

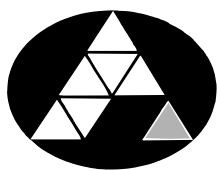
POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Annina Hirn

TARINOITA IKUISESTA IKÄVÄSTÄ

Kolmen naisen kokemuksia läheisen ihmisen menetyksestä, surusta ja surutyöstä

Opinnäytetyö
Joulukuu 2010



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2010
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. (013) 260 6906

Tekijä
Annina Hirn

Nimeke
TARINOITA IKUISESTA IKÄVÄSTÄ
Kolmen naisen kokemuksia läheisen ihmisen menetyksestä, surusta ja surutyöstä

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, millaiseksi läheisensä menettäneet kriisikeskuksen asiakkaat kokivat surunsa ja surutyöprosessinsa. Työssä selvitettiin, millaisia muutoksia surijat olivat kohdanneet menetyksen jälkeisen surutyön aikana ja millainen heidän tarinansa oli. Lisäksi tutkittiin, mitkä tekijät edistivät surijoiden selviytymistä. Tavoitteena oli lisätä tietoa surun moniulotteisuudesta sekä edistää sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstön ja opiskelijoiden ymmärrystä menetyksen kokeneita ihmisiä kohtaan.

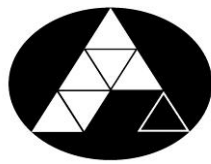
Tutkimusotteena oli laadullinen narratiivinen tutkimus. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla kolmea naista, jotka olivat menettäneet yhden tai useamman läheisen ihmisen. Haastateltavat olivat Joensuun kriisikeskuksen asiakkaita. Jokaista heistä haastateltiin kahteen kertaan kesän 2010 aikana. Haastattelutyypinä oli avoin haastattelu. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla sekä käyttämällä juonirakennanalyysia.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että haastateltavien suru oli ainutlaatuinen, elävä prosessi, johon sisältyi sekä myönteisiä että kielteisiä muutoksia. Selviytymistä edistivät kriisikeskukselta saadun ammattiavun lisäksi etenkin työ, opiskelu, oma aika, sosiaalinen tuki, puhuminen ja myönteinen ajattelu. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että etenkin uusi surukäsitys sekä osittain myös vaiheteorioiden käyttö ovat käyttökelpoisia surun jäsentämisen välineitä. Tulokset paljastivat yllättäen, että surijan surua ei pyritä aina kiirehtiämään yhteiskunnassamme. Tulosten perusteella ammattiauttajia on syytä muistuttaa surun vaikutusten holistisuudesta ja surun yksilöllisyydestä. Lisää tietoa tarvitaan ennen kaikkea surun yhteisöllisyydestä.

Kieli
suomi

Sivuja 61
Liitteet 5
Liitesivumäärä 6

Asiasanat
läheisen menetys, suru, surutyö, surukäsitys



NORTH KARELIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS
December 2010
**Degree programme in Social
Welfare Work**
Tikkarinne 9
FIN 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. 358-13-260 6906

Author
Annina Hirn

Title
NARRATIVES OF EVERLASTING YEARNING
Three Women's Experiences of Losing a Close Person, Grief and Grief Work

Abstract

The purpose of this thesis was to investigate how the clients of Joensuu Crisis Centre experienced their grief and grief work. The goals of the thesis were 1) to define what kind of vicissitudes the mourners had encountered after the bereavement and 2) to study what their narrative was like. In addition, it was examined which factors contributed to the mourners' coping. Furthermore, other aims were to increase the knowledge of grief's diversity and to promote understanding towards people who have experienced bereavement.

The thesis was a qualitative narrative study. Data for this study was gathered by interviewing informally three female clients of Crisis Centre. All of them had lost one or several people close to them. The mourners were interviewed twice during the summer of 2010. The data was analyzed by dividing it into themes and by examining the structure of storylines.

The results of the thesis indicated that grief is a unique, dynamic process that contains both positive and negative changes. In addition to the professional help they got from the Crisis Centre, the women felt that their coping was especially supported by working, studying, having time for themselves, getting social support, talking and thinking positively. On the basis of the results of this research, it can be stated that particularly the new comprehension of grief and partly the grief stage theories are useful when we aim at structuring grief. The results surprisingly revealed that people do not always try to hasten mourners' grief work in our society. The results imply that professional helpers should be reminded of the holistic impacts of grief and individuality in grieving. All in all, more knowledge about the communal aspect of grief and sorrow is needed.

Language
Finnish

Pages 61
Appendices 5
Pages of Appendices 6

Keywords
losing a close person, grief, grief work, comprehension of grief

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	SURUN MONIULOTTEINEN KOKONAISUUS	8
2.1	Surun ja surutyön määrittelyä	8
2.2	Suruun kytkeytyviä käsitteitä	9
2.3	Suruun vaikuttavia tekijöitä	10
2.4	Vaikeat surun muodot	11
3	SURUTUTKIMUKSET SUOMESSA	12
4	NÄKÖKULMIA SURUUN	15
4.1	Yleistä suru- ja kriisilähtöisistä teorioista	15
4.2	Vanhat suruteoriat	16
4.3	Kiintymyksen kuolemattomuus	18
4.4	Suru luopumisen dynaamisena prosessina	19
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät	24
5.2	Yhteistyökumppanina Joensuun kriisikeskus	24
5.3	Laadullisella tutkimuksella kokemusten jäljille	25
5.4	Narratiivinen lähestymistapa	27
5.5	Tarinoiden kerääminen	30
5.5.1	Menetelmänä avoin haastattelu	30
5.5.2	Haastattelujen toteuttaminen	33
5.6	Tarinoiden käsittely ja analysointi	35
5.6.1	Litteroinnin toteuttaminen	35
5.6.2	Tarinoiden juonirakenteen analysointi	35
5.6.3	Aineiston teemoittelu	37
6	TULOKSET	39
6.1	Surijoiden kokemukset ja tarinat	39
6.1.1	Kokemus omasta surusta ja surutyöprosessista	39
6.1.2	Kokemus menetyksen jälkeisistä muutoksista	45
6.1.3	Tarinoiden yhtäläisyyksiä ja eroja	48
6.2	Selviytymistä edistäneet tekijät	50
7	POHDINTA	52
7.1	Johtopäätökset	52
7.2	Tavoitteiden saavuttamisen ja menetelmien arviointia	53
7.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	54
7.4	Oma ammatillinen kasvu	57
7.5	Jatkotutkimusideat	58
	LÄHTEET	60

LIITTEET

- Liite 1 Avustavia haastattelukysymyksiä
- Liite 2 Esite kriisikeskuksen asiakkaille
- Liite 3 Esimerkki aineiston teemoittelusta
- Liite 4 Tutkimuslupahakemus kriisikeskukselle
- Liite 5 Tutkimuslupa-anomuspohja haastateltaville

1 JOHDANTO

Ikimuistoisessa elokuvassa ”Leijonakuningas” (Disneyn ”The Lion King” vuodelta 1994) pieni leijonanpentu Simba kohtaa isänsä traagisen kuoleman. Saavuttuaan onnettomuuspaikalle Simba näkee isänsä makaavan elottomana maassa. Isäleijonan silmät ovat lempeästi kiinni, kuin nukkuvalla, mutta elämä on jo kaikonnut ruumiista. Simba koettaa ensin herättää isänsä ja huutaa apua, mutta painautuu lopulta itkien tämän syliin. Kyyneleet ovat syyllisyyden, hädän ja pohjattoman surun täyttämät. Isä ei enää koskaan nouse ylös eikä tule kotiin. Simba ei enää koskaan voi kuulla isänsä naurua eikä kävellä hänen rinnallaan. Simba ei ole enää ikinä sama leijona kuin ennen. Vuodet vierivät, ja murtunut Simba yrittää unohtaa isänsä sekä kieltää tapahtuneen. Loppujen lopuksi musta todellisuus on kuitenkin hyväksyttävä. Menetyksestä ja erosta huolimatta Simba päättää kantaa isää sydämessään ja antaa tämän muiston elää. Ikävä on ikuinen, eikä rakkaus isää kohtaan kuole koskaan.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi läheisen ihmisen menettämisen, surun ja surutyön. En ole itse menettänyt ketään minulle hyvin läheistä ihmistä, mutta siitä huolimatta – tai ehkä juuri siitä syystä – päädyin valitsemaan tämän haastavan aiheen. Lopullisen päätöksen aihevalinnasta tein vierailtuani Joensuun kriisikeskuksella 4.1.2010. Idea kriisikeskuksella käymisestä syntyi Kotikartano ry:ssä tekemäni kehittämistyöharjoittelun pohjalta. Keskustelin vierailun aikana kriisikeskuksen johtajan, Leila Friisin, ja kriisityöntekijä Raija Suhosen kanssa kriisityöstä ja oivalsin löytäneeni minua aidosti motivoivan aiheen. Aihevalinnan tärkein peruste, eli oma mielenkiinto, kumpusi minulle rakkaista lapsuuden elokuvista, ystäväieni menetyksistä sekä opinnoista Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa. Kiinnostuksen herättivät myös pohdintani elämän rajallisuudesta ja merkityksellisyydestä.

Halusin laajentaa ymmärrystäni surusta selvittämällä, mitä kaikkea läheisensä menettänyt ihminen voi joutua käymään läpi surutyönsä aikana. Merkittävänä valintaperusteina olivat lisäksi aiheen universaalisuus ja ajankohtaisuus: kuolema on aina läsnä ja koskettaa meitä kaikkia kulttuurista, ajasta ja paikasta riippumatta. Ennen kaikkea koin vahvaa halua selvittää, millaiseksi läheisen ihmisen menettäneet ihmiset ovat itse kokeneet elämänsä surun keskellä ja sen kanssa. Halusin välittää eteenpäin surijoiden arvokkaita

tarinoita, lisätä tietoa surun monimuotoisuudesta ja rikastuttaa yhteiskunnan suurta kertomusta surusta.

Lähtöoletukseksi muodostui surua käsittelevän kirjallisuuden perusteella se, että surulle ei yleensä anneta riittävästi tilaa suoritusyhteiskunnassamme. Surijan surua saatetaan vähätellä tai pakottaa tietynlaiseksi, koska oletetaan, että suruprosessin kuuluu toistua kaikilla samankaltaisena. Tämä voi kuitenkin ahdistaa surijaa ja tehdä surutyöprosessista entistä vaikeamman. Kivijalkana oli holistinen näkemys ihmisestä fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja henkisenä olentona. Nämä puolet vaikuttavat kaikki toisiinsa ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään, minkä vuoksi mitään niistä ei voi sivuuttaa. Esimerkiksi läheisen ihmisen menettäminen laukaisee usein tapahtumaketjun, jonka vaikutukset näkyvät kaikilla osa-alueilla. Mieliala voi alkaa heilahdella rajusti, keho saattaa tuntua aiempaa vanhemmalta ja siteet toisiin ihmisiin voivat muuttua. On mahdollista, että myös kuolemanjälkeinen elämä alkaa kiinnostaa aivan uudella tavalla.

Yhtenä keskeisenä näkökulmana oli opiskeluvuosien aikana omaksumani sosiaalipedagogiikkaan sisältyvä ajatus siitä, että jokainen ihminen voi muuttua, kasvaa ja vaikuttaa. Uskon, että jokainen läheistään sureva ihminen on kykenevä esimerkiksi tarinansa jakamisen tai jonkin muun osallisuuden kautta vaikuttamaan yleisiin käsityksiin surusta. Jokainen surija voi olla osallisena todellisuuden rikastuttamisessa ja ottaa siten vastuuta siitä, kuinka suruun ja menetyksiin tullaan tulevaisuudessa suhtautumaan.

Pyrin opinnäytetyöni viitekehyksessä antamaan lukijalle hyvän yleiskuvan surun ilmiöstä. Tuon aluksi esille keskeisiä käsitteitä ja niiden määritelmiä, minkä jälkeen käsitelen lyhyesti suruun vaikuttavia tekijöitä sekä vaikeita surun muotoja. Esittelen myös suomalaista surututkimusta ja erilaisia näkökulmia suruun. Teoriaosuuden jälkeen avaan opinnäytetyöni tarkoitusta ja tutkimustehtäviä sekä kerron opinnäytetyön toteuttamisesta: kriisikeskuksen roolista, kohderyhmästä, tutkimusasetelmasta, menetelmistä, aineiston keräämisestä sekä analysoinnista. Sitten esittelen tulokset ja kytken ne teoriaperustaan, pääasiassa vanhaan ja uuteen surukäsitykseen. Tämän jälkeen esittelen tulosten pohjalta tehdyt johtopäätökset sekä arvioin tavoitteiden saavuttamista ja käytettyjä menetelmiä. Pohdin myös tutkimuksen eettisyyttä, luotettavuutta ja omaa ammatillista kasvuani. Lopuksi esittelen jatkotutkimusideat, jotka syntyivät aineistonkeruun ja tutkimustehtävien hiomisen aikana.

2 SURUN MONIULOTTEINEN KOKONAISUUS

2.1 Surun ja surutyön määrittelyä

Surulla voidaan tarkoittaa menetyksen, jonkin muun ikävän asian tai olotilan synnyttämää voimakasta ja pitkään kestävästä mielipahaa (Poijula 2002, 18). Surua voidaan kuvata matkana omaan sisimpään. Se on kuin kulkemista sillan yli nykyisyyteen ja takaisin menneisyyteen, kunnes surua on käsitelty riittävästi ja suuntautuminen tulevaisuuteen mahdollistuu. Suru on luonnollinen mielen reaktio kallisarvoisten asioiden menetykseen, eikä sitä siksi tulisi kieltää tai torjua. Suruun kuuluu olennaisena osana menetetyt turvallisuuden, hyvinvointitunteen ja jatkuvuuden kaipaaminen. Menetetyt ihmisen lisäksi suremme tavallisesti oman elämämme muuttumista ja itseämme, sillä olimme osa menehtynyttä ihmistä. Surun käsitteleminen auttaa meitä hahmottamaan menetyksen merkityksen sekä antaa tilaisuuden oppia jälleen elämään. (Poijula 2002, 11–12, 18–19; Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 71–73; Majava 2007, 150; Ruishalme & Saaristo 2007, 52; Ylikarjula 2008, 47, 54–55.)

Surua voivat aiheuttaa läheisen ihmisen menetyksen lisäksi muunkinlaiset suuret elämäntapahtumat, kuten työttömäksi jääminen, avioero, vakava sairastuminen tai pysyvä vammautuminen. On kuitenkin arvioitu, että kaikista menetyksistä juuri läheisen ihmisen kuolema olisi raskainta ja tuskallisinta surua aiheuttava tapahtuma. Kuolema herättää meissä eniten kysymyksiä ja johdattaa meidät äärimmäisyyksien äärelle. Menetys voi aikaansaada myönteisen muutoksen johdattamalla surijan pohtimaan elämänsä tärkeysjärjestystä ja antamalla mahdollisuuden lujittaa jäljelle jääneitä ihmissuhteita. Toimintakyvyn palautumisen ja henkisen kasvun edellytyksenä on surijan omien resurssien ja ulkopuolisen tuen riittävyys. (Poijula 2002, 11–12, 18–19; Heiskanen ym. 2006, 71–73; Ruishalme & Saaristo 2007, 52; Ylikarjula 2008, 47, 54–55.)

Surutyöllä tarkoitetaan tavallisesti koetun menetyksen elämistä ja läpityöstämistä psykologisesti. Suru on yksilöllinen kokemus ja prosessi, joka käydään läpi omalla ainutlaatuisella tavalla. (Poijula 2002, 18; Heiskanen ym. 2006, 71–73; Kübler-Ross & Kessler 2006, 22; Majava 2007, 148; Ruishalme & Saaristo 2007, 52; Ylikarjula 2008, 47, 54–55.) Suru ei välttämättä mene ohi, vaan surevan ihmisen on opittava elämään sen kanssa ja hyväksyttävä kuoleman lopullisuus. Kahta täysin samanlaista surua ja suru-

työprosessia ei ole, eikä oikeaa tapaa surra ole nykykäsityksen mukaan olemassa. (Heiskanen ym. 2006, 72; Kübler-Ross & Kessler 2006, 22; Ylikarjula 2008, 50, 108.) Suruun voi liittyä erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia reaktioita, joiden kesto ja sisältö vaihtelevat. On kuitenkin mahdollista, että esimerkiksi voimakas ahdistus ja suru jäävät kokonaan puuttumaan, jos psykologinen sopeutuminen etenee hyvin. (Poijula 2002, 43–47, 175.) Surun etenemisestä on olemassa erilaisia teoreettisia vaihemalleja, jotka osoittavat, millaisista tekijöistä suru voi rakentua (Heiskanen ym. 2006, 72; Kübler-Ross & Kessler 2006, 22; Ylikarjula 2008, 50, 108).

Surun määrittäminen ei ole yksinkertaista, sillä käsitteeseen kytkeytyy monenlaisia tunnusmerkkejä ja rinnakkaiskäsitteitä. Normaalia surua ei ole osattu monista tutkimuksista huolimatta määrittää yksiselitteisesti. Freudin tuotua suru-käsitteen 1990-luvun alussa tieteellisen tutkimuksen teemaksi surua on pyritty määrittelemään erilaisilla kilpailevilla tavoilla. Määritelmät ovat muuttuneet maailman muuttumisen rinnalla (surun oireisiin, kaavamaisuuteen ja psykoanalyysiin pohjautuneista) yleisistä näkemyksistä yksilöllisiin näkemyksiin. Surun vaiheiden sijaan 2000-luvun määritelmässä tähdennetään surun dynamiikkaa. (Poijula 2002, 12, 18; Erjanti ja Paunonen-Ilmonen 2004, 9–10, 13–14, 27; Ylikarjula 2008, 47–48.)

2.2 Suruun kytkeytyviä käsitteitä

Englannin kielessä on suomen kieltä useampia surua kuvaavia sanoja. Näiden sanojen merkitys myös poikkeaa toisistaan. ”Grief” viittaa koettuun suruun eli ajatuksiin ja tunteisiin, jotka sureva kokee sisällään. ”Grief” on Poijulan mukaan surulle annettu sisäinen merkitys ja psyykkisen energian muoto. Suruenergia syntyy jännityksestä, joka pohjautuu surevan ihmisen haluun säilyttää maailma samanlaisena kuin ennen menetystä sekä välttämättömyyteen sopeutua menetyksen muuttamaan uudenlaiseen todellisuuteen. Suruenergia muuntautuu erilaisiin muotoihin yksilön ja tilanteen mukaisesti. Se voi näkyä erilaisina tunteina, ajatuksina, fyysisyyden, henkisyuden ja sosiaalisuuden muotoina. Sureminen eli ”mourning” merkitsee ilmaistua surua. Sureminen, kuten itkeminen ja kuolleesta puhuminen, on paranemisen kannalta olennaista, koska se auttaa toimintakykyisyyden saamista takaisin. (Poijula 2002, 18–19.)

Sureminen voi olla paitsi tietoista myös tiedostamatonta. Sen kautta on helpompaa sieittää muutosta, suostua sisäisesti tapahtuneeseen ja sopeutua maailmaan, jossa kuollut ei enää ole. (Heiskanen ym. 2006, 72–73; Ylikarjula 2008, 47, 54–55, 100.) Sopeutumisella voidaan viitata sekä sisäiseen että ulkoiseen menetykseen totuttautumiseen. Sopeutumiseen kuuluvat surun välittömiin ja lyhytaikaisiin vaatimuksiin sopeutuminen, menetyksen luoman energian kanavoiminen, uuden minäkäsityksen ja maailmankuvan muotoileminen sekä menetyksen määrittelemineen uudelleen. (Poijula 2002, 20.)¹

2.3 Suruun vaikuttavia tekijöitä

Suru voidaan hahmottaa moniulotteisena tapahtumasarjana, jossa heijastuvat ihmisen oman ainutlaatuisuuden lisäksi kuolleen ihmisen ainutlaatuisuus sekä ympäristön arvot ja normit (Poijula 2002, 18; Ylikarjula 2008, 50). Suruun vaikuttavat esimerkiksi

- menetetyn ihmisen kuolintapa (eli onko kuolema ollut esimerkiksi äkillinen vai odotettavissa oleva)
- surijan suhde menetettyyn ja vainajan merkitys surijalle (eli onko suhde ollut läheinen vai ei tai onko vainaja ollut esimerkiksi sisar, vanhempi vai puoliso)
- surijan persoonallisuus (eli onko ihminen luonteeltaan esimerkiksi sisäänpäin kääntynyt vai ulospäin suuntautunut) ja sen ohjaamana valitut selviytymiskeinot
- surijan ikä ja sukupuoli
- surijan elämäntilanne (kuten rahahuolet ja muut paineet)
- surijan elämänhistoria (kuten aiemmat kokemukset kuoleman kohtaamisesta ja vastoinkäymisistä)
- surijan asenne kuolemaa ja elämää kohtaan sekä usko ja uskonto
- surijan saama apu tukiverkostolta surun käsittelemiselle
- surijan fyysinen ja sosiaalinen toiminta
- yhteiskunta, kulttuuri ja suremiselle asetetut säännöt (Poijula 2002, 18; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 57–58; Heiskanen ym. 2006, 69–73; Ruishalme & Saaristo 2007, 52; Ylikarjula 2008, 47–48, 101).

¹ Esimerkiksi hautajaisjärjestelyt ja hautajaiset ovat suruun sopeutumisen kannalta merkittäviä asioita, erityisesti ennakoimattomissa kuolemantapauksissa. Hyvästien jättäminen konkreettisesti, vaikkapa katsomalla ja koskettamalla kuollutta tai sanomalla hänelle viimeiset sanat, auttaa hyväksymään kuoleman todellisuuden. Näin myös menetyksen työstäminen voi vähitellen alkaa. (Ylikarjula 2008, 49, 53, 100.)

Luonnollisen kuoleman aiheuttama suru eroaa yleensä surusta, joka on seurannut läheisen menehtymisestä onnettomuuden, itsemurhan tai väkivallan vuoksi. Se, millaisia rooleja kuollut vie mukanaan ja kuinka paljon täytettäviä aukkoja hän samalla jättää surevan elämään, vaikuttaa suruun. (Pojjula 2002, 18; Heiskanen ym. 2006, 69–73; Ruishalme & Saaristo 2007, 52; Ylikarjula 2008, 47–48, 101.) Naisille on tavallisesti sallittu miehiä herkempi tapa ilmaista surua, toisaalta heiltä on myös edellytetty sitä. Miehillä on ollut ominaista toiminnallinen tapa ilmaista ja käsitellä menetystä, mikä on luonut harhan suremattomista miehistä. (Heiskanen ym. 2006, 71.) On ajateltu, että miehet sopeutuvat menetykseen naisia heikommin, sillä heidän surunsa poikkeaa normina pidetystä. Perinteisen näkemyksen mukaan kaikkien surijoiden tunteiden on oltava voimakkaita, avoimesti ilmaistuja ja toisten kanssa jaettuja. (Pojjula 2004, 111.)

