholla, myös saattotyön ja surutyön käsitteilyssä. Toivoisin, että lopputyöstä olisi tukea työntekijöille, siinä kuinka leskeksi jääneet näkevät oman tilanteensa ja missä mahdollisissa asioissa he itse toivoisivat arjen apua.

Lisäksi tarkastelen asioita kuntatyön puolelta. Kirkko tekee diakoniatyötä, joka kohtaa ja auttaa muun muassa kuolevia ja surun kanssa eläviä ihmisiä. Entäpä kirkon avun ulkopuolelle jäljellä jäävät lähes 10 tuhatta ihmistä, kuka heitä auttaa tai kohtaa? Osa heistä on toisen kirkkokunnan jäseniä, mutta osa on kirkkoon kuulumattomia henkilöitä. Maallistuminen ja kirkon piiristä eroaminen on lisääntynyt 2000-luvulla. Vuonna 2010 Suomen väkiluku oli hieman va-

jaa 5,4 miljoonaan, josta evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuului 78,3 prosenttia. Vuonna 2016 väkimäärä oli kasvanut hieman yli 5,5 miljoonaan ja kirkkoon kuuluneiden määrä oli laskenut 72,0 prosenttiin. (Väestö 2017.) Eronneiden määrä kirkosta tuntuu kasvavan joka vuosi. Lisäksi moni kuolemasta puhuttaessa ei välttämättä halua tarkastella asioita kirkon kannalta vaan toivoisi asia puhumiselle mahdollisimman neutraalia maaperää.

Yhteiskunnan maallistumiseen voi syynä halu olla maksamatta kirkollisveroa. Palkasta vähennetään veronpidätys sekä työeläke- ja työttömyysvakuutusmaksut, ja siihen lisäksi kirkollisvero on monelle tapa säästää, varsinkin jos kirkon arvot eroavat omien arvojen kanssa. Eroakirkosta.fi-palvelun mukaan palvelun kautta eronneiden syitä ovat olleet suomalaisten arvojen kehitys, josta kirkon arvot ovat erkaantuneet. Lisäksi huomioitavaa oli, että juuri 18-vuotta täyttäneiden osuus oli huomattava. Lisäksi kirkon vastusteleva kanta samaa sukupuolta olevien parien mahdolliseen vihkimiseen ja heidän puolestaan rukoilemiseen, on monelle syy erota kirkosta. (Eroakirkosta.fi 2017.)

3 KUOLEMA

Ihmisen elämässä on oman elämänkaaren aikana useita merkittäviä tapahtumia, joita ovat muun muassa kumppanin löytäminen, naimisiinmeno, lastensaaminen ja yhtenä suurimmista puolison kuolema. Puolison kuoleman syynä voi olla äkillinen onnettomuus, pitkäaikainen sairaus, oma päätös tai odotettu ja maallisesta elämästä vapauttava tapahtuma. Kuolema on kuitenkin osa elämää ja jokaisella on oma tapansa yrittää ymmärtää sen merkitystä: uskonnon, uskomusten, filosofian, mytologian, kirjallisuuden ja vaikkapa tarujen kautta. Yhtä oikeaa tapaa kohdata toisen kuolema ei kuitenkaan ole. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 69.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut virallisen asetuksen kuoleman toteamisesta:

§ 2 Ihminen on kuollut, kun kaikki hänen aivotoimintansa ovat pysyvästi loppuneet.

§ 3 Sydämen sykkimisen lakattua ihminen voidaan todeta kuolleeksi jollakin seuraavista perusteista:

- 1) toissijaiset kuolemanmerkit ovat ilmaantuneet
 - 2) elimistö on silpoutunut tai murskaantunut elinkelvottomaksi (ruumiin tuhoutuminen)
 - 3) hengitys ja verenkierto ovat pysähtyneet, eikä verenkierto hoitotoimenpiteistä huolimatta käynnisty taikka hoitotoimenpiteisiin ei ryhdytä, koska ihmisellä olevan sairauden perusteella tiedetään, että hoitotoimenpiteistä ei ole hyötyä tai koska elvytystä ei ole voitu aloittaa riittävän ajoissa hengityksen ja verenkierron käynnistämiseksi (hengityksen ja verenkierron pysähtyminen).
- (Sosiaali- ja terveysministeriön asetus kuoleman toteamisesta 9.1.2004/27)

Jokaisen ihmisen kuolema on yksilöllinen. Se on ainutlaatuinen tapahtuma, jonka jokainen kokee omalla tavallaan. Fyysinen keho ei kuole koskaan samaan aikaan vaan kuoleman prosessi tapahtuu vähitellen. Sydämen pysähtyessä kehon solut eivät saa tarvitsemaansa happea. Kehon solujen kuolema määräytyy sen mukaan, kuinka solut kestävät hapenpuutetta. Kuolema on näin ollen prosessi eikä yhtäkkinen tapahtuma. Suomi oli ensimmäinen maa maailmassa vuonna 1971, joka otti kuoleman rajaksi aivokuoleman. (Suopajarvi 2005.)

Tilastokeskuksen 28.4.2017 julkaistun tilaston mukaan vuonna 2016 Suomessa kuoli 26 922 miespuolista henkilöä ja 27 001 naispuolista henkilöä, yhteensä siis 53 923 henkilöä. Tästä määrästä seurakunnan kirkontilaston mukaan vuonna 2016 Suomen evankelis-luterilaisen kirkon jäseniä kuoli 44 774 (Seurakuntien jäsenmäärät 2016). Yhteensä leskiä Suomessa vuonna 2016 oli 282 689 henkilöä, joka on 5,1 % väestöstä (Tilastokeskus s.a.).

4 SURU

Lesken sosiaaliseen kuntoutumiseen voi merkittävästi vaikuttaa, kuinka hänen puolisonsa menehtyy. Äkillinen kuolema tulee yllätyksenä eikä anna läheiselle aikaa varautua tulevaan. Äkillisen onnettomuuden jälkeen voi surun käsittely mutkistua tai viivästyä, kun ensin käsitellään tapahtumaa, jossa puoliso on kuollut. Kun tapahtuma ja kaikki siihen liittyvät asiat on käsitelty, voi alkaa varsinainen surutyö. Yllättävän kuoleman käsittelyyn liittyy usein traumatyö ja vasta sen jälkeen surutyö. Pitkäaikaisen sairauden aiheuttama kuolema antaa aikaa läheisille puhua ja valmistautua tulevaan kuolemaan. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 69.) Jos ihminen on elänyt pitkän rikkaan elämän ja kuolema on jo odotettu voi suremisesta toipua suhteellisen nopeasti, ja surua on helppompaa käsitellä. Itsemurhan tehneen puolison surun käsittely voi viedä vuosikausia. Usein puolison kuolema jättää jälkeensä epätietoisuutta, epäonnistumisen tunteita, syyllisyyttä ja häpeää, joiden lisäksi leski voi tuntea vihaa ja katkeruutta. (Engblom & Lehtonen 2010, 19–21.)

Surun kesto ja sen eteneminen riippuvat paljon menetyksestä sekä ihmisen omista yksilöllisistä tekijöistä. Menetyksestä toipumiseen vaikuttaa se, mitä ihminen aikaisemmin elämässään on kohdannut ja millainen hänen oma tämän hetkinen elämäntilanteensa on. Usein suremisessa voidaan havaita tiettyjä vaiheita, ja ne voivat ilmetä limittäin sekä samanaikaisesti.

1. Sokkivaiheessa on vaikea uskoa tapahtunutta todeksi ja tapahtuneelle pyritään etsimään selitystä. Olo on epätodellinen ja järkyttävä tieto voi lamaannuttaa tai saada ihmisen reagoimaan hyvin voimakkaasti. Sokki on mielen keino suojautua. Ihminen ei voi ottaa kaikkea järkyttävää kerralla vastaan.
2. Reaktiovaiheessa ihminen alkaa ymmärtämään, että asia on todellakin tapahtunut ja haluaa kerrata tapahtuneen yhä uudelleen läpi. Sureva keskittyy käytännön asioihin eikä suru ole ulospäin huomattavaa.
3. Käsittelyvaiheessa ihminen käy läpi menetystään. Suru ei purkaudu pelkästään ikävöimällä ja kaipaamalla vaan tunteissa voi olla myös vihaa, katkeruutta sekä pelkoa.
4. Sopeutumisvaiheessa ihminen löytää vähitellen uuden tasapainon. Surutyö auttaa vähitellen muuttamaan menetyksen muistoiksi sekä osaksi

elettyä menneisyyttä. Sureva löytää uusista asioista elämäniloa ja suuntaa suremiseen sijaan voimavaroja muihin asioihin. Kuoleman jälkeen vuosienkin päästä ihmisen mielen voi vallata suru esimerkiksi tapahtuman vuosipäivänä tai menehtyneen juhlapäivänä. (Suru 2015, 3–4.)

Erkki Hokkanen (2015) kirjoittaa: Suru on käsiteltävä, se on kerrottava uudelleen ja uudelleen niille ihmisille jotka jaksavat kuunnella. Suru poistuu vain suremalla. Sureva käyttää niitä keinoja ja voimavaroja, joita hänellä on. Surra voi avoimesti itkemällä tai vaikkapa nauramalla tai käyttämällä taiteen eri muotoja muun muassa piirtämällä, laulamalla tai kirjoittamalla. Joitain ihmisiä lohduttaa oma uskonto, unet tai elämää kantava elämänfilosofia. Apua voi löytää erilaisista vertais- tai tukiryhmistä, joiden toiminta on pitkälti seurakunnan alaisuudessa. Lisäksi erilaisia sururyhmiä löytyy internetistä muun muassa Facebookista. Lisäksi internetistä saa vertaistukea erilaisista ryhmistä: Surunauha-vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille, Suomen Nuoret Lesket, Käpy- Lap-sikuolemaperheet Ry sekä Huoma- Henkirikoksen uhrien läheiset Ry sivustoilta. (Mielenterveysseura s.a.)

Surun voi kokea monella tapaa henkisesti ja lisäksi se voi tuntua myös fyysisinä oireina, kuten rintakipuina, hengenahdistuksena, pyörrytyksenä sekä vatsavaivoina. Käsittelemätön suru voi koteloitua ihmisen sisään ja ilmetä kipuna, masennuksena tai erakoitumisena ja joskus uuden vastoinkäymisen vuoksi se voi nousta esiin. (Suru 2015, 5–6.)

Surevan toipumista ja suruvaiheita ei voi nopeuttaa vaan jokaisen sureminen on yksilöllistä ja tarvitsee oman aikansa. On tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, jotka tuovat tukea, turvaa ja lohdutusta, kun sureva sitä tarvitsee. Merkityksellistä on, että ihmisellä on mahdollisuus ilmaista omia tunteita ja puhua omasta pahasta olostaan. Surevaa tulisi kannustaa puhumaan mahdollisimman paljon ja varmistaa, ettei sureva ihminen eristäydy muista ihmisistä. Terveystä tulisi myös huolehtia ja muistaa syödä ja liikkua, sillä kehon hyvä olo vaikuttaa mieleen. (Suru 2015, 7–8.)

Mies- ja naissurijoiden välillä havaituista eroista johdetut arvopäätelmät ovat johtaneet laajalti hyväksytyihin uskomuksiin surun sukupuolieroista. Jokaisen ihmisen suru on henkilökohtainen, eikä sitä määrittele, onko surija mies vai nainen. Paljon paremmin eroja kuvaa käsitys maskuliinisesta sekä feminiinisestä surusta. Nainen voi surra maskuliinisella eli miesten tavalla ja miehet feminiinillä eli naisten tavalla. Maskuliinisen surijan on vaikeaa puhua tai näyttää tunteitaan muiden nähden ja ilmaisee surunsa usein toimimalla tai tekemällä jotain, voimakkaat tunteet usein ilmaistaan yksityisesti sekä voimakas suru ilmaistaan välittömästi menetyksen jälkeen, usein kuolemanjälkeisten rituaalinen aikana. Feminiiniset surijat ilmaisevat usein ahdistusta ja surua kyynelillä ja valittamalla, he eivät pelkää keskustella surusta, hakevat tukea ja ovat myös alttiita syyllisyydentunteille. (Engblom 2010, 24; Poijula 2002, 112–113).

5 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Tavoitteena sosiaalisessa kuntoutuksessa on edistää sairaan, vammaisen tai vajaatoimikykyisen ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja työllistymistä. Lisäksi sosiaalisella kuntoutuksella pyritään vahvistamaan ihmisen kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista muiden ihmisten kanssa sekä itseään ympäröivien toimintaympäristöjen rooleista. Sosiaalinen kuntoutus on osa monialaista kuntoutusjärjestelmää ja sitä pyritään toteuttamaan tiiviissä yhteistyössä lääkinnällisen, ammatillisen ja kasvatuksellisen kuntoutuksen kanssa. Tarvittaessa sosiaaliseen kuntoutukseen yhdistetään päihde- ja mielenterveyshoito sekä muita tarvittavia palveluita sekä tukitoimia. (Sosiaalityö s.a.)

Tausta sosiaaliseen kuntoutukseen leskeksi jäämisen jälkeen on tavoite saada sureva takaisin esimerkiksi työkykyiseksi tai vaikkapa vain nousemaan sängystä ja osallistumaan kuntouttavaan työtoimintaan yhdestä neljään kertaa viikossa. Sosiaalisessa kuntoutuksessa tavoite on arkielämän taitojen oppimista, päihteettömän arjen hallintaa, koulutuksen tai työhön tarvittavien asi-

oiden harjoittelua tai ryhmässä toimimisen tukemiseen. Toimintatapoja surevan ihmisen kuntouttamiseen voivat olla erilaiset ryhmät, vertaistuki sekä toiminnot. (Sosiaalityö s.a.)

- 1) yksilöllinen psykososiaalinen tuki sekä lähityö (kotikäynnit, asiakkaan vierellä kulkeminen, kasvatuksellinen tuki omien asioiden hoitamiseen)
- 2) erilaiset toiminnalliset ryhmät (liikuntaryhmät)
- 3) vertaistuki (sururyhmät)
- 4) osallistuminen vapaaehtoistoimintaan
- 5) työtoiminta (työpajat, työkokeilut)
- 6) asiakkaalle tarjottavat palvelut sekä tukitoimet osana sovittua suunnitelmaa.

6 DIAKONIATYÖ

Diakonia kuuluu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon perustehtäviin. Diakonian tehtävänä on etsiä, lievittää ja poistaa ihmisten kokemaa hätää ja kärsimystä. Tavoitteena ihmisten parantaminen ja eheyttäminen yksilönä ja yhteisössä sekä auttaa selviytymään erilaisista tilanteista vaikeuksien keskellä. Diakoniatyötä tehdään yksilöllisesti, ryhmissä, osana yhteiskunnallista vaikutusta sekä kansainvälisenä diakoniana. (Miten diakonia toteutuu? s.a.)

Diakoniaa ja sen toimintaa täsmennetään kirkkojärjestyksessä. Kirkkojärjestys sisältää säännökset kirkon toiminnasta ja hallinnon yksityiskohdista. Kirkkojärjestyksen antaa kirkolliskokous. Kirkkojärjestys tarkoittaa diakoniaa seuraavalla tavalla: ”Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta” (Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055 v.1993). Kirkon diakoniavastuu tähtää vastuulliseen elämäntapaan ja yhteiskunnan rakenteitten oikeudenmukaisuuteen. (Mitä on diakonia? s.a.)

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Haminan Seurakunnan kanssa. Haminan seurakunnassa tehdään diakoniatyötä monin eri tavoin: yhteiskunnallisessa muodossa, kehitysvammaistyötä, päihde- ja kriminaalityötä, kriisityötä,

mielenterveystyötä, vanhustyötä, omaishoitoa sekä saattohoitoa. (Haminan seurakunta s.a.) Surevia diakonit lähestyvät soittamalla ja kysymällä, kuinka he tai menehtyneen puoliso jaksavat. Hautajaisia järjestettäessä omaisen yhteystiedot (lesken, huoltajan, menehtyneen lapsen tai muun perheenjäsenen) jäävät seurakunnan tietoon. Kun hautajaisista on kulunut sopiva aika, niin diakonit ottavat yhteyttä omaisiin, ja kyselevät kuinka sureva jaksaa ja keskustelvat tilanteesta. (Leinonen 2017.)

7 HAUTAJAISET

Jokainen menehtynyt kuuluu haudata, ja jotta jokainen saa arvoisensa hautaamisen, on asiasta säädetty hautaustoimilaki. Lailla pyritään varmistamaan jokaista ihmistä kunnioittava hautaan saattaminen. Lain 2 §:n mukaan yleisiin velvollisuuksiin kuuluvat

- 1) Vainajan ruumis on ilman aiheutonta viivytystä haudattava tai tuhkatava
- 2) Vainajan ruumista ja tuhkaa tulee käsitellä arvokkaalla ja vainajan muistoa kunnioittavalla tavalla
- 3) Vainajan ruumiin hautaamisessa ja tuhkaamisessa sekä tuhkan käsittelyssä tulee kunnioittaa vainajan katsomusta ja toivomuksia. (Hautaustoimilaki 6.6.2003/457, 2 §.)

