



LAUREA

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneiden äitien selviytymistarinoita



Backman, Eeva

Karjalainen, Sari

2009 Otaniemi

Laurea Ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneiden äitien selviytymistarinoita

Eeva Backman ja Sari Karjalainen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2009

Eeva Backman, Sari Karjalainen

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneiden äitien selviytymistarinoita

Vuosi 2009 Sivumäärä 35

Suomessa tehtiin 995 itsemurhaa vuonna 2007, joista 184 itsemurhan tehnyttä oli 15 - 29-vuotiaita nuoria. Sanotaan, että oman lapsen kuolema on vanhemmuuden vaikein kokemus. Miten vaikeaa onkaan lapsensa menettäminen itsemurhan kautta, sillä itsemurhaan liittyy usein voimakkaita häpeän, syyllisyyden, hylätyksi tulemisen, avuttomuuden, vihan sekä yksinäisyydentunteita. Kokemus muuttaa koko sen hetkisen elämän aiheuttaen traumaattisen surun.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää äitien tarinoiden avulla niitä keinoja ja asioita, joiden avulla he selviytyvät menetettyään lapsensa itsemurhan kautta. Lisäksi tavoitteena on selvittää niitä asioita, jotka tukevat heitä tapahtuneen jälkeisessä arjessa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään itsemurhaa, traumaa ja surua. Sen lisäksi tarkastellaan selviytymistä ja elämäntilanteen sekä sosiaalisen tuen merkitystä selviytymiselle.

Opinnäytetyön lähestymistapa on narratiivinen laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto on saatu haastattelemalla kolmea äitiä, jotka ovat menettäneet lapsensa itsemurhan kautta. Jokainen heistä on kertonut oman tarinansa traumaattisesta kokemuksestaan kertoen juuri niitä asioita, jotka ovat heille merkityksellisiä selviytymisen ja saamansa tuen kannalta. Heidän lapsensa ovat olleet 16 - 20-vuotiaita nuoria itsemurhan tehdessään. Aineisto on analysoitu käyttäen sisällönanalyysiä. Opinnäytetyö liittyy kriiseistä selviytymisen-hankkeeseen.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että oman lapsen itsemurha on kokemus, josta voi selvitä ja sen kanssa voi oppia elämään. Kuitenkin on todettava tulosten mukaan näiden äitien kamppailevan edelleen selviytyäkseen elämässä eteenpäin. Lisäksi tuloksista ilmenee äitien kritisoiman lääkeshoidon ensisijaisuus sekä terapian saamisen vaikeus. Selviytymisessä on auttanut työ ja ystävät sekä oma elämäntarina ja aikaisemmat keinot, joita he ovat käyttäneet kriiseistä selviytyäkseen. Saamansa vertaistuen ja varsinkin äitiryhmän he ovat kokeneet merkityksellisenä. Tuloksista ilmenee myös sellaisten läheisten tärkeys, jotka ovat jaksaneet kuunnella ja tukea heitä arjessa.

Asiasanat: Itsemurha, trauma, suru, traumatyö, surutyö, selviytyminen

Eeva Backman, Sari Karjalainen

Mothers` stories on coping after the loss of a child to suicide

Year	2009	Pages	35
------	------	-------	----

In 2007 995 suicides were committed in Finland and 184 of those were by young people in the age group of 15-29. It is said that losing your child is the most agonizing thing in parenthood. When the loss comes in the form of a suicide, it is even more difficult because of all the strong emotions evoked; shame, guilt, anger, solitude, feeling abandoned and helpless. For a parent this kind of experience is thoroughly life-changing and it causes traumatic sorrow and grief.

The aim of this thesis is to clarify the means by which mothers have coped after losing their child to suicide. In addition this thesis intends to find out what can give support to these parents in everyday life after these kinds of events.

In the theoretical part of this thesis, suicide, trauma and grief are discussed. In addition the thesis deals with coping and the meaning and effects of life control and social support to coping.

The approach of the thesis is narrative qualitative research. The research material has been collected by interviewing three mothers who have experienced the loss of a child to suicide. Each mother has told her own personal story of a traumatic experience. They also told about the kind of support that was significant for their recovering. Their children were in the age group of 16-20 when they committed suicide. The material of these interviews was analyzed by using content analysis. This thesis is a part of Coping with crisis project.

On the grounds of the findings of this study, it can be stated that a mother can cope and can learn to live with the fact that her child has committed suicide. According to the findings, these mothers still have difficulties in life and they have to struggle in order to cope. In addition the results imply that medication is considered as a principal treatment method which the mothers have criticized. Also getting therapeutic help has been difficult. An individual`s own life history and previous ways of recovering from tragic events have helped in these crisis situations. Peer support and groups have also played a significant role in helping these mothers. It has also been important that the closest people have shown support in everyday life and have been caring and willing to listen.

Keywords: suicide, trauma, grief, trauma work, working through grief, coping

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Itsemurha.....	7
2.1	Suomalaisten nuorten tekemät itsemurhat.....	7
2.1.1	Itsemurhan prosessiluontoisuus.....	7
2.1.2	Itsemurhan impulsiivisuus.....	8
2.2	Trauma ja suru.....	9
2.2.1	Traumatyö läheisen itsemurhan jälkeen.....	10
2.2.2	Surun kokeminen läheisen itsemurhan jälkeen.....	11
2.3	Selviytyminen oman lapsen itsemurhasta.....	13
2.3.1	Selviytymismalli Ayalonin mukaan.....	14
2.3.2	Elämänhallinnan merkitys selviytymiselle.....	16
2.3.3	Sosiaalisen tuen merkitys selviytymiselle.....	17
3	Tutkimuksen toteuttaminen.....	18
3.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	18
3.2	Narratiivisuus aineiston hankintamenetelmänä.....	18
3.3	Tutkimuskysymykset ja kohdejoukko.....	19
3.4	Aineiston hankinta.....	20
3.5	Aineiston analyysi.....	21
3.6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	23
4	Opinnäytetyön tulokset.....	24
4.1	Selviytyminen.....	25
4.2	Tuki.....	29
4.3	Tarinoita elämänhistoriasta.....	32
5	Pohdinta.....	33
	Lähteet.....	36

1 Johdanto

Nuorten henkisen pahoinvoinnin äärimmäinen ilmenemismuoto ovat itsemurhat. Suomessa tehtiin 995 itsemurhaa vuonna 2007, ja niistä 15 - 29-vuotiaiden osuus oli 184. (Tilastokeskus 22.2.2009.) Vuoden 2008 tilastoja ei ole vielä saatavissa, mutta asiantuntijoiden mukaan itsemurhien määrässä on lievää nousua.