Kun pyritään hahmottamaan suruun vaikuttavia osatekijöitä, on otettava huomioon kulttuurin merkitys suremiselle. Paitsi kulttuurien välillä myös niiden sisällä on toisistaan poikkeavia surunilmaisutapoja. Länsimaisessa kulttuurissamme suru koskee lähinnä yksilöä, eikä sitä tule ilmaista näkyvästi ulkopuolisille. Suruun kuuluneita surupukuja ei enää pidetä, eikä surusta tavallisesti kerrota avoimesti muille kuin läheisimmille ihmisille. Merkittävänä jäänteinä yhteisöllisestä surusta on enää suruliputus taloissa, joissa ihminen on kuollut. Sureminen ei sovi tehokkuutta ja vahvuutta peräänkuuluttavaan yhteiskuntaamme, vaan se nähdään pikemminkin häpeällisenä asiana: projektiajattelun mukaisesti suru on saatava surtua nopeasti ja siten, ettei siitä ole harmia muille. Suriija jää helposti yksin, koska hänen yksityisyyttään ei haluta häiritä eikä toisaalta keuheta hänen suruaan. Sureva ei puolestaan välttämättä halua häiritä muita surullaan, mistä voi seurata ongelmia.

2.4 Vaikeat surun muodot

On olemassa surun muotoja, jotka ovat erityisen vaikeita käsitellä. Esimerkiksi odottamaton ja patologinen suru ovat tällaisia surun lajeja.² Odottamaton suru tarkoittaa äkillisen, ennakoimattoman menetyksen aiheuttamaa mielihäiriötä ja kärsimystä, johon liittyy vaikeus kohdata menetystä ja käsittää tapahtunutta. Odottamattomalle surulle on tyypil-

² Muita kirjallisuudessa nimettyjä muotoja ovat 1) ristiriitainen, 2) äänioikeudeton eli tunnustamaton suru sekä 3) komplisoitunut eli krooninen tai viivästynyt suru (ks. esim. Pojjula 2002, 175; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 127–128; Heiskanen ym. 2006, 73).

listä muistojen, ahdistuksen, masennuksen, epätoivon ja tuskan välttely. (Heiskanen ym. 2006, 73.) Surun välttäminen ja kieltäminen eivät kuitenkaan palvele selviytymistä, sillä surutyön edellytys on kuoleman avoin kohtaaminen ja käsittely. Jos kuolemaa ei pystytä käsittelemään ja yhdistämään omaan elämänhistoriaan, vaarana on häiriön kehittymisen.³ (Pojjula 2002, 13, 35; Ylikarjula 2008, 49–50, 98–99; Virtaniemi 2010.)

Patologinen eli sairaalmainen suru merkitsee normaalien suruprosessien voimistumista tai vinoutumista. Masennusta eli depressiota on pidetty patologisen surun muotona. On kuitenkin esitetty, että masennus ja läheisen menetystä seuraava suru on syytä erottaa toisistaan niiden välisten huomattavien erojen vuoksi. Kuollutta läheistään sureva ihminen kärsii, koska on menettänyt rakkaansa – masentunut ei välttämättä osaa sanoa, mikä on syy hänen kärsimyksensä. Toisaalta on huomautettu, että osa surijoista voi kärsiä surun lisäksi depressiosta. (Pojjula 2002, 52, 178–179; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 28.) Ylipäättään surun jakaminen normaaliin ja patologiseen suruun ei ole yksinkertaista erilaisten määritelmien ja näkökulmien vuoksi. Patologisen surun olemassaolo voidaan myös kokonaan kyseenalaistaa: surutyön voidaan katsoa koostuvan monenlaisista (ristiriitaisistakin) piirteistä, jotka ovat täysin normaaleja ja välttämättömiä selviytymiselle. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 30.)

3 SURUTUTKIMUKSET SUOMESSA

Surua käsittelevien tutkimusten ja opinnäytetöiden harvalukuisuuden perusteella vaikuttaa siltä, että surua ja surun käsitettä ei ole tutkittu Suomessa laajasti. Pojjula toteaa, että surevien ihmisten auttamiseksi tarvitaan lisää teoriaa ja tutkimustietoa suruun liittyvien häiriöiden hoidosta (Pojjula 2009). Hoitotieteen lisäksi surua on käsitelty Suomessa teologian, psykologian ja lääketieteen näkökulmasta (Erjanti 2010). Surututkimuksen vähäisyys saattaa olla seurausta länsimaisesta tavastamme kieltää kuolema ja rajata se terveydenhuollon laitoksiin. Tutkimukset ovat tavallisesti keskittyneet kuolemaan, kuoleviin ihmisiin sekä itsemurhiin. Keskeisellä sijalla on ollut surutyön vaiheiden tutkiminen. Tutkimusten perustana ovat usein olleet psykiatristen potilaiden haastattelut, mitä voidaan pitää ongelmallisena lähtökohtana. Kohderyhmä on saattanut valikoitua vah-

³ Traumaattisesta kriisistä, traumasta ja traumaperäisestä stressihäiriöstä on saatavilla lisätietoa monista lähteistä (ks. esim. Pojjula 2002, 70–78; EMDR-yhdistys 2010; Traumaterapiakeskus 2010).

vasti, ja tutkittavien sanan luotettavuutta on ehkä sorruttu aliarvioimaan. (Erjanti ja Paunonen-Ilmonen 2004, 14, 22.)

Tiedonpuute on saanut aikaan erilaisia ongelmia surevien auttamistyössä. Sairaanhoidajien ja surijoiden tarpeet eivät ole yleensä kohdanneet, koska niitä on tutkittu monenlaisista tutkimusperinteistä ja lähtökohdista. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 14, 22; Erjanti 2010.) Vieläkään ei ole olemassa tutkimukseen perustuvaa teoriaa, joka selittäisi suruprosessin kattavasti. Myös aikuisten normaalin surun hoidon tehokkuudesta ja surevien lääkehoidosta kertova tutkimustieto puuttuu. Tutkimusnäyttöä on kuitenkin olemassa komplisoituneen surun hoidosta, lasten surun interventioiden ja hoidon tehokkuudesta sekä surijoiden vertaistukiryhmien tukevasta vaikutuksesta. (Poijula 2009.)

Surua on yritetty mitata, mutta se on ollut haasteellista surun moninaisuuden vuoksi. Ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa mitata surua, koska suru vaihtelee tilanteen ja surijan mukaisesti. Tutkijat ovat rajoittaneet surututkimuksensa tiettyihin teemoihin, koska empiirisellä analyysillä on mahdotonta kattaa koko suruilmiötä kaikkine piirteineen. Monissa tutkimuksissa tarkastellaan vain yhtä menetyksen seurauksen osaa. Surusta on koottu aineistoa monilla menetelmillä, kuten teemahaastattelulla, kyselylomakkeilla, tapausselostuksilla ja erilaisilla oireluetteloilla. Näiden tapojen heikkoutena on kuitenkin ollut vaikeus valottaa menetyksen ja surun moniulotteisuutta sekä surun aikana tapahtuneita muutoksia. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 14–17.)

Monissa surututkimuksissa on päädytty johtopäätökseen, jonka mukaan on saatava lisää laadullisella menetelmällä kerättyä tietoa surukokemuksesta. Syynä tähän on kvantitatiivisten mittausten kyvyttömyys tavoittaa riittävästi surun elävyyttä ja kokonaisvaltaisuutta. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 14–17.) Esimerkiksi surijan päivittäisestä arjesta tarvitaan lisää tietoa, sillä oletamme helposti sen koostuvan pelkästä totaalista surusta (Erjanti 2010). Tämän vuoksi pyrinkin nostamaan opinnäytetyössäni esille, millaisena arki on tutkittavien kokemuksen mukaan näyttäytynyt.

Osa suomalaista surututkimusta on Helena Erjannin väitöskirja vuodelta 1999: ”From Emotional Turmoil to Tranquility. Grief as a Process of giving in. A study on Spousal Bereavement” eli ”Tunnemyrskystä tyveneen. Suru luopumisen prosessina. Tutkimus aviopuolison kuoleman jälkeisestä surukokemuksesta”. Tutkimus kuuluu ensimmäisiin suomalaisiin väitöstutkimuksiin, joissa keskitytään surevan aviopuolison omaan suru-

kokemukseen. Se eroaa aiemmista selvityksistä siten, että siinä paneudutaan suruilmiön ytimeen laadullisilla menetelmillä. (Tampereen yliopisto 1999.)

Tutkimuksessa selvitettiin suomalaisessa perheessä tapahtuneen kuolemanjälkeisen surun kokemista ja vaikutuksia haastattelemalla 122 puolisonsa menettänyttä ihmistä. Erjannin päämäärä oli ”löytää tietoa siitä, mitä ihmiset tietävät omasta läheisen kuoleman jälkeisestä maailmastaan ja kuinka he ymmärtävät sen, sekä paljastaa surun ydinprosessi”. Tutkimuksen tavoite oli surevien auttamistyön kehittäminen sekä uuden suruteorian luominen hoitotyön kehittämistä, jatkotutkimuksia ja sairaanhoitajien koulutuksen uudistamista varten. (Erjanti 2010.)

Erjannin väitöstutkimuksessa suru nähdään itsenäisenä, hoitotieteellisenä kokonaisuutena, joka avaa surevien hoitotyön uutena hoitotyön osa-alueena. Tutkimus kumoaa aiemman psykoanalyttisen näkemyksen, jonka mukaan normaaliin suruun ei sisälly negatiivisia pidettyjä piirteitä. Erjannin mukaan piirteet ovat luonnollisia ja joskus jopa välttämättömiä, jotta surija kykenee selviytymään luopumattomuuden ja luopumisen jännitteessä. (Erjanti 1999, 198–201; Erjanti 2010.) Erjannin mukaan surevat ihmiset olettavat, että sairaanhoitajat pystyvät tukemaan heitä monin tavoin. Sairaanhoitajien tulisi surijoiden mukaan kyetä kohtaamaan surija ihmisenä, sietämään luopumiseen sisältyvää kaaosta ja tunnemyrskyä ja antamaan konkreettista apua. Erjanti arvioi, että kun tunnemme surevien ihmisten luopumisprosessin ja sen sisällön, voimme tyydyttää paremmin heidän erityistarpeensa. Prosessin tuntemisen ansiosta pystymme myös tunnistamaan riskitilanteet, kohdistamaan avun oikein ja yksilöllisemmin sekä edistämään surijoiden terveyttä. (Erjanti 2010.)

Erjanti ehdottaa tutkimustulostensa pohjalta tukiryhmien perustamista sairaaloihin ja terveyskeskuksiin sekä tukipuhelujen soittamisen järjestämistä läheisille muutaman kuukauden kuluttua menetyksestä. Lisäksi hän ehdottaa surevien ihmisten varhaista neuvontaa ja koko luopumisprosessin ajalle ulottuvaa tukiohjelman. Hänen mukaansa on tunnistettava surijoiden erityis- ja riskiryhmät ja luotava palvelut heille. Surijan terveyden edistämiseksi otollista herkkyykskautta olisi osattava käyttää hyväksi. (Erjanti 2010.)

4 NÄKÖKULMIA SURUUN

4.1 Yleistä suru- ja kriisilähtöisistä teorioista

On olemassa useita surijoiden auttamiseen tähtääviä teorioita, jotka perustuvat joko suruun tai kriisiin. Kirjallisuudessa ja tutkimuksissa on puhuttu rinnakkain ja toistensa synonyymeinä erityisistä suru- ja kriisiteorioista. Ensimmäiset teoriat surun vaiheista syntyivät 1940-luvulla – keskeisimmät ja tunnetuimmat niistä esitettiin vasta 1960-luvulla, jolloin kuolemissen kriisi otettiin surun vaiheteorian lähtökohdaksi. Tämä perustui näkemykseen, jonka mukaan kuolevan potilaan omaiset käyvät läpi samantyyppiset vaiheet kuin kuoleva ihminen itse. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17.)⁴

1960- ja 1970-lukujen tunnettuja suru- ja kriisiteorioita olivat Kübler-Rossin (1969), Caplanin (1964), Cullbergin (1977) ja Hägglundin (1977) teoriat. Niissä suru hahmotettiin vaiheittain etenevänä prosessina, jossa surun eri osat olivat yhteydessä toisiinsa. Yksittäisillä vaiheilla ei nähty olevan merkitystä kokonaisuudelle. Suruprosessin vaiheiden järjestys on kaikissa teorioissa sama: ensin on sokkivaihe, jonka jälkeen seuraavat protesti, epätoivo ja lopulta uudelleenjärjestely. Teorioissa kuvattujen vaiheiden lukumäärä kuitenkin poikkeaa toisistaan. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17.)

1980- ja 1990-lukujen merkittäviä teorioita olivat esimerkiksi Bowlbyn (1980), Wordenin (1982), Shuchterin (1986) sekä Hoganin, Morsen ja Tasonin (1996) suru- ja kriisiteoriat. Teoriat muuttuivat nyt aiempaa yksityiskohtaisemmiksi ja surun yksilöllisyys korostui. Kuoleman ja kuolevien sijasta haluttiin keskittyä suruun ja painottaa surun akuutin vaiheen lisäksi kroonista kautta sekä kokemusperäisyyttä. Eri teorioiden välillä oli selkeitä eroja, sillä esimerkiksi Shuchterin teoria painottui terveyteen ja Hoganin ym. teoria otti kaikista muista poiketen esille yksilön persoonallisuuden kasvun. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 18–19.)

⁴ On huomattava, että suruprosessi voidaan nähdä myös täysin omana prosessinaan, joka on erillinen kuolemissen prosessista. Esimerkiksi Kübler-Rossin mainitsema maailmasta vetäytymisen vaihe ei näy läheisen ihmisen menettäneellä omaisella, toisin kuin kuolevalla ihmisellä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 23.)

4.2 Vanhat suruteoriat

Vanhaan surukäsitykseen liittyy paljon uskomuksia ja käsityksiä, jotka ovat Poijulan mukaan ohjanneet havaintojamme ja kokemuksiamme. Vanhan surukäsityksen pohjana ovat olleet psyykkisesti häiriintyneistä ihmisistä tehdyt havainnot ja tutkimukset. Tutkimuksissa on keskitytty lähinnä leskinaisiin, eivätkä tulokset ole siksi olleet Poijulan mielestä yleistettävissä kaikkiin surijoihin. (Poijula 2002, 31.)

1990-luvulla kannatettiin kiintymyssuhteen katkaisemismallia, jonka mukaan surutyön tavoite oli irrottautua kokonaan kuolleesta ja menneisyydestä. Jatkovaa kiintymystä kuolleeseen pidettiin patologisena suruna eli psyykkisenä ongelmana ja nimitettiin ratkaisemattomaksi suruksi. Ainoastaan tilapäinen ylikiinnittyminen eli kuolleen persoonallisuuden omaksuminen itselle ja todellisuuden välttely nähtiin normaalina. Ajateltiin, että loppujen lopuksi kuolema on kuitenkin hyväksyttävä osaksi todellisuutta ja side kuolleeseen katkaistava. Vanhan surukäsityksen perustana oli Freudin määritelmä surumisesta prosessina, jonka aikana suru irrottaa egon kiintymyksestä ja tekee egosta jälleen vapaan ja estottoman. Freud tosin viittasi surulla lapsen irtautumiseen suorasta kiintymyksestä vanhempaansa eikä käyttänyt itse teoriaansa läheisen menetyksen yhteydessä. (Poijula 2002, 31–33.)

Bowlbyn luoman suruteorian mukaan suruun kuuluu neljä vaihetta. Ensimmäinen niistä on turtumus, toinen kaipaus, etsiminen ja viha, kolmas hajaannus ja epätoivo sekä neljäs uudelleenorganisointumisen. Bowlby katsoi surureaktion olevan kiintymyssuhteeseen kuuluvan eroahdistuksen erityistapaus. (Bowlby 1969, Poijulan 2002, 33 mukaan.) Kiintymyksestä vainajaan tuli luopua unohtamalla vanha suhde, jotta uudet kiintymyssuhteet voisivat syntyä (Poijula 2002, 34).

Surun vaihemallit ovat luoneet käsityksen, jonka mukaan kaikki surevat ihmiset käyvät surun läpi samalla tavalla (Poijula 2002, 34). Vaihemallien voidaan katsoa ohjanneen suruun kytkeytyvää ajatteluumme nykypäivään asti (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 22). Vaihe-käsitteen suosion nousu oli seurausta Elisabeth Kübler-Rossin teoksen ”On Death and Dying” julkaisusta vuonna 1969. Kübler-Rossin tarkoituksena ei kuitenkaan ollut Poijulan mukaan kuoleamisen vaiheiden tulkitseminen kirjaimellisesti – kirjaimellisuus ja vaiheisiin uskomisen saattavat aiheuttaa sen, ettei surija salli itselleen luonnollista vaihetta vaan yrittää pakottaa itsensä toiseen vaiheeseen. (Poijula 2002, 34.) Küb-

ler-Ross toteaa yhdessä David Kesslerin kanssa surun vaiheiden olevan vain välineitä ymmärtää ja muotoilla surua paremmin. Niiden avulla voimme oppia elämään menetyksen kanssa. Erilaisia surun vaiheita ovat heidän mukaansa kieltäminen, viha, kaupante-ko, masennus ja hyväksyminen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

Surun välttämismallin mukaan suru voidaan välttää eikä sitä tarvitse kohdata. Kuoleman poistaminen mielestä ja surun välttäminen ovat tämän näkemyksen mukaan taanneet ihmiselle hyvän terveyden. Suru on täytynyt tukahduttaa, jotta toipuminen ja normaaliin arkeen palaaminen ovat mahdollistuneet. Todellisuudessa paraneminen kuitenkin edellyttää surun näyttämistä ulospäin ja menetyksen kohtaamista. Välttely voi aiheuttaa ahdistusta ja depressioita, vaikka se sopiikin joihinkin tilanteisiin, kuten suuren tuskan sietämisen helpottamiseen. (Poijula 2002, 35–36.)

Suru- ja kriisiteorioilla voidaan katsoa olevan monenlaisia etuja ja haittoja. 1960- ja 1970-lukujen kriisilähtöisten teorioiden ansioita ovat Erjannin ja Paunonen-Ilmosen mukaan esimerkiksi seuraavat seikat: vaiheiden selkeys, käyttökelpoisuus surun kuvailussa, surevien tarpeiden ja tunteiden käsittelyn nouseminen esille sekä ihmisen kriisin tunnistaminen ja sen ymmärtämisen edesauttaminen. Erilaisia haittapuolia ovat psykoanalyttisen ajattelutavan ylikorostuneisuus, kriisin ja surun meneminen päällekkäin sekä suruprosessin jääminen sivuun. Muita haittoja ovat esimerkiksi teorioiden käyttäminen surijan edistymisen mittatikkuna, surijan aidon kohtaamisen estyminen sekä surun dynamiikan jääminen pimentoon. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 22, 24.)

1980- ja 1990-lukujen surulähtöisten teorioiden etuja ovat Erjannin sekä Paunonen-Ilmosen mukaan esimerkiksi seuraavat seikat: surun hienojakoisuuden lisääntyminen, normatiivisen mallin hallitsevuuden heikkeneminen, yksilöllisyyden tuleminen esiin ja surijan oman aktiivisuuden painottuminen. Muita myönteisiä puolia ovat kroonisen surun esiin nouseminen, persoonallisuuden kasvun korostaminen, kokemuksellisuuden arvostaminen ja surijan yhteisyyssuhteiden (eli perheeseen, yhteisöön ja yhteiskuntaan kytkeytyvien suhteiden) mainitseminen. Negatiivisia puolia ovat esimerkiksi vaiheteorioiden laajuus ja riittämättömyys selittää surun ilmiötä, surijan ahdistuksen mahdollinen lisääntyminen teorioiden normatiivisen käytön vuoksi. Huonona puolena voidaan nähdä myös se, että jotkin surun ulottuvuudet voivat jäädä piiloon, kun pidetään tiukasti kiinni valmiista suruteorioista. Esimerkiksi surun yhteisöllisyys voi jäädä kokonaan huomioimatta. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 23–24.)

Vaiheteorioiden suurena heikkoutena on se, että niissä ei käsitellä menetyksen yhteyttä surun jälkeiseen fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Kaikissa vanhoissa teorioissa unohdetaan lähes kokonaan surijan suhteet muihin ihmisiin, vaikka suru koskettaa tavallisesti muitakin kuin vain surijaa itseään. Erjanti ja Paunonen-Ilmonen toteavat vanhojen teorioiden olevan aiempaa heikommin sovellettavissa, sillä yhteiskunta, terveydenhuolto ja ihmiset ovat muuttuneet. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 24–25.)

4.3 Kiintymyksen kuolemattomuus

Pojjula esittelee teoksessaan ”Surutyö” uuden surukäsityksen, jonka kantavana ideana on surevan ihmisen kiintymyssuhteen säilyminen kuolleeseen. Kuolema ja sen hyväksyminen eivät katkaise suhdetta vaan muuttavat sen uudenlaiseksi mielikuvatason suhteeksi, joka elää surijan mielessä ja sydämässä. Läheisen ihmisen menehtyminen saa Poijulan mukaan aikaan vaatimuksen kuoleman kohtaamisesta ja sopeutumisesta. Menetystä seuraavat ensin šokki ja turtumus, minkä jälkeen kaaoksen ja hämmennyksen tunteet heräävät. Kuoleman merkityksen ymmärryksen kautta alkaa tuskan ja kärsimyksen aika, johon liittyvät monenlaiset tunteet. Kielteinen stressi saa ihmisen muodostamaan uuden minän sekä kuvan menetetyistä ja suhteesta. Syntyy uusi sisäisen kiintymyksen malli, kun kärsimys hellittää vähitellen ja menetetyistä tulee sisäinen aarre. (Pojjula 2002, 21–22, 40–42, 49.)