Menehtyneen hautajaiset voidaan järjestää monella tavalla, ja ne voivat olla joko jonkin kirkkokunnan järjestämät tai siviilihautajaiset. Yleensä hautajaisista vastaavat hautaustoimistot. Menehtyneen omaiset voivat toivoessaan tilata hautaustoimistosta kaikki hautaukseen liittyvät palvelut ja tuotteet. Yleensä hautaustoimisto itse tuottaa palveluita kuten arkku tai urna sekä vainajan kuljetus. Tämän lisäksi hautaustoimistoista on mahdollista saada seurakunnan, kukkakauppojen, pitopalveluiden, kirjapainojen, kiviliikkeiden ja asianajotoimistojen palveluita suoranaisesti tai hautaustoimistojen välityksellä. Hautaustoimistojen keskimääräinen hinta on 1500 € /haudattava. (Suomen Hautaustoimistojen Liitto ry. s.a.) Menehtynyt voidaan haudata myös ilman hautaustoimiston palveluja. Periaatteessa kaiken hautajaisiin liittyvän voi tehdä myös itse. Lisäksi hautauspaikkaa ei tarvita vaan tuhkat voidaan sirotella kaupungin

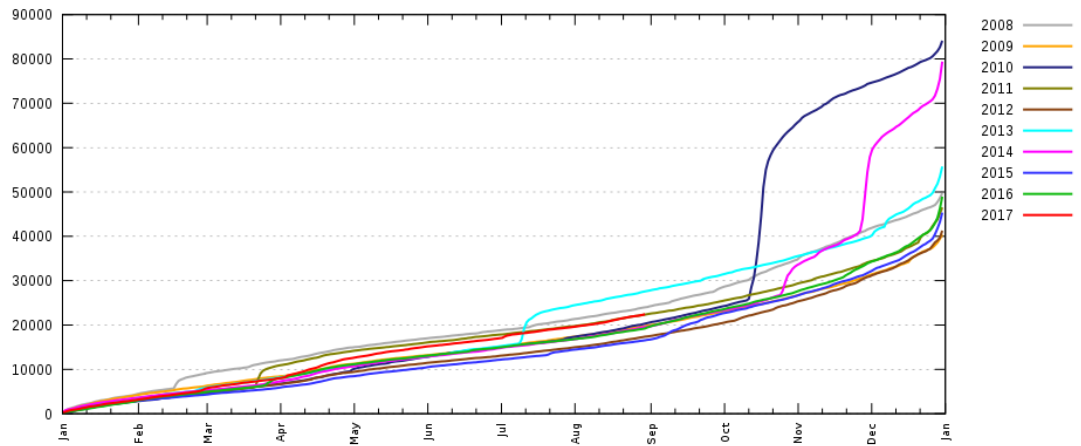
määrittelemälle paikalle. Vaihtoehtoja ja tapoja on lukuisia, jos vain on halua ja tietoa, kuinka asioita voidaan hoitaa.

Seurakuntien hautausmaille haudataan valtaosa suomalaisista. Hautaus onkin yksi kirkon yhteiskunnallisista tehtävistä, joita seurakunnat rahoittavat valtionavustuksella. Vuoden 2016 alusta alkaen seurakunta ei enää saa osuuttaan yhteisöverojen tuotoista, vaan valtio maksaa seurakunnille kiinteän summan. Kiinteä summa on 114 miljoonaa euroa, josta 107 miljoonaa jaetaan seurakunnille näiden jäsenmäärän perusteella. Lisäksi kirkko rahoittaa menojaan kirkollisveroilla. (Ketola 2016, 31, 196–197.) Suomessa kirkosta käytetään usein termiä kansankirkko. Sillä viitataan kirkon enemmistöasemaan. Kansankirkolla tarkoitetaan myös, että kirkko huolehtii ja on vastuussa kansasta, ei vain omista jäsenistään. Tähän sisältyy myös hautaaminen. Hautaustoimilain (6.6.2003/457) 2. luvun 4 §:n mukaan hautasija tulee osoittaa kaikille. Evankelis-luterilaisen kirkon seurakunta tai seurakuntayhtymä on velvollinen vaadittaessa osoittamaan hautasijan vainajalle, jonka kotikuntalaissa (201/1994) tarkoitettu kotikunta oli kuolinhetkellä seurakunnan tai seurakuntayhtymän alueella.

Jos vainajalla ei kuollessaan ollut kotikuntalaissa tarkoitettua kotikuntaa, 1 momentissa mainittu velvollisuus on sillä evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnalla tai seurakuntayhtymällä, jonka alueella vainaja kuollessaan asui. Kunnan jäsenellä on mahdollisuus tulla haudatuksi myös tunnustuksettomalle hauta-alueelle esimerkiksi vapaa-ajattelijoiden hauta-alueelle. Tunnukseton hauta-alue on erillinen hautausmaa tai muusta hautausmaasta selvästi erottuvalla tavalla rajattu hautausmaan osa (Hautaustoimilaki 6.6.2003/457, 2.luku.).

Kuitenkin jossain vaiheessa valtiovallan tulisi huomioida, että seurakunnasta eroaa vuosittain merkittävä määrä ihmisiä. Vuonna 2016 Suomen evankelis-luterilaisesta kirkosta erosi 50 199 henkilöä, edellisenä vuonna 2015 luku oli

45 241 henkilöä (kuva 1; eromäärien vuosisummat 2017.)



Kuva 1. Vuosittain kirkosta eronneet. Lähde: eromäärien vuosisummat 2017

Uskonnonvapaus koskee myös ihmisen oikeutta tulla haudatuksi täysin ilman seurakunnan osallisuutta. Tunnuksettoman hautausmaan voisi evankelis-luterilaisen kirkon lisäksi perustaa valtio, kunta, kuntayhtymä tai ortodoksinen kirkko lääninhallituksen luvalla (Hautustoimi s.a).

8 PERUNKIRJOITUS

Jokaiselle Suomessa kuolleelle on tehtävä perunkirjoitus. Perunkirjoitustilaisuus on järjestettävä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta ja yleensä tilaisuudesta on vastuussa se, joka tuntee parhaiten vainajan varallisuustilanteen (yleensä puoliso tai lapsi). Tilaisuudessa tehdään varallisuustilanteen mukaan perukirja. Perukirja on asiakirja, jossa selvitetään kuolinpesän tila eli tehdään luettelo vainajan omaisuudesta sekä veloista. Perukirja toimitetaan lopuksi veroimistoon. (Vero 2017.)

Perukirjalla on kolme tehtävää:

- 1) osakasluettelo, selvitys perillisistä sekä testamentinsaajista
- 2) yhteenveto vainajan varoista sekä veloista
- 3) veroilmoitus, jonka perusteella perillisille määrätään perintövero.

Veroviranomainen voi kolmen kuukauden kuluessa puolison menehtymisestä tehdyssä hakemuksessa myöntää lisää aikaa erityisestä syystä perunkirjoituksen toimittamiseen. (Vero 2017.) Perunkirjoituksia tekevät hautaustoimistot, lakitoimistot, pankit sekä perunkirjoituksen voi tehdä myös itse, jos pesän varat ovat pienet ja perinnönjako yksinkertainen.

Perunkirjoituksen lisäksi leskeksi jääneen tulee hoitaa puolisonsa raha-asiat, sekä erilaisten pankkikorttien, bonuskorttien sekä tilien sulkemiset. Jos leskeksi jääneellä sekä menehtyneellä on ollut yhteisiä lapsia, ovat kaikki osallisia kuolinpesään. Kaikkien kuolinpesän osakkaiden suostumus tarvitaan, kun tehdään seuraavia toimenpiteitä: nostetaan varoja kuolinpesän tililtä, lopetetaan kuolinpesän tilit, lopetetaan kuolinpesän vakuutukset tai muutetaan vakuutusturvaa, haetaan korvausta vakuutuksesta, jonka edunsaajana on kuolinpesä, myydään arvopapereita, tyhjennetään tallelokero tai säilytys, tehdään uusia sopimuksia tai sitoumuksia, halutaan saada tietoja vainajan elinaikaisista pankki- ja vakuutusasioista. Kuolinpesän osakkaiden on asioitava pankissa tai vakuutusyhtiössä yhdessä tai valtuutettava joku puolestaan hoitamaan kuolinpesän pankki- ja vakuutusasioita. Asiointia varten pankissa tulee olla mukana kuolinpesän osakkaiden antamat yksilöidyt valtakirjat henkilölle, joka on oikeutettu hoitamaan kuolinpesän asioita, ellei kaikki pääse pankkiin yhtä aikaa. Valtakirjasta tulee käydä selville, mihin toimenpiteisiin se oikeuttaa. (Kuolinpesän osakkaille s.a., 3.)

9 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista tukea leskeksi jääneet saivat ja mistä tahoilta mahdollinen tuki ja apu tuli. Lisäksi selvitän, millaisena he oman elämäntilanteensa leskeksi jäädessään näkivät sekä millaista tukea ja apua he olisivat tuolloin kaivanneet omaan arkeensa ja elämäänsä. Onko elämän arki, muun muassa ruokailutottumukset, pysynyt leskeksi jäämisen jälkeen samana ja kokevatko he tarvetta muutokseen?

Tavoitteena on löytää keinot, joita tarvitaan leskeksi jääneen ihmisen sosiaalista kuntoutusta varten. Lisäksi tavoitteena on löytää kyselyiden vastauksista

yhteneväisyyttä siihen, mitä sekä millaista tukea leskeksi jääneille voisi antaa, jotta sureva voisi sekä jaksaisi paremmin. Haminan seurakunnan diakonit ottavat yhteyttä omaisiin, ja vastausten perusteella he voisivat auttaa kohdenne- tummin surevaa ihmistä ja antaa mahdollisesti tarvittavaa tietoa muun muassa jo olemassa olevista kotiavuista sekä muista toiminnoista.

10 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimussuunnitelma hyväksyttiin toukokuussa ja opinnäytetyön aineiston kerääminen aloitettiin toukokuun 2017 lopulla. Aineiston keräämiseen käytettiin nimettömästi kerättyjä kyselyitä, joihin vastaajia löydettiin opinnäytetyön tekijän verkostojen kautta. Kyselyyn pystyi vastaamaan sähköisesti e-linkin kautta tai tekijältä oli mahdollisuus saada myös paperiversio kyselystä sekä vastauskuori toimitettavaksi opiskelijalle. Paperiversiokyselyt menivät tuttavain tai mahdollisen kontaktihenkilön kautta vastaajalle, jolloin vastaajat jäivät opiskelijalle nimettömiksi. Kyselyssä oli mukana saatekirje (liite 1), josta tuli ilmi opinnäytetyön tekijä, yhteiskumppani ja se, kuinka kyselyyn vastataan, sekä opiskelijan yhteystiedot sekä oppilaitos.

Tämän lisäksi paperisia kyselyitä toimitettiin Haminan diakoniatyön kautta 25:lle leskeksi jääneelle miehelle. Kyselyt osoitettiin nimenomaan miehille, koska toiveena oli saada myös miehiltä vastauksia kyselyyn. Tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon vastauksia eri-ikäisiltä miehiltä ja naisilta. Kyse- lylomakkeen (liite 2) lopullinen vastaajamäärä oli 99 kappaletta, joista sähköi- sen e-linkin kautta tuli 91 ja paperisena vastauksena 8.

Opinnäytetyön vastauksilla pyrittiin vastamaan tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millaista tukea ja mistä leskeksi jääneet ovat saaneet?
- 2) Millaista tukea ja arjen apua leskeksi jääneet tarvitsisivat?

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määräl- listä tutkimusta. Määrällisen tutkimuksen avulla pyritään selvittämään luku- määriin sekä prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Onnistunut kvantitatiivi-

nen tutkimus edellyttää tarpeeksi suurta ja edustavaa otosta vastaajia. Aineiston keruussa käytetään yleensä tutkimuslomakkeita, jotka ovat standardoituja ja niissä ovat valmiit vastausvaihtoehdot. Asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla ja selvitetään eri asioiden välisiä eroja sekä muutoksia. Kvantitatiivinen tutkimus pystyy selvittämään olemassa olevaa tilannetta, muttei pysty vastamaan kysymykseen miksi olemassa oleva tilanne on niin kuin on. (Heikkilä 2014, 15–16.)

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi kvalitatiivista tutkimusta kyselyiden avointen kysymysten analysoimiseen. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta (vastaajaa) ja selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Siinä missä kvantitatiivinen tutkimus on numeerista sekä määrällisesti laajaa joukkoa vaativa, kvalitatiivinen tutkimus on enemmän suppeaa ja sen aineisto voi olla juuri tutkimusta varten kerättyä tai muuta tarkoitusta varten tuotettua kirjallista, kuvallista tai äänimateriaalia. (Heikkilä 2014, 15–16.)

10.1 Aineiston käsittely ja tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tulee mitata sitä, mitä sen oli tarkoituskin selvittää. Tutkimuksen luotettavuutta mitataan validiteetilla sekä reliabiliteetilla. Validiteetti mittaa sitä, mitä sen oli tarkoituskin mitata, se ei sisällä systemaattisia virheitä ja antaa keskimäärin oikeita tuloksia. Validiteettiä on hankala tarkastella jälkikäteen vaan se on varmistettava etukäteen huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla. Tutkimuslomakkeen kysymysten tulee mitata oikeita asioita yksiselitteisesti ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. Perusjoukon tarkka määrittely, edustavan otoksen saaminen sekä korkea vastausprosentti auttavat validiteetin tutkimuksen toteutumista. (Heikkilä 2014, 27.)

Opinnäytetyössä tutkimuksen validiteettia saatiin melko hyvin toteutettua, sillä kyselyyn saatiin vastaajajoukko, joka koostui eri-ikäisistä miehistä ja naisista, ja joilla leskeksi jäämisestä kulunut aika vaihteli. Vastaajajoukko määriteltiin etukäteen tarkasti sen mukaan, keneltä vastauksia haluttiin eli leskeksi jääneiltä. Kyselyitä toimitettiin ainoastaan leskeksi jääneille, tietysti e-kyselyyn

olisi joku voinut vastata, joka ei ole leskeksi jäänyt. Kyselyssä oli kuitenkin kohta 2 (liite 2) *Minkä ikäinen olitte jäädessänne leskeksi?* johon tuli vastata, jotta kyselyssä pääsi eteenpäin. Tällä pyrittiin estämään turhat vastaukset ei leskeksi jääneiltä henkilöiltä. Ne vastaukset, joita kyselyyn saatiin mittaavat juuri sitä, mitä sillä pyrittiin mittaamaan: ovatko ihmiset saaneet tukea jäädes- sään leskeksi, millaista tukea he saivat sekä millaista tukea he olisivat vielä li- säksi toivoneet.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta eli sitä, onko tutkimus toistetta- vissa samanlaisin tuloksin. Tutkimuksesta saadut tulokset eivät saa olla sattum- manvaraisia. Reliaabeli tutkimus antaa tarkkoja, ei- sattumanvaraisia tuloksia, sekä tutkimus on toistettavissa samanlaisin tuloksin. (Heikkilä 2014, 28.) Opin- näytetyön tutkimus ei ole reliaabeli, sillä tavanomaista laadullista tutkimusta vahvemmin tutkimusta haastaa opinnäytetyön aihepiiri. Vastaukset eivät ole toistettavissa samanlaisin tuloksin, eikä tulokset ole täysin tarkkoja. Kyselyyn vastanneiden leskeksi jääneiden henkilöiden vastaukset voivat vaihdella päi- vittäin johtuen vastaajien mielialasta ja esimerkiksi siitä, kuinka kauan puolison kuolemasta on. Vastauksiin voi olla merkitystä sillä, missä vaiheessa surutyötä leski on: onko hän ohittanut jo sokkivaiheen, tehnyt surutyötä kaksi kuukautta vai onko hän jo sopeutumisvaiheessa ja puolison kuolemasta on jo kaksi vuotta. Ihmismieli käsittelee ja kokee kokemiaan asioita kuluneen ajan kanssa eri tavalla.

10.2 Aineiston analysointi

Kysely tehtiin internetin KyselyNetti.fi -nettisivuston kautta. E-kyselyyn vastat- taessa vastaukset tallentuivat suoraan ohjelmaan ja paperiversioina tulleet vastaukset syötiin ohjelmaan yksi kerrallaan. Ohjelman kautta oli mahdollisuus laatia erilaisia yhteenvetoja vastauksista. Aineistoa analysoitiin kysymys ker- rallaan, sen mukaan mihin vastausta haettiin, kuten esimerkiksi: oliko kysymys siitä, kuinka monta prosenttia vastaajista vai oliko avoimissa kysymyksissä yh- tenäisiä toiveita toivottuun tukeen.

Avoimiin kysymyksiin tuli laajasti vastauksia ja niitä analysoitiin lukemalla ja hakemalla vastauksia esimerkiksi kysymykseen millaista tukea puolison kuoleman jälkeen saatiin ja millaista tukea leskeksi jäänyt olisi halunnut/tarvinnut. Avoimissa vastauksissa pyrittiin erottaa aineistosta olennainen tärkeä tieto. Tekstissä esiintyvät kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vastauksista ja ovat esimerkkeinä vahvistamaan kirjoitettuja tekstituloksia.

Osa kysymysten vastauksista syötettiin Exceliin, jolloin saatiin vastauksia kysymyksiin, kuinka monta prosenttia vastaajista koki esimerkiksi saaneensa tukea seurakunnalta tai kunnalta puolison kuoleman jälkeen. Kerätystä aineistosta pyrittiin saamaan vastaus opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja niiden lisäksi pohtimaan muuttunutta arkea vastaajien ympärillä. Osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä, joihin oli tullut avoimeen kohtaan kirjoitettuna kirjallisia vastauksia. Näitä vastauksia analysoin opinnäytetyön kysymysten mukaan, esimerkiksi toimittiko poliisi leskelle kotiin suruviestin ja tarjottiinko hänelle tämän jälkeen esimerkiksi kriisitukea.