Kahdenkymmenen viimeisen vuoden aikana maassamme on tehty yli 25 000 itsemurhaa ja arviolta yli 300 000 itsemurhayritystä. Edellä mainituista luvuista voidaan vain arvella, moniko suomalainen on joutunut kokemaan omaisensa, työtoverinsa, ystävänsä tai tuttavansa menetyksen itsemurhan kautta. (Uusitalo 2007a, 20.) Jokelan ja Kauhajoen ampujilta jäi myös läheiset suremaan heidän tekemäänsä itsemurhaa kaiken muun tapahtuneen lisäksi.

Historiallisesti tarkasteltuna itsemurhaan on vuosisatojen ajan liittynyt tuomitsemista, syyllistämistä ja rankaisemista. Historia - se miten itsemurhan kautta läheisensä menettäneitä on kohdeltu aikojen kuluessa - selittää sitä kokemusmaailmaa, johon he ovat tahtomattaan joutuneet. Vasta 1960-luvun lopulla kiinnostuttiin todenteolla itsemurhan tehneiden omaisten kokemuksista. Problematiikkaan liittyvä ensimmäinen kirja kirjoitettiin vasta vuonna 1972. Huomattavaa on kuitenkin se, että Suomessa organisoitunut vertaistukitoiminta on alkanut vasta 1997. (Uusitalo 2007a, 28 - 29.)

Idea opinnäytetyön aihevalintaan syntyi oltuamme keväällä 2008 syventävien opintojen jaksolla mukana Surunauha ry:n yhteistyöhankkeessa. Työ liittyy Voimaannuttavan T&K linjan alla olevaan kriiseistä selviytymisen hankkeeseen. Hankkeeseen liittyttyämme tapasimme Surunauha ry:n toiminnassa mukana olevia ihmisiä ja heidän myötä heräsi kiinnostuksemme selvittää sitä, miten yleensä ihmiset selviävät läheisen itsemurhan aiheuttamasta traumasta. Erityisesti meitä äiteinä kiinnostaa se, miten äidit voivat selviytyä lapsensa itsemurhasta.

Tätä opinnäytetyötä varten haastattelemme kolmea äitiä, jotka ovat menettäneet lapsensa itsemurhan kautta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää äitien tarinoiden avulla niitä keinoja ja asioita, jotka tukevat heidän selviytymistään tapahtuneen jälkeisessä arjessa.

Opinnäytetyön lähestymistapa on narratiivinen, tarinallinen tutkimus. Perehtyessämme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja muuhun materiaaliin olemme päätyneet tarkastelemaan teoriaosuudessa traumaa, surua, trauma- ja surutyötä sekä selviytymistä.

2 Itsemurha

2.1 Suomalaisten nuorten tekemät itsemurhat

Erityistä Suomessa tehdyissä itsemurhissa on se, että meillä nuoret tekevät yhtä todennäköisesti itsemurhan kuin aikuisetkin. Vuosittain noin 130 suomalaisnuoren elämä päättyy omaehtoiseen kuolemaan. Se merkitsee sitä, että vähintään joka kymmenes itsensä surmannut on alle 24-vuotias. Kansainväliset vertailut osoittavat, että maamme nuoriso on yksi maailman itsemurha altteimmista. Väestötutkimusten mukaan vakavia ja toistuvia itsemurha-ajatuksia on noin 10- 15 prosentilla nuorista ja nuoruusiän kuluessa itsemurhaa yrittää nuorista noin 3 - 5 prosenttia. (Uusitalo 2007b, 52.)

Itsemurhatilastojen mukaan noin 80-prosenttia nuorten itsemurhista on poikien tekemiä. Ilmiö on erikoinen, sillä itsemurhan yrittäjä on useimmiten tyttö, mutta sen toteuttaja poika. (Uusitalo 2007b, 53.) Vuoden 2007 tilastoissa edellä mainittu ero näkyy siten, että 15 - 29 vuotiaista itsemurhan tehneistä 141 oli poikaa ja 43 tyttöä. (Tilastokeskus 20.3.2009)

Nuorten itsemurhien yhteydessä tulee koskettavimmin esille itsemurhien traagisuus ja turhuus. Nuori itsemurhan tehnyt on usein uhri eikä vastuullinen asianosainen. Itsetuhopyrkimysten piilossa pysyminen ja kanavoituminen perheen ulkopuolelle, lähinnä toveripiiriin ovat nuorten itsemurhien erityispiirteitä. Tunnusomaista itsemurhatapauksille on terveyspalvelujen ja ulkopuolisen avun vähäinen käyttö. Tähän voivat vaikuttaa nuorten omat asenteet ja epäsosiaalinen oireilu. Lisäksi syynä voi olla nuorille tarjottujen palvelujen riittämättömyys sekä vaikeus kohdata nuorten moninaisia ja usein tunnistamatta jääviä tarpeita. (Lönnqvist, Aro & Marttunen 1993, 169.)

2.1.1 Itsemurhan prosessiluontoisuus

Uusitalon (2007a, 32 - 33) mukaan nykyään on lähes täysin luovuttu syy ja seuraus ajattelusta pyrittäessä ymmärtämään itsemurhaa ja siihen johtavia tekijöitä. Itsemurhaa tulkitaan sen sijaan prosessiluontoisena ilmiönä. Itsemurhaan päätyvä ihminen käy läpi elämänprosessin, jossa korostuu ihmisarvoa, itsetuntoa ja elämänotetta rakentavien kokemusten puute sekä monet traumaattiset kokemukset. Yksilölliset kokemukset ja kokemuksettomuus syntyvät siitä, että arjen erilaisissa elämäntilanteissa, vuorovaikutussuhteissa, elämisen ehdoissa ja elinolosuhteissa on puutteita.