Tapahuneen hyväksyminen ei merkitse uuden surukäsityksen mukaan surusta ylipääsemistä. Sen sijaan se tarkoittaa surun kautta kasvamista, surun liittämistä osaksi elämää sekä toivoa elämän jatkumisesta. Suruprosessi muuttaa ihmistä merkittäväällä tavalla saamalla aikaan sisäistä kasvua. Surutyön ansiosta ihmiselle rakentuu uusi minäkäsitys, johon kuuluu itsensä näkeminen aiempaa vahvempana ja selviytymiskykyisempänä. Side kuolleeseen säilytetään muistojen, tunteiden ja toimintojen kautta. Surija voi uneksia kuolleesta, puhua kuolleelle, säilyttää vainajan esineitä, käydä tämän haudalla ja ajatella kuollutta. (Pojjula 2002, 21–22, 40–42, 49.)

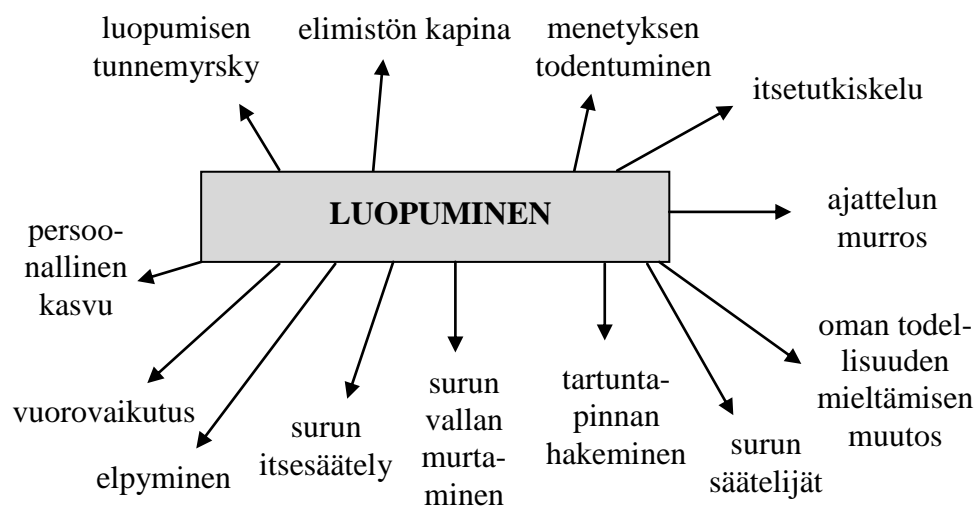
Surun pohjana on ihmisen ensimmäinen kiintymyssuhde, joka luodaan ensisijaiseen vanhempaan. Lapsella on valmius kiintyä hoivaajaansa ja muodostaa kiintymyssuhde turvallisuuden tunteensa takaamiseksi. Jos lapsi kokee itsensä rakastettavaksi ehdoitta ja vaikutusvaltaiseksi, hän uskaltaa ilmaista avoimesti kaikenlaiset tunteet ja pystyy mui-

den avustuksella käsittelemään tunteitaan ja tarpeitaan. Tällöin kiintymyssuhde on turvallinen. Lapsi luottaa siihen, että saa vanhemmaltaan tarvittaessa apua ja lohdutusta, minkä vuoksi hän uskaltaa tutkia ympäristöään. Myöhemmin lapsi oppii käsittelemään tunteitaan ilman muita. (Pojjula 2002, 24–26.)

Suurin osa suomalaisista on Poijulan mukaan turvallisesti kiintyneitä. Turvallisesti kiintyneet lapset osaavat etsiä ja hyödyntää aikuisten apua sekä suojautua ahdistusta ja masennusta vastaan. He kykenevät myös käyttämään erilaisia selviytymiskeinoja. Jos kiintymyssuhde on turvaton, riittävää perusluottamusta ei synny. Tällöin ihmisen saattaa olla myöhemmin vaikeaa luottaa toisiin ihmisiin ja hakea heidän apuaan. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa siten selviytymistyyliin: ihmiset oppivat joko lähestymään vaaraa aktiivisesti tai välttelemään sitä ja kiinnittämään huomionsa muualle. Passiivisuus auttaa äärimmäisessä vaaratilanteessa, mutta pitkään jatkuvan stressin kohdalla välttely ei ole yhtä tehokas keino kuin ongelman kohtaaminen. (Pojjula 2002, 24–26.)

4.4 Suru luopumisen dynaamisena prosessina

Erjannin kehittämän uuden suruteorian mukaan suru on dynaaminen prosessi, jonka ydin on luopuminen. Luopuminen koostuu 13 eri pääulottuvuudesta (kuvio 1). Eri ulottuvuudet kertovat, mitä surussa tapahtuu ja millaista surijan arki on. (Erjanti 1999, 168–170.)



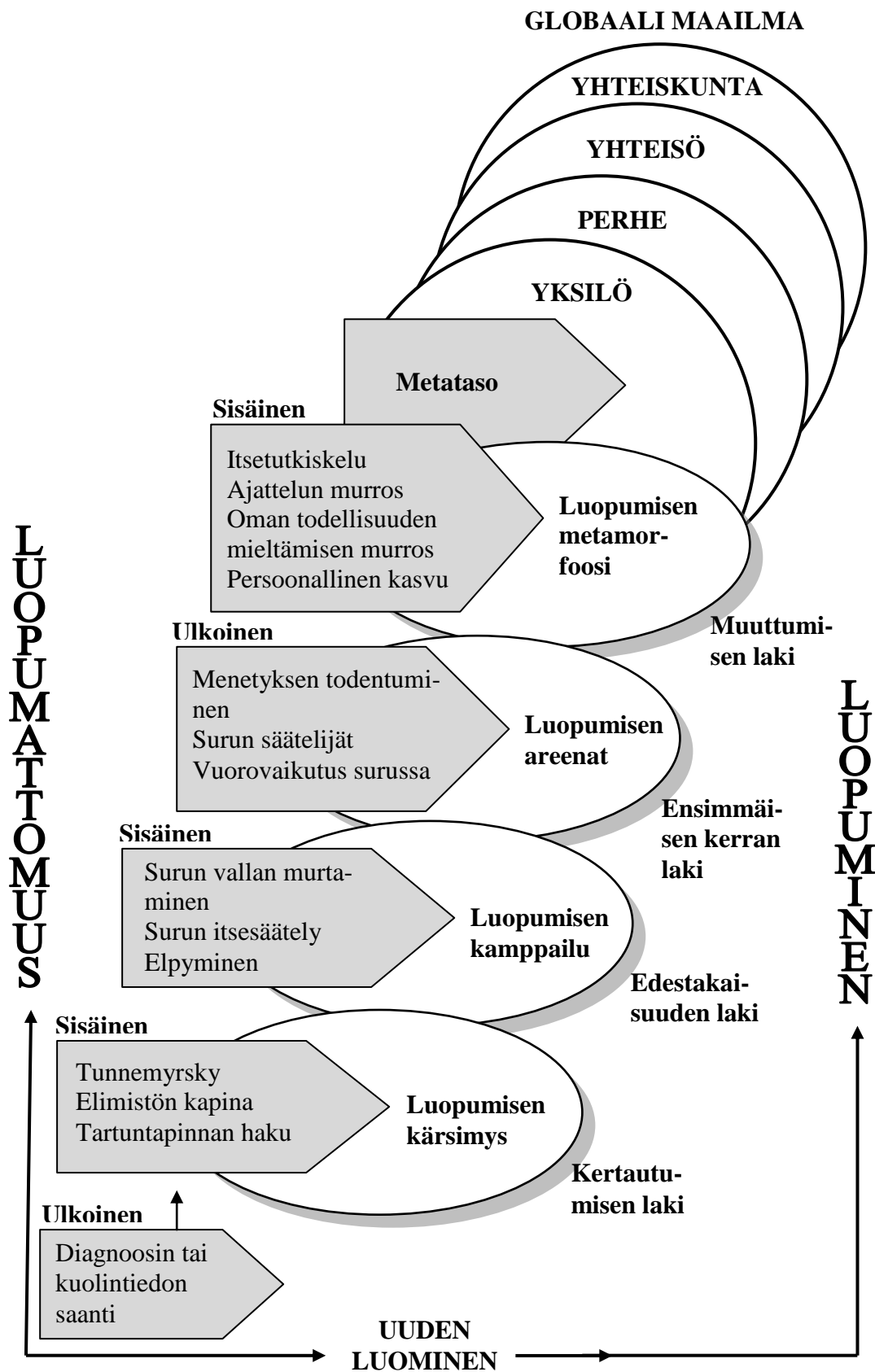
Kuvio 1. Surevan surukokemusta kuvaavat luopumisen ulottuvuudet (Erjanti 1999, 83 soveltaen).

Luopumiseen kuuluu neljä osaulottuvuutta, jotka ovat Erjannin (1999, 160–167; 2010) mukaan seuraavat:

- kärsimys (johon kuuluvat tunnemyrsky, elimistön kapina ja tartuntapinnan hakeminen lähinnä menetetyin suhteen positiivisista puolista)
- kamppailu (johon kuuluvat surun vallan murtaminen, surun itsesääätely ja elpyminen)
- metamorfoosi (johon kuuluvat itsetutkiskelu, ajattelun murros, todellisuuden mieltämisen muutos ja persoonallisuuden kasvu)
- luopumisen areenat eli surijan päivittäin kohtaama aineeton ja aineellinen ympäristö (johon kuuluvat menetyksen todentuminen, surun säätelijät ja vuorovaikutus).

Luopuminen viittaa tässä teoriassa surijan ainutlaatuiseseen tapaan käsitellä asioita, jotka hän kohtaa puolison kuoleman jälkeen. Luopuminen on dynaaminen ja epäsuora tapahtumaketju, joka etenee ulkoa saadusta kuolin- tai diagnoositiedosta sisäiseen luopumiseen ja metatasolle (kuvio 2). Metatasolla surija kykenee tarkastelemaan itseään suhteessa suruun ja luopumiseen. Luopuminen rakentuu surijan kokemasta kärsimyksestä, kamppailusta luopumattomuuden ja luopumisen välillä sekä muutoksesta ilman selkeitä vaiheita. Se tapahtuu surijan ja tämän lähipiirin välisessä vuorovaikutuksessa ja voi jatkua läpi elämän muuttamalla vähitellen lauhkeaksi suruksi. (Erjanti 1999, 178–180; Erjanti 2010.)

Luopumisen ja luopumattomuuden välillä on jatkuva jännite, joka voi tuntua surijasta sekä tuskalliselta että positiiviselta, jos hän kokee elämänsä muuttuvan todellisemmaksi. Luopuminen ja sen mukana tapahtuva uuden elämän luominen vaativat energiaa. Jos surija antautuu luopumiselle, hallitsemattomuudelle ja uuden elämän luomiselle, hän yleensä selviytyy. Luopumisen myönteisenä seurauksena on ihmisen persoonallisuuden kehittyminen. (Erjanti 1999, 178–180; Erjanti 2010.)



Kuvio 2. Surukokemusta kuvaavan teorian rakenne: luopumisen prosessi (Erjanti 1999, 173; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 82).

Kertautumisen, edestakaisuuden, ensimmäisen kerran ja muuttumisen lait ovat suruprosessia määritteleviä tekijöitä. Kertautuminen merkitsee, että surija kertaan tapahtunutta ja kokee yhä uudelleen tuskan ja ahdistuksen. Edestakaisuus tarkoittaa, että surija kokee luopumisprosessin etenevän epälineaarisesti, jolloin takapakit ja harppaukset ovat mahdollisia. Ensimmäisen kerran laki viittaa siihen, että surija kokee ja huomaa olevansa joissakin tilanteissa ensimmäistä kertaa ilman menetettyä ihmistä. Juhlapyhät ja perhejuhlat voivat tuottaa ahdistusta vielä pitkään läheisen ihmisen kuoltua. Muuttumisen laki merkitsee surijan muuttumista peruuttamattomasti menetyksensä vuoksi. (Erjanti 1999, 160–167; Erjanti 2010.)

Surija voi käyttää neljää erilaista keinoa työstääkseen menetystä ja murtaakseen surunsa vallan: ulospäin ja sisäänpäin suuntautuvaa, syrjäänvetäytyvää ja koteloivaa strategiaa. Jokaisella on omat surun murtamisen menetelmät, joita käytetään rinnakkain, vuorotellen ja peräkkäin luopumisprosessin aikana. Strategiat ovat Erjannin mukaan pohjimmiltaan samanlaisia sekä mies- että naisleskillä. (Erjanti 1999, 130–136; Erjanti 2010.)

Yritteliäessä, ulospäin suuntautuvassa strategiassa surija hallitsee surun liikkeitä ja dynamiikkaa. Tähän strategiaan kuuluvat surun sureminen, vaikeiden asioiden kohtaaminen vähitellen ja hakeutuminen muiden ihmisten pariin. Surija puhuu surustaan, käsittelee tunteitaan ja mukautuu aktiivisesti. Hän pyrkii hakemaan ulkopuolista tukea ja pääsee yli lamaannuksesta. Yritteliäessä, sisäänpäin suuntautuvassa strategiassa surija ei anna valtaa surulle vaan hallitsee suruaan poistumalla ympäristöstä, joka herättelee surua. Surija on aktiivinen, mutta toimii yksinään muiden ihmisten rinnalla. Hän saattaa hakeutua muiden ihmisten joukkoon ja olla heidän keskellään ottamatta kontaktia kenenkään. (Erjanti 1999, 131–133; Erjanti 2010.)

Syrjäänvetäytyvässä, sisäänpäin suuntautuvassa strategiassa on kyse selviämisestä omin voimin, mietiskelystä yksin ja muiden kohtaamisen välttämisestä. Surija pitää surun omana tietonaan. Hän käyttää aktiivisesti näkymättömiä ja itseensä suuntautuvia hallintakeinoja. Koteloivassa strategiassa surija voi koteloida surunsa kokonaan sisälleen ja rajata suruaan kunkin hetken sietokyvyn mukaisesti. Hän saattaa olla katkera sekä suruun kiinnittynyt ja surra menetystä vasta, kun sille on sopiva aika. Surun koteloiminen antaa tilaisuuden kerätä voimia surun kohtaamiseen ja läpikäymiseen. Tähän strategiaan

sisältyvät surun minimoiminen, siirtäminen ja unohtaminen, surun pakoilu ja meditointi. (Erjanti 1999, 133–136; Erjanti 2010.)

Surun vallan murtamisen rinnalla surija käyttää erilaisia omaehtoisia itsesäätelyn keinoja pystyäkseen vaikuttamaan surun virtauksiin ja sisäisiin liikkeisiin. Erjanti (1999, 137–139) toteaa itsesäätelyn ulottuvuuksien olevan seuraavat:

- surun omaehtoinen säännöstely (pakottamalla itsensä nousemaan jaloilleen, piilottamalla surunsa ja olemalla ylienerginen)
- oman turvaverkon rakentaminen (suojelemalla ja koskettamalla itseä)
- tunteiden rajaaminen surua yllyttämättömäksi (annostelemalla kielteisiä tunteita ja ajattelemalla muita asioita).

Surun itsesäätelyllä on yhteys surun koteloimiseen ja surun kärsimykseen kuuluvaan tartuntapinnan hakemiseen. Tartuntapinnan hakeminen viittaa surussa tapahtuvaan liikkeeseen. Se merkitsee, että surija antaa surunsa virrata eli tulla esille vapaasti, vetäytyy yksinäisyyteen ja yrittää jatkaa väkisin entistä elämäänsä. Hän voi hakea kosketuskohdaksi myös etsimällä lohtua ympäristöstä sekä alistumalla suruun. Esimerkiksi vainajalle kuuluneiden esineiden säilyttäminen voi lohduttaa surijaa. Suruun alistuminen (kuten surun vallassa eläminen, periksi antaminen ja menneisyyteen takertuminen) voi puolestaan antaa surijalle aikaa kerätä voimia. (Erjanti 1999, 123–130.)

Erjannin suruteoriaa voidaan pitää laajana kaikkine tasoineen ja ulottuvuuksineen, jotka kuvaavat surijan kamppailua luopumisen ja luopumattomuuden jännitteessä. On kuitenkin muistettava, että surun rajaaminen vain yhteen teoriaan ei välttämättä johda siihen, että surijoiden kokemaa surua kyettäisiin kuvaamaan täysin kattavasti. Osa surijoiden kokemasta surusta voi jäädä kokonaan pimentoon. Erjanti on toki kyennyt teoriallaan laajentamaan näkemystä surusta tuomalla esiin prosesseja ja rakenteita, jotka eivät sisälly vaiheteorioihin. Tällaisia ovat esimerkiksi luopumisen kamppailu, areenat ja metamorfoosi. Erjanti on lisäksi ottanut huomioon surijan yhteisön korostamalla suruprosessin vuorovaikutuksellisuutta, vaikka surijaa on usein totuttu pitämään yksinäisenä sutenä. On ajateltu, että surija elää irrallisena läheisistään, ikään kuin muita ihmisiä ei olisi olemassa. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 83–84.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millaiseksi läheisensä menettäneet kriisikeskuksen asiakkaat ovat kokeneet surunsa ja surutyöprosessinsa? Millaisia muutoksia he ovat kohdanneet menetyksen jälkeisen surutyön aikana? Millainen on heidän tarinansa?
- 2) Mitkä tekijät ovat edistäneet asiakkaiden selviytymistä heidän kokemuksensa mukaan?

Päätavoitteenani oli selvittää, millaiseksi kriisikeskuksen asiakkaat ovat kokeneet elämänsä surun keskellä ja sen kanssa. Halusin selvittää, mitä kaikkea haastateltaville oli matkan varrella tapahtunut ja millaisia muutoksia he olivat joutuneet käymään läpi. Lisäksi pyrkimyksenäni oli saada tietoa tutkittavien selviytymistä edistäneistä seikoista. Lähtökohtana olivat asiakkaiden itsensä esiin nostamat ja merkityksellisiksi sekä kertomisen arvoisiksi kokemat asiat. Päämääränä oli lisätä tietoa surun moniulotteisuudesta sekä edistää sosiaali- ja terveystieteiden ammattihenkilöstön ja opiskelijoiden ymmärrystä menetyksen kokeneita ihmisiä kohtaan. Halusin, että asiakkaat saisivat tilaisuuden kertoa oman tarinansa, työstää suruaan, tuoda esille yksilöllisen äänensä ja tarpeensa sekä antaa samalla toivoa selviytymisestä muille surijoille. Koin myös haluavani tukea omaa ammatillista kasvuani ja parantaa valmiuksiani kohdata sureva asiakas.

5.2 Yhteistyökumppanina Joensuun kriisikeskus

Keskeiseksi yhteistyökumppanikseni muotoutui Joensuun kriisikeskus, jolta sain tukea ja ohjausta opinnäytetyöprosessin aikana. Keskuksen palvelut kuuluvat Kotikartanoyhdistys ry:n tarjoamien mielenterveyttä tukevien palveluiden kokonaisuuteen. (Kotikartanoyhdistys ry 2010a; Kotikartanoyhdistys ry 2010b.) Joensuun kriisikeskus on yksi Suomen Mielenterveysseuran 17 kriisikeskuksesta, ja se sijaitsee Hukanhaudalla lähellä Kotikartano ry:n toimitiloja (Kotikartanoyhdistys ry 2009, 7; Suomen Mielenterveysseura 2010). Keskuksen palvelut ovat asiakkaille maksuttomia (Kotikartanoyhdistys ry 2010a).

Kriisikeskuksen tuen pääideana on varhainen avunanto yksittäisille henkilöille, perheille ja yhteisöille. Toiminnassa painottuu avun antaminen elämäntilanteeseen liittyvissä äkillisissä ongelmissa ja traumaattisissa kriiseissä. Tukemisen muotoja ovat kriisipuhelin, vertaistukiryhmätoiminta, kriisivastaanotto ja trauman käsittelyä tukeva EMDR eli Eye Movement Desensitization and Reprocessing -terapia. Tarvittaessa asiakasta voidaan auttaa hakeutumaan muiden palveluiden piiriin.⁵ (Kotikartanoyhdistys ry 2009, 7; Kotikartanoyhdistys ry 2010a; Kotikartanoyhdistys ry 2010b.)

Rajasin opinnäytetyöni koskemaan läheisen ihmisen menetyksen kokeneita kriisikeskuksen asiakkaita, jotka halusivat ilmoittautua vapaaehtoisesti haastatteluun. Asiakkaat olivat ehtineet työstää kokemuksiaan ja saavuttaa kriisikeskuksen työntekijöiden arvion mukaan riittävän tasapainoisen tilan pystyäkseen osallistumaan. En rajannut menetyksestä kulunutta aikaa tarkasti, sillä jokaisen ihmisen suru ja valmiudet kertoa kokemuksestaan ovat erilaiset. Kriisikeskuksen kautta haastateltavien tavoittaminen oli vaivatonta, sillä työntekijät osasivat ammattitaitonsa vuoksi suositella haastattelua sopiville asiakkaille. Ikäryhmäksi rajasin aikuiset, koska kriisikeskuksen asiakkaat ovat täysi-ikäisiä ja koska mielenkiintoni kohdistui aikuisiin ihmisiin.

On huomattava, että koska hain haastateltavia kriisikeskuksen asiakkaiden joukosta, tutkittaviksi valikoitui tietynlaisia ihmisiä. Kaikille ilmoittautuneille oli ominaista omien tunteiden ja ajatusten luonteva käsittely puhumalla, avoimuus sekä halu kertoa kokemuksista. Kaikki haastateltavat olivat naispuolisia, mikä saattaa kertoa siitä, että monille naisille on miehiä ominaisempaa purkaa surua sosiaalisen jakamisen kautta.

5.3 Laadullisella tutkimuksella kokemusten jäljille

Päätettyäni opinnäytetyön aiheen, luettuani teoriakirjallisuutta ja nimettyäni alustavat tutkimustehtävät valitsin tutkimusotteeksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Halusin ymmärtää laadullisen tutkimuksen kautta ihmisten kokemusmaailmaa ja saada monipuolisen kuvan heidän surustaan. Kiviniemen (2001, 68, 74–75) mukaan tutkija

⁵ Kaiken kaikkiaan menetyksen kohdanneen ihmisen auttamisen muotoina voivat olla puhelinneuvonta, henkilökohtaiset tapaamiset ja keskustelut, vertaistukiryhmätoiminta ja kriisiterapia. (Huttunen 2008; Suomen Punainen Risti 2010). Surijan surutyötä tukevista julkisista, yksityisistä ja 3. sektorin palveluista on saatavilla tietoa esimerkiksi Internetissä (ks. esim. Suomen Mielenterveysseura 2010; Suomen Punainen Risti 2010; Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2010).

voi laadullisen tutkimuksen menetelmillä päästä lähelle tutkimuskohdettaan, tavoittaa tutkittavien näkökulman sekä paneutua ilmiöihin syvällisesti ja kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus antaa hänen mukaansa mahdollisuuden tuoda esille tutkittaville tyypillistä ajattelutapoja sekä merkityksenantoja.