10.3 Aineiston keruu

Aineiston keruu suoritettiin toukokuun ja heinäkuun 2017 välisenä aikana. Kyselyitä toimitettiin sähköisenä e-linkkinä opiskelijan kautta tutuille ja tuttavat toimittivat omille tutuilleen sähköpostitse ja tekstiviesteillä.

Tämän lisäksi toimitettiin Haminan seurakunnan diakoniatyön kautta 25:lle puolisonsa menettäneille miehille paperisen version kyselyistä. Sähköinen e-linkki avattiin toukokuun lopulla 2017 ja siihen saatiin paljon vastauksia naisilta. Tämän vuoksi paperiversiot kohdistettiin miehille, jotta kyselyyn saataisiin monipuolisesti vastauksia niin naisilta kuin miehiltäkin.

10.4 Kyselyyn vastaajat

Kyselyyn saatiin vastauksia 99 kappaletta. Näistä naisia oli 87 kappaletta ja miehiä 11 kappaletta. Yksi vastaaja jätti kysymykseen, oliko vastaaja mies vai nainen vastaamatta. Vastaajien iät leskeksi jäämisen hetkellä vaihtelivat alle

20-vuodesta yli 80-vuoteen. Suurin osallistujamäärä oli keski-ikäisenä leskeksi jääneillä (33,3 prosenttia vastaajista).

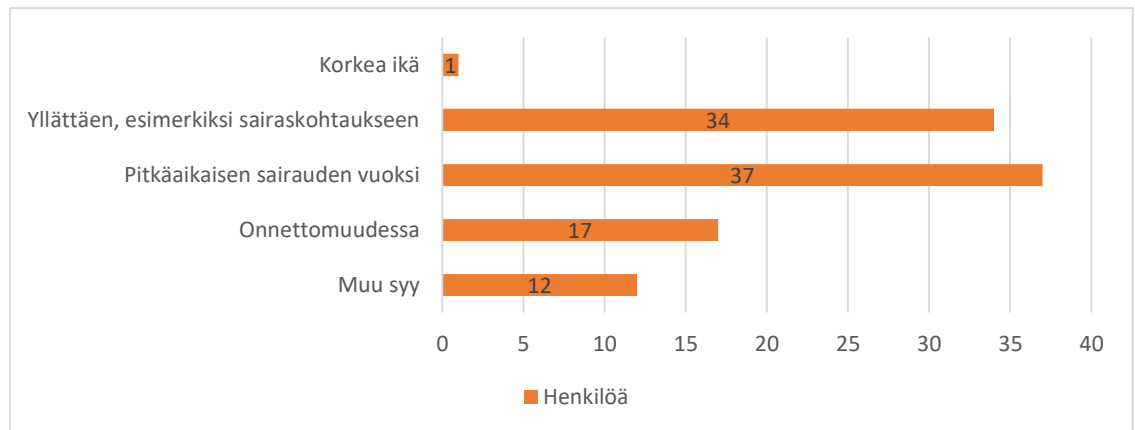
Opinnäytetyön vastauksissa en erotellut miesten ja naisten vastauksia toisistaan, sillä suru voi olla niin moni muotoinen eikä surun feminiinisellä tai maskuliinisella muodolla ole opinnäytetyön kannalta merkitystä. Opinnäytetyössä tutkittiin sitä, ovatko lesket saaneet tukea ja millaista tukea tai arjen apua he olisivat mahdollisesti kaivanneet. Miesten ja naisten eroja tutkimustuloksissa ei eroteltu, sillä tuki, arjen apu ja mahdolliset kuntoutumismuodot ovat henkilökohtaisia, eivät sukupuoli riippuvaisia.

11 KUOLEMAN KOHDATESSA

Kuolemansyyn selvittämiseen ohjeena toimii muun muassa Laki kuolemansyyn selvittämisestä. Lain ensimmäinen pykälä velvoittaa ilmoittamaan kuolemasta viipymättä joko lääkärille tai poliisille. Selvityksen kuolemansyystä ja sen myötä yhteydenpidon omaisiin ottaa hoitaakseen joko lääkäri tai poliisi riippuen siitä, suoritetaanko asiassa lääketieteellinen vai oikeustieteellinen kuolemansyyn selvitys. Esimerkiksi jos puoliso kuolee sairaalassa odotetusti ja asiassa suoritetaan lääketieteellinen kuolemansyyn selvitys, lääkäri tai hoitohenkilökunta hoitaa suruviestin omaisille. Jos kuitenkin on kyse kuolemasta, jonka tutkinnasta vastaa poliisi, vastaa kuolemasta ilmoittamisesta poliisi. Tästä ei ole varsinaista laintasoista säädöstä, mutta se on luonnollinen toimintatapa tilanteissa, joissa poliisi usein tarvitsee omaisilta kohtalaisen nopeasti lisätietoa kuolemansyyn selvittämiseksi (tietoja sairauksista, lääkityksistä tai esimerkiksi päihteiden käytöstä). Suruviestin toimittamisvelvollisuutta ei ole kirjattu laintasoiseen säädökseen, mutta sen on kirjattu Poliisihallituksen antamaan ohjeeseen. Ohjeen mukaan vastuu siitä, että suruviesti toimitetaan omaisille, on viime kädessä poliisilla. Suruviestin viemistä tulee kuitenkin aina harkita tapauskohtaisesti, ja joissain tapauksissa voi olla järkevää, että suruviestin vie poliisin sijasta esimerkiksi pastori tai siitä ilmoittaa vainajan viimeisen hoitopaikan henkilökunta. Suruviesti pyritään toimittamaan aina henkilökohtaisesti, ei soittamalla eikä tekstiviestillä. (Osmala 2017.) Kyselyn vastaus-
ten mukaan poliisi on ollut vastaajille tuomassa suruviestiä sekä usein kysynyt

muun tuen tarvetta, ja kutsuu sen mukaan paikalle mahdollisuuksien mukaan kriisityöntekijän, toisen omaisen tai sosiaalityöntekijän.

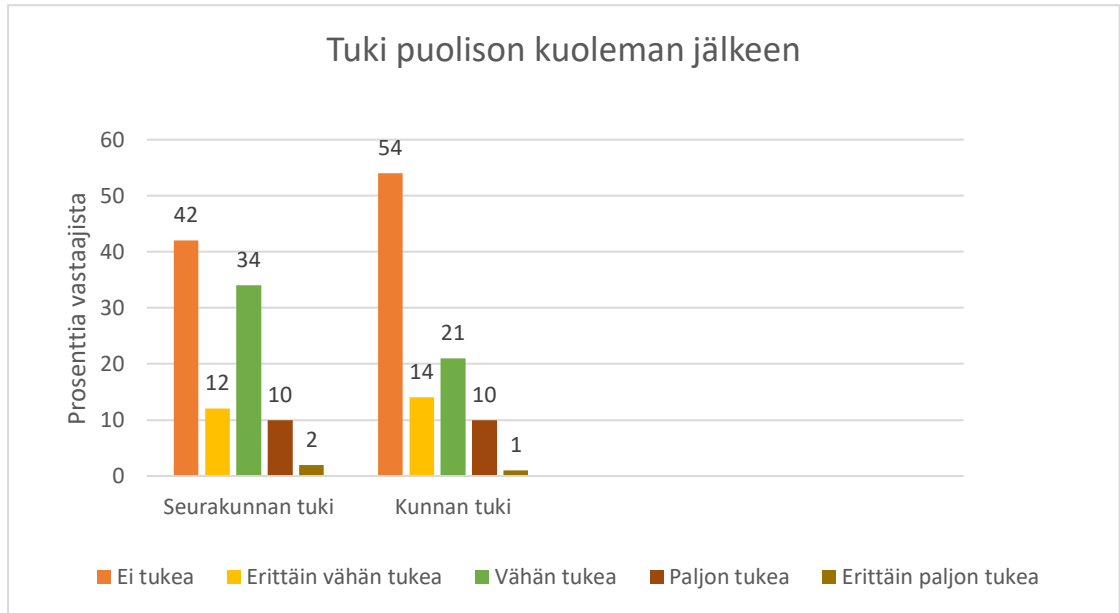
Kyselyn mukaan vastaajien omaiset olivat menehtyneet eri tavoin. Vastaajista ainoastaan yhden (1) puoliso oli kuollut korkeaan ikään, muut olivat menehtyneet vaihtelevista syistä. Muu syy -kohtaan tuli avoimissa vastauksissa syiksi esimerkiksi itsemurha (Kuva 2). Kysymykseen vastasi 99 vastaajaa, mutta vastauksia yhteensä oli 101.



Kuva 2. Vastaajien puolisoiden kuolinsyyn jakauma, vastaajia 99 kappaletta

11.1 Tuki kuoleman jälkeen

Huomattavaa kyselyn tuloksissa oli, että suuri osa vastaajista koki, etteivät he lainkaan saaneet seurakunnalta eikä kunnalta tukea omaan tilanteeseensa. Vaikka kirkon tehtäviin kuuluu tukea niin omia seurakunnan jäseniään kuin siihen kuulumattomiakin, on kuitenkin huomattavaa, että kyselyn vastausten mukaan tukea saa seurakunnalta tai kunnalta vain, jos sitä osaa pyytää. Puolison kuoleman ollessa onnettomuus (mm. liikenne, työtapaturma), itsemurha tai henkirikos, on luonnollista, että leskeksi jäänyt tarvitsee järkytyksen kohtaamiseen kriisityöntekijää tai sosiaalityöntekijää. Kyselyn mukaan tukea puolison kuoleman jälkeen seurakunnalta ja kunnalta ei ole saatu, ainoastaan kaksi (2) vastaajaa koki saaneensa erittäin paljon tukea seurakunnalta ja yksi (1) ihminen erittäin paljon tukea kunnalta (Kuva 3.)



Kuva 3. Tuki puolison kuoleman jälkeen, vastaajia 99 henkilöä

Jonkin verran tukea vastaajat ovat kokeneet saaneensa kriisityöntekijältä (vapaaehtoista sekä kunnan puolesta), sosiaalityöntekijän apua sekä esimerkiksi perhetyön kautta. Osa vastaajista kuitenkin koki jäävänsä yksin kuoleman kohtaamisen kanssa ja joutui itse hakemaan tiedon ja tuen omaan tilanteeseensa ja suruunsa. Apu ja tuki eivät aina tule automaattisesti, vaan sureva joutuu niitä itse pyytämään.

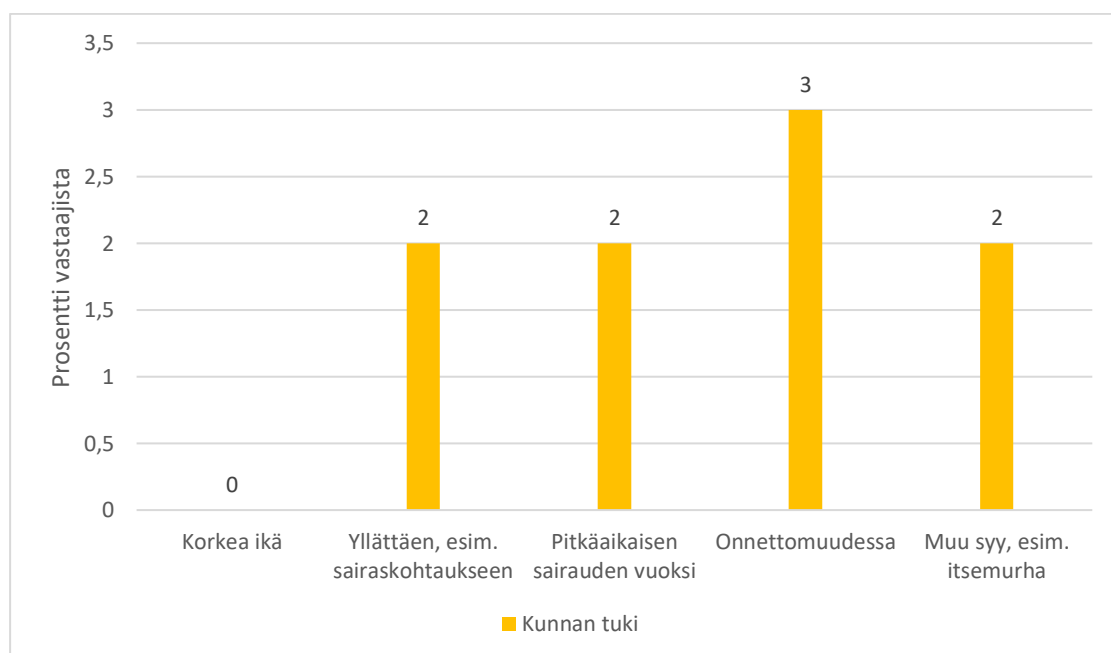
Kriisityöntekijät kävivät kerran, kun itse sitä pyysin. Sen jälkeen soittivat muutaman kerran lapselleni. Seurakunnan diakonilta tuli kortti, jossa kehoitettiin ottamaan yhteyttä, mikäli on tarvetta.

Lisäksi kyselyn tulosten perusteella voidaan päätellä, että lesket joiden puoliset ovat menehtyneet yllättäen, saavat todennäköisimmin paremmin tukea surunsa käsittelyyn (kuva 4). Kuitenkin ongelmana on, että loppujen lopuksi kuoleman yllättävyys on tulkinnanvaraista. Jokainen kuolema ja sitä seuraava menetyks voi olla yllättävä, käsittämätön ja vaikea ymmärtää, vaikka henkilö olisi ollut pitkään sairas tai jo hyvinkin iäkäs. Onko yleensäkin tarpeellista määritellä yllättävää tai ikään tai sairauteen liittyvää kuolemaa tai normaalia tai epänormaalia surua? Määritelläänkö kuolemaa ja siihen liittyviä asioita surevan vuoksi vai niiden tahojen vuoksi, jotka työssään kohtaavat surevia henkilöitä ja päättävät ketkä surevista tarvitsevat hoitoresursseja? Ongelmana määrittelyssä kuitenkin on se, että ulkopuolisen tahon tulkinnan mukaan äkilliset ja

näin ollen poikkeukselliseksi tulkitut menetykset saavat enemmän huomiota ja taas ei-äkilliset ja näin ollen tavanomaiset kuolemat voidaan määritellä vähemmän merkityksellisiksi menetyksiksi. Tämä voi heijastua taas surevien mahdollisuuksiin saada määrällisesti ja laadullisesti tasavertaista tukea. (Pulkkinen 2016, 279–280.)

Surun sokkireaktio voi tulla siinä vaiheessa, kun puoliso sairastuu ja kuolema tulee enemmän todelliseksi. Kuitenkin kuoleman kokemus on sama, oli kuolema odotettavissa tai jos puolison kuolema tulee yllättäen. Jokaisen henkilön menetys tulisi kohdata tasavertaisena, surua ei voi mitata yllättävyyden tai odotettavuuden mukaan. Omaisen menetys on tapahtuma, jolla on eri yksilöille erilainen merkitys. Millaisia tarpeita omaisen kuolema esimerkiksi leskessä synnyttää, ei voi päätellä tapahtumasta itsestään eikä siitä, keitä se koskettaa. Ratkaisevaa tilanteessa on, mikä on tapahtuman merkitys yksilölle. (Hedrenius & Johansson 2016, 26).

Kyselyn sain tukea kunnalta puolison kuoleman jälkeen (Kuva 3.) *paljon tai erittäin paljon* -vastausten perusteella, kuitenkin tosiasia on, että suru ja menetys tulkitaan ulkopuolisten silmin ja tukea tarjotaan sen perusteella. Kyselyn mukaan esimerkiksi onnettomuudessa menehtyneiden puoliset kokivat saaneensa kunnalta tukea, mutta korkeaan ikään menehtyneen puoliso ei ollut saanut tukea kunnalta ollenkaan (Kuva 4.).



Kuva 4. Surun tuki kuntatyön puolelta menehtymisen perusteella. Vastaajia 99 kappaletta

Seurakunnan osalta tulokset tukeen menehtymisen perusteella ovat hyvin yhtenevät.

11.2 Tuki kunnalta ja seurakunnalta

Vastauksia kyselyyn tuli ympäri Suomea. Kuntien tulisi järjestää kaikille Suomen kansalaisille samanlaiset palvelut ja aputoimenpiteet kriisin- ja avuntarpeen kohdatessa, joten suuria eroja kunnallisesti ei tulisi olla. Seurakunnan toiminnan tulisi myös olla kuntalaisilleen samat asuinpaikasta riippumatta. Suuria eroja kuntien toiminnassa ei tulisi olla, ja tietysti tässä tilanteessa mahdollinen tuleva Sote-uudistus ja siihen liittyvä valinnanvapaus voisi mahdollistaa kaikille helpommin saavutettavat mielenterveys palvelut. Toteutuessaan mahdolliset Sote-keskukset tarjoaisivat sosiaalipalveluja, kuten mielenterveyteen liittyvät sosiaalihuollon neuvonnat, ohjaukset sekä yksilön ja perheen psykososiaalisen tuen palvelut. (Sote- ja maakuntauudistus 2017.)