Itsemurha aiheuttaa läheisissä syyllisyyttä, häpeää, vihaa, ahdistusta ja epätoivoa - ehkä juuri niitä samoja tunteita, joiden vallassa itsemurhan tehnytkin mahdollisesti eli. Voidaan ajatella, että ahdistavalta elämältä itsensä vapauttanut on varmaankin tahtomattaan jättänyt jälkeen-

sä masentavan ja synkän perinnön. Itsemurhaan päätyneen lähiomaiset ja ystävät ovat itsemurhan todellisia, eloonjääneitä uhreja. He joutuvat kamppailemaan monien tuskallisten tunteiden kanssa menetystä surressaan. Usein itsemurhamenetyks aiheuttaa jäljellejääneille traumaattisen surun. (Uusitalo 2007a, 21.)

Läheisten jatkuva varuillaanolo muuttuu sitä konkreettisemmaksi, mitä selkeimmin ihmisen arjessa on nähtävissä itsetuhoisuuteen viittaavaa käyttäytymistä tai viestintää. Osassa näiden tapausten taustalla on ollut vähintään yksi aiempi itsemurhayritys, jolloin itsemurhan prosessiluontoisuus konkretisoituu äärimmilleen. Joillakin yrityksiä on ollut useita. Läheisen ihmisen itsemurhaprosessi on sitä vierestä seuraavalle henkisesti raskasta. He ovat kietoutuneet osaksi tapahtumaketjua tahtomattaan ja ilman valinnan mahdollisuutta. Huojentumisen tunne kerta toisensa jälkeen, kun läheinen vielä selvisi itsemurhayrityksestä ja pelko siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu. (Uusitalo 2007a, 53 - 54.)

2.1.2 Itsemurhan impulsiivisuus

Impulsiiviseksi itsemurhiksi tulkitaan yllättäen ja äkkiarvaamatta tehdyt itsemurhat. Impulsiiviset itsemurhat ovat usein nuorten tekemiä. Nuoren elämässä kaikki on näyttänyt olleen hyvin ja he ovat viimeisiin hetkiinsä saakka vaikuttaneet elinvoimaisilta. Heillä on ollut tulevaisuuden haaveita, opiskeluun ja harrastuksiin liittyviä suunnitelmia. Heitä on voinut kutsua menestyjiksi, sillä esimerkiksi Uusitalon tutkimukseen osallistuneet kuvasivat itsemurhaan päätyneitä nuoria pidetyiksi, sosiaalisiksi ja hyvin opinnoissaan edenneiksi. Todellisuudessa taustalla on voinut olla pitkään jatkunut selvittämätön ja läheisiltä piilossa ollut ahdinko. Vaikka läheiset ovat tienneet jo vuosia olemassa olevat ongelmat ja yrittäneet auttaa ratkaisemaan niitä, voi jokin yksittäinen asia laukaista itsemurhan. (Uusitalo 2007a, 33 - 34.)

Naukkarinen määrittelee impulsiivisuuden taipumuksena reagoida nopeasti ilman harkintaa ja seurausten arviointia. Hän toteaa impulsiivista itsemurhaa yrittäneiden olevan vähemmän masentuneita, toivottomia ja vähemmän kuolemaan pyrkiviä, kuin harkiten itsemurhaa yrittäneet. (Naukkarinen, 21.2.2008) Voidaan myös miettiä, että onko impulsiivinen itsemurha ongelmanratkaisukeino. Haastattelemamme äiti pohti tätä asiaa, sillä hänen miehensä suvussa oli tehty useita itsemurhia. Hänen poikansa itsemurhan tekoaikana samalla paikkakunnalla useat nuoret olivat päätyneet itsemurhaan.

Nimenomaan nuorten miesten itsemurhien taustalta voi löytyä seurusteluun liittyviä ongelmia. He ovat jollain tavalla pettyneet odotuksissaan ja rakkaussuhde ei ole mennytkään siten, kun he ovat odottaneet. (Uusitalon 2007a, 38.)

Uusitalo (2007a, 33) luonnehtii aggressiivisiksi sellaisia impulsiivisia itsemurhia, jotka on tehty ampumalla, räjäyttämällä, hirttäytymällä tai korkeasta paikasta hyppäämällä. Teon järkyttävyyttä voi lisätä se, että itsemurha on tehty kotona jonkun perheenjäsenen ollessa paikalla. Tällaisen teon tehnyt on tekotapansa valinnalla poissulkenut mahdollisuuden jäädä henkiin.

Uusitalo (2007a, 38) pohtii kirjassaan kuitenkin sitä, missä määrin kyse on impulsiivisista teoista yllättävissä itsemurhissa. Onko impulsiivinen itsemurha impulsiivinen esimerkiksi silloin, kun itsemurhan tehnyt on jättänyt jälkeensä viestin. Läheisille jää kuitenkin usein ikuisiksi arvoitukseksi se, mikä on ollut tekoa edeltänyt ja siihen johtanut yllyke.