Laadullisen tutkimuksen perusajatus on kuvata todellista elämää. Todellisuus nähdään moninaisena, eikä sitä voida pilkkoa mielivaltaisesti osiin huomioimatta tapahtumien suhdetta toisiinsa. Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista saavuttaa maailmaa ja sen ilmiöitä koskevia ehdollisia selityksiä. Selitykset ovat yhteydessä tiettyyn aikaan ja paikkaan sekä tutkijan omiin arvoihin, tapaan tarkastella asioita ja tehdä tulkintoja. Ne ovat tutkijan omia ainutlaatuisia konstruktioita tutkittavasta ilmiöstä, eikä objektiivisuutta pystytä siksi perinteisessä mielessä saavuttamaan. (Kiviniemi 2001, 79; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Laadullinen tutkimus kattaa suuren joukon erilaisia tutkimuslajeja, joista Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara ovat koonneet listan Teschin (1992, 58, Hirsjärvi ym. 2009, 162 mukaan) alun perin laatiman luettelon pohjalta. Eri suuntauksia ovat esimerkiksi elämäkertatutkimus, fenomenologia ja fenomenografia, hermeneutiikka ja hermeneuttinen tutkimus, osallistuva havainnointi, osallistuva tutkimus ja tapaustutkimus. Näille kaikille tutkimuslajeille ja laadulliselle tutkimukselle esitettyjä tyypillisiä piirteitä ovat kokonaisvaltainen tiedonhankinta, ihmisen käyttäminen tiedonkeruun välineenä ja induktiivinen analyysi. Lisäksi yhteistä on aineiston monipuolinen ja perusteellinen läpikäynti, tutkittavien äänen kuuluviin nostavan laadullisen menetelmän käyttö ja tarkoituksenmukaisen kohdejoukon valinta. Tutkimussuunnitelma saattaa muuttua, kun tutkimusprosessi etenee. Laadullisen tutkimuksen vaiheet kietoutuvat yhteen ja tulkinta säilyy mukana koko prosessin ajan. Eri tapaukset käsitetään ainutlaatuisina. (Eskola & Suoranta 2000, 14–18; Hirsjärvi ym. 2009, 162–164.)

Tutkimussuunnitelman muuttuminen, tutkimusvaiheiden kietoutuminen, tulkinnan säilyminen ja tapausten ainutlaatuisuus tulivat selkeästi esille opinnäytetyöprosessin aikana. Tutkimussuunnitelmani rakentui vähitellen, kun luin teoriakirjallisuutta ja rajasin aiheita. Tekstin kirjoittaminen ja työstäminen, teoriakirjojen lukeminen, haastattelujen pitäminen ja analysointi tapahtuivat osittain peräkkäin ja osittain samanaikaisesti. Esimerkiksi haastatteluvaiheessa palasin takaisin teoriakirjallisuuteen sekä tutkimusteksti-

ni ja kertasin oppimaani. Välillä taas annoin teorian levätä ja keskityin pelkästään haastattelujen pitämiseen. Subjektiivisuuteni näkyi monissa asioissa, kuten siinä, mitkä suuruun liittyvät asiat tulkitsin keskeisimmiksi ja minkä tiedonhankintatavan näin parhaimpana. Pidin haastateltavien tarinaa ainutlaatuisena, enkä siksi pyrkinyt yleistämään saamiani tuloksia kaikkia surijoita koskeviksi.

Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista määrän sijaan laatu. Tavoitteena on keskittyä muutamiin tapauksiin eli ottaa harkinnanvarainen näyte ja analysoida se mahdollisimman perusteellisesti. Tutkijalla ei ole lopullisia, vahvoja ennako-oletuksia tutkimuskohteestaan tai tutkimuksensa tuloksista eli häntä eivät ohjaa hypoteesit. Tutkijan aiemmilla kokemuksilla on toki merkitystä hänen havainnoinnilleen, mutta tämän ei anneta kontrolloida tutkimusprosessia. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole vain testata väittämiä vaan myös herättää uusia ajatuksia, yllättää sekä löytää tai paljastaa tosiasioita. Uuden oppiminen edellyttää kuitenkin omien esioletusten tiedostamista ja tunnustamista. (Eskola & Suoranta 2000, 18–20; Hirsjärvi ym. 2009, 161.)

Omina esioletuksinani surusta oli, että suru pyritään yhteiskunnassamme ohittamaan nopeasti ja että se nähdään kaavamaisena prosessina, joka päättyy tiettyyn pisteeseen. Oletin, että monet ammattiauttajat haluavat saattaa surijan suruprosessin loppuun mahdollisimman pikaisesti tehokkaan projektin tavoin. Näistä oletuksista huolimatta pyrin välttämään haastateltavien johdattelua, minkä saattoi olla yhtenä syynä siihen, että sain yllättäviäkin tuloksia.

5.4 Narratiivinen lähestymistapa

Yksi laadullista tutkimusta luonnehtiva piirre on narratiivisuus eli tarinallisuus (Heikkinen 2001, 116). Tarinallisuudella viitataan yleensä ihmisen omaan elämään liittyvien kertomusten työstämiseen (Uusitalo 2006, 49). Narratiivisessa tutkimusotteessa keskitytään tietoa välittäviin ja rakentaviin kertomuksiin sekä siihen, millaisena elämä näyttyy tutkittavien itsensä kokemana. Laadullisessa tutkimuksessa narratiivisuus voi merkitä erityistä näkökulmaa tutkimusaineistoon. Narratiivisuus voi myös kuvata yleisesti laadullisen tutkimuksen tekijää ja tämän käyttämää materiaalia. Termin alkuperä on latinan kielen sanoissa ”narratio” (kertomus) ja ”narrare” (kertoa), joista on johdettu englannin kielen substantiivi ”narrative” ja verbi ”narrate”. Erilaiset kertomukset voivat

olla paitsi tutkimuksen materiaalia myös tuotoksia. Narratiivisuutta voidaan käyttää tutkimuksen resurssina lukemalla erilaisia ilmiöitä tarinoina, keräämällä tai kirjoittamalla sekä kirjoituttamalla tarinoita. (Alasuutari 1999, 126–141; Eskola & Suoranta 2000, 22–24; Heikkinen 2001, 116, 118, 130.)

Tarkoitan tarinalla tässä opinnäytetyössä Polkinghornen määritelmän mukaisesti juonen organisoimaa tapahtumien ja toimintojen kokonaisuutta (ks. Polkinghorne 1995, 7, Uusitalo 2006, 49 mukaan). Kertomuksella taas viitataan yksinkertaisesti useiden tarinoiden muodostamaan tarinakokonaisuuteen. Yhtenä mahdollisuutena olisi ollut määritellä tarinan ja kertomuksen käsitteet tarkemmin, mutta päätin jättää sen tekemättä ajan rajallisuuden ja tutkimustekstin tiivistämistarpeen vuoksi.

Valitsin narratiivisen lähestymistavan, sillä halusin tutkittavien tuovan surukokemuksensa esiin tavalla, joka on luontainen todellisuuden jäsentämisen keino. Narratiivisuus voidaan Eskolan ja Suorannan sekä Heikkisen mukaan ymmärtää elämämme perusrakenteena, sillä se jäsentää arkipuhetta, koko kirjallista kulttuuria ja tiedonvälitystä. Ihmisille on ominaista rakentaa tietoa itsestä ja maailmasta kuuntelemalla sekä tuottamalla erilaisia tarinoita. (Eskola & Suoranta 2000, 22–23; Heikkinen 2001, 118–120.) Rakennamme identiteettiämme hahmottamalla itsemme jatkuvasti muuttuvien kertomusten kautta. Maailma voidaan tulkita koko ajan muotoutuvaksi kertomukseksi ja erilaiset kertomukset sekä niiden sisältämä tieto kulttuuriseksi kertomusvarannoksi. (Eskola & Suoranta 2000, 22–23; Heikkinen 2001, 118–120.)

Kertomukset ovat arkitiedon ja tutkimuksen lähtökohta sekä lopputulos. Kertomuksista rakentuvaan tietoon vaikuttaa kulttuurimme kertomusvaranto; tieto myös palaa tähän varantoon ja rikastuttaa sitä. (Eskola & Suoranta 2000, 22–23; Heikkinen 2001, 118–120.) Mielestäni vastaavasti myös surua koskevat kertomukset muuttuvat koko ajan ollessamme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Kertomukset vaikuttavat siihen, millaisena ammattiauttajat näkevät surun ja surevien tarpeet. Surua koskevat kahlitsevat tarinat on mahdollista muuttaa vain tarjoamalla vaihtoehtoisia tarinoita kuunneltavaksi ja kerrottavaksi.

Narratiivisuus on käsitteenä monimuotoinen ja epämääräinen (Polkinghorne 1995, 20, Heikkinen 2001, 126 mukaan). Narratiivisuudella voidaan viitata ainakin neljään asiaan:

A) tiedonprosessiin (tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen, joka nähdään usein konstruktiivisena eli jatkuvasti rakentuvana ja suhteellisena), B) tutkimusaineiston laatuun, C) aineiston analyysitapaan ja D) tarinoiden hyödyntämiseen käytännön työssä. (Heikkinen 2001, 116, 118–121, 125.)

Narratiivisuus voi tutkimusaineiston laadun yhteydessä merkitä yleisesti kertomusmuotoista kielenkäyttöä, kerrontaa eli proosamuotoista tekstiä. Kerrontaan kuuluvia narratiivisia aineistoja ovat haastattelut, vapaamuotoiset kirjalliset vastaukset, päiväkirjat ja elämäkerrat. Keskeistä on, että tutkittava on saanut kertoa omin sanoin mietteistään ja kokemuksistaan. Narratiivinen aineisto voi olla joko suullisesti tai kirjallisesti tuotettua, valmiiksi olemassa olevaa tai tutkijan pyynnöstä tutkimusta varten tuotettua. Jyrkimmän määritelmän mukaan aineistolta voidaan edellyttää eheitä ja juonen sisältäviä kertomuksia. Narratiivista aineistoa ei voi tiivistää numeroiksi tai luokitella yksiselitteisesti kategorioihin, sillä aineiston käsittelyssä on aina mukana tutkijan omaa tulkintaa. (Heikkinen 2001, 121–122.)

Narratiivisuus voidaan ymmärtää kahtena toisistaan poikkeavana tapana käsitellä tutkimusaineistoa. Polkinghorne jakaa narratiivisuuden aineiston käsittelytapana narratiivien analyysiin sekä narratiiviseen analyysiin. Narratiivien analyysissä kyse on tarinoiden luokittelusta esimerkiksi tapaustyyppeihin ja kategorioihin. Narratiivisessa analyysissä korostuu luokittelun sijaan uuden, eheän ja juonellisen kertomuksen tuottaminen aineiston kertomusten pohjalta. Tämän tarkoituksena on tuoda esiin tutkimusaineiston kannalta olennaisia teemoja. (Polkinghorne 1995, 6–8, Heikkinen 2001, 122 mukaan.)

Omassa opinnäytetyössäni narratiivisuus ilmenee tutkimusaineistoni tarinamaisessa muodossa, analyysitavassa sekä näkemyksessäni tiedon ja totuuden subjektiivisuudesta. Toisin kuin perinteisessä laadullisessa tutkimuksessa, narratiivisessa tutkimuksessa painotetaan tietämisen suhteellisuutta (Hatch & Wisniewski 1995, 118, Uusitalo 2006, 49 mukaan). Jokainen tulkitsee maailmaa omalla yksilöllisellä tavallaan ja rakentaa siitä jatkuvasti muuttuvan kertomuksen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Heikkinen 2001a, 186–187, Uusitalo 2006, 56 mukaan). Siten ei ole olemassa kaikille yhteistä, universaalia todellisuutta, vaan jokaisella on oma todellisuutensa. Tieto konstruoidaan aiemman tiedon varaan, ja näkemyksemme muuttuvat uusien kokemusten myötä. Jäsentämisen apuna on kieli, joka luo todellisuutta. (Heikkinen 2001, 119–121.) Jokaisella haastateltavallani oli oma tapansa tulkita kuolemaa, omaa menetystä ja surutyötä. Kullakin haas-

tateltavalla oli oma ainutlaatuinen kokemus ja tarina, jotka heijastivat heidän todellisuuttaan.

5.5 Tarinoiden kerääminen

5.5.1 Menetelmänä avoin haastattelu

Tutkimussuunnitelman viimeistelyn, teoriaosuuden laajentamisen ja organisaation tutkimusluvan hankkimisen jälkeen suunnittelin tiedonkeruuvaiheen. Mukailin suunnittelussa Hatchin ja Wisniewskin esittämiä narratiivisen tutkimuksen ominaisuuksia, jotka Heikkinen (2001, 129–130) on kääntänyt ja tiivistänyt:

- Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kiinnitetään ihmisten kertomuksiin sekä heidän tapaansa antaa merkityksiä elämälleen tarinoiden kautta. (Tietoa ei kerätä perinteisten, valmiiksi suunniteltujen ja jäsenettyjen, haastattelukysymysten avulla.)
- Tutkija ja tutkittavat luovat keskusteluissaan yhteisiä merkityksiä rakentamalla tiedon dialogisesti. He tavoittelevat yhteistä ymmärrystä asioista.
- Tutkija perehtyy tutkittavan elämään työskentelemällä tämän kanssa läheisesti pitkän ajan. (Jos tutkitaan vanhaa elämäkertaa ja tutkittava on jo kuollut, voidaan haastatella hänelle läheisiä ihmisiä.)
- Ei pyritä objektiiviseen yleistietoon vaan paikalliseen, subjektiiviseen tietoon.
- Päämääränä on tutkittavien äänen esiin nostaminen, moniäänisyyden edistäminen sekä yleisen tiedon pelkistymisen ehkäiseminen (Hatch & Wisniewski 1995, Heikkinen 2001, 129–130 mukaan).

Opinnäytetyön valmistumiselle asettamani aikarajan vuoksi päätin jättää pois läheisemmän tutustumisen tutkittaviin, vaikka se onkin Hatchin ja Wisniewskin (1995, Heikkinen 2001, 129–130 mukaan) mielestä osa narratiivista tutkimusta. Haastattelella asiakkaita kahteen kertaan pystyin kuitenkin kompensoimaan tätä läheisemmän perehtymisen puutetta. Sain tietoa huomattavasti enemmän kuin mitä olisin saanut yhdellä ainoalla haastattelukerralla. Koin päässeeni ainakin yhden haastateltavan kanssa dialogin omaiseen vuoropuheluun. Tämä sattoi olla seurausta ennen kaikkea siitä, että

haastateltavan ikä oli kaikista tutkittavista lähimpänä omaani. Tunsin, että pystyimme puhumaan avoimesti ja ruokkimaan toistemme ajatuksia, minkä seurauksena keskustelusta rakentui monipuolinen tietovaranto. Myös keskustelut muiden haastateltavien kanssa sujuivat hyvin, koska olin varannut riittävästi aikaa ja koska haastateltavat kokivat oppinäytetyöni aiheen tärkeäksi. Kaikki haastateltavat olivat erittäin motivoituneita kertomaan kokemuksistaan, mikä helpotti luotettavan tiedon keräämistä.

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, sillä se antaa tutkittavalle mahdollisuuden kertoa vapaasti omin sanoin kokemuksistaan ja olla aktiivinen subjekti. En halunnut rajata heidän puhettaan vastausvaihtoehdoilla vaan antaa tilaa omalle persoonalle ja äänelle. Haastattelutilanne antoi myös mahdollisuuden selventää ja syventää tutkittavien vastauksia tarkentavien kysymysten kautta. Pystyin antamaan palautetta ja tarvittaessa korjaamaan tulkintaani välittömästi. Kasvokkain oleminen antoi mahdollisuuden joustaa, sillä käsiteltävät asiat ja esitettävät kysymykset elivät surijan ja tilanteen mukaan. (Vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 204–205.)

Haastattelua voidaan pitää laadullisen tutkimuksen päämenetelmänä. Sen tarkoituksena on, että tutkija kerää haastateltavalta luotettavaa ja pätevää tietoa olemalla suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tämän kanssa. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–207.) Haastattelussa kumpikin osapuoli vaikuttaa toiseen (Eskola & Suoranta 2000, 85). Haastattelutilanteessa haastattelija esittää haastateltavalle kysymyksiä, joiden kautta hän pyrkii selvittämään tämän näkemyksiä ja kokemuksia. Haastattelu on tutkijan ja tutkittavan välistä keskustelua, jolla on selkeä päämäärä. Tutkijalla on tavoitteita, jotka hän pyrkii saavuttamaan haastattelun ohjauksen ja systemaattisen tiedonkeruun avulla. Haastattelulla kerätty aineisto on kontekstistaan riippuvainen, joten saatuja tuloksia ei voida yleistää liikaa. Haastateltavat saattavat puhua haastattelutilanteessa eri tavalla kuin normaalitilanteessa, koska haluavat miellyttää tutkijaa antamalla sosiaalisesti suotavia vastauksia. Erilaiset virhelähteet voivat liittyä sekä tilanteeseen, haastateltavaan että haastattelijaan. Tutkijan on hyvä olla tietoinen kulttuurin mahdollisesta vaikutuksesta vastauksiin ja pyrkiä tunnistamaan se. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–207.)

Miellyttämistä ja salailua haastateltavieni keskuudessa saattoi aiheuttaa se, että en ollut heille entuudestaan tuttu ihminen. Myös se, että suruun ja kuolemaan suhtaudutaan suomalaisessa kulttuurissamme kielteisesti, saattoi vaikuttaa joidenkin haastateltavien vastauksiin. Toisaalta häveliäisyydellä saattoi olla oma osansa asioiden kertomatta jät-

tämiseen. Pyrin vähentämään vastaajien miellyttämishalua perustelemalla nauhurin käytön hyvin, esittelemällä nauhurin heti haastattelun alussa ja olemalla itse rento. Osoitin kiinnostukseni haastateltavia kohtaan kysymysten ja kommenttien avulla. Pyrin välttämään liiallista etäisyyttä, koska en halunnut vaikuttaa kylmältä ja välinpitämättömältä. Halusin rohkaista haastateltavia olemuksellani, mikä onnistui kokemukseni mukaan hyvin. Kukaan ei tuntunut jännittävän, ainakaan enää toisella haastattelukerralla. Jännitystä saattoi vähentää se, että olin keskustellut joidenkin haastateltavien kanssa etukäteen tunteiden ilmaisemisesta haastattelussa. Kerroin, että itkeminen on mielestäni aivan luonnollista ja että kyyneleitä ei tarvitse pelätä.

Valitsin eri haastattelutyypeistä strukturoimattoman eli avoimen haastattelun, sillä se sopi keskustelunomaisuutensa vuoksi ihmisten surukokemusten selvittämiseen. Kun keskustelu ei ole tiukasti rajattua vaan vapaamuotoista, ihmisten on kokemukseni mukaan helpompi kertoa vaikeista asioista. Toinen merkittävä syy menetelmävalintaani oli se, että avoin haastattelu tarjoaa vapautensa vuoksi avaimet hedelmälliseen vuoropuheeseen. Kun kysymykset ja käsiteltävät teemat eivät olleet tiukasti muotoiltuja, haastattelutilanteista rakentui surun käsittelystä huolimatta antoisia ja lämpimiä.

Avointa haastattelua voidaan kutsua nimillä vapaa haastattelu, informaali haastattelu sekä ei-johdettu haastattelu (Hirsjärvi ym. 2009, 209–210). Joskus avoimesta haastattelusta voidaan käyttää nimitystä syvähaastattelu, mutta tällöin haastattelukertoja on enemmän kuin yksi (Eskola & Suoranta 2000, 86). Syvähaastattelun valinneella tutkijalla on oltava perusteellinen koulutus haastattelemista varten. Avointa haastattelua käytetään esimerkiksi terapeuttisessa keskustelussa, kliinisessä tutkimuksessa ja kansantieteellisessä tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 209–210.) Avoin haastattelu muistuttaa kaikista haastattelumuodoista eniten keskustelua (Eskola & Suoranta 2000, 86).

Avoimelle haastattelulle on tunnusomaista, että haastattelijalla on mielessään tietty aihe, jonka sisällä puhe rönsyilee. Puheenaiheiksi nostetaan asiat, jotka ovat tärkeitä haastateltavalle itselleen. (Hirsjärvi ym. 2009, 209–210.) Kaikkien haastateltavien kanssa ei välttämättä käsitellä samoja teemoja (Eskola & Suoranta 2000, 86). Haastateltavien tunteista, kokemuksista ja ajatuksista pyritään saamaan tietoa siten, että ne tulevat luonnollisesti esille keskustelun aikana. Haastattelijalla ei ole kiinteää haastattelurunkoa, mutta hän pitää silti huolen haastateltavan palauttamisesta tarvittaessa takaisin kiinnostavan

teeman äärelle. Yleensä avoin haastattelu vie paljon aikaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 209–210.)

5.5.2 Haastattelujen toteuttaminen

Käytin haastatteluissa apuna laatimiani avustavia haastattelukysymyksiä, joilla varmistin, että tutkimuskysymyksiini kannalta olennaiset asiat käytiin läpi (ks. liite 1). Avustavat kysymykset olivat tukena sellaisissa tilanteissa, joissa keskustelu tuntui jumiutuvan paikoilleen. Suunnittelin monet kysymykset sellaisiksi, että ne houkuttelisivat vastaajia kertomaan tarinan. Eskolan ja Suorannan mukaan haastattelijan on osattava varautua kaikkeen, kuten tarpeeseen viedä keskustelua eteenpäin teemalistaan ja jutustelun keinoin (Eskola & Suoranta 2000, 89). Vaihtelin esittämiäni kysymyksiä jonkin verran kunkin haastateltavan tarinan mukaan. Turvauduin apukysymyksiin monta kertaa ensimmäisillä haastattelukerroilla, koska ne vähensivät epävarmuuttani.