Sosiaalihuoltolaki määrittelee kotipalvelun sosiaalipalveluksi, josta kunnan tulisi huolehtia. Minimimäärää ei ole palvelulle säädetty. Kotipalvelulla tarkoitetaan asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon, lasten hoitoon ja kasvatukseen sekä muuhun tavanomaiseen ja totuttuun elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai niissä avustamista. Palvelu on kokonaisvaltaista, suunnitelmallista ja tarvittaessa pitkäjänteistä tukemista. Kotipalvelun tarkoituksena on auttaa yksilöitä ja perheitä silloin, kun he tarvitsevat alentuneen toimintakyvyn, erityisen perhetilanteen, rasittuneisuuden, sairauden, synnytyksen, vamman tai muun vastaavan syyn perusteella apua tai tukea suoriutuakseen arkipäivän tehtävistä. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 73.) Erityisellä perhetilanteella tarkoitetaan esimerkiksi perheenjäsenen kuolemaa. Leskeksi jääneille kotipalvelusta olisi siis tukea ja hyötyä.

Tällä hetkellä leskien saama apu ja avunlaatu ovat kuitenkin kiinni kunnan ja seurakunnan toiminnasta lesken omalla asuinalueella. Erot tuen saamiseen vastaajien avoimien vastausten mukaan voivat olla hyvinkin suuria. Toiset

vastaajat kokivat saaneensa kunnalta niin kriisitukea ja apua puolison kuoleman jälkeen, kun taas toiset vastaajat kokivat jääneensä yksin tilanteensa kanssa.

Vastaajien avoimia vastauksia, joista tulee ilmi kunnan tuen eroja.

Kriisityöntekijöiltä heti alkuun (tulivat jo sairaalaan), ja käynnit jatkuvat edelleen. Ohjaavat tarvittaessa myös eteenpäin.

Mielenterveystoimistosta psyk.sairaanhoidajan kanssa keskustelua sekä sairausloman tiimoilta psykiatrin kanssa keskustelua

Lapsiperheiden kotipalvelua, kerran viikossa perhetyöntekijä haki nuorimman lapsen hoidosta ja antoi lapsille valmiiksi tekemääni ruokaa, sillä välin, kun minä sain käydä asioilla ja kaupassa.

Kunnalta en saanut todellakaan mitään. Seurakunnalta tuli se hetken tuki, kun sovittiin hautajaisjärjestelyistä. Mieheni kuoli tapaturmaisesti ja hukkuu. Poliisi ei tarjonnut minulle eikä aikuisille lapsilleni minkäänlaista kriisiapua tilanteen käsittelyyn.

Lisäksi seurakunnan toiminnassa ja tuessa on eroja. Vastaajien avoimia vastauksia, joista tulee ilmi seurakunnan tuen eroja.

Kirjeen seurakunnalta, että leskien ryhmä kokoontuu.

Seurakunnalta tuli pappi ja diakoni keskustelemaan pääasiassa lasten vuoksi että jos heitä joku mietityttää. Ei kyllä meillä ollut mitään apua .

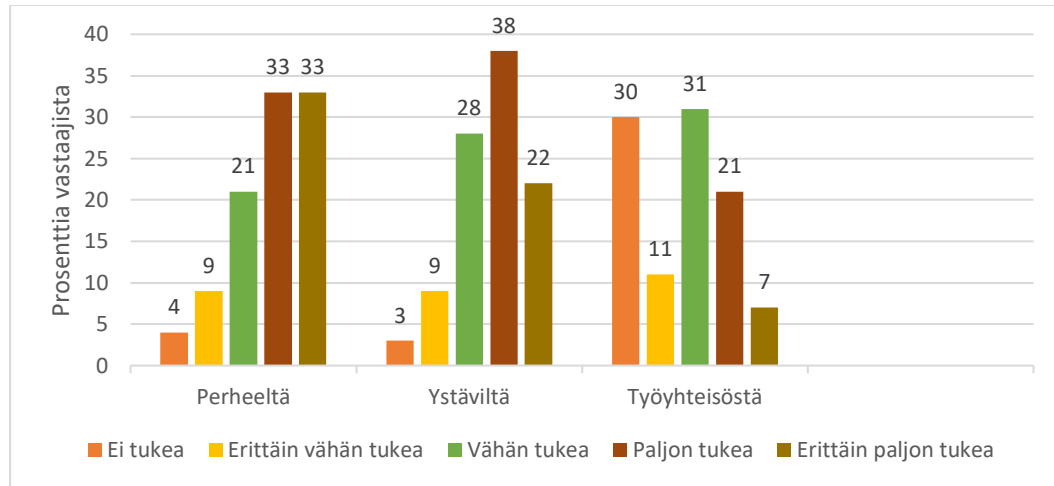
Pappi kävi ja piti yhteyttä hautajaisten jälkeenkin. Ihana oli myös suntio, joka oli hautajaisissa ja uurnan laskussa, huomioi lapset aivan mahtavasti. Jos törmäämme hautausmaalla, juttelemme aina kiireettömästi.

Taloudellista apua diakoniatoimelta ja keskusteluapua papilta

Seurakunnalta (saattotilaisuuden jälkeen parin vk kuluttua) pappi soitti kysyen kuulumisia, jaksamista.

12 LÄSNÄOLOA

Vaikka vastaajista kunnan ja seurakunnan tuki oli kaiken kaikkiaan vähäistä, tukea kuitenkin saatiin perheeltä, ystäviltä sekä työikäisiltä jonkin verran työyhteisöstä (Kuva 5.)



Kuva 5. Tukiverkko. Vastaajia 99 kappaletta.

Tukiverkko koostuu vastaajien mukaan perheestä: omista vanhemmista, lapsista, sisaruksista sekä kuolleen puolison lähiomaisista, sekä ystävistä. Näiltä vastaajat olivat saaneet eniten tukea. Tueksi määritellään kuunteleminen, ymmärrystä sekä läsnäoloa.

Surevan ihmisen kohtaaminen voi olla kuitenkin monelle haastavaa, ja moni ei tiedä, kuinka sureva tulisi kohdata tai mitä sanoja käyttää. Surututkija Mari Pulkkinen (2016) on tutkinut läheisen menettämistä kokonaisvaltaisena kokemuksena teoksessaan *Salattu, suoritettu ja sanaton suru*. Pulkkinen mukaan surevan ihmisen mielestä kamalinta on, jos kanssaihmiset eivät mitenkään huomioi hänen menetystään. Vaikeneminen tai tilanteesta pakeneminen tuntuu surevasta ihmisestä pahalta. Suomessa kuitenkin suru nähdään usein suorituksena, joka pitää saada tehtyä, saatettua päätökseen ja tämän jälkeen palata normaaliin elämään. Pulkkinen mukaan tämä kuitenkin aiheuttaa helposti tilanteen, jossa sureva pahoittaa mielensä. Läheisensä menettäneistä voi tuntua siltä, että muut kiirehtivät heitä jatkamaan elämäänsä (Pulkkinen 2016, 221,238.) Tämä tuli ilmi myös ilmi kyselyssä. Useassa avoimessa vastauksessa harmiteltiin, sitä etteivät ystävät osanneet tai kyenneet kohtaamaan

leskeksi jäänyttä. Monet myös mainitsevat, että ystävät auttoivat ja kävivät, kun siihen kykenivät. Monesti välttämättä ei ole edes kyse siitä, ettei toista haluaisi auttaa vaan siitä, kuinka paljon oma elämä kontrolloi omia menoja ja aikaa ja toisen auttamiseen ja kuuntelemiseen ei aina löydy sitä aikaa, jota se vaatisi. Yhteisten ystävien kanssa yhteydenpito on kyselyn mukaan muuttunut tai loppunut.

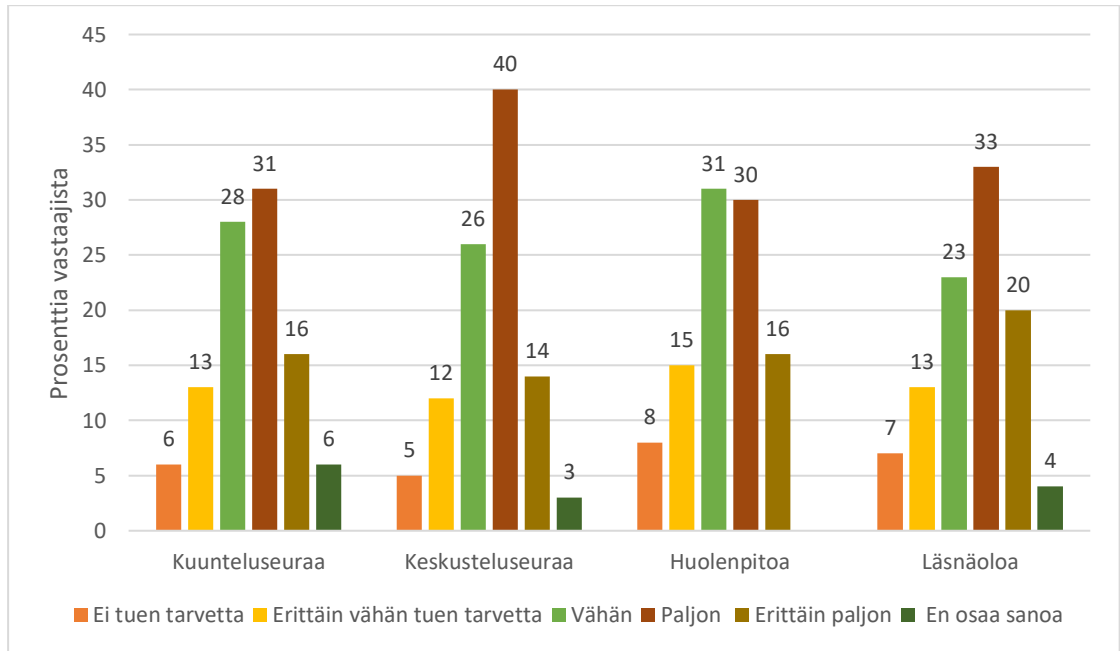
Vastaajien ajatuksia ystävyuden muuttumisesta:

Yhteisiin ystäviin yhteyden pito lähes katkennut. Osa omista ystäväistä pysyneet rinnalla.

Alussa sain ystäviltä paljon tukea. Miehen kuolemasta nyt 5kk, ystävät eivät enää kysele vointia. Ystäväistä erottui todelliset ystävät. Oli/on myös niitä "ystäviä", joita kiinnostaa vain taloudellinen tilanteeni. Ja paljonko olen saannut taloudellista tukea.

Ystäväistä yllättävän harva piti yhteyttä, pari "hyvää" ystävää eivät tukeneet lainkaan...

Kuitenkin moni kehui ystäviään sekä saamaansa tukea ja apua arjessa sekä kuunteluseurana surun käsittelyssä. Vaikka tukea kyselyn mukaan läheisiltä, perheeltä ja työyhteisöltä saatiinkin, niin suuri osa olisi kaivannut vähän tai paljon enemmän läheisyyttä ja siihen liittyvää kuuntelua, keskustelua, huolenpito ja läsnäoloa (Kuva 6).



Kuva 6. Läheisyyden tarve. Vastaajia 97 kappaletta

Huomattavaa on, että kyselyn mukaan vastaajista 40 % olisi ollut tarvetta paljon enemmän keskusteluseuralle. Se kertoo, kuinka tärkeää on esimerkiksi jakaa päivän tapahtumat sekä huolet jonkun kanssa. Usein puoliso on myös paras ystävä, joka ymmärtää ja tukee ja auttaa pyyteettömästi.

Arjen tuki

Vastaajat kokivat saaneensa arjen tukea muun muassa kaupassa käymiseen, muuttotouhuihin sekä lenkille. Arjen avussa selityksenä voi olla se, että suomalaisille on haastavaa puhua kuolemasta ja kohdata sureva, ja kuitenkin ihmisillä on tarve ja halu tehdä jotain toisen eteen. Avoimeen kysymykseen vastaajat kertoivat, millaista arjen tukea olivat saaneet:

Siivous ja koiran hoito

Apua kaupassakäyntiin

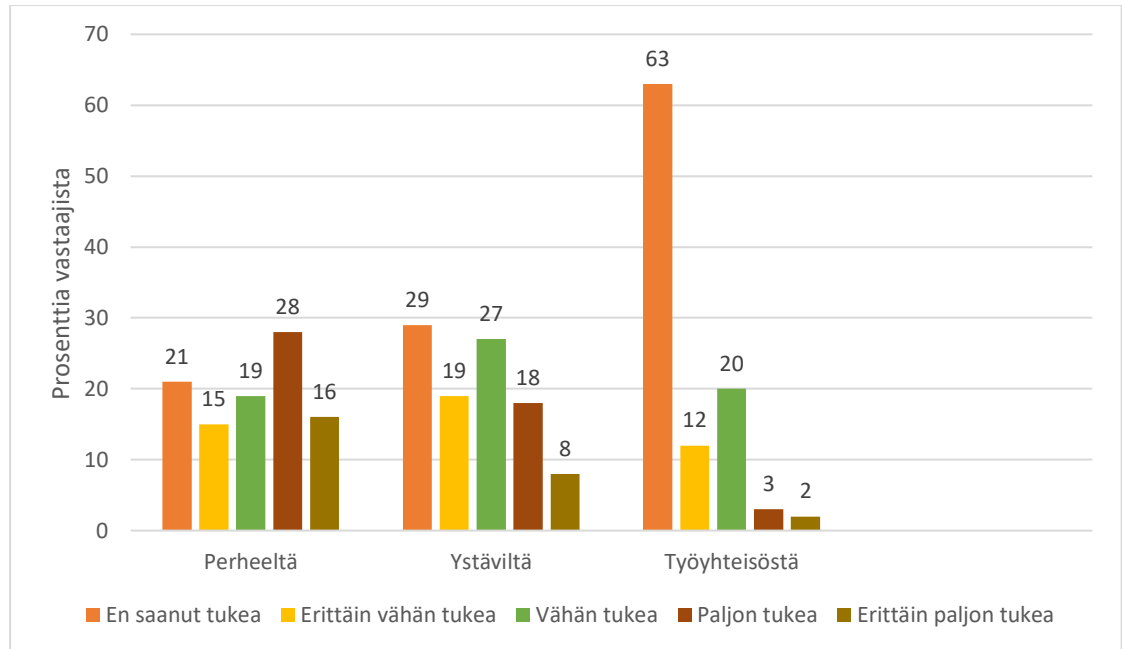
Polttopuiden sahaus. Siivousapua. Hierontaa. Kasvohoitoa. Kuuntelijoita. Lenkkiseuraa.

Muutin siskon luo - päivittäisen arjen tuen

Arjen avun tarjoamiseen liittyi myös yllättäviä tilanteita:

Hiukan oli ”kahmimisoireita” joillakin miehen ystävillä. Veivät tavaraa kun tiesivät mieheni olleen kiltti. Olisin toivonut kunnioittavampaa käytöstä ja esim. maksun tarjoamista

Osa vastaajista myös ilmoitti, etteivät he olleet tarvinneet tukea arjen askareissa. Tuen saaminen kuitenkin vaihteli vastaajien kesken (Kuva 7.).



Kuva 7. Arjen tuki. Vastaajia 98 kappaletta.

Perheeltä ehkä odotetaankin enemmän apua ja 44 % vastaajista kokikin saaneensa paljon tai erittäin paljon tukea arkeensa. Ystäviltä vastaajista 45 % koki saaneensa vähän tai paljon tukea, mutta lähes puolet kokivat, etteivät olleet saaneet lainkaan tai erittäin vähän tukea ystäviltään. Tämä voi selittyä sillä, että surevan seura voi olla ystäville liian haastavaa kohdata ja näin ollen arjen tuki jää enemmänkin oman perheen sisäiseksi. Arjen tuki- kuvassa merkittävä on työyhteisön tuki- kohta. Merkittävä osa ihmisen arjesta muodostuu työyhteisön ympärille, ja moni kokee sen hyvin merkitykselliseksi. Kuitenkin vain 5 % vastaajista koki saaneensa paljon tai erittäin paljon tukea työyhteisöstään. Vastaajista 75 % koki, etteivät he olleet saaneet ollenkaan tai olivat saaneet erittäin vähän arjen tukea työyhteisöstään. Toki *en saanut tukea työyhteisöstä* vastaajista (63 %) kohta saattaa osaksi selittyä sillä, että osa vastaajista oli jo leskeksi jäädessään eläkkeellä tai esimerkiksi kotiäitinä.

13 KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT

Siihen, kuinka hautajaiset järjestetään, kysymykseen vastasi 99 henkilöä. Vastaajat kokivat saaneensa eniten tietoa hautaustoimistoilta. Vastaajista 77 % koki saaneensa paljon tai erittäin paljon tietoa hautaustoimistoilta. Hautajaiset liitetään usein seurakunnan työhön, joten voitaisiin olettaa, että seurakunnilta tietoa kyseiseen asiaan löytyy. Kuitenkin koettiin, että seurakunnalta saatiin hautajaisiin liittyen vähän tietoa (35 % vastaajista), mutta toisaalta 27 % vastaajista kokivat saaneensa paljon tietoa. Tähän voi olla syinä seurakunnan erot tiedon tarjoamisessa sekä mistä lesket lähtivät tietoa hakemaan: onko ensisijaisena vaihtoehtona seurakunta, kunnan mahdolliset työntekijät tai hautaustoimistot. Muita lähteitä, joista hautajaisista oli saatu tietoa, olivat muun muassa internet, läheiset, Nuoret Lesket- vertaistuki, saattohoitokoti Terhokoti, Suomen nuoret lesket ry sekä vertaisryhmät. Kaiken käytännön järjestelyiden (hautajaiset, perunkirjoitus, tiliasiat) tulisi olla saatavissa esimerkiksi kuntatoimesta, ilman erillistä etsimistä. Kuitenkin kysely osoittaa, että kunnalta 64 % ei saanut ollenkaan tietoa ja 23 % sai joko erittäin vähän tai vähän tietoa hautajaisista.