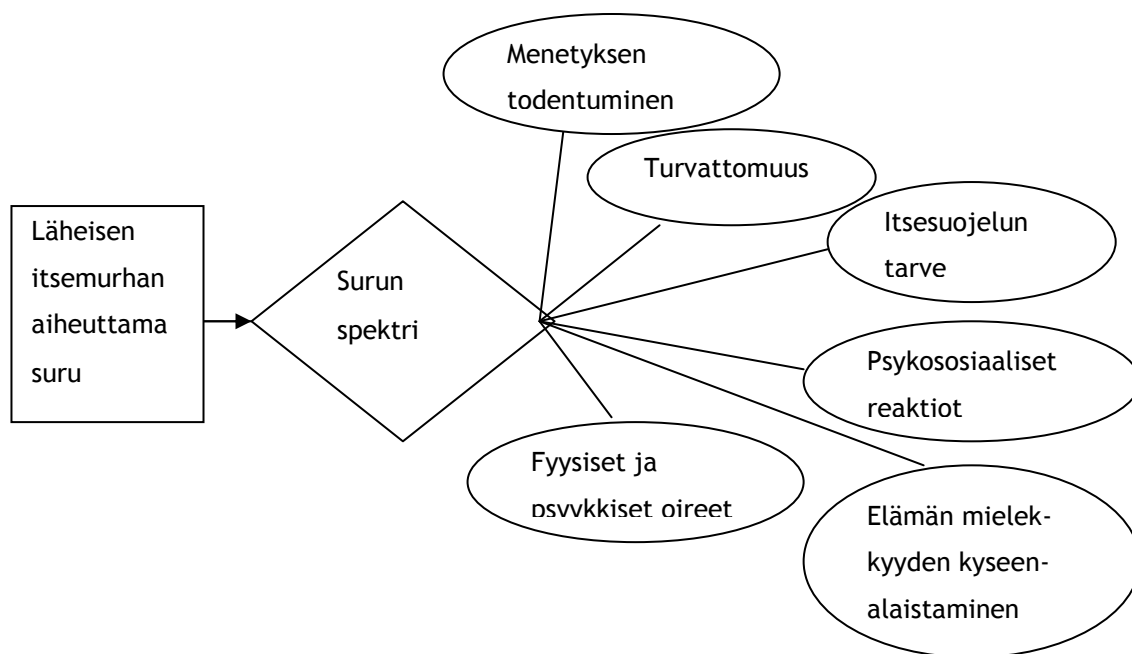
2.2 Trauma ja suru

Holm ja Turunen (2008, 33) määrittelevät trauman henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi tai haavaksi, jonka aiheuttaa jokin traumatisoiva tapahtuma. Heidän mukaansa tällainen voi olla esimerkiksi mikä tahansa yksilön kokema uhkaava tilanne, joka aiheuttaa epätavallisen voimakkaita normaalia elämää häiritseviä reaktioita. Freud määritteli trauman voimakkaaksi tapahtumaksi elämässä, johon yksilö ei pysty vastaamaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Freud on todennut, että traumalla on myös voimakas, äkillinen ja pitkään jatkuva vaikutus ihmiseen. (Saari 2003, 15 - 16.)

Poijulan (2002, 70) mukaan traumaattinen kriisi on psyykinen tila, mihin ihminen voi joutua kohdattuaan sellaisen tapahtuman, joka on uhannut hänen ruumiillista olemassaoloaan, identiteettiään ja turvallisuuttaan sekä tarpeiden tyydytys mahdollisuuksiaan. Kuolemantapauksen traumaattisuus, olosuhteet ja se, miten omaisille on kerrottu tapahtuneesta johtavat useilla psyykkisentrauman syntymiseen. Dyregrov. (1994, 110) toteaa, että yhtäkkinen kuolemantapaus tuo mukanaan sekä surua että trauman. Traumaattisten kokemusten työstämättä jättäminen voi aiheuttaa surutyön paikalleen juuttumisen. Näin ollen muistojen pois pitäminen mielestä tai niiden jatkuva miettiminen vie läheisiltä paljon voimavaroja

Surulla on monia määritelmiä. Poijula (2002, 18) määrittelee surun jonkin menetyksen tai muun ikävän tapahtuman tai jonkin epämieluisan olotilan aiheuttamaksi voimakkaaksi ja pitkäkestoiseksi mielipahan tunteeksi, murheeksi. Suru on joukko reaktioita menetykseen tai menetyksen uhkaan. (Poijula 2002, 18) Uusitalo (2006, 311) on kehittänyt surun spektri-mallin tutkiessaan läheisensä itsemurhan kautta menettäneiden omaisten surua. Mallin mukaan suru ilmenee menetyksen todentumisena, turvattomuutena, itsesuojelun tarpeena, psykososiaalisina reaktioina, elämän mielekkyyden kyseenalaistamisena, fyysisinä ja psykosomaattisina oireina. Monista asioista riippuu se, mikä kyseessä olevista ulottuvuuksista eniten korostuu. Voimakkaan kiintymyssuhteen katkettua suru muotoutuu toisenlaiseksi kuin kuolemantapauksissa, joissa sureva ja vainaja olivat henkisesti kaukana toisistaan. Samoin kostoksi tarkoitettu

itsemurha sekä itsemurha elämänväsymyksen seurauksena saavat läheisissä aikaan erilaisia reaktioita. On huomattavasti eri asia surra lapsensa, kuin puolison tai vanhemman kuolemaa.



Surun spektri-malli Uusitalon (2006) mukaan.

Ihmisen uskomusjärjestelmä horjuu trauman aiheuttaman tapahtuman vuoksi. Perusluottamuksen omaava ihminen yleensä elää sellaisen uskomuksen varassa, että maailma on hyvä, elämällä on tarkoitus ja ihmiset ovat arvokkaita. Tällaiseen haavoittumattomuuden haavemaailmaan kuuluu luottamus siitä, että itselle tai läheisille ei voi sattua mitään pahaa. Ennustamattoman tapahtuessa tämänkaltainen uskomusjärjestelmä romuttuu ja ihmisen haavoittumattomuuden haave katoaa ja näin ihminen menettää hallinnantunteensa. (Poiijula 2002, 70 - 73.)

2.2.1 Traumatyö läheisen itsemurhan jälkeen

Holm, Turunen ja Kauppinen (2008, 33; 1996, 150) kirjoittavat, että menetyksen kokeneen ihmisen on tehtävä sekä traumatyö että surutyö. Traumatyö on tehtävä ensin, jotta mieleen tulee tilaa surutyölle. Molemmissa on aina kysymys menetyksestä. Traumatyö tarkoittaa trauman läpityöskentelyä kohtaamalla tapahtuma sekä ottamalla se osaksi elämäntarinaa puhumalla tai muiden keinojen avulla.

Usein käy niin, että trauman kokenut ihminen haluaa välttää traumasta muistuttavia asioita ja tilanteita, vaikka niiden kohtaaminen auttaisi työstämään kokemusta. Ihmisen kokemat

reaktiot lievenevät pikku hiljaa, kun hän tulee tietoiseksi traumasta muistuttavista tekijöistä, oppii tunnistamaan niitä ja niiden aiheuttamia reaktioita. Ihminen kykenee liittämään ne osaksi elämänsä historiaansa. (Holm & Turunen 2008, 34.)

Surua ja traumaa voidaan kuvata jatkumona odotetusta luonnollisesta kuolemasta odottamattomaan kuolemaan. Mitä odottamattomammasta ja väkivaltaisemmasta kuolemasta on kysymys, sitä todennäköisemmin jäljellejääneet traumatisoituvat. Yhtäläillä voidaan ajatella, että mitä voimakkaampi on menetyksen aiheuttama trauma, sitä haastavammaksi muodostuu siitä toipuminen. (Uusitalo 2007a, 21.)