Keräsin tutkimusaineiston haastatteleamalla kahdesti kolmea eri-ikäistä naista. Haastateltavat saatiin mukaan siten, että työntekijät jakoivat kevään 2010 aikana kohderyhmään kuuluville asiakkaille laatimani esitteen. Kerroin esitteessä itsestäni ja opinnäytetyöstäni (ks. liite 2). Haastatteluun mukaan halunneet ottivat minuun ohjeiden mukaisesti yhteyttä toukokuun puoleen väliin mennessä. Kaikki haastateltavat antoivat minulle taustatietoja itsestään ilmoittautumisen yhteydessä, mikä edisti haastatteluun valmistautumista. Ilmoittautumisen jälkeen annoin tutkittaville sähköpostilla tarkempia tietoja opinnäytetyöstäni ja kysyin luvan nauhurin käyttämiseen. Ohjenuorana minulla oli Eskolan ja Suorannan (2000, 89) näkemys siitä, että nauhoittamisesta ja haastattelusta kannattaa sopia etukäteen tutkittavan kanssa.

Nauhurista neuvottelun yhteydessä sovin ensimmäisen haastattelukerran, joka oli kesäkuussa. Myös toinen haastattelukerta oli kesäkuussa, mistä sovin ensimmäisen haastattelun päätyttyä. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, sillä halusin keskittyä täysipainoisesti yhden ihmisen tarinaan kerrallaan. Halusin antaa tutkittaville mahdollisuuden kertoa asioita, joita ei välttämättä tuotaisi esille muiden haastateltavien läsnä ollessa. Haastattelut pidettiin kriisikeskuksen työntekijöiden ehdotuksesta kriisikeskuksen tiloissa, sillä se oli rauhallinen ja tuttuutensa vuoksi turvallinen ympäristö tutkittaville. An-

noin haastateltaville mahdollisuuden osallistua haastatteluun muissakin tiloissa, mutta loppujen lopuksi kriisikeskus oli kaikkien mielestä sopivin tapaamispaikka.

Ensimmäiselle haastattelulle oli varattu aikaa kaksi tuntia, toiselle taas yksi tunti. Lyhyemmässä ajassa olisi voinut olla haastavaa ehtiä käsitellä asioita riittävän monipuolisesti. Nauhoitin haastattelut tutkittavien luvalla kaiken olennaisen tallentamisen varmistamiseksi. Lainasin nauhurin koululta ja harjoittelin sen käyttöä itsekseni, koska en löytänyt vapaaehtoista koehaastateltavaa. Kävin läpi mielessäni, kuinka ratkaisisin eteen tulevat pulmat, kuten keskustelunavauksen ja tarinan kannattelemisen. Pidin haastattelussa esillä nenäliinoja ja vesilasia kriisikeskukselta saamienei neuvojen mukaisesti. Nenäliinat olivatkin tarpeen kyynelten ja asiakkaiden rentoutumisen vuoksi. Pehmeät liinat toivat sohvatyynyjen rinnalla turvaa kertojalle.

Ehdotin yleensä itse istumapaikkaa haastattelutilanteessa, koska tuntui, että minulta odotettiin sitä. Ensimmäisellä haastattelukierroksella istuin asiakkaan kanssa sohvalla. Tämä oli huono tapa haastatella, koska niskat jäykistyivät. Nauhuri oli kuitenkin mahdollista asetella selkänojalle ja haastateltava pystyi kääntämään katseensa pois päin, jos alkoi ahdistaa. Toisella kierroksella istuimme kumpikin omalla tuolillamme puoliksi vierekkäin ja vastakkain. Vaihdoin tuolien paikkaa päivän tunnelman ja asiakkaan toiveen mukaisesti. Kahdella viimeisellä haastattelukerralla pieni pöytä oli asetelmassa mukana siten, että kumpikin istui pöydän kulmassa. Tämä oli katseiden kohtaamisen ja jaksamisen kannalta hyvä tapa haastatella, eikä tyynyjäkään enää tarvittu alkujännityksen lievennyttyä. Pöytä antoi keskustelijoille omaa tilaa, mutta ei ollut liian etäännyttävä.

Aloitin haastattelut kertomalla itsestäni ja kysymällä haastateltavien kuulumisia, minkä tarkoituksena oli vapauttaa ilmapiiriä. Kysyin ensimmäisellä kierroksella aluksi helppoja kysymyksiä, kuten haastateltavan nimeä, ikää ja menetyksen tapaa. Se oli keinoni lämmitellä ja laukaista mahdollista jännitystä. Tämän jälkeen pyysin haastateltavia kertomaan vapaasti menetyksestään ja suruprosessistaan – siitä, mistä kaikki alkoi, mitä suruprosessin aikana oli tapahtunut, millainen nykytilanne oli ja millaiset olivat tulevaisuudennäkymät surun kanssa. Tarinan päätyttyä esitin tarkentavia kysymyksiä tekemiäni muistiinpanojen perusteella ja valitsin kysymyksiä valmiista listasta. Toisella kierroksella pyysin tutkittavia kertomaan alkujutustelun jälkeen, oliko heille tullut mieleen

mitään sanottavaa edellisen kerran pohjalta. Tämän jälkeen keskustelimme teemoista, jotka liittyivät läheisesti tutkimuskysymyksiini ja jotka olivat jääneet käsittelemättä edellisellä kerralla.

5.6 Tarinoiden käsittely ja analysointi

5.6.1 Litteroinnin toteuttaminen

Ensimmäisten haastattelujen pitämisen jälkeen aloitin tallennusten litteroinnin eli kirjalliseen muotoon muuttamisen tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmalla. Nimesin haastattelut koodinimillä Johanna, Tarja ja Paula. Toteutin litteroinnin suurimmaksi osaksi sanatarkasti säilyttääkseni opinnäytetyöhön tulevat sitaatit aitoina ja uskottavina. Osan puheesta kirjoitin luettelmana muistiin, jos en ollut varma, oliko asia tärkeä vai ei. Jätin kokonaan litteroimatta jutustelut, jotka eivät tulkintani mukaan kuuluneet aiheeseen.

Merkitsin puheessa olevat pitkät tauot ja aiheen vaihtumisen kesken lauseen kolmella pisteellä. Kirjoitin itselleni muistiin joihinkin kohtiin liittyviä eleitä muistaakseni paremmin puheen merkityksen. Kertasin samalla seuraavaa haastattelua varten, mitä viime kerralla oli käsitelty. Tarkistin, mitkä tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat olivat yhä läpikäymättä. Purkamiseen kului yllättävän pitkä aika, minkä vuoksi jouduin venyttämään litterointivaihetta heinäkuun loppuun asti. Arial-fontilla litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 108 sivua rivivälillä 1,5. Litteroinnin jälkeen tulostin tekstit ja luin ne kertaalleen läpi.

5.6.2 Tarinoiden juonirakenteen analysointi

Valitsin yhdeksi analyysitavaksi Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan narratiiviseen analyysiin kuuluvan juonirakenteen tarkastelun. Juonirakenteenanalyysi vaikutti toimivalta tavalla saada litteroitu teksti helpommin hallittavaan muotoon. Tarinoista koostamani tiivistelmät eli juonirakenteekaaviot antoivat hyvän yleiskuvan siitä, millaisia käännteitä kolmen naisen elämässä oli tapahtunut surutyön aikana. Juonirakenteenanalyysin kautta sain vastauksia tutkimuskysymykseen ”Millainen on asiakkaiden tarina?”. Pertti Alasuutarin mukaan juonirakenteenanalyysiin kuuluva tarinoiden raken-

teen tutkiminen helpottaa vertailemaan laajoja tekstejä keskenään. Tiivistelmien tekeminen tarinoiden juonesta on tähän analyysitapaan kuuluva keino, jolla voi löytää kertomusten erot ja yhtäläisyydet. Muodostetut juonityypit on kuitenkin muistettava suhteuttaa toisiinsa eli on sanottava jotakin, mikä pätee kaikkiin tarinatyypeihin. (Alasuutari 1999, 131.)

Juonirakenneanalyysini eteni seuraavalla tavalla:

1. Alleviivasin ensin kaikista tarinoista kohtia, jotka olivat mielestäni keskeisimpiä juonenpalasia ja käännteitä. Samalla tein tekstin lomaan merkinnän lyijykynällä, jos huomasin haastateltavan vastauksen poikkeavan huomattavasti muiden vastaavista. Merkintä auttoi minua myöhemmin nimeämään tarinoiden yhtäläisyyksiä ja eroja.
2. Tämän jälkeen koostin alleviivausten avulla jokaiselle tarinalle oman juonirakennekaavion. Tiivistin alleviivatut tekstipätkät muutamaan lauseeseen, jotka kuvasivat tapahtumia napakasti.
3. Luin haastattelut uudelleen läpi, minkä jälkeen täydensin ja tiivistin tekemiäni juonirakennekaaviota.
4. Lopuksi tarkastelin valmiita juonirakennekaavioita ja vertailin tarinoita keskenään etsimällä yhtäläisyyksiä ja eroja.

Tässä on kolmivaiheinen esimerkki juonitiivistelmän teosta:

1. Keskeisten kohtien alleviivaaminen tekstistä

Se oli tuota... tilanne oli semmonen, että äidin vointi oli alkanu mennä sitten viime keväänä huonommaks ja oli tosi rankkaa. ---⁶ Ja tuota sit alko pikkuhiljaa tulle semmosia tilanteita esimerkiks lääkkeiden ottamisessa, et ei enää sitten muistanu ja koko ajan ikään kun semmonen vastuu siinä kasvo sitten. Että aika pitkälle kuitenkin hän... Mä olin aina laittanu sit kaikki lääkkeet, että mitä aamulla tarvii ja mitä tarvii päivällä, mitä illalla. Silleen, et ne oli selkeesti, et hän hirveen pitkälle osas ottaa sit aina oikeet oikeeseen aikaan, kun vaan ne oli valmiiks laitettu. Mutta sit alko tulla semmosta vähän sekoilua niissä, et koko ajan piti olla sit enemmän siellä hänenki luonaan sit ihan asumassa sitten. Et mä asuin sitte jo pitkälti hänen luonaan. Hän ei taas halunnu sit sieltä omasta asunnostaan lähtee. Et sieltä käsin sitte kävin töissä ja kotona kääntymässä ja takasi sitte hänen luo. (Paula.)

⁶ Kolme peräkkäistä ajatusviivaa merkitsevät, että sitaattia on lyhennetty jättämällä tekstiä pois.

2. Poimitun tekstin muuttaminen tiiviimpään muotoon

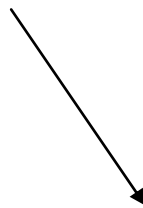
äidin vointi oli alkanu mennä sitten viime keväänä huonommaks
vastuu siinä kasvo sitten
sit alko tulla semmosta vähän sekoilua niissä, et
koko ajan piti olla sit enemmän siellä hänenki luonaan sit ihan asumassa sitten.
Et mä asuin sitte jo pitkälti hänen luonaan.



Äidin kunto heikkenee.
Kertojan vastuu äidistä kasvaa.
Kertoja muuttaa äidin kotiin.

3. Tiivistettyjen tapahtumien siirtäminen osaksi juonirakennekaaviota

Äidin kunto heikkenee.
Kertojan vastuu äidistä kasvaa.
Kertoja muuttaa äidin kotiin.



Paula: Juonirakennekaavio

- a. Kertojan isä ja äiti sairastuvat syöpään. Kertojan surutyö alkaa.
- b. Kertoja on vanhempiensa tukena ja seuraa hoitoja.
- c. Isä kuolee sairaalassa.
- d. Kertoja huolehtii isän asioiden järjestelystä ja äidistä, jolloin oma suru jää taka-alalle.
- e. Äidin kunto heikkenee, ja kertojan vastuu äidistä kasvaa.**
- f. Kertoja muuttaa äidin kotiin...**
- jne.**

5.6.3 Aineiston teemoittelu

Juonitiivistelmien tarkastelun ja tarinoiden vertailun jälkeen luin haastattelutekstit uudelleen läpi ja päätin valita toiseksi analyysitavaksi teemoitteluun. Teemoitteluun eli kategorisoinnin idea vastasi narratiivien analyysia, jonka halusin yhdistää narratiiviseen analyysiin. Päädyin teemoitteluun, koska se tuntui turvalliselta vaihtoehdolta tutkimus-

menetelmäkurssilla saadun kokemuksen vuoksi. Vaikka teemoittelussa rikottiinkin tarinoiden rakenne hajottamalla ne kokonaisuudesta irrallisiksi sitaateiksi, koin sen olevan hyödyllistä vastausten vertailun kannalta. Pohdin aluksi, mitkä teemat tarinoista nousivat esille ja miten ne liittyivät tutkimuskysymyksiini. Eskolan ja Suorannan mukaan aineiston analysoinnissa voidaan edetä aineistolähtöisesti eli ilman teoreettisia etukäteisoletuksia. Tällöin teemat nousevat aineistosta itsestään, eikä etukäteistiedon anneta häiritä. Toinen tapa on käyttää apuna teoriaa tai jotakin teoreettisesti perusteltua näkökulmaa. (Eskola & Suoranta 2000, 151–152.)

Omassa opinnäytetyössäni yhdistyivät sekä teoria- että aineistolähtöisyys. Teemojen muotoutumiseen vaikuttivat lukemani teoriakirjallisuus, sen pohjalta koostetut haastattelukysymykset sekä haluni keskittyä haastateltavien painottamiin aiheisiin. Nimesin teemoja melko paljon, koska halusin asiakkaiden kokemusten tulevan esille riittävän kattavasti:

Teema 1: Kokemus surusta ja surutyöstä

Alateemat:

- yleinen mielipide/ kokemus omasta surusta ja surutyöstä
 - muutokset itsessä
 - muutokset sosiaalisissa suhteissa
 - muutokset arjessa
 - muutokset tunteissa
 - tulevaisuus surun kanssa.

Teema 2: Selviytymistä edistäneet tekijät

Nimettyäni teemat tarkistin, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiäni. Sitten aloin merkitä erivärisillä tusseilla aiheita vastaavia haastattelukohtia (ks. liite 3). Jokaista teemaa vastasi tietty väri, jolla korostin lauseita ja sanoja. Päätin työstää tekstiä käsin, sillä kaipaasin pitkän litterointivaiheen jälkeen vaihtelua tietokoneella istumiseen. Kokosin tekstikohdat oikeiden teemojen alle leikkaamalla sitaatit saksilla ja liimaamalla ne erilliselle isolle paperille. Jokaiselle teemalle oli varattu oma paperi, johon oli kirjoitettu teeman nimi. Eskolan ja Suorannan mukaan voidaan puhua erityisestä käsin tai koneella tehdys-

tä teemakortistosta, johon aineisto pilkotaan. Tekstikohdat voidaan kopioida kortteihin alkuperäisinä tai siten, että tutkija tekee teksteistä tiivistelmät. Teemoittelun tarkoitus on heidän mukaansa se, että aineisto saadaan pilkottua helpommin tulkittaviin osiin. (Eskola & Suoranta 2000, 154.)

Kaiken kaikkiaan teemoittelu osoittautui odotettua haasteellisemmaksi tehtäväksi. Aineiston pariin palaaminen tauon jälkeen sai monesti aikaan sen, että luokittelin tekstin eri tavalla kuin edellisellä kerralla. Saatoin riidellä oikeasta luokituksesta itseni kanssa pitkäänkin. Loppujen lopuksi minun oli kuitenkin tehtävä päätös ja valittava tapa, joka oli mielestäni lähinnä oikeaa. Pidin mielessä, että kyseessä on minun tulkintani, joka on riittävä, kunhan vain osaan perustella sen hyvin.

6 TULOKSET

6.1 Surijoiden kokemukset ja tarinat

6.1.1 Kokemus omasta surusta ja surutyöprosessista

Kaikki haastateltavat olivat joutuneet kasvokkain rakkaan ihmisen kuoleman aiheuttaman surun kanssa. Haastateltavista Johanna ja Paula olivat menettäneet kaksi läheistä ihmistä. Johanna kertoi menettäneensä isänsä noin kolme vuotta sitten ja enonsa noin puoli vuotta sitten. Molemmat menehtyivät syöpään. Myös Paula kertoi menettäneensä molemmat läheisensä syövän seurauksena: isänsä noin neljä vuotta sitten, äitinsä taas noin vuosi sitten. Sekä Johanna että Paula kertoivat surutyönsä alkaneen ennakoivasti jo silloin, kun heidän läheisensä saivat syöpädiagnoosin. Tarja kertoi menettäneensä isänsä äkkiarvaamatta noin vuosi sitten. Poismenon syynä oli sydänsairauden aiheuttama yllättävä sairaskohtaus, minkä vuoksi ennakoivaa surutyötä ei ollut.

Johanna ja Paula kertovat läheistensä kuolemista syöpään:

No, mie menetin isäni vuonna 2007. Hän sairasti neljä vuotta syöpää ja kuoli sitten kesäkuun kuudes päivä 2007 eli just sunnuntaina tuli kolme vuotta siitä. Ja tuota nyt sitten oon sen jälkeen sitten niin... Eno kuoli tuossa huhtikuussa, joka oli sitten vähän niin ku tavallaan isän korvike sen

jälkkeen, kun isä kuoli. Että hän oli ainut miespuolinen lähisukulainen ja hänellä ei ollu omaa perhettä, et hän oli sit meille niin ku oikeestaan... äitin semmonen lähheisin apu ja tuki ja turva. Tietysti sitten meille muille kans. Niin se oli sitten kans semmonen aika kova paikka nyt sitten.. siis menettää hänet nyt sitten aika piakkoin. (Johanna.)

Joo, mä oon menettäny nyt, siis jos puhuttaan tässä lähiaikojen tapahtumista, niin sekä äitini että isäni. Molemmat kuoli syöpään. Ja tuota heillä todettiin nää sairaudet sillä tavalla, että isällä ensin, tammikuussa 2006, ja sitten äidillä muutama viikko sen jälkeen eli helmikuussa 2006. Ja tuota isä kuoli sitten 2006 lokakuussa ja äiti sinnitteli pitempään. Eli hän kuoli... nyt kohta tulee vuosi täyteen siitä eli viime vuoden kesäkuussa, kesäkuun loppupuolella. (Paula.)

Tarja kertoo isänsä sairaskohtauksesta ja kuolemasta tämän kotona:

No viime toukokuussa 8.5.2009 menetin isäni todella äkillisesti elikä hän sai sairaskohtauksen tai siis oletettiin, että se on sairaskohtaus. Mutta se meni sillä tavalla, että hän oli ite kerenny soittaa ambulanssin, kun oli tuntenu rinnassa kipua ja sit siinä vaiheessa, kun oli ruvennu laittamaan vaatteita päälle, että on valmis, kun se auto tulee, niin olikin kaatunut seisovilta jaloilta ja ollu ihan tiedottomassa tilassa. --- Mut kun minä näin isän, että oli ihan semmonen harmmaan kalpee, se hengitysmaski kasvoilla, sitten ne sillä, niillä sähköjuttuloilla yrittivät sydäntä käynnistää ja elvyttivät perinteisesti ja... Kammiovärinä oli mut sydän ei käynnistyny elikä 40 minuutin elvytyksen tuloksena joutuivat totteemaan kuolleeksi. (Tarja.)

Johanna kuvasi suruaan mustaksi, vaihtelevaksi, loputtomaksi ja joka suuntaan eteneväksi janaksi, jota on mahdotonta kuvata visuaalisesti. Hänen mukaansa surulla ei ole alkua, loppua eikä rajoja. Johanna kuvaili surun tulleen osaksi itseään ja vertasi menetystään vammautumiseen onnettomuudessa: ”Jos mie vaikka joutusin autokolariin ja menettäisin vaikka miun jalan, niin mie oon sit loppuelämäni ilman sitä jalkaa.” Hänen mukaansa isä oli tietty palanen elämää, jota ei enää koskaan saa takaisin. Paula puolestaan kuvasi suruaan pohjattomaksi, syväksi ja sellaiseksi, joka ei ikinä häviä täysin. Surutyö oli hänen mukaansa ollut pitkä, sillä se oli alkanut jo vanhempien sairastumisesta. Myös Tarja kuvasi surutyötään pitkäksi toteamalla, että luopuminen on tapahtunut pitkän prosessin tuloksena. Hän kuvaili prosessiaan kertomalla tottumisesta, irti päästämisestä, kuoleman jäsentämisestä järjellä ja todellisuuden hyväksymisestä.

Naisten kokemus surun päättymättömyydestä vastasi monissa lähteissä esille tullutta ajatusta siitä, ettei suru mene välttämättä koskaan kokonaan ohi. Suru voi kestää läpi eliniän, ja sen kanssa on opittava vähitellen elämään hyväksymällä menetys osaksi itseä. (Ks. esim. Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 88; Heiskanen ym. 2006, 72; Kübler-

Ross & Kessler 2006, 22.) Toisaalta haastateltavien tapa kuvailla surua vastasi teoriakirjallisuudessa esitettyä näkemystä surun musertavuudesta. Läheisen, rakkaan ihmisen kuolema vaikuttaa todellakin aiheuttavan kaikista tuskallisimpia surun tunteita, kuten teoriassa todettiin (ks. esim. Heiskanen ym. 2006, 71–73). Ylipäättään jokaisessa haastattelussa tuli selkeästi ilmi, kuinka raskaaksi oma surutyö oli koettu kaiken kaaoksen keskellä. Esimerkiksi Tarja kertoi, kuinka asiat tuntuivat hänen kohdallaan menevän alusta asti huonoon suuntaan. Haastateltavaa järkytti suuresti tapa, jolla hautaustoimiston henkilökunta kohteli hänen kuollutta isäänsä:

--- kahella lakanalla, kantovat kato sit siitä ovesta ja ronttasivat ku jauhosaikin kuule maahan oottamaan sitä, että pisttää sille harmaalle semmoselle, millä ruumisauto kulettaa. Niin se, kuule, ku kävelet perässä niitä rappusia ja sitä etteistä ja näät, että toinen pistettään sinne niin ku maahan niin ku ei ois mittää väliä sillä ihmisellä. --- Ja se oli muutenki se koko se, mikskä sitä nyt sanottaan... Onko se virkailija vai joka tappauksessa hautaustoimiston auton kuski. Niin se oli niin tyly. Se oli.. Siis siitä näki, että se on niin leippääntyny siihe hommaansa, että mie niin ku että pitikö tuon tulla --- Että ei... että ite olisin halunnu sen, että se olis, niin ku sanottaan silleen arvokkaasti, asiallisesti viety. Hoiettu siitä omaisten silmistä. --- Mutta se jäi mulle niin ku kauhheena siitä yöstä mielleen se, että millä tavalla siihen ruumisauton kyyttiin. Ku se on jo hirvvee näky muutenki se musta auto siinä pihamaassa kahen ambulanssin ja vielä poliisiauton välissä, että tuota ku valot vilkkuu katolla. (Tarja.)