Perunkirjoitus tulee tehdä kolmen kuukauden kuluessa puolison kuolemasta. Kolme kuukautta on suruaikana hyvin lyhyt ja leskelle surun keskellä liikaa voimia vaativa. Tietoa ja tukea tulisi siis olla helposti saatavilla niin kunnalta kuin seurakunnaltakin. Kysymykseen vastasi 98 vastaajaa ja vastaajista 80 % vastasi, ettei ollut saanut lainkaan tietoa kunnalta perunkirjoituksesta ja 83 % vastaajista vastasi, ettei ollut saanut tietoa seurakunnalta. Vastaajat kokivat, että kaikki mahdollinen tieto tuli etsiä itse. Tietoa perunkirjoitukseen oli saatu pankista, hautaustoimistosta, internetin kautta, läheisiltä, lakimiehiltä, maistraatista, oikeusaputoimistosta, aiemman kokemuksen kautta sekä leskikämpäniltä.

Kyselyyn vastanneiden mukaan tietoa siitä, kuinka kuolleen puolison tilit sekä henkilökohtaiset kortit suljetaan, oli saatu huonosti (vastaajia 98 kappaletta). Valta osa vastaajista kokivat, etteivät olleet saaneet ollenkaan tietoa tilien ja korttien sulkemisesta kunnalta (84 %) ja seurakunnalta (87%).

Yllättävää on, että vain 50 % vastaajista oli saanut pankilta paljon tai erittäin paljon tietoa sulkemisista. Tietoa oli saatu pankin lisäksi läheisiltä, lakimieheltä, leskikumppanilta sekä aiemmasta kokemuksesta. Pankkiasioiden hoitaminen kuitenkin vastaajien mukaan oli haasteellista.

Seuraavassa on esitelty vastaajien ajatuksia raha-asioiden hoidosta:

Jos jotain voisi muuttaa, muuttaisin ehdottomasti että jotkut asiat(pankki,lehdet,vakuutukset yms) hoituisi automaattisesti henkilön kuollessa, koska on kohtuutonta leskeltä vaatia monia monia asioita hoitaa, etenkin kun ei ole voimia edes sanoa päivittäin että "kyseinen henkilö on poistunut..." se oli aivan kaameeta!!!!

Asioiden hoitaminen puolison kuoleman jälkeen, mm. pankissa, puhelinliittymä, vakuutukset, kaikki, ei todellakaan ole tehty helpoksi. Ala-arvoista asiakaspalvelua, tylyjä kohtaamisia, loputonta paperien pyöritystä. Ihan kuin perunkirjoituksessa ei olisi ollut jo tarpeeksi siinä tilanteessa.

Perunkirjoitukset, maistraatti ilmoitukset ym jutut pitäisi saada hoitaa paljon myöhemmin, siis sitten kun aivot taas alkaa jollain tapaa taas toimimaan ehkä 6kk päästä.

14 ARKI YKSIN

Leskeksi jääminen tuo mukanaan uuden arjen, jossa esimerkiksi vastuunkantaminen rahasta, lapsista sekä kodista jää yksin lesken hartioille.

Yksinäisyys

Jos leskeksi jäänyt vielä kokee vaikeuksia kommunikoida kanssaihmisten kanssa ja kokee muutokset sosiaalisissa suhteissa liian vaikeiksi, voi suruun liittyä vahva yksinäisyyden tunne. Totaalista ja raadollista yksinäisyys voi olla silloin, kun ympärillä ei ole ketään, jonka kanssa oman kokemuksen voisi jakaa. (Pulkinen 2016, 231.) Kuitenkaan yksin oleminen ei välttämättä merkitse yksinäisyyttä, vaan yksin oleminen ja yksinäisyyden kokeminen ovat eri asi-

oita. Ihminen voi olla hyvinkin yksinäinen, vaikka ympärillä olisi ystäviä. Jokainen ihminen voi kaivata omaa aikaa, mutta kun yksinolo ei ole omasta tahdosta tapahtuvaa tai tapahtuu yllättäen, voi yksinäisyys olla ahdistavaa. Yksinäisyys johtuu usein jonkin tärkeän suhteen katkeamisesta, kuten puolison kuolemasta. Ihminen kaipaa toisen läheisyyttä sekä tunnetta, että on tärkeä jollekin ja että toinen on itselleen läheinen ja tärkeä. Usein miten yksinäisyys voidaan kuitenkin voittaa, kun elämään tulee uutta sisältöä ja mahdollisia uusia sosiaalisia kontakteja. (Yksinäisyys s.a.)

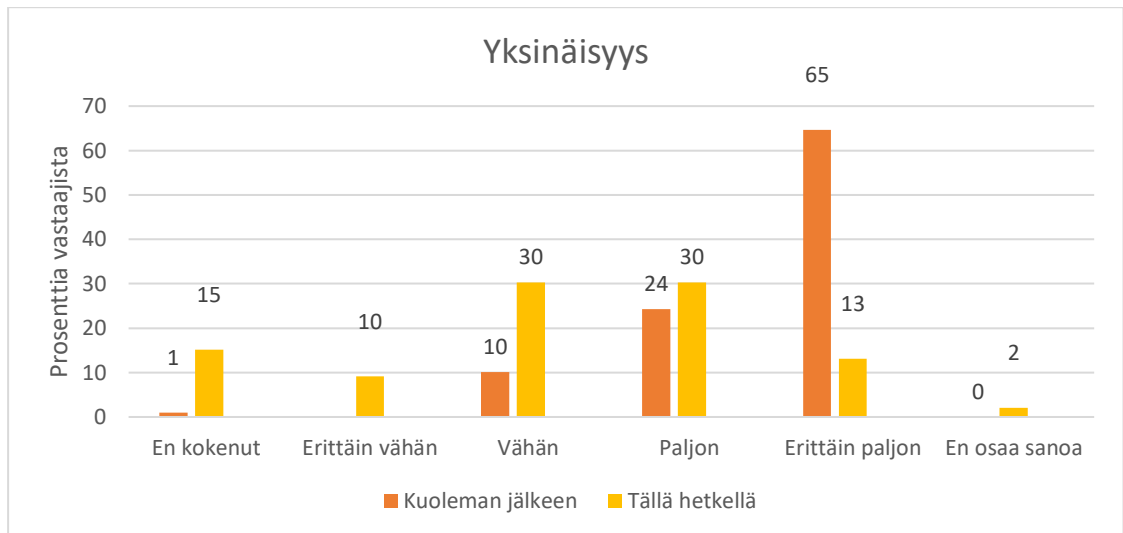
Leskeksi jääminen muuttaa lopullisesti arkea, elämää, ja monella vastaajalla leskeyteen kuului valtava yksinäisyys:

Leskeys on oleellisesti muuttanut elämäni. Toivoisin saavani vielä uuden hyvän parisuhteen, sillä onhan se parasta ihmiselle. Yksinäisyys tekee kipeää.

Yhtäkkiä saapunut yksinäisyys, parhaan ystävän ja puolison puute on musertava.

Nyt kun puolison kuolemasta on 1 v 7 kk, on joutunut hyväksymään sen että puoliso ei tule takaisin, ja yksinäisyys pysyvää ja raastavampaa kuin ekana vuonna. Oma elämä ja kaikki menee uusiksi , mikään ei ole niinkuin ennen.

Kyselyssä kysyttiin vastaajien yksinäisyyden tunnetta heti puolison kuoleman jälkeen ja lisäksi tuntevatko he itsensä yksinäiseksi kyselyyn vastaamisen hetkellä kesällä 2017. Kyselyn mukaan puolison kuoleman jälkeen leskeksi jäänyt koki erittäin paljon yksinäisyyttä (65 % vastaajista), mutta vastaushetkellä kesällä 2017 vain enää 13 % vastaajista tunsi itsensä erittäin paljon yksinäiseksi (Kuva 8.). Vaikkakin yksinäisyyden tunne ei ole vastaajilla enää niin hallitseva vastaamishetkellä on kuitenkin yksinäisyyden tunne vallitseva. Kuitenkin yksinäisyys on kyselyyn vastaamishetkellä huomattavaa ja 83 % vastaajista tuntee olevansa jollain tasolla yksinäinen.



Kuva 8. Yksinäisyys. Vastaajia 99 kappaletta.

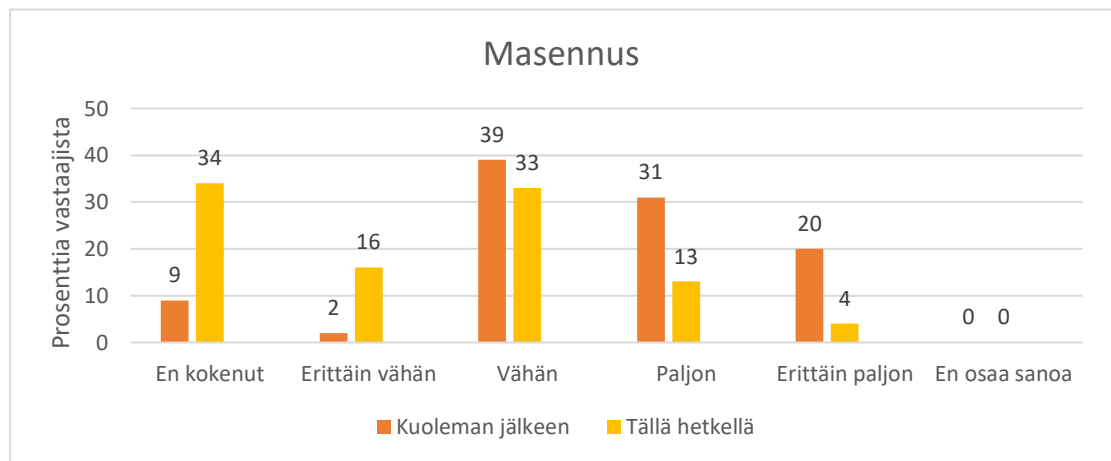
Mielenterveys

Ihminen on kokonaisuus, ja mielenterveys voidaan ajatella tilaksi, jossa tasapainottelevat altistavat ja laukaisevat tekijät sekä mielenterveyttä suojaavat tekijät. Suojaavia tekijöitä ovat ympärillä oleva sosiaalinen tuki ja omat yksilölliset voimavarat, joiden määrä vaihtelee elämäntilanteen muutosten mukana. Hyvä mielenterveys voi kuitenkin johtaa psyykkiseen sairastumiseen, jos kaikki ympäröivät tekijät eivät ole tasapainossa. Psykkisellä sairastumisella tarkoitetaan erilaisia mielenterveyshäiriöitä. Tällaisia mielenterveyshäiriöitä ovat muun muassa masennus ja ahdistuneisuushäiriöt. Kuitenkin vaikka ihminen sairastuisi mielenterveyshäiriöön, on hänellä kuitenkin itsellään olemassa voimavaroja, joiden tukeminen vahvistaa ja voimistaa ihmistä. (Hämäläinen 2017, 25.)

Masennuksen varhainen tunnistaminen ja mahdollinen hoitoon ohjaus on hyvin tärkeää. Masentuneen mieli tuntuu synkältä, mikään ympärillä tapahtuva ei tunnu miltään, läheiset ihmiset eivät herätä samanlaisia tunnekokemuksia kuin ennen (esimerkiksi lapset) ja mielessä olevat asiat ovat surullisia sekä syyllistäviä. (Hämäläinen 2017, 273.) Ongelmallista kuitenkin on, kuinka erottaa suru masennuksesta. Masennusta voidaan pitää yhtenä surun patologisena muotona. Surun ja masennuksen välinen ero voi olla usein epäselvä, koska surulla ja masennuksella on paljon samoja piirteitä ja yhteisiä alueita. Helposti leima-

taan suruun liittyviä normaaleja oireita masennukseksi. Tällöin on tärkeää tuntea se, milloin surua tulisi hoitaa suruna ja milloin masennuksena. (Erjanti 2004, 28–29).

Kyselyn mukaan vastaajista 90 % tunsivat itsensä vähän, paljon tai erittäin paljon masentuneeksi (Kuva 9.). Puolison kuoleman jälkeen yksinäisyyden sekä masennuksen tunne olivat siis hyvin vallitsevia. Kuitenkin kesällä 2017 kyselyä tehdessä monen masennuksen tunne oli kuitenkin vähentynyt huomattavasti, ja jopa 34 % ilmoitti, ettei enää kokenut itseään masentuneeksi.

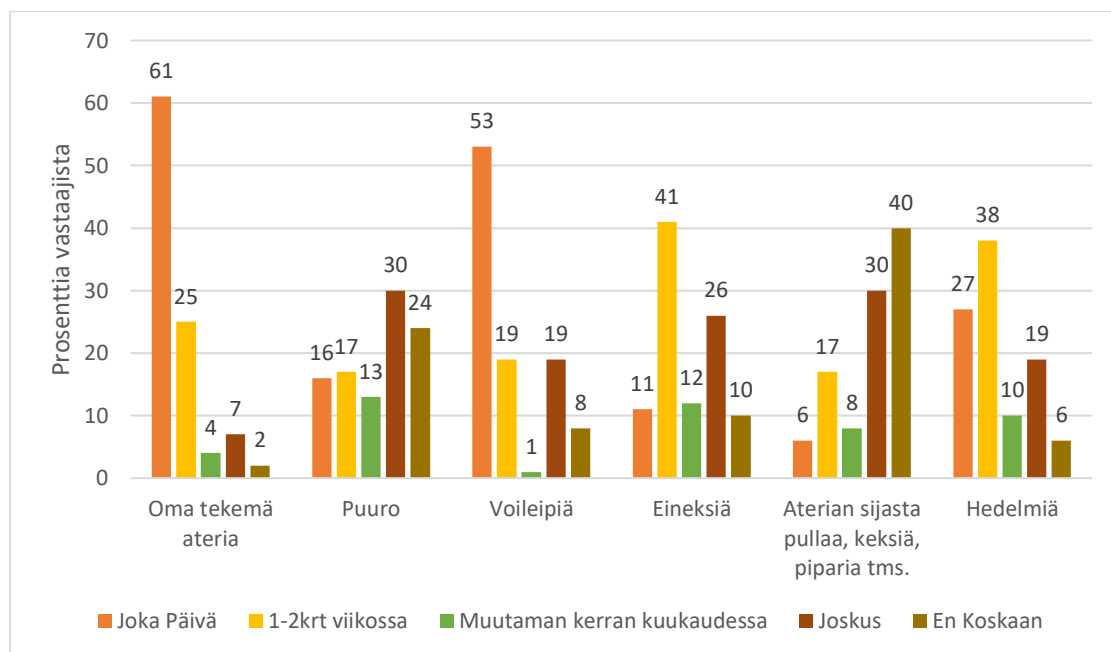


Kuva 9. Masennus. Vastaajia 99 kappaletta.

Ruokahaluttomuus

Masennus vie kaikki omat voimavarat ja vaikuttaa näin ollen voi ihmisen jokaiseen elämänalueeseen. Vakavaan masennukseen liittyy usein itsetunnon laskua, unettomuutta sekä ruokahaluttomuutta (Hämäläinen 2017, 273). Yksinäisyyden ja masentuneisuuden lisäksi ruokailuun liittyviä ongelmia voi tuoda mukanaan yksinkertaisesti henkilön kyvyttömyys tehdä ruokaa, ihminen ei osaa tai ei halua tehdä ruokaa. Ruoka ja sen kulutus voi myös lisääntyä surevalla ihmisellä, kun pyritään siirtämään omia tunteita ja vaatimuksia, johonkin toiseen toimintoon, kuten syömiseen (Erjanti, H 2004, 56).

Vastaajien päivärुoka koostui kiitettävästi niin oma tekemistä aterioista, voileivistä ja hedelmistä (Kuva 10.), mutta huomioitavaa on, että jopa 23 % vastaajista söi aterian sijasta joka päivä tai 1–2 kertaa viikossa pullaa, pipareita tai keksejä.



Kuva 10. Leskien ateria tottumuksia. Vastaajia 98 kappaletta.

Avoimissa vastauksissa tuli paljon ilmi erilaisia terveellisiä vaihtoehtoja, joita päivittäin syödään kuten salaattia, vihanneksia, marjoja, smoothieta, munakkaita. Lisäksi vastaajista yksi ruokaili päivittäin lounasravintolassa ja yhdelle oli tilattu ruokapalvelu päivittäin. Terveellisten vaihtoehtojen lisäksi kävi ilmi, että yksi vastaaja korvaa päivän aterian 1–2 kertaa viikossa kaljalla ja toinen roskaruoalla, sekä yksi vastaaja korvasi joka päivä aterian karkeilla tai jäteöllä.

Arjen apuna moni vastaaja kertoi avoimissa vastauksissa saaneensa juuri liittyen ruokaan kuten ruoanvalmistukseen tai aterioiden syömiseen. Lisäksi yksin jääneet pienten lasten vanhemmat kokivat erittäin tärkeänä, että arkirutiinit jatkuvat muun muassa arkiruokailun muodossa.