Jäljellejäävillä ei ole mahdollisuutta valmistautua henkisesti täysin ennustamattomaan itsemurhaan. Itsemurhassa voidaan ajatella olevan kysymys väkivallasta, joka saattaa lisätä trauman voimakkuutta. Itsemurha ei ole luonnollinen kuolema, vaan väkivaltainen, tarkoituksellinen ja tahallisesti vahingoittava teko. Väkiältä on uhrin itseensä kohdistamaa ja omaehtoista, mikä antaa sille ihmisen käsityskyvyn yli menevät mittasuhteet. (Uusitalo 2007a, 70 - 71.)

Pojjula kuvaa kirjassaan traumatyön tapahtuvan kolmen vaiheen kautta. Hälytysvaiheessa ihmiset puhuvat ongelmasta paljon. Tässä vaiheessa läheiset kuuntelevat mielellään. Estyneisyysvaihe alkaa yleensä noin kahden viikon kuluttua traumasta kestäen noin kaksi kuukautta. Tällöin trauman kokeneet lopettavat tapahtuneesta puhumisen, mutta jatkavat sen ajattelua. Estyneisyysvaiheen aikana enin osa psyykkisistä ja fyysisistä oireista tulee esille. Kolmannessa vaiheessa eli sopeutumisvaiheessa traumatisoitunut ihminen on työstänyt läpi kokemuksensa ja kykenee vähitellen olemaan reagoimatta voimakkaasti tapahtuman tuomiin muistikuviiin. (Pojjula 2002, 75.) Kauppinen kuvaa traumatyötä tekevää ihmistä usein ahdistuneeksi, masentuneeksi, pelokkaaksi sekä toteaa traumaattisen kokemuksen tulevan uniin painajaisina (1996, 151).

2.2.2 Surun kokeminen läheisen itsemurhan jälkeen

Läheisen menetyksestä johtuva suru ajatellaan liian usein ohimenevänä tilana. Poijulan (2002, 18) mukaan sureva ihminen joutuu tutustumaan todella voimakkaisiin tunteisiinsa, joita ei ole ennen elämässään kokenut. Lisäksi suru sisältää asenteita, tunteita ja käyttäytymisen. Surevien ihmisten reaktiot vaihtelevat, samoin niiden kesto. Poijulan mielestä suru ei ole ohimenevätila, vaan jotain, minkä kanssa sureva joutuu elämään. Surevan ihmisen persoonallisuus ja aikaisemmat menetykset vaikuttavat suruun. Se millaisesta menetyksestä on kyse, tuesta tai tuen puuttumisesta vaikuttaa ihmisen surutyöhön.

Tavallisesti surutyö alkaa kuoleman kohtaamisen aiheuttamasta epäuskosta ja protestista, johon liittyy usein pelko, suru ja raivo. Tätä seuraa usein mahdollisuus kieltää tapahtunut hetkellisesti sekä ottaa etäisyyttä tapahtuneeseen. (Poijula 2002, 76; Holm & Turunen 2008, 34.) Surutyössä ilmenevät tunteet ovat kaipaus, masennus ja suru. Surrestaan ihminen käsittelee myös asioita unessa. Unet koetaan usein lohduttavina. (Kauppinen 1996, 151.) Valitettavan usein unien merkitystä vähätellään ja unohdetaan niiden tavallaan terapeuttinen vaikutus.

Vähitellen menetykseen liittyvät ajatukset, mielikuvat, tunteet ja muistot tunkeutuvat mieleen saaden aikaan monenlaisia ruumiillisiakin reaktioita. Surutyössä on ennen kaikkea kysymys siitä, että surevan ja kuolleen läheisen välinen konkreettinen kiintymyssuhde muuttuu vähitellen mielikuvatason mielikuvasuhteeksi. Surutyössä muistikuvat menetetyistä ihmisistä tulevat mieleen lohdullisina. Toisin kuin traumatyössä sureva yleensä haluaa puhua kuolleesta ja etsiä aktiivisesti hyviä muistoja. (Holm & Turunen, 34.) Koettuaan läheisen menetyksen ihmisten on monesti helpompi puhua fyysistä oireista kuin omista tunteistaan.

Sureminen voi olla myös sopeutumista. Poijulan (2002, 20) mukaan termiä sopeutuminen käytetään myös kuvaamaan suremista, sitä miten ihminen sopeutuu menetykseen niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. Ensin sureva yrittää sopeutua tilanteeseen ja sitä seuranneeseen muutokseen. Tämän jälkeen ihminen joutuu määrittelemään itsensä uudelleen, sen mitä on menettänyt ja oman uskomusmaailmansa.

Uusitalo (2007a, 79) kirjoittaa, että perinteisen surukäsityksen mukaan onnistuneen sopeutumisen edellytyksenä pidetään kokemuksen työstämistä. Surutyön tarkoituksena on yleensä pidetty sitä, että tässä prosessissa ihminen aktiivisesti kognitiivisten prosessien avulla käy läpi menetystä ja sitä edeltäneitä tapahtumia. Uusitalo jatkaa, että mikäli ihminen toistuvasti prosessoisi vainajaan liittyviä kokemuksia ja muistoja, saisi hän surutyönsä lopulta päätökseen. Sopeutumisen kannalta tätä prosessia pidetään välttämättömänä, mutta tuskallisena.

On ajateltu, että mikäli ihminen aktiivisesti työstää menetystään, hän hiljalleen tulee sinuiksi menetyksen kanssa ja pääsee eroon riippuvuussuhteestaan kuolleeseen. Surevan yrittäessä torjua menetystä ja sen nostattamia tunteita, on ajateltu, että tekemättömästä tai keskenjääneestä surutyöstä seuraisi aina ongelmia myöhemmin elämässä. Uusitalo toteaa kuitenkin, ettei ole kiistatonta näyttöä siitä, että aktiivisesti surutyötä tekevät sopeutuisivat paremmin menetykseen, kuin tuskallisia muistoja ja tunteita välttelevät ihmiset. (Uusitalo 2007a, 79.) Suruprosessi antaa mahdollisuuden surra läheistä, mutta myös omaa elämää kohdannutta äkillistä muutosta, sekä omien suunnitelmien, unelmien ja toiveiden romahtamista (Forsström, Franski & Tamminen 2007, 150).