Hautaustoimiston edustajan erehtyminen arkun aukaisemiseen liittyvistä järjestelyistä aiheutti sekin valtavan pettymyksen ja ylimääräistä taakkaa työstettäväksi. Tarja kertoi erityisesti menetystä seuranneen joulun olleen kauheaa aikaa, koska totaalinen umpikuja tuntui tällöin tulleen vastaan. Haastateltava koki, ettei hän selviä ollenkaan ja että oma elämänhalu on lopussa.

Paula kertoi, kuinka paljon voimavaroja heikkenevän äidin tukeminen isän kuoleman jälkeen vaati. Äidin hoitamisen lisäksi kannettavana oli huoli omasta työstä ja perheestä. Paula kertoi vaikeista ajoistaan seuraavalla tavalla:

En sitä ite tajunnu, ennen kun ulkopuolinen ihminen pysäytti, et mulla alko olla omat voimat ihan lopussa. --- Mut siitä huolimatta mä en ymmärtäny ite, että nyt tarvitaan jo vähän niin ku jo apuvoimia tähän. Et kun kahdestaan sit äidin kans pärjättiin kuitenkin, et ei ollu minkäänlaista ulkopuolista apua sitte koko aikana. Et joitaki äidin ystäviä tietenki ja mun sisko aina aika ajojin pysty käymään Saksasta --- aina silloin tällön. --- Mä

olin sielläki [syöpälääkärin vastaanotolla]⁷ aina mukana ja häntä käyttämässä ja sit tää lääkäri jotenki, hän kysy jotenki, et mitenkä te ootte pärjänny ja äiti sit reippaana ”oikein hyvin” ja sitte mä muistan, mulle tuli sillä hetkellä semmonen tunne, et nyt mulla tulee vedet silmiin. --- Ja hän näki. Hän näki sen minusta, että nyt. Se oli aivan ihana, et hän otti sen tilanteen haltuun, et hän sano äidille, että rouva vois mennä nyt jo tonne hoitajan kans sopimaan sitten, mitä siinä nyt oli sovittavia asioita. (Paula.)

Johanna kuvaili surutyönsä raskautta ja vaikeimpia aikoja näin:

Mut et se tuli oikeestaan sen... se pahin ikävä puoltoista vuotta jälkeensä vasta vuosi sitten talvella. --- Et kyllähän se oli se ensimmäinen vuosi, että kun tavallaan, kun se vuosi meni ympäri ja kaikki vuoden tapahtumat, joulut, juhannukset, pääsiäiset, kaikki semmoset juhlat ja perinteiset tämmöset, mitä on millonkin tehty perheen kanssa ja muuta, niin kun ne kaikki piti ensimmäisen kerran käyä läpi ilman, että isä on läsnä, niin kyllähän se oli hirvveen vaikeeta se ensimmäinen vuosi. Mutta kyl se sitte jotenki vasta toisena talvena tuli se semmonen... [pahin aika] --- Että kyl mie kaikkein eniten tavallaan surin sitä... niitä viimeisen päivän kärsimyksiä ja miten se tuntu epärealiselta ja... Et mulla oli isän puolesta hirvveen paha mieli ja surullinen olo ja sen jälkeen se pahin ikävä hellitti. (Johanna.)

Haastateltavista Tarja koki olevansa tällä hetkellä vahva surussaan. Hän kertoi, että pysyy nyt hyväksymään menetyksensä, puhumaan siitä ja ymmärtämään sen järjellä todeksi. Tarja totesi olevansa onnellinen ja isänsä muiston kulkevan mukana ”kauniina ajatuksena”. Hän koki elämänsä jatkuvan kohti tulevaisuuden unelmia, kuten pitkää työuraa ja velatonta asuntoa. Suru ei ollut hänen mukaansa enää tunteita pintaan nostattava, sillä suruun liittyvä tunnekirjo oli käsitelty. Tarjan käynnit kriisikeskuksella olivat päättyneet.

Tarjan kohdalla näkyi selvimmin Erjannin suruteoriaan sisältyvä ajatus elpymisestä. Haastateltava oli kyennyt surutyön läpikäynnin ansiosta antautumaan luopumiselle ja uudelle elämälle. Hänen surunsa vaikutti lauhuneen, sillä se ei enää nostanut vahvasti päätään eikä täyttänyt mieltä kokonaan. Tarja oli jäsentänyt tapahtunutta moneen kertaan ja muuttunut ihmisenä. Hän oli selvinnyt kärsimyksen ja kamppailun katkeralta tieltä sekä löytänyt mielenrauhan ja toivon. (Vrt. Erjanti 1999, 139–146, 178–180; Erjanti 2010.) Erjannin ajatusten lisäksi myös Poijulan näkemys surun selviytymisen ehdoista toteutui: Tarja oli mitä ilmeisimmin kyennyt liittämään surun osaksi itseään, näkemään toivoa elämän jatkumisesta ja muodostamaan kuolleesta sisäisen aarteen (ks. Poijula 2002, 21–22, 40–42, 49).

⁷ Hakasulut tarkoittavat, että olen lisännyt lauseeseen sanoja selventääkseni haastateltavan puheen merkitystä lukijalle.

Paula koki surutyönsä olevan vielä kesken, ”ehkä vielä tulossa osittain”. Itkua oli hänen sanojensa mukaan vielä paljon varastossa, vaikka tapahtumaan oli jo ehtinyt hiukan sopeutua. Todellisuuden hyväksymisen keskeneräisyys näkyi esimerkiksi siinä, että haastateltava mainitsi vaikeudestaan tottua siihen, että äitiin ei saa puhelinyhteyttä. Haastateltava kertoi myös suoraan vaikeudesta hyväksyä nykytilannetta: ”Et tuntuu, et sitä ei halua uskoa, et sitä vaan ajattelee, että ne on elossa ja sit tulee semmonen outo olo, et ei tää voi olla totta. Että sitä ei jotenki halua sitten tuota silleen tunnustaa, et se pitää paikkansa.” Paula toivoi, että pystyisi tulevaisuudessa hyväksymään vanhempiensa poismenon paremmin ja että kipu hellittäisi. Hän kaipasi omaa aikaa rauhoittumista ja rentoutumista varten.

Paulan lisäksi myös Johanna ilmaisi surutyönsä olevan keskeneräinen sanomalla, että ei ole vielä täysin sisäistänyt enon kuolemaa. Keskeneräisyydestä kertonee sekin, että Paulan tavoin Johanna mainitsi turvautuvansa vielä ammattiapuun. Hän toivoi, että pystyisi tulevaisuudessa jatkamaan elämää, olemaan vapaa surun varjosta ja onnellinen, mikä vastaa Erjannin esittämän elpymisvaiheen tilannetta (ks. Erjanti 1999, 139–146, 178–180; Erjanti 2010). Haastateltava kaipasi elämän tasoittumista ja rutinoitumista. Epävarmuutta aiheutti ajoittainen pelko siitä, ettei ole ketään, johon luottaa ja jolta pyytää apua. Myös se huoletti, tuleeko koko loppuelämä olemaan täynnä surua ja ahdistusta.

Kaikki haastateltavat kokivat menetettyjen ihmisten olevan tällä hetkellä tavalla tai toisella läsnä elämässään. Kukaan ei maininnut haluavansa unohtaa vainajaa tai tarvitsevana selviytyäkseen siteiden katkaisua, toisin kuin surun katkaisemismallissa ajatellaan (ks. esim. Poijula 2002, 31–33). Johanna kertoi yhteyden tietoisesta säilyttämisestä sanomalla, että haluaa pitää isänsä ympärillään valokuvien muodossa. Tarja taas mainitsi, ettei isä häviä koskaan minnekään vaan kulkee elämässä mukana neuvonantajana ja vanhempana. Paula kertoi, että vainajien läsnäolo välittyi hänelle etenkin isästä ja äidistä nähtyjen viikoittaisten unien kautta. Naisten pyrkimys säilyttää vainaja lähellä mukaili Poijulan (2002, 21–22, 40–42, 49) näkemystä menetyksen hyväksymisestä. Poijulan mukaan kuollutta ihmistä ei tarvitse haudata lopullisesti, vaan muistojen, tunteiden ja toimintojen kautta häneen voidaan luoda uudenlainen voimia antava suhde.

On huomattava, että kukaan naisista ei kokenut surutyötään projektiksi, jolla olisi selkeä alku, keskikohta ja loppu. Surun vaihteellisuus tuli kuitenkin ilmi haastateltavien puhu-

essa alkuvaiheen šokista, kieltämisestä, järkytyksestä ja synkimmistä ajanjaksoista. Vaiheittaisuuden esille tulemiseen oli luultavasti osittaisena syynä se, että houkuttelin haastateltavia kertomaan kokemuksistaan nimenomaan juonellisen tarinan muodossa. Toisaalta vaiheittaisuus saattoi olla seurausta yksinkertaisesti siitä, että haastateltavat aidosti kokivat, että heidän suruprosessissaan oli erilaisia vaiheita. Esimerkiksi Poijulan (2002, 34) mukaan 30 %:lla ihmisistä suru todellakin etenee vaiheiden kautta.

Vanhoihin suruteorioihin sisältyvät vaiheet (eli šokki, protesti, epätoivo ja uudelleenjärjestely) tuntuivat menevän haastateltavilla osittain päällekkäin. Suruprosessin vaiheiden rajat eivät olleet tarkkoja, mikä vastaa uutta käsitystä surusta. Sen mukaan vaiheet eivät ole kovin selkeitä, eikä suru yleensä etene lineaarisesti vaiheesta toiseen. Vaiheiden päällekkäisyys, jonkin vaiheen poisjääminen ja vaiheiden uusiutuminen on tavallista. Menetykset voi nousta mieleen vuosia kuoleman jälkeen jonkin tapahtuman tai kokemuksen vuoksi. (Heiskanen ym. 2006, 72; Kübler-Ross & Kessler 2006, 22; Ylikarjula 2008, 50, 108.) Esimerkiksi Paulalla oli muista haastateltavista poiketen takanaan miesystävän äkillinen menetys, joka nousi uudelleen mieleen vanhempien kuoltua. Paula joutui käsittelemään uudelleen kriisin, jonka hän uskoi jättäneensä jo taakseen.

Kübler-Rossin viiden vaiheen teorian – eli kieltämisen, vihan, kaupanteon, masennuksen ja hyväksymisen teorian – mukaisesta erillisestä masennusjaksosta mainittiin (ks. Kübler-Ross ja Kessler 2006, 22). Kaksi haastateltavaa kertoi kaikkein raskaimmasta ajasta, johon liittyi erityisen syvää mielihäpeää ja masentuneisuutta. Tarja vaikutti olevan vahvasti viimeisessä eli hyväksymisen vaiheessa. Toisilla hyväksyminen oli hiipinyt mieleen, mutta jäänyt toistaiseksi toteutumatta kovin vahvana.

Johanna kertoi kokeneensa, että häntä oli yritetty hoputtaa pääsemään yli surusta. Hoputtajana oli ollut oma seurustelukumppani, joka ei ollut itse ollut samankaltaisessa elämäntilanteessa. Tarja oli kokenut painostusta miehensä saralta, koska tämä ei ollut ymmärtänyt, miksi haastateltava suree. Paula kertoi säästyneensä hoputukselta, koska menetys oli ollut hänen läheisilleen hyvin merkittävä. Kukaan haastateltavista ei yllättäen maininnut kenenkään viranomaisen pyrkineen kiirehtimään heidän surutyötään, mikä oli päinvastainen tulos odotusteni kanssa. Kritisoinnin sijaan keuhuttiin ammatti-ihmisten asiallista suhtautumista surijoihin esimerkiksi veroimistossa ja Kelassa.

6.1.2 Kokemus menetyksen jälkeisistä muutoksista

Haastateltavat toivat esille, millaisia tunteita he olivat varsinaisen surutyönsä aikana joutuneet käymään läpi. Heidän tunteensa tuntuivat vaihdelleen prosessin aikana valtavasti, eivätkä ne olleet pelkästään negatiivisia. Tunteiden heittelehtiminen laidasta laitaan vastasi Erjannin suruteoriaan sisältyvää luopumisen tunnemyrskyä, johon kuuluvat ristiriitaiset tunteet ja tuntemukset (ks. esim. Erjanti 1999, 84–90). Surun alkuvaiheessa epäusko valtasi, kun haastateltavat kokivat, ettei tapahtunut voi olla totta. Tarja kuvasi alkuajan hämmennystään sanomalla, että isän kuolema tuntui tulleen kuin salama kirkaalta taivaalta. Hän kertoi, että läheisen menettäminen tuntui siltä, kuin jotakin olisi kuollut itsen sisällä. Kaikilla haastateltavilla korostui kova ikävä vainajaa ja mennyttä elämää kohtaan. Tarjalla viiltävin ikävä tuntui jo laantuneen, mutta tarve muistella isää ja puhua hänestä osoittivat kaipauksen yhä elävän.

Muita esille nousseita tunteita olivat

- tyhjyyden ja orpouden tunne
- yksinäisyyden tunne
- tunne luottamuksen ja turvan menettämisestä
- avuttomuus
- kiukku, viha ja katkeruus
- ahdistuneisuus ja masentuneisuus
- syyllisyys
- pettyneisyys
- katumusta tekemättömäksi jääneistä asioista
- luopumisen tuska
- riittämättömyyden tunne
- voimattomuus
- pelko sekoamisesta, yksin jäämisestä ja siitä, ettei kukaan ymmärrä.

Menetys sai aikaan myös helpotuksen ja vapauden tunteita, koska menetyksen vuoksi haastateltavien ei tarvinnut enää nähdä rakkaansa kärsivän, kantaa huolta tämän sairaudesta eikä pelätä tulevaa. Vainajaan kohdistuva rakkaus sekä häntä koskevat lämpimät muistot toivat lohtua ja energiaa elämään. Surun keskellä saatettiin kokea hetkellisesti jopa onnellisuutta, rauhaa ja iloa:

--- että muistan esimerkiksi silloin muutama päivä isän kuoleman jälkeen, niin myös äidin kans oltiin vaikka koiran kans kävelyllä ja sit meillä tuli joku asia mieleen. Joku hassu juttu, mitä... et joku isän semmonen tapa vaikka, miten sillä oli joku ihan hölmö juttu, että sit myös naurettiin ihan vedet silmissä ja mahat kippurassa siellä keskellä kattoo. Ja sit myös mietittiin jälkeinpäin, et voi kauheeta, että vähän ne ihmiset kattoo. (Johanna.)

Kaikki haastateltavat kertoivat itsessä tapahtuneista muutoksista (eli Erjannin sanoin luopumisen metamorfoosista) surutyöprosessin aikana. Erilaiset muutokset liittyivät itsetutkiskeluun, oman todellisuuden mieltämisen muutokseen, ajattelun murrokseen ja persoonallisuuden kehittymiseen. (Vrt. Erjanti 1999, 166–167.) Esille nousivat oman ymmärryksen syveneminen muita menetyksen kokeneita kohtaan ja avoimuuden sekä suorapuheisuuden lisääntyminen:

--- niin tuli mieleen just kaikista menetyksistä, mitä on ollu, niin tuota... ne on opettanu hirveen paljon toisaalta sitte. Vaikuttanu omaan suhtautumiseen elämään. Et mulle on jotenki hirveen tärkeetä, et on ihmisten kans koko ajan silleen... asiat selkeet ja kunnossa, että tuota koska ei koskaan voi tietää, et millon se lähtö tulee. Ettei jää mikään sitten painamaan ja tuota, et koettaa pelata avoimin kortein --- Et jos on jotain tärkeetä sanottavaa jollekin, niin sitä ei pihtaa, vaan sen sanoo tässä ja nyt, että tuota... ettei vaan joudu sitten tilanteeseen, et voi kun oisin sanonu sitä. (Paula.)

Kaksi haastateltavaa kertoi henkistyneensä surutyön seurauksena, millä he viittasivat kuolemanjälkeisen elämän pohtimisen lisääntymiseen. Muita itsessä tapahtuneita muutoksia olivat esimerkiksi huomion kiinnittäminen aiempaa enemmän syöpää koskeviin uutisiin, syöpää sairastaviin ihmisiin ja kuolemakokemuksiin. Innostuminen uuden oppimisesta mainittiin. Yksi haastateltava kertoi oppineensa nauttimaan elämän pienistä iloista, jakamaan vastuuta, kuuntelemaan itseään ja elämään tässä hetkessä. Asioiden tärkeysjärjestyksen muuttuminen tuli esille siten, että kerrottiin aiempaa tiiviimmästä yhteydenpidosta läheisiin, ajan antamisesta itselle sekä oman terveyden vaalimisesta. Kaksi haastateltavaa kertoi löytäneensä itsestään uuden, vahvan puolen huomattuaan selviytyneensä menetyksestä. Yksi haastateltava mainitsi oppineensa olemaan välittämättä muiden mielipiteistä ja rohkaistuneensa hoitamaan asioita pakon edessä. Hän totesi itsevarmuuden ja luottamuksen omaan pärjäämiseen kasvaneen.

Haastateltavieni jokapäiväinen arki oli muuttanut muotoaan kuolemanjälkeisen surutyön aikana. Erjannin suruteorian mukaan surijan arkeen kuuluvat asiat säätelevät osaltaan surua. Päivittäiseen arkeen voidaan lukea työ, vapaa-aika ja käytännön asioiden hoita-

minen. (Erjanti 1999, 116.) Kuolemanjälkeiset muutokset arjessa aiheutuivat esimerkiksi jäämisestä sairauslomalle menetyksen vuoksi. Lomista huolimatta itselle varattu aika kuitenkin väheni ja toisista huolehtiminen lisääntyi. Johanna mainitsi, että päivärytmi muuttui sekavaksi univaikeuksien, univajeen ja syömisen heikkouden vuoksi. Tarja kertoi käyneensä surutyön alussa joka päivä isänsä haudalla ja itkeneensä hyvin paljon; nykyisin hän käy haudalla harvemmin, eikä koe tarvetta itkeä niin paljon. Hänen arjestaan oli muotoutunut selkeämpää ja miellyttävämpää, kun itselle oli taas aikaa ja asiat sujuivat tutun rutiinin mukaisesti. Enää ei tarvinnut käydä virastoissa, soittaa ympäriinsä tai muulla tavoin huolehtia vainajan asioiden järjestelystä. Haastateltava oli kyennyt luopumaan vanhasta arjestaan ja suostumaan uuden arjen luomiseen, mikä on osa luopumisprosessia (Erjanti 1999, 180).

Menetys ja suru vaikuttivat haastateltavien mukaan heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Tämä tuki kirjallisuudessa esitettyä näkemystä siitä, ettei surija sure tyhjiössä vaan on vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Kun läheinen ihminen kuolee, kaikki vuorovaikutussuhteet, joissa vainaja on ollut mukana, katkeavat. Siksi surijan on rakennettava nuo suhteet kokonaan uudelleen. (Erjanti 1999, 146–153.) Haastateltavat kokivat surun sekä lähentäneen että etäännyttäneen suhteita. Esimerkiksi surun jakaminen ystävän tai perheenjäsenen kanssa lähensi ja lujitti suhdetta tähän. Suhde omaan äitiin oli kahdella haastateltavalla muuttunut heidän kokemuksensa mukaan etäisemmäksi omien tarpeiden kuuntelun ja siitä aiheutuneiden ristiriitojen vuoksi. Yhdellä haastateltavista menetys ja suru olivat olleet osallisena parisuhdekriisin synnyssä:

Mulla oli sammaan aikaan niin tuo oma parisuhde kriisissä. Mies ei, silloinen avomies, ei ymmärtäny sitä, että tuota miks mie itken, miks mie huolehin toisista. --- Mies oli iha valmis lähtemmää. Et se oli sitä kato ku minulla ei riitä hänelle aikaa ja kaikki nämä tämmöset jutut --- se, että mie vaan keskityn siihen isän kuolemaan ja siihen... Et se on mulle se, mistä mie koko ajan puhun ja tälleen. Mutta hän ei tajunnu sitä, että miten, että... Se on se puhuminen on just se, minkä takkii siitä pystyy pääsemään jaloilleen. Ni se oli viittä vaille, ettei tule ero, mutta onneks sitä ei tullu, koska me ollaan kumpikki... me ollaan semmonen pari, että meillä on hyvä olla. (Tarja.)

Välit joihinkin vanhoihin ystäviin joko säilyivät surusta huolimatta tai katkesivat. Väli- en katkeaminen oli Johannan mukaan seurausta joko omasta tietoisesta päätöksestä lopettaa kuormittava suhde tai ystävän pelosta kohdata surija. Johanna kertoi surun saaneen aikaan sen, että jotkut ihmiset alkoivat vältellä ja säälitellä häntä. Kaikilla haasta-

teltavilla oli kuitenkin myös sellaisia ystäviä, jotka olivat koettelemuksista huolimatta pysyneet heidän rinnallaan. Yhdellä haastateltavalla syntyi surusta huolimatta jopa uusia ystävyys-suhteita, kun yhteydenpitoa vainajan ystäviin jatkettiin.

6.1.3 Tarinoiden yhtäläisyyksiä ja eroja

Yhteistä tarinoiden juonessa oli se, että haastateltavat ottivat surutyöprosessin aikana vastuunkantajan ja järkevän ihmisen roolin. Sekä Paula että Johanna olivat molemmat tiiviisti sairastavien läheistensä tukena ennakoivan surutyön aikana. He seurasivat läheistensä hoitoja ja tutkimuksia sekä kävivät katsomassa heitä sairaalassa. Läheisen ihmisen kuoleman jälkeen kaikki haastateltavat huolehtivat hautajaisjärjestelyistä ja muista vainajan asioihin liittyvistä järjestelyistä (kuten perunkirjoituksen tekemisestä, vainajan tavaroiden läpikäymisestä ja asunnon tyhjentämisestä). Vastuunottajan rooliin ajoi haastateltavien sanojen mukaan ennen kaikkea huoli läheisten ihmisten, erityisesti äidin, selviytymisestä muutoksista.