Alkoholin kulutus

Sen lisäksi, että yksinäisyys ja masentuneisuus voi muuttaa ihmisen ruokailutottumuksia tai aiheuttaa ruokahaluttomuutta, voi myös alkoholin tai muiden erilaisten päihteiden kulutus lisääntyä. Suru ja surevat -kirjassa kirjoitetaan: ”Nautinto ja lääkeaineet ovat surun säätelijöitä. Erityisesti alkoholia, kahvia, tupakkaa ja lääkkeitä käytetään surun lievittämiseen.” Lisäämällä alkoholin, tupakan tai lääkkeiden käyttöä surun aikana, pyrkii sureva hemmottelemaan itseään. Oman menetyksen aikana voimakkaat, syvästi tunnetut huolenpidon ja turvallisuuden vaatimukset voidaan siirtää muun muassa alkoholin tai tupakan

tarpeiksi. Sureva voi ajatella, että suru kumoaa erilaiset moraaliset velvoitteet, jotka aiemmin muokkasivat hänen omaa toimintaansa ja antaa surun nojalla itselleen luvan elää ja käyttäytyä ehkä oman tottumuksensa vastaisesti. Osa käyttää nautinto- ja lääkeaineita vain turruttaakseen oman tuskansa. (Erjanti 2004, 56.)

Yli puolet kysymykseen (98 vastaajaa) vastanneista 65 % koki, ettei heidän alkoholin kulutus ollut muuttunut lainkaan leskeksi jäämisen jälkeen. Huomattavaa on kuitenkin, että alkoholin kulutus oli lisääntynyt 23 %:lla erittäin vähän tai vähän ja hyvinkin merkittävää oli, että vastaajista 12 %:lla alkoholin kulutus oli lisääntynyt paljon tai erittäin paljon. Alkoholin kulutus oli siis lisääntynyt leskeksi jäämisen jälkeen 35 %:lla vastaajista.

15 SURURYHMÄT/VERTAISTUKI

Sururyhmät sekä vertaistuki ovat erittäin merkityksellisiä surutyön tekemisen kannalta, siinä onnistuessaan.

Sururyhmä

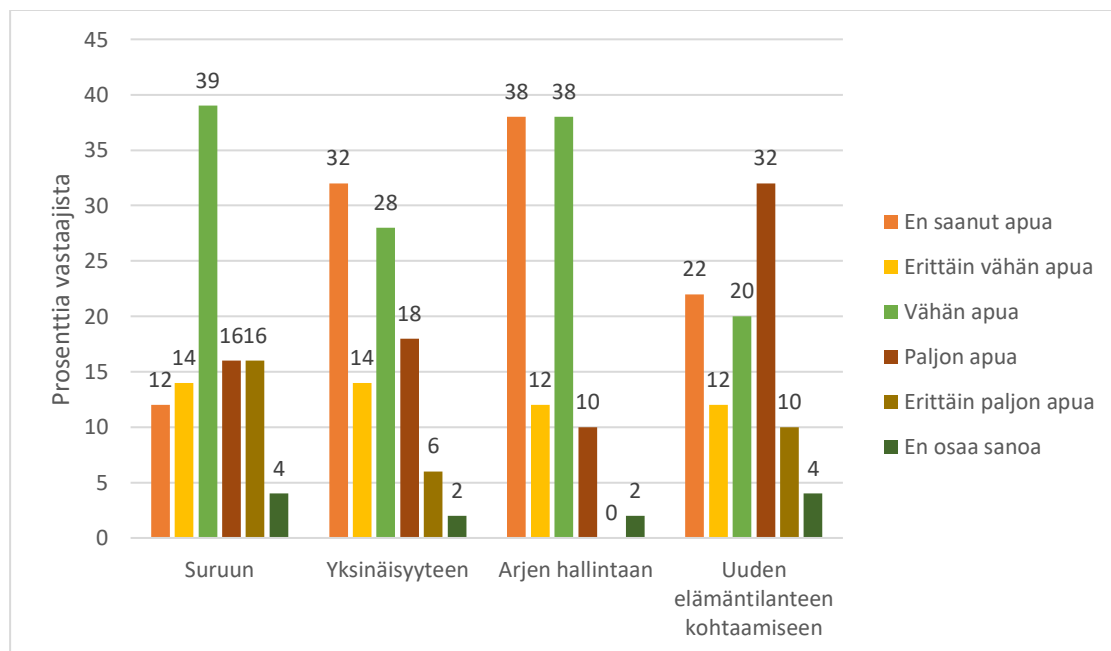
Vaikka tukea ja kuunteluseuraa saa ystäväistä sekä perheenjäsenistä, niin tosi asia on, että kukaan ei ymmärrä omaa tilannetta niin hyvin kuin toinen saman asian läpi käynyt. Sururyhmät ja vertaistuki voi olla monelle keino päästä eteenpäin ja löytää ymmärtäviä kuuntelijoita. Sururyhmiä järjestää esimerkiksi seurakunta omaisensa menettäneille. Sururyhmä on monelle tärkeä purku- ja latauspaikka, jossa on lupa surra, näyttää omaa suruaan, keskustella ja kysyä vaikeitakin kysymyksiä luottamuksellisessa ilmapiirissä. Esimerkiksi Haminan seurakunta lähettää kutsun sururyhmään lähimmälle omaiselle, joka voi halutessaan pyytää mukaansa muitakin surevia. Sururyhmä kokoontuu joko diakonian haltijan ja papin johdolla. (Sururyhmät s.a.) Joidenkin seurakuntien sururyhmiin on surevan itse ilmoitauduttava. Tämä voi olla monelle surevalle liian suuri kynnyksen surun keskellä.

Vertaistuki

Lesket kokivat saaneensa tukea vertaistukitoiminnasta, kuten Nuoret Lesket Ry:n tukiryhmistä. Näitä ryhmiä löytyy esimerkiksi internetin kautta. Ryhmissä

voi käydä surua ja tilanteen tuomia asioita läpi, muiden henkilöiden kautta, joilla on omakohtaisia kokemuksia jostain elämään vaikuttaneesta sairaudesta, kriisistä tai ongelmasta (Hietala & Rissanen 2015, 33). Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpi käyneet ihmiset tukevat toisiaan. Tässä kohdassa yhteinen kokemus on puolison kuolema ja sen tuomat uudet elämäntilanteet ja haasteet. Vertaistuki pohjautuu ihmisten haluun jakaa kokemuksia ja tietoa toisiaan kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki voidaan nähdä myös voimaantumisenä sekä tarvittavana muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa itsessään olevat voimavaransa sekä ottaa vastuun omasta vallitsevasta elämästään. Vertaistukea voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä kuten ohjatuissa keskusteluryhmissä, avoimissa kohtaamispaikoissa, toiminnallisissa ryhmissä tai kahdenkeskisissä tapaamisissa. (Thl 2015.)

Vastaajista 45 % oli osallistunut sururyhmiin ja 54 % ei ollut osallistunut (99 vastaajaa). Ne, jotka olivat osallistuneet ryhmiin, kokivat avun saannin suhteellisen vähäisenä (Kuva 11.).



Kuva 11. Sururyhmistä saatu apu. Vastaajia 51 kappaletta

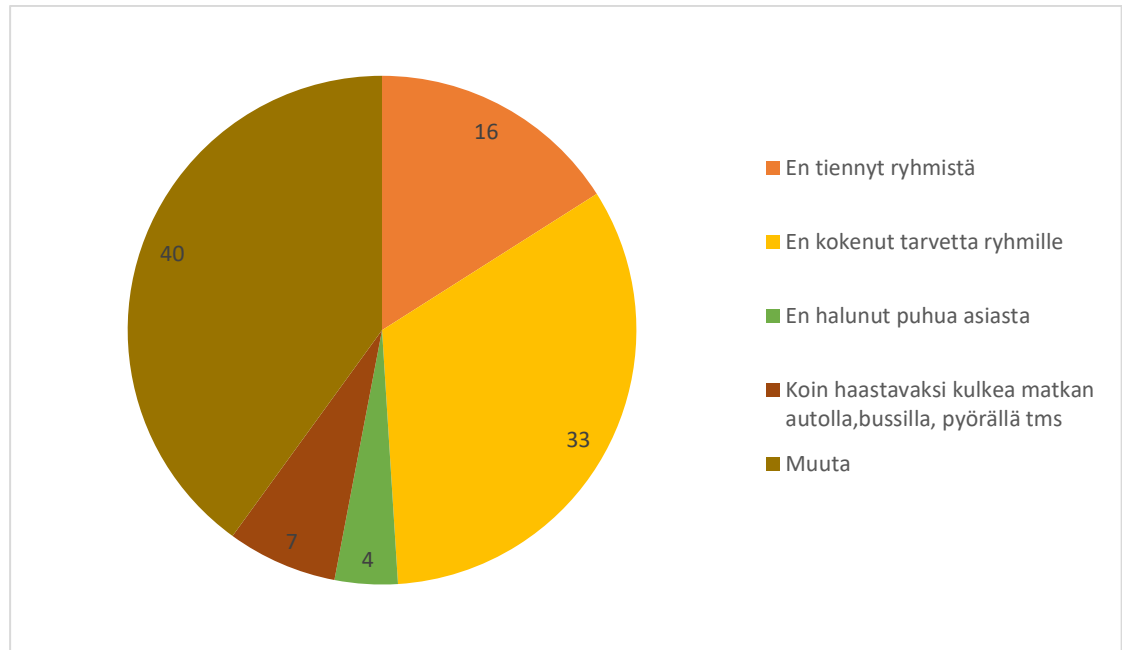
Vastausten perusteella on huomioitavaa, että sururyhmissä on eniten saatu apua uuden elämäntilanteen kohtaamiseen, ja vähiten arjen hallintaan.

Vaikka kyseessä on sururyhmä ainoastaan 32 % vastaajista koki saaneensa erittäin paljon tai paljon apua suruunsa. Ryhmästä yksinäisyyteen apua koki

saaneensa 24 % vastaajista. Arjen hallintaan ainoastaan 10 % vastaajista koki saaneensa paljon apua. Kuitenkin hallitsevana tunteena on, ettei sururyhmistä ole saatu apua suruun, yksinäisyyteen sekä arjen hallintaan. Nämä kuitenkin ovat niitä vallitsevia tunteita, joihin tukea ja apua tarvittaisiin.

Sururyhmät keskittyvät enemmän mahdollisesti tunteiden läpi käymiseen ja ihmisen sosiaalisten tunteiden kuten surun ja yksinäisyyden läpikäymiseen kuin arjen hallinnan haasteisiin. Lisäksi avoimissa vastauksissa tuli ilmi, että vertaistukea oltiin saatu muun muassa leskikumppanilta, Nuoret lesket ry:n Facebook ryhmän kautta sekä vertaistuki viikonloppukurssin kautta.

Kyselyssä erikseen kysyttiin myös syitä, mikseivät vastaajat olleet osallistuneet ryhmiin olleet (Kuva 12).



Kuva 12. Miksi en osallistunut sururyhmiin. Vastaajia 57 kappaletta.

Jopa 33 % vastaajista kokivat, ettei nähnyt tarvetta sururyhmiin osallistumiselle, lisäksi jopa 16 % vastaajista ei tiennyt alueellaan kokoontuneita ryhmiä. Valtaosa vastaajista (40 %) ilmoitti syyksi jonkin muun syyn. Syitä olivat muun muassa:

seurakunta ei houkuttanut, muuta ei tarjolla asuinalueellani

Pyysin suru ryhmään mutta en päässy

En jaksanut, kun hädin tuskin selvisin arjesta.

Kävin kerran, uusi ryhmä ja käytiin läpi vain yleistä hölinää. Seuraaviin en saanut lähdeyksi.

En tienyt kaikkia kanavia löytää tukea ja vertaistukitapaamisissa en kokenut olevani riittävän vertainen muiden kanssa, mm olin nuorempi ja pienet lapset.

Lastenhoitoa en mitenkään saanut sunnuntaipäivälle kun ei ole sukulaisia tai ystäviä

Olin paljon nuorempi kuin muut ryhmäläiset

En uskaltanut mennä, pelkäsin olevani "liian nuori"(20v)

Ryhmässä muut jäsenet olivat huomattavasti vanhempia ja jo eläkkeellä.

Lisäksi osa koki oman arkensa liian kiireiseksi ja mainittiin myös, että ryhmä kokoontui vain kerran. Seurakunnan sururyhmiä eivät kokeneet ihmiset omaksi ne lesket, jotka eivät seurakuntaan kuulu. Vastaaajien ajatuksia sururyhmistä:

Seura kunnan järjestämässä suru ryhmässä kävin muutamia kertoja sitä EN KOKENUT minun jutukseni olisin toivonut että olisi enemmän keskusteltu asiasta ns vertaistuesta ei siis ollut tietoa-kaan siellä

ITSE hakeuduin kuukausien päästä seurakunnan sururyhmään, joka ei kyllä ollut aivan "täsmätukea" muiden ryhmässä ollessa iäkkäitä.

En kuulu kirkkoon, joten en edes odottaisi tukea sieltä. Kunnan tarjoamia tukimuotoja en edes tiedä/tunne.

Sururyhmiin osallistumiseen voi olla osa selitys myös surevan valinnoilla, joita seuraavat surusta selviytymisen sopeutumiskeinot. Sopeutumiskeinoin vai-
kuttaa surevan persoonallisuus sekä piirteet, onko sureva ulospäin- vai si-
säänpäin suuntautuva. Ujon voi olla vaikea mennä mukaan sururyhmään, kun
taas rohkealle se voi olla helpottava kokemus ja hyödyksi surun käsittelyssä.
(Poiijula 2002, 115).

Ulkopuolinen tuki

Lisäksi kyselyssä kysyttiin vastaajilta, olisivatko he kaivanneet ulkopuolista juttukumppania surun käsittelyyn (vastaajia 97 kappaletta.) Vastaajista 13 % vastasi, että olisi kaivannut perheen ulkopuolista juttukumppania päivittäin, 37 % olisivat kaivanneet viikoittain sekä 42 % joskus. Vastaajista 9 % koki ettei olisi koskaan kaivanneet ulkopuolista juttukumppania. Vastauksista voidaan päätellä, että sururyhmälle ja tapaamisille, joita olisi viikoittain tai ainakin joka toinen viikko olisi tarvetta. Vuorovaikutuksen tukemisen ja edistämisen tärkeys korostuu varsinkin Suomessa, jossa ihmiset voivat asua hyvinkin harvassa, ihmisillä on usein melko vähän sosiaalisia kontakteja ja surevan kohtaamisen kyvyttömyys on surevien tunnistama yleinen kommunikaatio-ongelma. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004,136.)

16 LESKIEN KERTOMAA

Kyselyn lopuksi leskillä oli mahdollisuus kertoa vapaasti omia tuntemuksiaan sekä mielipiteitä. Vastauksissa ilmeni, että menetyksen myötä on opeteltava täysin uudenlainen arki ja kyettävä hallitsemaan omien kotitöiden ja askareiden lisäksi menehtyneen puolison työt. Vaikka henkistä keskustelutukea olisi-
kin saatavissa, arjen apua oltaisiin kaivattu esimerkiksi kunnalta:

*Keskusteluapua minulle tarjottiin ja alkuun kävinkin keskustele-
massa. Se apu mitä todella olisi tarvinnut jäi vallan saamatta eli
juuri se apu arjen pyörittämiseen. Alkuun tuntui täysin ylivoimai-
selta käydä kaupassa, laittaa ruokaa, siivota, pestä pyykkiä jne.*

Kunnalta toivottiin enemmän apua esimerkiksi perhetyöstä lasten surun käsittelyyn. Leskien tulisi saada enemmän tietoa kunnalta saatavista tukimahdollisuuksista esimerkiksi lapsiperheiden kotipalveluista. Monet vastaajista lisäksi toivoivat, että puolison menehdyttyä parin lapset saisivat enemmän tukea sekä apua surun ja kriisin käsittelyyn ilman erillistä avun hakemista.

itse piti "ruinata" apua lasten (7v ja 11v) ja oman itsensä selvitysmisen avuksi. Loppujen lopuksi saatu apu olikin hyvin vähäistä.

Lasteni suruun sain apua seurakunnilta. Tyttäreni kohdalle teinin tarvitsemaan apuun sain apua monesta pyynnöstäni huolimatta viimeisellä hetkellä. Tyttäreni ikä oli ongelmana, kun oli byrograattien mielestä lapsi ja nuori.

Koen yleisesti, että apua tarjotaan todella vähän kuoleman jälkeen. Sekä läheiset että viranomaiset "antavat surra rauhassa". Itse olen perheellinen nuorehko leski, esimerkiksi lapsille tukea ei ole tarjottu mistään, kaikki apu pitää etsiä itse. Joku kartoitus voisi olla paikallaan vaikka kuukausi-pari kuolemasta, vaikka kunnan taholta, miten perhe pärjää.

Kaikille joka menettää läheisen pitäisi heti sekä hieman myöhemmin tarjota apua arjen pyörittämisessä ja keskustelu apua sekä varsinkin lapsille jotka menettää vanhempi, heidän kanssa pitäisi ammattilainen keskustella heti, muutaman päivän, viikkojen ja kuukausien jälkeen.

Lisäksi vastauksista oli huomattavissa, että kunnasta tai seurakunnasta tulisi löytyä arjen apua ja tukea perhe- ja lapsityöstä. Tuki on koko perheen kannalta tärkeää, jotta leski saa myös oman surutyönsä tehtyä:

Oma surutyö on jäänyt kesken, kun arki vie niin paljon voimia.