Vertailtaessa kuoleman syiden aiheuttamia reaktioita on havaittu, että itsemurhatapauksissa läheiset kokevat usein, että ovat vastuussa kuolemasta. Läheiset kokevat tulevansa leimatuiksi kuolemansyyn takia. Itsemurhan vuoksi surevat kokevat joutuvansa erilleen muista häpeän, hämmennyksen ja leimatuksi tulemisen tunteen vuoksi. Läheiset tuntevat muita jäljellejääneitä useammin, että kuollut on hylännyt heidät ja kuluttavat paljon aikaa ymmärtääkseen, miksi itsemurha on tapahtunut. Itsemurhan tehneiden ja murhattujen läheisten kokemuksia vertailtaessa huomattiin, että itsemurhan tehneiden läheisillä on suurempi tarve löytää tapahtumille hyväksyttävä syy. (Uusitalo 2007a, 21 - 22.)

Itsemurhia tutkittaessa on todettu, että läheiset ajattelevat muita surevia useammin, että he olisivat voineet estää läheisensä kuoleman. Uusitalo (2007a, 21 - 22) toteaa, että lisäksi he kokevat jäävänsä ilman sosiaalista tukea ja heillä on enemmän syyllisyyden tunteita ja itsetuhoisuutta. Muita kuolintapoja useammin itsemurha herättää jäljellejääneissä vainajaan kohdistuvaa vihaa ja epävarmuutta ulkopuolisten ajatuksista tapahtumien vuoksi. Edellä mainitut seikat johtavat usein siihen, että läheiset salaavat todellisen kuolinsyyn. Ulkopuolisten kritiikki ja tuomitsevuus sekä itsesyytökset saattaa vaikuttaa haluun jakaa ja ilmaista surua vapaasti.

Sosiaalisen tuen saaminen koetaan ongelmalliseksi, mutta myös sosiaalisen tuen tarjoaminen itsemurhatapauksessa voi olla vaikeaa. Uusitalo (2007a, 22 - 23) kirjoittaa häpeän ja syyllisyyden tunteiden voivan olla esteenä henkisen ja muun tuen vastaanottamiselle lähipiiriltä ja viranomaisilta. Oma epävarmuus, haluttomuus ja pelot jakaa kokemuksia ulkopuolisen kanssa voivat lisätä sosiaalisen eristyneisyyden tunnetta. Ulkopuolisten voi olla yhtä vaikea lähestyä läheisensä itsemurhan kautta menettänyttä. Heidän voi olla vaikea löytää mielestään oikeita sanoja ja tekoja lohduttaakseen surevia.

2.3 Selviytyminen oman lapsen itsemurhasta

Lapsen elämä jää kesken, jos lapsi kuolee. Lapsen kuolema on vanhemmuuden vaikein kokemus. Vanhemmille lapsen kuolema on epätodelliselta tuntuva kauhea totuus ja heistä tuntuu, kuin osa itsestä olisi leikattu pois. Poijula (2002, 137.)

Uusitalo pohtii selviytymisen problematiikkaa sekä sitä, voiko siitä yleensä selviytyä ja mitä selviytyminen on. Hän kirjoittaa, että selviytyminen käsitteenä on liitetty kognitiivisiin stressiteorioihin. Stressistä voidaan puhua silloin, kun merkittävät elämänmuutokset ja kriisit ovat sellaisia, että ihminen kokee omat resurssinsa vähäisiksi niistä selviytymiseen. Läheisen itsemurha on sellainen tapahtuma, joka voi johtaa psyykkiseen, fyysiseen ja emotionaaliseen voimattomuuteen, josta ihminen pyrkii selviytymään. (Uusitalo 2006, 263 - 264.) Ayalonin (1996, 5 - 12) mukaan selviytymisessä on keskeistä kaksi sosiaalisen kanssakäymiseen liittyvää

taitoa, kyky ottaa vastaan tukea tuntematta häpeää ja riippuvuutta sekä kyky tarjota tukea olematta liian holhoava. Lisäksi selviytyminen on prosessi, johon kuuluu kaikki se toiminta, mikä edesauttaa vähentämään ja poistamaan psyykkistä ja fyysistä uhkaa. Se auttaa itseä sekä muita tilanteen hallitsemisessa.

Uusitalo (2007a, 150) toteaa, että sana selviytyminen on harhaanjohtava, sillä se antaa mielikuvan loppuun saatetusta ja onnistuneesta tehtävästä. Puhuttaessa elämän kriiseistä ja vastoinkäymisistä tiedetään, että kyse on kuitenkin enemmän muuttuneesta elämäntilanteesta, sopeutumisesta omiin sen hetkisiin voimavaroihin sekä selviytymisen pakosta. Suurista menetyksistä huolimatta ihminen voi oppia elämään tapahtuneen kanssa, vaikka elämä ei palaudu koskaan entiselleen. Välttämättä vastoinkäymiset ja menetykset eivät vahvista ihmistä, vaan traumaattiset tapahtumat jättävät jälkeensä henkisiä avohaavoja, joista ei kenties koskaan parane.

Läheisen tekemä itsemurha saa aikaan voimakkaita häpeän, hylätyksi tulemisen, avuttomuuden, syyllisyyden, vihan ja yksinäisydentunteita. Jäljelle jäänyt joutuu sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen sekä tulemaan toimeen omien tunnereaktioidensa kanssa. Haasteellista tällaisessa elämän tilanteessa on mielekkyyden ja tarkoituksenmukaisuuden löytyminen uudestaan siten, että tapahtumat muuttuvat itselle ajan kanssa voimavaraksi. (Uusitalo 2006, 265.)

Selviytymisprosessissa ihminen joutuu kantamaan suurta taakkaa. Henkilökohtaisen traagisen menetyksen lisäksi jäljelle jäänyt joutuu kokemaan yhteiskunnassamme esiintyviä kielteisiä asenteita ja leimaamista. Eheytyäkseen läheinen joutuu kokoamaan elämänsä uudelleen, käymään läpi suhteen menetettyyn henkilöön tai asiaan sekä vastaanottamaan elämän tuomat uudet haasteet. Riski yksinjäämiseen on suuri. (Ruishalme & Saaristo 2007, 61.)