Jokainen haastateltavista joutui kokemuksensa mukaan jättämään oman surunsa takalalle, mikä vaikutti olevan välttämätöntä kaaoksesta selviytymisen kannalta. Tällainen surun koteloimisen tarve vastasi Erjannin väitöstutkimuksessa esitettyä näkemystä siitä, että normaaliin suruun voi kuulua aiemmin kielteisinä pidettyjä piirteitä. Koteloivassa strategiassa on kyse siitä, että surija sulkee surun sisälleen sekä välttelee ja rajaa sitä sopivasti kunkin hetken mukaisesti. Surun unohtaminen ja siirtäminen auttavat keräämään voimia surun kohtaamiseen ja käsittelyyn. (Ks. esim. Erjanti 1999, 134–136, 198–201; Erjanti 2010.) Surun kätkeminen ja pakonomainen terästäytyminen viittasivat myös surun omaehtoiseen itsesäätelyyn (ks. Erjanti 1999, 137–139).

Kaikkiin tarinoihin sisältyi naisten terveyden horjuminen, mikä liittyi Erjannin teoriaan kuuluvaan elimistön kapinaan. Tässä kapinassa surijan keho ja elimistö alkavat vastustaa luopumista oireilemalla. (Erjanti 1999, 90–92.) Kapina näkyi haastateltavilla esimerkiksi painajaisten, masentuneen mielialan, nukahtamisvaikeuksien, vatsavaivojen, migreenien, lihasjunitusten ja näköhäiriöiden muodossa. Yhteistä oli myös sairauslomalle jääminen jossakin vaiheessa surutyötä. Eroja tarinoiden välillä aiheuttivat menestyneen kuolintapa (eli äkillinen sairaskohtaus tai hitaampi hiipuminen) ja kuolinpaikka (eli sairaala tai koti) sekä haastateltavan päätymistapa kriisikeskukselle. Paula ja Tarja

olivat ottaneet ensin yhteyttä työterveyshuoltoon ja saaneet sieltä tiedon kriisikeskuksesta. Johanna oli ottanut yhteyttä oppilaitoksensa terveydenhoitajaan ja saanut häneltä vihjeen kriisikeskuksen palveluista.

Oleellisimmat erot tarinoiden juonirakenteessa näyttivät olevan seurausta etenkin menetettyjen ihmisten kuolintavasta sekä heidän lukumäärästään. Koska Johanna ja Paula olivat syövän vuoksi menettäneet kaksi läheistä ihmistä, he joutuivat suremaan moneen kertaan – ensin ennen kummankin läheisen kuolemaa hoitojen aikana ja sitten heidän kuolemansa jälkeen. Kübler-Rossin ja Kesslerin mukaan ennakoiva suru on valmistautumista menetykseen etukäteen, jolloin meille rakas ihminen sairastuu (tai me itse sairastumme) parantumattomasti. Tällöin huomio suuntautuu menneisyyden menetyksen sijaan tulevaan menetykseen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 17–21.) Luultavasti juuri ennakoivan surutyön läpikäymisen sekä menetyksen moninkertaisuuden vuoksi Johanna ja Paulan tarinat ulottuivat pidemmälle ajalle kuin Tarjan tarina. Heidän tarinoihinsa sisältyi siten myös enemmän erilaisia elämänvaiheita.⁸

On huomattava, että vaikka Paula ja Johanna osasivatkin odottaa läheistensä kuolemaa, se ei tehnyt menetyksen jälkeisestä luopumisprosessista helppoa. Päinvastoin – vaikutti siltä, että isänsä äkillisesti menettänyt Tarja oli selviytynyt surusta parhaiten, vaikka ei osannut varautua menetykseen. Kübler-Ross ja Kessler huomauttavatkin, että ennakoiva suru on ainutlaatuista surua, joka ei välttämättä helpota menettämisen jälkeistä surutyötä (Kübler-Ross & Kessler 2006, 17–21). Muita nopeampaan selviytymiseen saattoivat vaikuttaa Tarjan yksilölliset ominaisuudet. Esimerkiksi halu puhua suorapuheisesti menetyksestä ja omista tunteista kriisikeskuksen työntekijöille sekä kyky arvostaa itseä todennäköisesti jouduttivat surun työstämistä. Nämä piirteet saattoivat myös estää Tarjan traumatisoitumisen eli kokemuksen patoutumisen sisälle.

⁸ Menettyjen lukumäärästä, surutyön vaiheikkuudesta ja muista menetykseen liittyvistä piirteistä huolimatta kaikkien ihmisten suru on samanarvoista. Suru on surua, oli sitten menettänyt yhden tai useamman ihmisen äkillisesti tai vähitellen. Surukokemuksia ei ole järkevää asettaa vertailuasetelmaan, sillä jokaisen suru on sellaisenaan ainutlaatuinen ja tärkeä.

6.2 Selviytymistä edistäneet tekijät

Erilaisia itseen ja ympäristöön liittyviä tekijöitä, jotka edistivät surijoiden mielestä selviytymistä, oli useita. Kriisikeskuksen tarjoaman avun lisäksi surijoiden selviytymistä tukivat nämä omaan itseen liittyvät tekijät:

- iloisuus ja optimismi
- huumori
- avoimuus ja kyky puhua asioista
- kyky hyväksyä itsensä sellaisenaan
- sisukkuus ja sisäinen vahvuus
- halu tarttua toimeen ja saattaa asiat loppuun saakka
- oman vaatimustason alentaminen ja lempeys itseä kohtaan
- lohduttavat unet
- kyky luoda itseä lohduttavia selityksiä läheisen kuolemalle.

Muita selviytymistä tukeneita tekijöitä olivat

- työnteko
- mieleinen opiskelupaikka ja opiskelu
- omaisille suunnatut opaslehtiset ja -kirjat järjestelyiden hoitamisesta
- terapia
- mielialälääkitys ja rauhoittavat lääkkeet
- itselle varattu aika ja harrastukset
- valokuvasarjan tekeminen menetetyistä otetuista valokuvista
- pysyvyyttä edustavien asioiden vaaliminen (kuten vanhempien kesämökillä käyminen)
- hautausmaalla käyminen sekä pysähtyminen ja kuolleiden kohtaaminen sitä kautta
- perheenjäsenet, sukulaiset ja ystävät, jotka kuuntelevat ja joiden kanssa voi keskustella
- ystävät, jotka ovat uskollisia ja kokeneet itse läheisen ihmisen menetyksen
- läheisen ihmisen tarjoama käytännön apu (kuten ruoan laittaminen ja siivoaminen)
- saman kokeneiden ihmisten selviytymistarinoiden lukeminen Internetistä

- ulkopuolinen ihminen, joka pysäyttää ja saa hakemaan apua
- lemmikit, joilta saa kosketusta, lohtua, lenkkiseuraa ja toivoa.

Haastateltavat painottivat eniten oman ajan, työn, opiskelun ja sosiaalisen tuen tärkeyttä. Myös kyky puhua asioista ja ajatella myönteisesti koettiin olennaisiksi. Esimerkiksi Ylikarjulan ja Poijulan mukaan keskustelu muiden kanssa omista ajatuksista ja tunteista sekä rituaalien luominen ovat tapoja käsitellä surua. Muita keinoja ovat esimerkiksi rauhoittuminen, rentoutuminen ja rutiininomainen työnteko. Läheisiltä, vertaisilta ja ammattilaisilta saatu apu tukee surutyötä. (Poijula 2002, 210–228; Ylikarjula 2008, 52–53, 105–107.)

Lääkkeet olivat tuoneet helpotusta kahdelle naiselle auttamalla heitä nukahtamaan ja saavuttamaan tasapainoisen mielentilan. Yhdelle haastateltavalle oli puolestaan ollut apua depression määrätyistä lääkkeistä. Kaksi haastateltavaa kertoi yllättäen lemmikkien olleen erittäin merkityksellisiä omalle selviytymiselle. Erjannin suruteoriassa todetaankin, että lääkkeet, sosiaalinen toiminta, tukiverkosto ja elävä kontakti esimerkiksi lemmikkeihin kuuluvat surun säätelijöihin (Erjanti 1999, 118).

Tarja kuvasi selviytymistään tukeneita rakkaita lemmikkejä seuraavin sanoin:

Minulla on nyt Otto ja Veeti, jotka todella ovat auttaneet toipumisessani surusta. Näitä nappisilmiä katsoessa löytyy väkisinkin syy jatkaa elämää. Niillä silmillä on tarkoituksensa. Veeti on minun perään, sillä sen kanssa olen kävellyt pitkiä lenkkejä ja itkenyt silloin, kun suru oli tuoreimmillaan. --- Rakkaus tähän koiraan on sanaton. Otto on myös ainutlaatuinen kissa. --- joka ilta se tulee minun kainaloon nukkumaan. Kyllä näissä kahdessa on terapeutin ainesta. Niillä on uskomaton taito saada minut hyvälle tuulelle, vaikka olisin väsynyt. --- En osaisi edes ajatella, mitä elämä olisi ilman näitä kahta. Varsinkin viime kesä olisi ollut erilainen. (Tarja.)

Haastateltavien kuvaamat selviytymistä edistäneet tekijät kytkeytyivät Erjannin suruteorian käsitteitä käyttäen surun vallan murtamiseen. Selviytymistä näytti tukevan eniten juuri ulospäin suuntautuvaan strategiaan turvautuminen. Ulospäin suuntautuvassa strategiassa surija hakeutuu aktiivisesti muiden pariin, jakaa suruaan muiden kanssa, kohtaa vaikeat asiat vähitellen ja käsittelee tunteitaan. (Erjanti 1999, 131; Erjanti 2010.)

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulokset osoittivat uuden surukäsityksen jäsentävän hyvin haastateltavien surua ja surutyöprosessia. Poijulan näkemyksen mukaisesti haastateltavien side kuolleen ei katkennut, vaan se pyrittiin säilyttämään. Haastateltavien suru oli Erjannin teorian mukaisesti vaihteleva, ainutlaatuinen ja muutoksia täynnä oleva luopumisen prosessi. Suru koostui kaaoksessa elämisestä, surun vallan murtamisesta, surun säätelystä, tunnemyrskystä, metamorfoosista, vanhasta arjesta luopumisesta ja vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Surijoiden arki ei ollut vain totaalisen surun täyttämää, sillä sitä värittivät ajoittaiset ilon ja onnen hetket. Koska uudet suruteoriat vaikuttivat soveltuvan niin hyvin surun hahmottamisen välineiksi, olisi syytä tutustuttaa hoitotyön ammattilaisten lisäksi muutkin ammattiauttajat uusiin suruteorioihin.

Vanhaan surukäsitykseen sisältyvät vaiheteoriat vastasivat ainakin osittain haastateltavien surua, minkä vuoksi niitä ei välttämättä kannata unohtaa täysin. Vaiheteorioita voidaan käyttää avustavina suuntaviivoina, kunhan muistetaan, että suru voi olla normaalia kaavasta poikkeamisesta huolimatta. Esimerkiksi Kübler-Rossin vaiheteoria on oiva apu surun hahmottamisessa, kunhan mallia käytetään heidän tarkoittamallaan tavalla. Ammattiauttajien koulutuksissa olisi hyvä painottaa, että normaalia surua on hankalaa määrittellä ja että surun välttäminen ei ole aina vahingollista.

Tulosten perusteella ammattiauttajia on syytä muistuttaa etenkin surun vaikutusten hollistisuudesta. Kun kartoitetaan surijan vahvuuksia ja voimavaroja, on käytävä läpi kaikki elämän osa-alueet ja tarkasteltava tilannetta kokonaisvaltaisesti. Vain pyrkimällä näkemään ihmisen surun, hyvinvoinnin ja elämäntilanteen eri puolet voimme saada eväitä surijan aitoon auttamiseen. Surun lievittäminen yksinomaan esimerkiksi lääkkeillä ei yleensä riitä, sillä tarvitaan myös kuuntelevaa korvaa, sosiaalista toimintaa ja elävää kontaktia. On huomioitava surijan suhteet perheenjäseniin, sukulaisiin ja ystäviin sekä annettava arvoa lemmikiltä mahdollisesti saatavalle lohdulle. Kokonaisuuden hahmottamiseen kuuluu olennaisena osana aiempien menetysten merkityksen ymmärtäminen. Useita menetyksiä kokeneiden surijoiden surutyöprosessi saattaa olla hyvinkin raskas ja vaatia tuekseen paljon ulkopuolista apua. Toisaalta on muistettava surun yksilöllisyys ja

hyväksyttävä se, ettei surua voi useinkaan ennustaa valmiiden oletusten mukaisesti. Surutyö voi olla raskas prosessi, vaikka kuolemaan olisi osattu varautua.

Tulokset osoittivat yllättävästi, että vaikka yhteiskuntamme ilmeisesti pyrkii kiirehti-
mään menetyksestä ylipääsemistä, haastateltavat eivät olleet kokeneet viranomaisten
hoputtavan suruaan. On mahdollista, että haastateltavien tapa surra avoimesti lähinnä
kotona tai kriisikeskuksella sai aikaan sen, että hoputus tuli nimenomaan perheen-
jäseniltä. Jos surua olisi nostettu esille myös vieraiden ihmisten keskuudessa, vastaanot-
to olisi voinut olla surua torjuvampi. Herää myös kysymys, olisiko suhtautuminen suri-
joihin ollut ammattilaisten puolelta erilaista, jos haastateltavien sosiaalinen ja taloudel-
linen asema olisi ollut matalampi. Entä jos haastateltavat olisivat olleet työttömiä ja
syrjäytyneitä? Olisiko suhtautuminen suruun ollut tällöin samanlaista vai ei? Toivoa
paremmasta tulevaisuudesta vaikuttaisi joka tapauksessa olevan, sillä haastateltavien
mukaan on olemassa ymmärtäväisiä ammatti-ihmisiä, jotka antavat surijan surra rauhas-
sa.

7.2 Tavoitteiden saavuttamisen ja menetelmien arviointia

Onnistuin saavuttamaan opinnäytetyölle asettamani tavoitteet, koska uskalsin tehdä tar-
vittavia muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin ja karsia pois ylimääräiset tutkimuskysy-
symykset. Muokkasin analyysivaiheessa tutkimuskysymysten sanamuotoja täsmälli-
semmiksi. Karsin pois selviytymistä estäviä tekijöitä koskevan tutkimuskysymyksen
(”Mitkä tekijät ovat estäneet asiakkaiden toipumisprosessia heidän kokemuksensa mu-
kaan?”). Syynä tähän oli se, että tajusin, miten vaikeaa tutkittavan voi olla määritellä
yksiselitteisesti surutyötään estäneet asiat. Monestihan surutyö ei ole vain näkyvää ja
tiedostettua, vaan se voi tapahtua myös passiivisesti muun elämän rinnalla. Lisäksi jätin
pois tutkimuskysymyksen ”Kuinka sureva ihminen tulisi surijan kokemuksen mukaan
kohdata?”, sillä se tuntui välttämättömältä aikataulussa pysymisen kannalta.

Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa päätin sisällyttää tutkimuskysymyksen ”Mikä on
ollut kriisikeskuksen merkitys surijoille” ja sitä koskevat tekstikohdat ainoastaan kriisi-
keskukselle palautettavaan versioon. Tämän ratkaisun ansiosta pystyin keskittymään
koululle palautettavassa versiossa erityisesti suruun ja surutyöhön, mikä napakoitti aihe-
rajaustani. Tarkoitukseni oli tällä tavoin siirtää huomio asiakkuudesta itse surijoihin

ja heidän suruunsa. Ratkaisun taustalla oli opinnäytetyön ohjauksen aikana saamani oivallus siitä, että suru on surua, oli ihminen sitten minkä organisaation asiakas tahansa.

Tavoitteiden saavuttamiseen vaikutti myönteisesti se, että haastateltavat olivat valmiita kertomaan avoimesti ja yksityiskohtaisesti itsestään ja prosessistaan. Haastateltavilta syntyi paljon tarinaa, mikä antoi minulle kattavan kuvan heidän elämästään ja mahdollisuuden tuoda kunkin yksilöllinen ääni vahvasti esiin. Tietoa kerääntyi riittävästi, minkä vuoksi pystyin vastaamaan esittämiini tutkimuskysymyksiin. Vaikka usko omiin taitoihin ja terveys välillä horjuivatkin, opinnäytetyön ohjaajien, kriisityöntekijöiden ja vertaisten antama tuki rohkaisi tarttumaan haasteeseen. Ilman heitä en olisi saavuttanut päämääriäni.

Laadullisen narratiivisen tutkimuksen valitseminen tutkimusotteeksi oli erinomainen valinta, sillä tuskinpa olisin millään muulla tavoin tavoittanut haastateltavien kokemusta yhtä hyvin. Avoimen haastattelun sijasta olisin voinut käyttää teemahaastattelua, sillä olisin saanut siten enemmän varmuutta toimintaani haastattelussa. Avoimella haastattelulla oli silti hyvätkin puolensa, sillä sen vapaus tuntui miellyttävän haastateltavia ja innostavan puhumaan. Teemoittelun ja juonirakenneanalyysin valitseminen tekstin analyysimenetelmiksi oli onnistunut, joskin juonirakenneanalyysin olisi ehkä voinut jättää pois. Tekstin jäsentäminen olisi onnistunut pelkän teemoittelunkin avulla, mutta silloin uuden oppiminen olisi jäänyt vähäisemmäksi.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus eli reliabiliteetti ei määrällisen tutkimuksen tavoin merkitse mittaustulosten luotettavuutta. Se viittaa sen sijaan koko tutkimusprosessiin ja sen aikana tehtyjen toimenpiteiden luotettavuuteen. Erilaiset väitteet, tulkinnat ja valinnat on siis osattava perustella. Laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana se, että tutkija myöntää avoimesti oman subjektiviteettinsa. Tutkija itse on tärkein luotettavuuden edellytys. Olennaista on myöntää tutkijan olevan tutkimuksensa keskeisin tutkimusväline. (Eskola & Suoranta 2000, 210–212.)

Turvasin oman opinnäytetyöni luotettavuutta siten, että pyrin raportoimaan tarkasti ja lukijalle ymmärrettävästi tutkimusprosessin vaiheet. Pyrin perustelemaan tekemäni va-

linnat ja tulkinnat sekä tunnistamaan oman subjektiivisuuteni vaikutuksen opinnäytetyöhön. Tunnustin ja ymmärsin sen, että raportissani oli Kiviniemen (2001, 79) sanoin kyse omasta ainutlaatuisesta tulkinnastani tutkittavasta ilmiöstä. Pysin jäljittämään erilaiset muutokset kirjoittamalla analyysivaiheessa opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon kirjoitin pohdintojani prosessista ja tekemistäni ratkaisuksista. Tavoitteena oli, että raportti antaisi lukijalle mahdollisuuden pysyä mukana prosessin vaiheissa ja arvioida työtäni ja tulkintojeni uskottavuutta.

Eskolan ja Suorannan mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuus on uskottavuutta, tulosten siirrettävyyttä, vahvistuvuutta ja varmuutta. Uskottavuus tarkoittaa, että tutkijan on tarkistettava, ovatko hänen tekemänsä tulkinnat ja käsitteellistykset tutkittavien käsitysten mukaisia. He tosin mainitsevat, että tällainen tarkistaminen ei välttämättä lisää uskottavuutta. Ongelmaksi voi muodostua haastateltavien sokeus omalla tilanteella ja kokemuksilla. (Eskola & Suoranta 2000, 210–212.) Pysin tukemaan uskottavuutta siten, että tarkistin haastateltavilta keskustelun aikana ja tarvittaessa keskustelun päätyttyä sähköpostilla, olinko käsittänyt asiat haastateltavien tarkoittamalla tavalla.

Tutkimustulosten siirrettävyys merkitsee, että tulokset voidaan yleistää (Eskola & Suoranta 2000, 211). Itse en kuitenkaan pyrkinyt opinnäytetyössäni yleistyksiin, koska narratiivisessa ajattelussa korostetaan tapausten ainutlaatuisuutta ja todellisuuden monimuotoisuutta. Suru on jokaisella omanlaisensa prosessi, eikä voida olettaa, että se ilmeneisi esimerkiksi kaikilla pohjoiskarjalaisilla naisilla samalla tavalla. Vahvistuvuus luotettavuuden kriteerinä puolestaan tarkoittaa, että tutkijan tulkintojen on saatava tukea muista samaan aihepiiriin keskittyneistä tutkimuksista (Eskola & Suoranta 2000, 212). Pidin huolta opinnäytetyöni vahvistuvuudesta peilaamalla aineistosta tekemiäni tulkintoja aiempien surututkimusten tuloksiin.

Eskolan ja Suorannan mukaan tutkimukseen vaikuttavien ennakkoehtojen huomioiminen tukee tutkimuksen varmuutta (Eskola & Suoranta 2000, 212). Tämän vuoksi pohdin omia surua koskevia ennakkokäsityksiäni sekä valitsemani aiheita ja niiden merkitystä opinnäytetyön luotettavuudelle. Uskon, että valitsemani tutkimusaiheen arkuus ja vierauteni saattoivat aiheuttaa sen, että tutkittavat eivät kertoneet haastattelun aikana kaikkia heille merkityksellisiä asioita.

Koska opinnäytetyöni kohteena oli arkaluontoinen asia eli läheisen ihmisen menetys ja aineistoni suhteellisen pieni, jouduin kiinnittämään paljon huomiota opinnäytetyöni eettisyyteen (vrt. Vuokila-Oikkonen, Janhonen & Nikkonen 2001, 93). Eskolan ja Suorannan mukaan tutkittaville on eettisyyden nimessä annettava riittävä informaatio tutkimuksesta sekä sen tavoitteesta. Lisäksi on tähdennettävä, että osallistuminen on vapaaehtoista. (Eskola & Suoranta 2000, 56.) Noudatin näitä ohjeita tunnollisesti kertomalla laajasti opinnäytetyöstäni, tutkimustehtävistäni, opinnäytetyön tarkoituksesta ja haastatteluista. Tiedonjakokeinona oli aluksi kriisityöntekijä Raija Suhosen kanssa laatimani esite (ks. liite 2). Haastateltavien yhteydenoton jälkeen annoin yksityiskohtaisemmat tiedot sekä sähköpostilla että myöhemmin tutkimusluvan anomisen yhteydessä ennen haastattelua.