Itse olisin kaivannut keskusteluseuraa, lastenhoitoapua ja kodinhoitoapua. Alussa olin niin väsynyt, etten olisi jaksanut edes kät-

*täni nostaa saati joka päivä pakotetusti laittamaan ruokaa lapsil-
leni. Oman suruni käsittely on pitkittynyt, koska minulla ei ole ollut
mahdollisuutta käsitellä sitä, koska arki on niin hektistä. Oman su-
run lisäksi lasten suru vie voimia.*

Tuki ja apua on lisäksi tärkeää, jotta saadaan puhuttua paljon tunteista ja esi-
merkiksi päästä yli mahdollisista syyllisyyden tunteista, joita leskelle voi mah-
dollisesti jäädä puolison kuoleman jälkeen. Ulkopuolinen tuki on tässä tapauk-
sessa merkityksellistä, sillä myös ympärillä olevat omaiset ja perheen jäsenet
tekevät omaa surutyötään, ja ulkopuolinen kuuntelija (vertaistuki, sosiaalialan
työntekijä, diakoni) jaksaa ja pystyy kohtaamaan surun aivan eri tasolla. Kyse-
lyn tulosten perusteella monien ystäväpiiri muuttuu, pienenee tai mahdollisesti
häviää kokonaan puolison kuoleman jälkeen. Monella ystävät ovat olleet ystä-
väpariskuntia, ja kun ihminen jääkin yksin, voi ystävien olla vaikeaa suhtautua
leskeen uudella tavalla. Syynä tähän voi myös olla, että kohdatessaan lesken
he saavat muistutuksen siitä, että menetys olisi voinut koskea heitä. Lisäksi
surun kohtaaminen on itsessään jo haastavaa ja surun kuuntelemisen vas-
taanottaminen voi olla liian suuri taakka kannettavaksi. Puhumiseen liittyy vai-
keus, sillä sureva käsittää, että vastakuuntelijan voi olla vaikea kohdata sure-
van sanat, sillä ne muistuttavat siitä, kuinka surulta kukaan ei ole turvassa.
Tuskallista kuitenkin surevalle on huomata, että ihmiset välttelevät ja jättävät
suostumatta sanallisiin kohtaamisiin, jotta he voisivat vielä hetken aikaa pysy-
tellä surulta turvassa. Toisaalta tapana on niin arjessa kuin ammatillisissa yh-
teyksissä sanoa, että surevalle pitäisi antaa aikaa sekä tilaa puhua ja riittää
kun häntä vain kuunnellaan. Mutta dialogisuudessa haasteena on kyky kuun-
nella toista ja vaarana, että vastavuoroinen keskustelu aiheuttaa mahdollisen
kivuliaan vertailutilanteen surujen suuruudesta. (Pulkkinen 2017, 291–292.)
Esimerkiksi vertaistuen vaarana on juuri tällainen kilpailutilanne surusta, me-
netyksestä sekä surun suuruudesta. Tästä syystä ajattelen, että kaikista pa-
rantavin toiminta olisi vertaistuen yhdistäminen sosiaalialan ammattilaisen tar-
joamaan tukeen.

17 KUINKA PARANTAA SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA LESKEKSI JÄÄMISEN JÄLKEEN?

Kuinka sitten voitaisiin parantaa leskeksi jääneiden sosiaalista kuntoutusta? Kyselyn tulosten perusteella leskeksi jääneet jäävät usein ilman minkäänlaista ulkopuolista tukea. Sosiaaliselle kuntoutukselle ja sen tarjoajille olisi tarvetta ja tilaa. Kuntoutuksen ongelmallisuus kuitenkin on siinä, että usein ihmisen on haastavaa arvioida itseään, suruaan ja omaa tilannettaan tai avun tarvetta.

Ihmisen kuntoutumisessa pyritään löytämään yksilön ja ympäristön voimavarat uudessa ja muuttuneessa tilanteessa. Jokaisen kuntoutujan voimavarat koostuvat ympäristöstä saatavista sekä yksilön omista, itsessään jo olevista voimavaroista. Ympäristön tarjoamat voimavarat muodostuvat asunnosta ja asunnon tarvikkeista ja varusteista, asuinympäristön turvallisuudesta sekä viirikkeellisyydestä ja lähellä olevista palveluista. Tämän lisäksi kuntoutuja tarvitsee ympärilleen auttavia ja itseään kannustavia ihmisiä kuten omaisia, ystäviä sekä asiaan perehtyneitä ammatti-ihmisiä. Näiltä kuntoutuva henkilö voi saada käytännön apua, emotionaalista tukea ja tietoa. Edellä mainitut asiat helpottavat kuntoutujan ulkoista elämänhallintaa. Lisäksi ulkoiseen elämänhallintaan kuuluvat henkilön ikä, koulutus, varallisuus sekä sosiaalinen asema. Sisäiseen elämänhallintaan luetaan henkilön kyky hallita näitä sekä oma vallitseva elämänsäsenne sekä henkiset voimavarat. Jos henkilö ei itse näe tarvetta tai järkeä kuntoutukselle, niin todennäköisesti kuntouttamisesta ei ole henkilölle itselleen hyötyä. Keskeinen tekijä kuntoutumisessa on aina kuntoutuja itse. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 174–175.)

Leskeksi jäämisen jälkeen lesken kuntoutumisessa uuteen tilanteeseen olisi merkittävää hänen saama tuki niin perheeltä, omaisilta, ystäviltä kuin ammattilaisiltakin seurakunnan tai kunnan kautta. Kuntoutuminen on tärkeää niin arjen jatkumisen kuin surun käsittelynkin kannalta. Surutyö on tärkeää kuntoutumisen kannalta.

Sureminen voi olla kohtalokastakin. Yleisesti tunnettu käsite on ”särkynyt sydän”. Varsinkin iäkkäimmillä leskillä tämä ilmiö on huomattavissa, kun pitkään yhdessä eläneistä toinen puoliso kuolee, niin usein toinen puoliso menehtyy

pian tämän jälkeen. Särkyneen sydämen -syndrooma on todellinen ja tieteellisesti nimeltään se on Takotsubokardiomyopatia eli TTK. Japanilainen tutkimus osoittaa, että TTK on yleisempää naisilta, ja oireilu usein alkaa voimakkaan tunnepitoisen tapahtuman jälkeen, kuten puolison kuoleman jälkeen. (Templin, C & Ghadri, J.R. 2015). Se minkä vuoksi TTK on yleisempää naisilla voi osaksi selittyä, sillä että naiset menevät hieman nuorempina naimisiin sekä naisten odotettu elinikä on miehiä korkeampi. Usein myös puolison ollessa sairas tai surutyötä tehdessä unohtaa ihminen pitää huolta omasta terveydestään ja tällöin on alttiimpi sairauksille tai oireiluille. TTK:n oirekuva muistuttaa akuuttia sydäninfarktia, jossa esiintyy rintakipua, hengenahdistusta sekä pyörtymistä. Iso osa potilaista paranee tilanteesta hyvin, mutta toisilla tila voi johtaa kuolemaan. (Parkkonen & Sinisalo 2013).

Kuntoutusmuotoja

Leskeksi jääneille henkilöille voi ja voisi olla enemmänkin useita erilaisia kuntoutusmuotoja ja tapoja. Leskiä voidaan tosiaankin tukea tarjoamalla internetissä vertaistukea. Internetin hieno puoli on siinä, että sitä kautta lähes kaikkien on mahdollisuus osallistua toimintaan riippumatta paikasta ja mahdollisesti ajasta. Lisäksi on mahdollisuus saada omaa tilannetta ymmärtävää tukea. Tämä on varsinkin tärkeää niille ihmisille, jotka asuvat esimerkiksi kaukana kaikesta toiminnasta tai haastavaan aikaan mahdolliset tapaamiset. Internetissä tapahtuvat tapaamiset ovat lasten vanhemmille hyviä keinoja keskustella vertaistuen kanssa, sillä lasten hoito voi olla hyvinkin ongelmallista saada järjestettyä.

Kuitenkin internetin kautta tapahtuva vertaistuki ei ole kasvokkain tapahtuvaa toimintaan, vaan arkeen ja arjen toimintaan apua voidaan tarjota esimerkiksi perhetyön kautta. Perhetyö antaa perheelle keskusteluapua sekä tukea erilaisissa arjen toiminnoissa. Perheen kokonaisvaltaista sosiaalista kuntoutusta vahvistaa tähdennetty perhetyö, johon kuuluu perheelle tarjottava arjen apu ja tuki. Tavoitteena voi olla konkreettinen arjen tukeminen, kuten ruoanvalmistaminen yhdessä sekä perheen ja surevan oman voimavarojen löytyminen. Perhetyössä työskentely on erilaista jokaisen perheen kohdalla, onko kyseessä fyysinen vai psyykinen jaksamattomuus ja onko kyseessä perheen kriisi vai yleensäkin vain arjen kuormittavuus. (Vikman 2017.) Kuntoutuksen tulee olla

koko perheen huomioon ottavaa, ja sen tulee ottaa myös vanhempansa menettänyt lapsi huomioon toiminnassa sekä kuntoutumisessa.

Toki vertaistuki on merkittävää, mutta surun käsittelyssä lisäksi liikkuminen sekä esimerkiksi käsillä tekeminen tai jonkin uuden taidon opettelu voi olla hyvinkin voimauttavaa. Toki internetistä löytyy kaikenikäiselle tukea, mutta jos jää aivan yksin taloon, tulisi tuen olla lisäksi osallistavaa. Yksin jäävälle henkilölle vertaistukea tulisi tarjota sururyhmien lisäksi esimerkiksi ulkoiluna tai muuna liikkumisena sekä kuntoutusta voitaisiin ajatella tapahtuvan erilaisissa ”matalan kynnyksen paikoissa”, joissa olisi mahdollista esimerkiksi opetella keittämään kahvia, tekemään ruokaisia voileipiä sekä tekemisen jälkeen kahvitella vertaistukiseurassa. Toiminnassa tulisi olla mukana lisäksi sosiaalityön ammattilainen ohjaamassa toimintaa. Tällöin vertaistuki ja kuntoutus voisi tapahtua samaan aikaan tukien toisiaan. Toiminta lisäksi voisi täydentää toisen arkea ja tarjota mahdollisesti apua ja tukea yksin jääneen arkeen. On vaikeaa pyytää apua esimerkiksi puolison kuoleman jälkeen, arkiset asiat ja tilanteet voivat olla hyvinkin haastavia ja apuna tällaisessa tilanteessa voisi olla vertaistukena tehtävä apu. Omat vahvuudet voivat toimia tällöin toisen vahvuutena ilman erityistä avun pyytämistä. Pohja kuitenkin tällaisessa toiminnassa tulisi olla sosiaalialan ammattilaisilla.

18 POHDINTAA TULOKSISTA

Opinnäytetyössä haettiin vastausta kahteen kysymykseen: *Millaista tukea ja mistä leskeksi jääneet ovat saaneet sekä millaista tukea ja arjen apua leskeksi jääneet tarvitsisivat?*

Tulosten perusteella lesket olivat saaneet puolison kuoleman jälkeen kunnalta sekä seurakunnalta vähäisesti tukea tai apua. Osa vastaajista koki, että he olivat saaneet kriisiapua puolison menehtymisen jälkeen. Kuitenkin merkittävämpää oli, että osa koki jäävänsä yksin kuoleman kohtaamisessa sekä joutuneensa hakemaan itse tietoa sekä tukea omaan tilanteeseensa. Se, millä tavalla puoliso oli menehtynyt, oli myös merkitsevää tuen kannalta. Kriisitukea

esimerkiksi saa helpommin, jos puoliso menehtyy esimerkiksi onnettomuudessa tai muuten yllättäen. Helposti ajatellaan, että jos ihminen kuolee yllättäen, esimerkiksi onnettomuudessa, leskeksi jäänyt tarvitsee tilanteen ja surun kohtaamiseen ulkopuolista kriisitukea. Kuitenkaan samaa ulkopuolista kriisituen tarvetta ei lesken kohdalla nähdä, jos ihminen menehtyy esimerkiksi pitkäaikaiseen sairauteen. Surevan ihmisen tuen tarve hänen omassa surutyön käsittelyssä tai arjessa auttamisessa ei kuitenkaan määräydy sen mukaan, millä tavalla lesken puoliso on menehtynyt.

Lesket kuitenkin kokivat saaneensa tukea perheeltä, ystäviltä sekä työikäiset jonkin verran työyhteisöstä. Vaikka vastaajat olivat saaneet tukea ympäriltä olevilta henkilöiltä, olisi suuri osa kaivannut enemmän läheisyyttä, kuuntelusekä keskusteluseuraa, huolenpitoa sekä läsnäoloa. Arjen apua vastaajat kokivat saaneensa muun muassa kaupassa käymiseen, siivoamiseen, lasten ja koiran hoitamiseen, piha- ja puutöiden tekemiseen, remonttihommien tekemiseen, muuttoapua, apua tavaroiden läpi käymiseen ja esimerkiksi hautajaisten järjestelyjen kanssa. Arjen tukea oli lisäksi saatu taloudellisesti. Kuitenkin arjen apua olisi toivottu kunnalta, esimerkiksi perhetyöstä.

Kirjoitin johdannossa aluksi, että haen vastausta siihen, saako leskeksi jääneet tukea jäädessään yksin sekä onko sosiaaliselle kuntoutukselle arjen asioissa tarvetta, kun ihminen jää leskeksi, vai sujuuko arki yksin yhtä rutiinilla kuin kahdestaan. Tiivistetysti, kyllä lesket saavat tukea, mutta tuki tulee ympärillä olevilta ystäviltä sekä perheeltä. Tukea ei kunnalta tai seurakunnalta ei tarvittavaa määrää saada, jos saadaan ollenkaan. Yhteiskunnassa vallalla onkin ehkä enemmän ajatus siitä, että surussa tukeminen tulisi olla perheen tehtävä, eikä kunnan tehtävä. Kunnat ovat ulkoistaneet kaiken kuolemaan liittyvän joko seurakunnalle tai yksityisille yrittäjille. Kuitenkin kunnalle tilanteesta tulee vastuu, jos esimerkiksi leski uupuu arjen taakan alle.

Kyselyyn vastaajista sururyhmiin oli osallistunut alle puolet vastaajista. Vastausten perusteella he kokivat, etteivät olleet saaneet seurakunnan sururyhmistä apua omaan suruunsa ja yksinäisyyteensä, jonkin verran kuitenkin apua he kokivat uuden elämäntilanteen kohtaamiseen. Osa syy siihen miksi sururyhmiin ei ole osallistuttu voi olla siinä, että ne ovat seurakunnan järjestämiä ja

kirkkoon kuuluminen on jatkuvasti vähenemässä. Diakonit tekevät paljon tarvittavaa työtä, joka liittyy suruun, surutyöhön sekä kuntoutumiseen. Mutta diakoniatyön taustalla on aina kuitenkin kristillinen näkemys kuolemasta sekä kuoleman jälkeisestä elämästä. Kirkkoon kuulumattomille leskille surun käsittely diakoniatyön sururyhmissä voi tuntua väärältä paikalta. Vaikka monet kuolemaan liittyvät asiat kuten hautajaiset sekä hautausmaiden hoito kuuluvat seurakunnan toimintaan, sururyhmistä vastaamisen ei pelkästään tulisi olla seurakunnan tehtävänä. Tarvetta ja tilausta kunnan järjestämille sururyhmille siis olisi.

Lisäksi pohdin, sujuuko arki yhtä rutiinilla yksin kuin kahdestaan. Tutkimustulokset, sekä surusta ja leskeydestä kirjoitettu kirjallisuus kertovat, että arki ei suju samalla tavalla yksin kuin kumppanin kanssa. Pienikin asia, kuten kahvinkeitto, voi muodostua valtaisaa surua tuottavaksi. Jos toinen puoliso on vastannut aina aamuisin kahvinkeitosta, hänen menehdyttyä heti aamusta suru on konkreettisesti luona kahvinkeiton muodossa. Kyselyn perusteella asioita, joita pitäisikin huomioida leskeksi jäämisen jälkeen, ovat juuri nämä arjen asiat, joita moni pitää itsestään selvyyksinä. Yksin jäätyä ihminen saattaa unohtaa syödä, tuntea ruoanvalmistuksen yhdelle turhana ja korvata päivän aterian jollakin epäterveellisellä tai ravintoarvoltaan huonolla vaihtoehdolla kuten pullalla tai on yksinkertaisesti kykenemätön joko surunsa vuoksi tai taitojensa vuoksi valmistamaan itselleen ruokaa. Kyselyn vastauksista kuitenkin ilmeni, että puolison menettäneet vastaajat, joilla oli lapsia, kuitenkin pitivät tärkeänä arjen rutiineja sekä niihin liittyen ruoan päivittäistä valmistamista.

Leskeksi jäämisen jälkeen on luonnollista tuntea menetyksen jälkeen itsensä yksinäiseksi. Kuitenkin jos yksinäisyys on pitkään hallitseva tunne, voi se johtaa moneen eri asiaan, kuten masentuneisuuteen sekä esimerkiksi päihteiden tai lääkkeiden lisääntyneeseen käyttöön. Kyselyyn vastaajista oli osalla alkoholin kulutus lisääntynyt. Nämä ovat asioita, joihin tulisi kiinnittää huomiota leskeksi jäämisen jälkeen ennaltaehkäisevästi, ennen kuin niistä muodostuu mahdollinen ongelma.