2.3.1 Selviytymismalli Ayalonin mukaan

Ayalon (1995, 25) on kehittänyt kokonaisvaltaisen selviytymismallin, johon hän on yhdistänyt keskeisten psykologisten koulukuntien teorioita. Hän lähestyy selviytymistä kuuden eri ulottuvuuden kautta. Ulottuvuudet ovat uskomukset ja arvot, tunteet, sosiaalinen vuorovaikutus, mielikuvitus, kognitiot ja fysiologinen ulottuvuus. Kukin ulottuvuus kuvaa yhtä kanavaa, jonka kautta kriisissä oleva ihminen on vuorovaikutuksessa oman sisäisen maailmansa ja häntä ympäröivän ulkoisen maailman kanssa. Ihmisen yksilölliset tavat selviytyä traumaattisesta kokemuksesta rakentuvat näiden kuuden ulottuvuuden eri yhdistelmistä. Jokainen selviytyy eri tavoin ja joillakin yksilöillä jokin kanava voi toimia muita tehokkaammin, mutta kaikilla on edellytykset käyttää kaikkia kanavia niin, että ne mahdollistavat yksilön selviytymisvoimavarat.

Selviytymismallissaan Ayalon luokittelee selviytymisvoimavarat neljään päätyyppiin: henkilökohtaiset, ihmisten väliset, organisatoriset ja yhteisölliset. Henkisiin voimavaroihin kuuluvat asenteet, työskentelystrategiat, vapaa-ajan harrastukset ja kaikki, mitä ihminen tekee vähentääkseen stressiä. Ihmisten välisiin voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi ystävien ja perheen tuki, rakkaus, vertaisryhmäntuki ja sosiaalinen elämä. Organisatorisiin voimavaroihin kuuluvat muun muassa organisaation sisäinen ohjaus kuten kurssit ja ammatillinen ohjaus. Yhteisöllisiä voimavaroja ovat ne, mitä yhteisöllä on tarjota yksilölle kuten kulttuuri- ja vapaa-ajanpalvelut sekä sosiaalipalvelut. (1995, 14.) Mikäli ihmisellä ei ole henkilökohtaisia ja ihmisten välisiä selviytymisvoimavaroja käytettävissään on tärkeää, että yhteiskunnalliset peruspalvelut tarjoavat selviytymisvoimavaroja näille yksilöille.

Olemme Ayalonin kanssa samaa mieltä siitä, että jokaisella ihmisellä on sisäsyntyisesti olemassa omat keinot selviytyä elämän vaikeuksista. Ayalon (1995, 25 - 29) kirjoittaa ihmisten selviytymisen olevan ainutlaatuista ja yksilöllistä, johon vaikuttaa hänen omat sisäiset taipumukset kohdata elämän tuomat psyykkiset haasteet. Ihminen luo tietyllä tapaa oman selviytymispolkunsa kuhunkin tilanteeseen. Geneettisten tekijöiden, aikaisemmin opittujen toimintatapojen sekä fyysisen, sosiaalisen ja henkisen vuorovaikutuksen kautta määräytyy, miten ihminen koettelemuksistaan palautuu. Selviytymisen mahdollisuuteen vaikuttaa myös se, minäkalainen tukiverkosto ihmisellä on ja miten hän on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Selviytyminen edellyttää aina jonkinlaisen sosiaalisen kontekstin olemassaoloa. Vaikeassa elämäntilanteessa oleva ihminen voi menettää uskon omaan selviytymiskykyynsä, jollei hän saa apua, läsnäoloa ja tukea toisilta ihmisiltä. Ollessaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa, ihminen voi löytää itsestään uusia selviytymiskanavia.

Selviytymismallissaan Ayalon kuvaa kuutta erilaista selviytymistyyppiä sen mukaan, mikä selviytymisulottuvuus on ihmisessä hallitseva. Kognitiivinen selviytyjätyyppi valitsee keinoja, joihin kuuluvat tiedonkeruu, ongelmaratkaisu, sisäinen dialogi ja oman suunnan etsiminen. Emotionaalisesti suuntautunut käyttää sen sijaan emotionaalisia selviytymiskanavia ilmaisemalla tunteensa esimerkiksi itkien, nauraen tai muille kertoen. Lisäksi tunteiden ilmaisukanavina voi olla piirtäminen, tanssi tai musiikki. Sosiaalisesti suuntautunut valitsee sosiaalisen selviytymiskanavan kuten ryhmään kuulumisen, jonkin tehtävän ottamisen, tuen vastaanottamisen ja antamisen tai jonkin roolin omaksumisen. Luova selviytyjätyyppi käyttää selviytymisessään mielikuvitusta, mielikuvia, unia ja intuitioita välttääkseen epämiellyttäviä tosiasioita tai löytääkseen ratkaisuja. Henkisesti suuntautunut uskoo siihen, että uskonto, arvojärjestelmän, ideologia tai sosiaalinen vastuunkanto antaa merkityksen elämälle. (Ayalon 1995, 27 - 28.)

2.3.2 Elämänhallinnan merkitys selviytymiselle

Traumaa ja surua työstäessään monet ihmiset käyttävät hyväkseen aikaisemmin omaksumiaan selviytymiskeinoja. Uusitalo (Uusitalo 2007a, 284) kirjoittaa, että on tärkeä muistaa, selviytymiskeinojen käytön olevan aina tietoista toimintaa. Jotta ihminen kokisi arjen mielekkääksi ja voisi toteuttaa minuuttaan hän käyttää hyväksi synnynnäisiä lahjojaan ja persoonallisia mieltymyksiään. Kohdatessaan menetyksen ihminen ottaa käyttöönsä sellaisia keinoja, jotka ovat osa hänen jokapäiväistä elämänhallintaansa ja arkeaan. Tällöin hän ei tietoisesti mieti, minkä strategian hän valitsee työstääkseen suruaan ja menetystään. Puhuessaan selviytymisestä Uusitalo (2006, 264) puhuu myös elämänhallinnasta ja niistä keinoista, joita ihminen pyrkii käyttämään palauttaakseen tasapainon elämäänsä koettuaan suuren menetyksen. Hänen mukaansa ihmisillä on erilaisia selviytymiskeinoja vaikeissa elämätilanteissa, mutta läheisen itsemurhasta on harvoin aikaisempaa kokemusta. Itsemurha on peruuttamaton tapahtuma. Jotta jäljelle jäänyt löytää elämisen jatkumisen edellytykset hänen on vain sopeuduttava ja hyväksyttävä tapahtunut.