Jättämällä haastateltaville yhteystietoni varmistin, että he pystyisivät halutessaan korjaamaan tai täydentämään antamiaan tietoja jälkepäin. En halunnut kenenkään kokevan suurta mielihäiriötä henkilökohtaisten tietojen harkitsemattoman luovuttamisen vuoksi. Lisäksi ilmoitin tutkittavilleni, että heillä on oikeus missä tahansa prosessin vaiheessa keskeyttää osallistumisensa, mikä on Vuokila-Oikkosen ym. (2001, 93) mukaan osa tutkimuksen etiikkaa. Eskolan ja Suorannan (2000, 56) ohjeiden mukaisesti en saanut vahingoittaa enkä loukata tutkittaviani. Pyrin pitämään tästä huolta siten, että kunnioitin haastateltavia ja heidän tarinaansa käyttäytymällä asiallisesti sekä antamalla tilaa esiin nouseville tunteille ja kokemuksille. Lisäksi varmistin tämän kysymällä haastateltavilta haastattelujen lopussa, miltä heistä tuntui olla mukana opinnäytetyöprosessissani. Onnekseni kaikki palaute oli positiivista. Jos haastateltavien kokemukset olisivat olleet negatiivisia, olisin joutunut neuvottelemaan jatkotoimenpiteistä tilanteen korjaamiseksi.

Pyysin kirjallisen luvan tiedon keräämiseen ja käyttämiseen sekä tutkittavilta että kriisikeskuksen johtajalta (ks. liitteet 4 ja 5). Organisaatiota varten sain ammattikorkeakoululta valmiin lomakkeen, jonka liitteeksi panin tutkimussuunnitelman. Tutkittavia varten tein itse lupa-anomuksen valmiin tutkimuslupalomakkeen pohjalta. Haastateltaville alikirjoitettavaksi annettu anomus sisälsi Vuokila-Oikkosen ym. (2001, 93) mallin mukaisesti tiedot opinnäytetyön tekijästä, nimestä, päämäärästä ja tutkimuksessa tuotetun tiedon käyttötavasta. Anomuksessa luki A) kuka tutkimusaineistoa käyttää, B) missä se säilytetään ja C) miten estetään aineiston joutuminen ulkopuolisille ihmisille ja henki-

öllisyyden paljastuminen koko opinnäytetyöprosessin ajan. Lupa-anomuksessa tuli esille, että tutkimusmateriaali hävitetään, kun opinnäytetyö on valmistunut.

Säilytin kerätyn aineiston kotonani lukollisessa kaapissa, jonne vain minulla oli avain. Turvasin anonymiteetin eli tutkittavien yksityisyyden säilymisen siten, että annoin heille luvan antaa vastauksensa nimettömänä ja käytin heistä ainoastaan koodinimiä. Edistin tunnistamattomuutta myös muuttamalla tarinoissa mainittujen ihmisten ja paikkakuntien nimet. Jätin raportista kokonaan pois sellaiset tiedot, jotka olisivat voineet vaarantaa tutkittavien anonymiteetin.

7.4 Oma ammatillinen kasvu

Suruteorioihin tutustuminen, surijoiden tarinan kuuleminen ja surusta keskusteleminen auttoivat minua ymmärtämään paremmin, millaisia muutoksia rakkaan ihmisen menettäminen voi aiheuttaa. Ymmärsin aiempaa selkeämmin sen, miten tärkeää sosiaalialan työntekijän olisi tiedostaa, etteivät suruun liittyvät asiat kuulu pelkästään terveydenhuollolle. Ainakin itse koen, että sosionomilla voi olla paljon annettavaa ihmiselle, jonka elämänhallinta, arki ja toimintakyky horjuvat menetyksen vuoksi. Sosionomi voi yhdessä muiden ammattilaisten kanssa tukea surijaa kulkemalla tämän rinnalla, tarjoamalla välineitä rutiinien saamiseen ja auttamalla tätä löytämään voimavaroja. Sosionomi voi yhdessä asiakkaan kanssa tarkastella tämän vahvuuksia, ihmissuhteita ja muutoksia niissä sekä pohtia ratkaisuja ongelmiin. Sosionomi voi kertoa surijalle, millaisia palveluja hänelle on tarjolla ja kuinka niiden piiriin hakeudutaan. Sosionomi voi toivottavasti olla se ammattilainen, jolla on aikaa pysähtyä surijan surun äärelle ja tarjota ymmärrystä, arvostusta ja kunnioitusta.

Haastattelut antoivat minulle valmiuksia kohdata surevia ihmisiä, koska opin, että läsnäoloni, kuunteluni ja hiljainen myötätuntoni riittävät. Ymmärsin syvemmin, että omia tai toisten kyyneleitä ei tarvitse pelätä, sillä ne ovat normaaleja ja hyväksyttäviä. Opin itsestäni, että pystyn käsittelemään tällaista aihetta ja että osaan haastatella ihmisiä, kunhan vain valmistaudun huolellisesti. Luottamus omaan kykyihin käyttää tutkimusmenetelmiä ja analyysin keinoja vahvistuivat. Ennen kaikkea koin tiedostaneeni jälleen kerran vahvasti sen, miksi valitsin sosiaalialan ja miksi haluan tehdä ihmissuhdetyötä. Haluan vaalia itselleni tärkeitä arvoja: toisista välittämistä, yhteisöllisyyttä, empatiaa,

jokaisen ihmisarvon tunnustamista ja kunnioittamista, tasa-arvoa, heikompien puolustamista, ihmisten kohtaamista kokonaisuutena ja erilaisuuden hyväksymistä.

7.5 Jatkotutkimusideat

Opinnäytetyötäni voidaan tulevaisuudessa hyödyntää monella tavalla, kuten materiaalina sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja ammattilaisten kursseilla. Kokoamani tiedon kautta lukijan on mahdollista saada surusta ja surutyöstä yleiskuva, jota voi syventää tutustumalla tarkemmin lähdeluettelossa mainittuihin teoksiin. Opinnäytetyötäni voidaan käyttää suunniteltaessa ja kehitettäessä surevia tukevia palveluja, kuten kriisiapua ja vertaistukiryhmätoimintaa. Haastateltavieni esille tuomien kokemusten kautta voidaan saada selkeämpi kuva siitä, millaisiin asioihin ammattiauttajien tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Kokemukset voivat myös auttaa oivaltamaan, mitkä seikat ovat ylläpitämisen arvoisia.

Työtäni on mahdollista jatkaa vertailemalla keskenään miesten ja naisten surua. Haasteena naisten ja miesten kokemusten vertailussa voi olla se, että miehet eivät välttämättä hakeudu mielellään tilanteisiin, joissa surusta kerrotaan puhumalla. On kuitenkin vältettävä sortumasta sellaiseen ajatteluun, että kukaan mies ei halua puhua surukokemuksistaan. Olisi avartavaa saada tietää enemmän surusta ja menetyksestä miehen kokemana, sillä tällaista näkökulmaa ei ole useinkaan otettu aiemmissä surututkimuksissa. Maskuliinisen ja feminiinisen surun eroja on kyllä selvitetty aiemmin, mutta ei ilmeisesti kovin syvällisesti ainakaan suomalaisissa surututkimuksissa. Yhtenä mahdollisuutena voisi olla myös joensuulaisten lasten ja nuorten surukokemuksien ja saaman tuen riittävyyden tutkiminen.

Yksi mielenkiintoinen tutkimusaihe saattaisi olla surevan ihmisen kohtaaminen. Mielestäni jokaisen ammattiauttajan olisi hyvä tietää, kuinka surija kannattaa kohdata ja millaista käyttäytymistä surijat toivovat heiltä. Siksi olisi hyvä selvittää tarkemmin, mitä kaikkea esimerkiksi surevan ihmisen hyvä kohtelu merkitsee surijoiden itsensä mielestä. Saatua tietoa voitaisiin peilata valitun näkökulman mukaisesti sosiaali- tai terveysalan eettisiin sääntöihin. Jotta pystyisimme kehittämään taitojamme kohdata sureva ihminen, meidän tulisi saada ehdottomasti lisää tietoa siitä, mikä tukee surijoita heidän oman kokemuksensa mukaan. Mikä on tarpeetonta ja mikä tarpeellista?

Yksi hyvä idea aiheen jatkotyöstämistä varten tuli haastateltavilta itseltään. Kävi ilmi, että kaivattaisiin lisää tietoa surijoille saatavilla olevasta paikallisesta keskusteluavusta. Yksi haastateltavista ehdotti tietolehtistä, joka jaettaisiin niille, joiden läheinen on kuollut kotiin. Haastateltavan mukaan niillä ihmisillä, jotka kuolevat kotiin, on toisarvoinen asema. Omaiset eivät saa hänen mukaansa samalla tavalla apua kuin ne, joiden läheinen kuolee sairaalassa. Lehdessä kuuluisi olla kootusti tärkeitä puhelinnumeroita, koska surijalla ei monestikaan ole voimavaroja lähteä etsimään tietoa puhelinluettelosta tai Internetistä. Lisäksi lehdessä voisi olla tietoa kuoleman jälkeisistä käytännön toimista, joista omaisen kuuluu tietää. Esimerkkinä tärkeitä seikoista mainittiin tieto siitä, kenelle kuuluu oikeus hautausavustukseen ja miten hautausavustusta haetaan. Yhtenä haasteena voisikin olla tällaisen oppaan koostaminen surevia ihmisiä koskevista palveluista ja muista tärkeistä tiedoista. Esimerkiksi sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelija voisivat yhdistää näkemyksensä laatimalla tieto-oppaan työparina.

Lopuksi on vielä todettava, että surun yhteisöllinen luonne vaatii ehdottomasti lisää selvittämistä. Auttamistyön ammattilaisten olisi hyvä oppia tuntemaan, kuinka yksilön suru voi vaikuttaa ympäröiviin ihmisiin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Surijan suruhan ei ole vain hänen omaansa, sillä se heijastuu toisten ihmisten hyvinvointiin. Kuka tietää, ehkä tulemme uusien surututkimusten ansioista oivaltamaan yhä syvemmin, että myös surijan läheiset voivat kaivata apua. Kenties havahdumme vielä huomaamaan, että auttava käsi tulee ojentaa paitsi surijalle itselleen myös tämän perheelle. Apua ei välttämättä osata, haluta tai uskalleta pyytää itse. Tästä huolimatta jokaisella tulisi vähintäänkin olla oikeus tietää, mihin köyteen tarttua pahimman myrskyn keskellä.

Surua, ikävää ja rakkautta ei pysty katkaisemaan ja tukahduttamaan kokonaan. Ne elävät ja muuttavat muotoaan, eikä kovinkaan moni selviä elämänsä tuskallisimmasta menetyksestä ilman ulkopuolista tukea. Tarvitaan jokin, joka kannattelee surevaa ihmistä, niin ettei hän vajoa masennuksen aaltojen alle ja huku. Tarvitaan jokin, joka pitää koko perheen toivon liekkiä yllä, vaikka surijat tuntisivat vaeltavansa yksin surun pimeällä tiellä. Se jokin voi olla kriisikeskus.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- EMDR-yhdistys. 2010. Trauma. <http://www.emdr.fi/trauma.html>. 25.10.2010.
- Erjanti, H. 1999. From Emotional Turmoil to Tranquility. Grief as a Process of giving in. A study on Spousal Bereavement. Tampere: University of Tampere.
- Erjanti, H. 2010. Uusi suruteoria – surevien auttamisen perusta hoitotyössä. http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7_2005/muut_artikkelit/uusi_suruteoria_surevien_auttami/. 12.4.2010.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat – surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Heikkinen, H.L.T. 2001. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 116–132.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, M. 2008. Sanasto: kriisiterapia. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=lam&p_artikkeli=lam00124. 23.7.2008.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–84.
- Kotikartanoyhdistys ry. 2009. Toimintasuunnitelma vuodelle 2010.
- Kotikartanoyhdistys ry. 2010a. Kriisikeskus. <http://www.kotikartanoyhdistys.fi/pages/kriisikeskus.php>. 7.4.2010.
- Kotikartanoyhdistys ry. 2010b. Kriisikeskuksen palvelut. <http://www.kotikartanoyhdistys.fi/pages/kriisikeskus/kriisikeskuksen-palvelut.php#emdr>. 7.4.2010.
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books Oy.
- Majava, M. 2007. Requiem – katkeroitumisesta kiitollisuuteen. Teoksessa Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) Surunauhalla sidotut. Helsinki: WSOY, 144–163.
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Pojjula, S. 2009. Traumaattinen suru – osataanko surevaa auttaa? Jyväskylän surukonferenssi 24.4.2009. <http://surut.fi/pdf/traumaattinensuru.pdf>. 10.10.2010.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Narratiiviset tarkastelutavat. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html. 13.9.2010.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. 2010. Apua ja tukea. <http://www.evl.fi/apuajatukea>. 25.10.2010.
- Suomen Mielenterveysseura. 2010. Kriisikeskukset auttavat lähellä. http://www.mielenterveysseura.fi/tukea_ja_apua/alueelliset_kriisikeskukset. 25.10.2010.

- Suomen Punainen Risti. 2010. Psykososiaalinen tuki- ja palvelujärjestelmä. Psykkinen ensiapu.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00130&p_teos=onn&p_selaus=#s4. 26.3.2010.
- Tampereen yliopisto. 1999. Tiivistelmä Helena Erjannin väitöstutkimuksesta.
<http://www.uta.fi/laitokset/kirjasto/vaitokset/1999/10299.html>. 3.5.2010.
- Traumaterapiakeskus. 2010. Itsehoito-ohjeita.
<http://www.traumaterapiakeskus.com/itsehoito.htm>. 25.10.2010.
- Uusitalo, T. 2006. Miten päästä yli mahdottoman? Narratiivinen tutkimus itsemurhaneetyksistä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Virtaniemi, M.-P. 2010. Uusia näkökulmia suruun.
<http://www.evl.fi/kkh/to/kk/Uusianakokulmiasuruun2.pdf>. 2.5.2010.
- Vuokila-Oikkonen, P., Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Kertomukset hoitotieteellisen tiedon tuottamisessa: narratiivinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 81–115.
- Ylikarjula, S. 2008. Kuolema on. Helsinki: Kirjapaja.

AVUSTAVIA HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ

Huom. Suoraan tutkimuskysymyksiin liittyvät kysymykset on alleviivattu!

Kertoisitteko ikänne?

Kertoisitteko, kenet olette menettäneet, millä tavalla ja kuinka kauan siitä on aikaa?

Jos kuvailisitte jollakin sanalla/ sanoilla omaa suruanne, mikä se olisi/ mitkä ne olisivat? Mitä teille tulee ensimmäisenä mieleen sanasta kuolema?

Kertoisitteko minulle elämästänne surun kanssa? Mistä kaikki alkoi, mitä matkan varrella on tapahtunut ja missä olette nyt? Millaisena näette tulevaisuutenne menetyksen kanssa?

Onko menetyksenne saanut aikaan muutoksia jokapäiväisessä elämässänne? Onko arkenne muuttunut matkan aikana? Oletteko havainnut muutoksia muissa ihmisissä ja suhteissanne heihin? Ovatko ihmissuhteenne muuttuneet? Oletteko huomannut muutoksia perheessänne, ystävissänne tai muissa ihmisissä?

Kuvailisitteko, millaiset asiat ovat tukeneet eniten selviytymistänne menetyksestä? Oletteko huomannut itsessänne vahvuuksia tai voimavaroja, jotka ovat auttaneet eteenpäin?

Kertokaa, miten päädyitte kriisikeskuksen asiakkaaksi. Miten helppoa oli ottaa yhteyttä kriisikeskukseen? Mitä kriisikeskus on teille antanut? Millainen merkitys kriisikeskuksella on ollut teille?

Kuvailkaa, millainen rooli vainajalla oli elämässänne aiemmin ja millainen se on nyt. Koetteko menetetyn ihmisen olevan vielä läsnä elämässänne? Miten?

Koetteko saaneenne riittävästi ulkopuolista tukea? Miksi?

Kun nyt tarkastelette kaikkea tapahtunutta, millaisia tunteita ja ajatuksia teissä herää?

ESITE KRIISIKESKUKSEN ASIAKKAILLE

Hei!

12.2.2010

Olen Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä surusta, surutyöstä ja läheisen menetyksestä.

Opinnäytetyöni keskeisiä tavoitteita ovat kriisikeskuksen palveluja käyttävien ihmisten omakohtaisen surukokemuksen esiin nostaminen ja siten surun monimuotoisuutta koskevan tiedon lisääminen. Tarkoituksena on edistää sosiaali- ja terveysalan henkilöstön ymmärrystä menetyksen kokenutta ihmistä kohtaan, antaa surevalle mahdollisuus jäsentää tapahtunutta sekä antaa toivoa selviytymisestä muille sureville. Opinnäytetyön yhteiskunnallinen tavoite on olla osaltaan muuttamassa vallitsevia yleisiä asenteita suvaitsevammiksi ja inhimillisemmiksi surua ja surevia kohtaan.

Tarvitsen aineistonkeruuta varten 5–7 vapaaehtoista haastateltavaa, jotka ovat menettäneet heille läheisen ihmisen. Haastatteluun kulunee aikaa noin puolitoista tuntia. Anonymiteetti turvataan opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa siten, että haastateltavia ei pystytä tunnistamaan. Aineisto säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen asti sivullisten saavuttamattomissa, minkä jälkeen se tuhoetaan. Opinnäytetyössäni tuotettua tietoa käytetään surua koskevan tutkimustiedon täydentämiseen ja mahdollisten jatkotutkimusaiheiden tunnistamiseen.

Toivon, että menetyksestänne on kulunut sen verran aikaa, että olette ehtinyt työstää tapahtumaa jo jonkin verran. Haastattelupaikka on kriisikeskus, ja haastattelut toteutetaan tämän vuoden kesäkuun aikana.

Otattehan halutessanne yhteyttä minuun. Jokaisen tarina on tärkeä.

Kiitos.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Annina Hirn

Puh. 050 376 6480

Sähköposti: annina.hirn@edu.ncp.fi

Huom. Ilmoittautumisaikaa on toukokuun puoleen väliin (15.5.) saakka.

ESIMERKKI TEEMOITTELUSTA

Värikoodit: keltainen = yleinen mielipide/ kokemus omasta surusta ja surutyöstä

vihreä = muutokset arjessa

sininen = muutokset itsessä

violetti = muutokset tunteissa

Teemoja koskevien tekstikohtien korostaminen:

Että siinä mielessä on se arki on... Se on nyt tänä päivänä, se on selvem-
pää. Asioille on ne tietyt väylät, mitä myöten ne mennee ja sitten se, että
senki mie oo noppinu itestäni, että viime kesä vei minusta niin mehut elik-
kä tavallaan, kun siinä oli se ku se jo lähti sen masennuksen puolelle ja täl-
leen elikä ei ollu aikkaa itelle. Kaikki toiset vaati minulta sitä ja sitten se,
että joka paikkaan piti keritä, vaikka itellä oli jo ihan se riittämättömyyden
tunnekin. Nyt minä oon päättäny sen, että mul on kesäloma edessä, se on
minua varten ja minulla on lupa levätä, nauttii, olla tekemätä yhtään mit-
tään, jos ei huvita. (Tarja.)

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS KRIISIKESKUKSELLE



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Suru, surutyö ja läheisen menetys

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

Joensuun Kriisikeskus

Tutkimuksen:

- a) kohde/kohdejoukko: läheisen ihmisen menettäneet Kriisikeskuksen asiakkait
- b) aineiston keruumenetelmä: avoin haastattelu
- c) aineiston keruun ajankohta: kesäkuu 2010

Opinnäytetyön ohjaaja:

[Signature] ROJA NUUNEN

Työelämäohjaaja:

[Signature] LEILA FRILS

31 / 5 2010

[Signature]
ANNINA HIRN

LIITE: tutkimussuunnitelma

TUTKIMUSLUPA-ANOMUSPOHJA HAASTATELTAVILLE



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Pyydän teiltä lupaa saada käyttää haastattelussa antamianne tietoja opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyöni aihe on suru, surutyö ja läheisen menetys. Kohderyhmäni ovat läheisensä menettäneet Joensuun kriisikeskuksen asiakkaat. Tavoitteenani on nostaa esille kriisikeskuksen palveluja käyttävien surukokemuksia ja heille itselleen merkityksellisiä asioita sekä A) edistää tietoa lisäämällä sosiaali- ja terveysalan henkilöstön ymmärtävää suhtautumistapaa menetyksen kokenutta ihmistä kohtaan B) edistää yleisten surua ja surevia koskevien asenteiden muuttumista suvaitsevammiksi C) antaa surevalle mahdollisuus käsitellä ja jäsentää tapahtunutta ja D) antaa toivoa selviytymisestä muille surijoille.

Haastattelijaa koskee ehdoton vaitiolovelvollisuus: haastateltavaa koskevia perustietoja tai henkilöllisyyttä ei paljasteta ulkopuolisille henkilöille anonyymiteetin säilymiseksi. Haastateltavaa koskevia tietoja ei muuteta (ellei vaarana ole henkilöllisyyden paljastuminen) eikä luovuteta muihin tarkoituksiin. Aineisto säilytetään opinnäytetyön lopulliseen valmistumiseen asti sivullisten saavuttamattomissa lukollisessa säilytyslaatikossa, minkä jälkeen se tuhotaan. Ainoastaan minulla, opinnäytetyön tekijällä, on avain aineiston säilytyslaatikkoon sekä lupa käyttää aineistoa.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Haastateltavalla on mahdollisuus korjata tarvittaessa antamia tietoja haastattelun jälkeen tai olla antamatta joitakin luovuttamia tietoja ottamalla yhteyttä minuun kesän 2010 aikana. Haastateltavalla on oikeus missä tahansa opinnäytetyöprosessin vaiheessa keskeyttää osallistumisensa.

Opinnäytetyössä tuotettua tietoa käytetään surua koskevan tutkimustiedon täydentämiseen ja jatkotutkimusaiheiden tunnistamiseen. Opinnäytetyöni tulee suunnitelman mukaan vuoden 2010 lopussa luettavaksi Sosiaali- ja terveysalan keskuksen (Tikkarinteen) kirjastolle sekä kriisikeskuksen kokoelmiin. Raporttini on vapaasti muiden ihmisten luettavissa ja lainattavissa.

Annina Hirn,
sosionomiopiskelija

Joensuussa _____ / _____ 20____

Annina Hirn