Ongelmallista tuloksissa on se, että vastaajat voisivat vastata tunteistaan aivan eri lailla vuoden päästä. Surun keskellä lesken voi olla myös vaikeaa arvioida omaa elämää ja missä asioissa mahdollisesti voisi tarvita apua. Se missä

apua ja tukea olisi tarvinnut, saattaa leskelle selvitä vasta myöhemmin surutyön loppuvaiheessa. Vastauksissa näkyvät myös mahdolliset erot tuen tarjoamisessa eikä sen perusteella mitään ainoaa oikeaa vastausta ei ole. Kuitenkin se on varmaa, että menetyksen kohdatessa lesket tarvitset tukea niin fyysistä kuin henkistäkin. Tuen tulee olla pitkäaikaista ja jatkua pitkäänkin hautajaisten jälkeen. Suru ja surutyö eivät pääty hautajaisiin, vaan mahdollisesti kulkevat ihmisen rinnalla jossain muodossa hänen koko loppuelämänsä. Yhtä ainutta ja oikeaa tapaa tukea ei ole, ainut vääränlainen tuki on kääntää selkä surevalle.

19 LOPUKSI

Olin yllättänyt siitä, kuinka paljon sain vastauksia kyselyyni kesällä 2017. Kuitenkin minusta vastaajamäärä kertoi siitä, että aihe on tarpeellinen, tärkeä sekä liian vähän tutkittu. Kuolema, suru ja leskeys ovat aiheita, joita käsitellään liian vähän sosiaalialaa opiskeltaessa. Kuitenkin ihminen voi kokea surua ja surun kriisivaiheita työnmenetyksen, lemmikin, eron tai läheisen menettämisen muodossa. Suru on asia, jonka monet sosionomit tulevat tulevaisuuden työssä kohtaamaan jossain muodossa.

Aihe oli haastava sekä antoisa samaan aikaan ja se omassa lohduttomuudessaan toi kuitenkin minuun uskoa, että moniin asioihin voidaan saada muutosta pienillä asioilla, tuella sekä sanoilla. Surevia henkilöitä ei usein ajatella perinteisinä kuntoutujina, mutta heidän arkensa ja elämänsä ovat muuttuneet suuresti, ja he voivat tarvita apua löytääkseen uuden tasapainon elämään ja arjen jaksamiseen. Toivoisin opinnäytetyöstä olevan hyötyä Haminan seurakunnan diakoniatyössä, millaista tukea sekä arjen apua oman kunnan leskeksi jääneet kaipaivat sururyhmien lisäksi. Vaikka opinnäytetyö on raskaasta aiheesta, silti kyselyissä vallitsevana tunteena oli usko siihen, että elämä kantaa ja asiat muuttuvat iloisemmiksi raskaista hetkistä huolimatta.

Itselleni opinnäytetyö avarsi elämän suuria muutoksia, millaista tukea ja apua ympärilläni olevat ihmiset mahdollisesti tarvitsisivat elämän muutoskohdissa sekä uutta kiitollisuutta elämää kohtaan.

Kaikkiin neljään tuuleen

Ei mikään lintu eksy tähän lymypaikkaani,
ei mikään musta pääskynen kaipausta tuoden,
ei mikään valkea lokki myrskyä ennustaen.
Kallioiden varjossa on minun kesyttömyyteni varuillaan,
valmiina pakenemaan pienintäkin risahdusta, lähestyvää askelta.
Äänetön ja sinertävä on minun maailmani, autuas.

Minulla on portti kaikkiin neljään tuuleen.
Minulla on kultainen portti itään - rakkaudelle, joka ei tule koskaan,
minulla on portti päivälle ja toinen ikävälle,
minulla on portti kuolemalle - se on aina avoin.

Edith Södergran (1916)

Kiitos Haminan seurakunnan diakoniatyölle sekä kaikille vastaajille.

LÄHTEET

Engblom, K & Lehtonen, E. 2010. Läsä ja lähellä: opas kuolemaa ja surua kohtaville vapaaehtoisille. Helsinki. Eläkeliitto

Erjanti, H & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja Surevat, surevien hoitotyön perusteet. 1.painos. Helsinki. Helena Erjanti, Marita Paunonen-Ilmonen ja Werner Söderström Osakeyhtiö.

Eroakirkosta.fi. 2017. Eroakirkosta.fi -palvelua käyttänyt yli 10 % suomalaisista 2017. Tiedote. Päivitetty 17.10.2017. WWW- dokumentti. Saatavissa: http://www.eroakirkosta.fi/media/none/tiedote_03_2017.html?year=2017 [viitattu 23.11.2017].

Eromäärien vuosisummat 2017. eroakirkosta.fi. Tilasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.eroakirkosta.fi/static/ek-tilastot/> [viitattu 1.10.2017].

Forss,P. & Vatula-Pimiä M-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. 5.painos. Porvoo Edita Publishing Oy. Bookwell Oy.

Hautaustoimi s.a. Opetus ja kulttuuriministeriö. WWW.dokumentti. Saatavissa: <http://minedu.fi/hautaustoimi> [viitattu 23.9.2017].

Hautaustoimilaki 6.6.2004/457 2014. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030457> [viitattu 29.7.2017].

Hedrenius, S. & Johansson, S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tallinna: Printon.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Heiskanen, T. Salonen, K. & Sassi, P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. 2.painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntija toiminnasta. Helsinki: Unigrafia Oy.

Hokkanen, E. 2015. Surun kanssa sinuiksi. Helsinki: Auditorium kustannus

Hämäläinen K., Kanerva A., Kuhanen C., Schubert C. & Seuri T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5.uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Järvinen, R., Lankinen A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2.painos. Helsinki: Edita

Ketola, K., Hytönen, M., Salminen, V-M., Solhberg, J. & Sorsa, L. 2016. Osallistuva luterilaisuus. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2012-2015: Tutkimus kirkosta ja suomalaisista. Kuopio: Grano Oy.

Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055 v.1993. WWW-dokumentti. Saatavissa:<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#L4> [viitattu 22.4.2017].

Kirkkojärjestys s.a. Sakasti. WWW-dokumentti. Saatavissa:<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content344521> [viitattu 22.4.2017].

Kirkkolaki 26.11.1993/1054. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054> [viitattu 22.4.2017].

Kuolinpesän osakkaille s.a. Osuuspankki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.op.fi/media/liitteet?cid=151610015&srcpl=3> [viitattu 27.8.2017].

KyselyNetti. 2017. Verkkokyselysivusto. Saatavissa: <https://www.kyselynetti.com/> [viitattu 1.9.2017].

Laakso, S. 2007. Kitara soi niin hiljaa. Miehet puhuvat surustaan. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Leinonen, M. 2017. Haminan Seurakunnan diakonian viranhaltija. Viitaten keskusteluun 7.3.2017

Mielenterveysseura s.a. Läheisensä menettäneille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/l%C3%A4heisens%C3%A4-menett%C3%A4neille> [viitattu 22.8.2017].

Miten diakonia toteutuu? s.a. Sakasti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content3AFE4B> [viitattu 23.4.2017].

Mitä on diakonia? s.a. Sakasti. WWW-dokumentti. Saatavissa:<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content43EA4D> [viitattu 22.4.2017].

Osmala, A. 2017. Rikosylikonstaapeli. Sähköpostitiedoksianto 18.9-19.9.2017 käyty sähköpostikeskustelu. Helsinki: väkivaltarikosyksikkö, Suomen poliisi

Parkkonen, O. & Sinisalo, J. 2013. Takotsubokardiomyopatia. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/14/duo11118#duo-comments-start> [viitattu 23.10.2017].

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pulkkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisensä menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Väitöskirja, Helsingin Yliopisto. Helsinki: Unigrafia

Pulkkinen, M. 2017. Surun sylissä. Suomalaisten kokemuksia menetyksestä. Helsinki: Oy Nord Print ab.

Seurakuntien jäsenmäärät 1999-2016. 2016. Kuolleet. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kirkontilastot.fi/viz?id=26> [viitattu 6.5.2017].

Siviilisääty s.a. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://tilastokeskus.fi/meta/kas/siviilisaaty.html> [viitattu 6.4.2017].

Sosiaalityö s.a. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/sosiaalityo> [viitattu 22.4.2017].

Sosiaali- ja terveysministeriön asetus kuoleman toteamisesta 9.1.2004/27. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2004/20040027> [viitattu 6.5.2007].

Sote- ja maakuntauudistus 2017. Usein kysyttyä valinnanvapaudesta: Mitä sosiaali- ja terveyspalveluja asiakas voi valita? WWW- dokumentti. Saatavissa: <http://alueuudistus.fi/asiakkaan-valinnanvapaus/usein-kysyttya> [viitattu 20.8.2017].

Suomen Hautaustoimistojen Liitto ry. s.a. Tietoa hautaustoimistoihin liittyen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.hautaustoimistojenliitto.fi/medialle> [viitattu 29.7.2017.]

Suopajärvi, A. 2005. Kuoleman raja tiukka mutta häilyvä. Tiede. Verkkolehti. Saatavissa: http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/kuoleman_raja_tiukka_mutta_hailyva [viitattu 6.4.2017].

Suru 2015. Mielenterveysseuran SOS- kriisikeskuksen työryhmä. Opas. PDF- dokumentti. Saatavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_nettil.pdf [viitattu 6.5.2017].

Sururyhmät. s.a. Haminan seurakunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.haminanseurakunta.fi/sururyhmat/> [viitattu 23.9.2017].

Surusta ja kriisistä voi selviytyä. s.a. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://evl.fi/apua-ja-tukea/suru-kriisi> [viitattu 18.9.2017.]

Tilastokeskus 2017. Kuolleiden määrä kasvoi edellisvuodesta. Tilasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/kuol/2016/kuol_2016_2017-04-28_tie_001_fi.html. [viitattu 6.5.2017].

Templin, C & Ghadri, J.R. 2015. Clinical Feature and Outcomes of Takotsubo (Stress) Cardiomyopathy. The New England Journal of Medicine 3.9.2015. Verkkolehti. Saatavissa: <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1406761#t=articleTop> [viitattu 20.10.2017].

Valtionkirkko ja kansankirkko. s.a. Suomen evankelisluterilainen kirkko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://evl.fi/tietoa-kirkosta/kirkko-ja-yhteiskunta/valtionkirkko-ja-kansankirkko> [viitattu 31.8.2017].

Vero 2017. Perunkirjoitus ja perukirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/omaisuus/perinto/perunkirjoitus_ja_perukirj/ [viitattu 29.7.2017.]

Vertaistuen muodot. s.a Terveyskylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot> [viitattu 6.11.2017].

Väestö 2017. Väestönrakenne. Tilastokeskus. Tilasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html [viitattu 14.5.2017].

Yksinäisyys s.a. Mielenterveyden keskusliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/> [viitattu 27.8.2017].

KUVALUETTELO

- Kuva 1. Vuosittain kirkosta eronneet. Saatavissa: <https://eroakirkosta.fi/static/ek-tilastot/> [viitattu 28.9.2017]. s.17
- Kuva 2. Vastaajien puolisoiden kuolinsyy jakauma. s.24
- Kuva 3. Tuki puolison kuoleman jälkeen. s.25
- Kuva 4. Surun tuki kuntatyön puolelta menehtymisen perusteella. s.26
- Kuva 5. Tukiverkko. s.29
- Kuva 6. Läheisyyden tarve. s. 31
- Kuva 7. Arjen tuki. s.32
- Kuva 8. Yksinäisyys. s.36
- Kuva 9. Masennus. s.37
- Kuva 10. Leskien ateria tottumuksia. s.38
- Kuva 11. Sururyhmistä saatu apu. s.40
- Kuva 12. Miksi en osallistunut sururyhmiin s.41

SOSIAALINEN KUNTOUTUMINEN LESKEKSI JÄÄMISEN JÄLKEEN

- saatekirje

SAATEKIRJE KYSELYLOMAKKEESEEN

Hei,

Olen sosionomi-opiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyötäni, jonka aiheena on Sosiaalinen kuntoutuminen leskeksi jäämisen jälkeen.

Kyselyyn toivotaan vastauksia henkilöiltä, joiden avio-/avopuoliso on menehtynyt. Kyselyyn vastataan nimettömästi, eivätkä vastaajien tiedot tule minulle ilmi. Minuun voi ottaa yhteyttä, mikäli tuntee tarvitsevansa lisätietoa aiheesta.

Kyselyyn vastataan valitsemalla omaa tunnetta/tilannetta vastaava vaihtoehto sekä valitsemalla omalle kohdalle oikealta tuntuva tunne (erittäin vähän, vähän, paljon, erittäin paljon). Vastaathan heinäkuun 30 päivään mennessä (30.7.2017).

Opinnäytetyölläni pyrin löytämään vastauksen kysymyksiin: Millaista tukea ja mistä leskeksi jääneet ihmiset ovat saaneet sekä millaista tukea ja arjen apua leskeksi jääneet tarvitsisivat?

Kaikki omat mielipiteet, tuntemukset asiasta sekä mahdolliset ehdotukset ovat tervetulleita!

Kiittäen yhteistyöstä

Titta Ristola, Sosionomiopiskelija (amk)
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Xamk
titta.ristola@edu.xamk.fi

Sosiaalinen kuntoutuminen leskeksi jäännin jälkeen
- Kysely

Liite 2

Oletteko

- Mies
 Nainen

Minkä ikäinen olitte jäädessänne leskeksi? *

- < 20 20-29 30-39 40-49 50-59 60-69 70-79 > 80

Kuinka puolisonne menehtyi?

- Korkeaan ikään
 Yllättäen, esimerkiksi sairaskohtaukseen
 Pitkäaikaisen sairauden vuoksi
 Onnettomuudessa
 Muu syy

Saitteko tukea puolisonne kuoleman jälkeen?

esimerkiksi kävikö joku tapaamassa teitä tai kysymässä avun tai keskustelun tarvetta

	En saanut tukea	Sain erittäin vähän tukea	Sain vähän tukea	Sain paljon tukea	Sain erittäin paljon tukea
Seurakunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millaista tukea saitte?

Saitteko tietoa, kuinka puolison hautajaiset järjestetään

	En saanut tietoa	Sain erittäin vähän tietoa	Sain vähän tietoa	Sain paljon tietoa	Sain erittäin paljon tietoa
Kunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurakunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hautaustoimistolta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Internetistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheisiltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>					

Saitteko tietoa, kuinka puolison tilit ja kortit suljetaan?

	En saanut tietoa	Sain erittäin vähän tietoa	Sain vähän tietoa	Sain paljon tietoa	Sain erittäin paljon tietoa
Kunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurakunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pankista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Internetistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheisiltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>					

Saitteko tietoa, kuinka perunkirjoitus järjestetään?

	En saanut tietoa	Sain vähän tietoa	Neutraali	Sain paljon tietoa	Sain erittäin paljon tietoa	En osaa sanoa
Kunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurakunnalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pankista, hautaustoimistosta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Internetistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheisiltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>						

Syöttekö ateriana päivällä

	Joka päivä	1-2 kertaa viikossa	Muutaman kerran kuukaudessa	Joskus	En koskaan
Oma tekemä ateria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puuroa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voileipiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eineksiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aterian sijasta pullaa, keksiä, piparia tms.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hedelmiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>					

Kävittekö sururyhmissä tai muissa leskille suunnatuissa tapaamisissa?

- Kyllä
- Ei

Jos kävitte, koitteko saavanne apua

	En saanut apua	Sain erittäin vähän apua	Sain vähän apua	Sain paljon apua	Sain erittäin paljon apua	En osaa sanoa
Suruun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksinäisyyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arjen hallintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uuden elämäntilanteen kohtaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mihin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>						

Jos vastasitte ei, miksi ette?

- En tiennyt ryhmistä
- En kokenut tarvetta ryhmille
- En halunnut puhua asiasta
- Koin haastavaksi kulkea matkan autolla, bussilla, pyörällä tms
- Muu, mikä?

Olisitteko kaivanneet perheen ulkopuolista juttukumppania surun käsittelyyn?

- Päivittäin Viikoittain Joskus En koskaan

Koittako itsenne puolison kuoleman jälkeen?

	En ole ko- kenut	Erittäin vähän	Vähän	Paljon	Erittäin paljon	En osaa sanoa
Yksi- näiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masen- tu- neeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Koetteko itsenne tällä hetkellä

	En koe	Erittäin vä- hän	Vähän	Paljon	Erittäin pal- jon	En osaa sa- noa
Yksi- näiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masen- tu- neeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

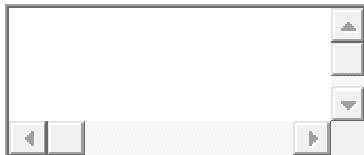
Koetteko, että alkoholin kulutuksenne on lisääntynyt puolisonne kuoleman jälkeen?

- Ei lain-
kaan Erittäin
vähän Vä-
hän Pal-
jon Erittäin
paljon En osaa
sanoa

Kuinka kauan puolisonne kuolemasta on?

- < 1 vuosi
- 1 - 2 vuotta
- 2 - 5 vuotta
- 5 - 10 vuotta
- 10 - 20 vuotta
- > 20 vuotta

Vapaasti kerrottavaa/ mielipiteitä?



Halutessanne voitte jättää yhteystiedot, jos haluatte tiedon valmiin opinnäytetyön esitelytilaisuudesta

Etu- ja sukunimi	<input type="text"/>
Osoite	<input type="text"/>
Postinumero	<input type="text"/>
Kaupunki	<input type="text"/>
Puhelinnumero	<input type="text"/>

- Minuun voi ottaa yhteyttä mahdollisten tarkentavien kysymysten vuoksi

Edell.	KIITOS VASTAUKSISTANNE!
--------	-------------------------