Ruushalmeen ja Saariston (2007, 14 - 15) mukaan elämänhallinta voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan. Ulkoinen elämänhallinta on sitä, että odottamattomat elämää järkyttävät tapahtumat ja tekijät on kyetty torjumaan. Ihminen on kyennyt toteuttamaan elämälleen asettamat tavoitteet ja tarkoitukset. Aineellisesti ja henkisesti turvattu asema, sukupuoli, sukupolvi, koulutus ja ammatti vaikuttavat ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäinen elämänhallinta tarkoittaa sitä, että tapahtuipa ihmisen elämässä mitä tahansa hänestä riippumatta, hän kykenee sopeutumaan ja löytämään asioista parhaat puolet. Oman elämän kokeminen ymmärrettävänä on keskeinen tunne elämänhallinnassa. Niihin tunteisiin sisältyy myös kriisin mahdollisuus, mutta tällöin kriisi ei lamaannuta elämää. Vaikkakin elämä tuntuu vaikealta, siitä on mahdollisuus selvitä. Tällöin ihminen kokee, että elämä jatkuu ja asioilla on tapana järjestyä.

Mikäli jäljelle jäänyt pystyy löytämään läheisen itsemurhalle järjellisen selityksen, eikä koe tapahtuneesta syyllisyyttä, hän voi välttyä elämänhallinnan tunteen ja mielekkyyden menettämiseltä. Itsemurhamenetyks on kuitenkin aina traumaattinen menetys, joka kyseenalaistaa elämän merkityksellisyyden ja läheinen joutuu rakentamaan maailmankuvansa uudelleen. Elämähallinnantunteen palautuminen edellyttää, että läheinen pääsee irti loputtomista miksi kysymyksistään. Läheisen itsemurhan kautta menettäneen löytäessä itsestään myönteisiä muutoksia, henkistä kasvua sekä parantunutta kykyä kestää vastoinkäymisiä, voidaan puhua selviytymisestä. Selviytymisprosessin voidaan katsoa olevan kesken, mikäli läheinen ei koe ajan kuluessa mitään myönteistä muutosta tai vahvistumista. Ne läheiset, joilla on monipuolisia selviytymisstrategioita käytössään, ovat sopeutumisen näkökulmasta paremmassa asemassa, kuin sellaiset joilla nämä ovat vähäiset. (Uusitalo 2006, 330 - 333.)

2.3.3 Sosiaalisen tuen merkitys selviytymiselle

Ruishalme ja Saaristo määrittelevät sosiaalisen tuen toisten ihmisten tarjoamiksi resursseiksi. ”Se on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa he antavat ja saavat henkistä, emotionaalista, tiedollista ja toiminnallista sekä aineellista tukea. Sosiaalinen tuki on yhteydessä emotionaaliseen hyvinvointiin ja mielenterveyden positiivisiin ulottuvuuksiin. Sosiaalisen tuen merkitys kasvaa tilanteessa, jossa ihmisen omat voimavarat ovat vähäisiä.” (Ruishalme & Saaristo 2007, 81.)

Perehtyessämme kirjallisuuteen totesimme, että läheisensä itsemurhan kautta menettäneet ihmiset käyttävät monenlaisia keinoja kokemuksesta selviytymiseen. Läheisen itsemurhan jälkeen ihmiset tarvitsevat aina apua, mutta avuntarpeen muoto vaihtelee yksilöittäin. Uusitalon (2006, 328) mukaan läheisten ja ympäristön henkinen tuki on erittäin merkittävää sopeutumisen kannalta. Itsemurha on edelleenkin melko vaiettu ilmiö, johon liittyy paljon vääriä uskomuksia. Viime vuosikymmeninä eri tahot ovat perustaneet suru- ja vertaisryhmiä tarjoamaan mahdollisuuden sosiaaliseen tukeen heille, joiden sosiaalinen verkosto on puutteellinen. Useat voivat läheisiään säästääkseen tehdä tietoisin valinnan ja hakeutua terapiaan tai erilaisiin ryhmiin työstääkseen tapahtunutta, menetystään.

Ihmisten kokema yksinäisyys on suuri ongelma kriisien jälkeisissä toipumisissa. Joillakin ei ole ollenkaan tukea antavaa verkostoa tai se on vaatimatonta. Yhteiskunnan tarjoamat palvelut kriisien yhteydessä ovat usein vain taloudellista tukea tai lääketieteellistä hoitoa, välitön henkinen tuki jää monesti vähäiseksi. Selviytymisprosessia vie eteenpäin tai hidastaa se, miten läheiset tulevat kohdelluiksi ja puhutelluiksi hoito- ja tukijärjestelmien piirissä, sillä lähes aina joudutaan tekemisiin eri viranomaisten kanssa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 61.)

Uusitalo on tutkinut ihmisten selviytymistä edistäviä tekijöitä läheisen itsemurhan jälkeen. Hänen mukaansa tarjolla oleva apu ei ole ollut aina sopivaa ja harva kykenee siinä tilanteessa etsimään vaihtoehtoja. Ammattiavun saamisessa ja laadussa on suurta vaihtelevuutta eri paikkakuntien välillä. Tutkimus osoitti, että surevan on helpompi sopeutua läheisen itsemurhaan, mikäli hän pystyy ymmärtämään sekä hyväksymään tekoon johtaneet syyt. Selviytymistä edistää tutkimuksen mukaan myös se, onko läheisellä aikaisempaa traumaattista kokemusta, miten hän on sitä työstänyt ja selviytynyt siitä. Selvittämätön trauma voi estää kokonaan uuteen traumaan sopeutumisen tai uusi trauma voi nostaa pintaan aiemmat käsittelemättömät traumat. (Uusitalo 2006, 330 - 333.)

Vaikka asiantuntija-apua tarvitaan, niin yhtä tärkeitä ovat myös lähiapu, arkeen palaaminen ja vertaistuki. Selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä ja elämäntilannekohtaisia. Monet haluavat olla yksin. Vastuu arjen sujumisesta ja huoli lapsista koettiin tärkeäksi selviytymiskeinoksi.

Kun tilanne hiljalleen helpottui ja uusi elämä alkoi, niin monet kokivat arvomaailmansa muuttuneen. Myös omaa elämäkatsomusta ja uskoa pohdittiin. Alkoholiin turvautuivat etenkin miehet. Lähiympäristön antama tuki sekä vertaistuki koettiin tärkeäksi. Kaikki eivät ryhmiin hakeudu. Syynä voi olla korkea kynnyks puhua itsemurhasta muille ja monet kokevat syyllisyyttä ja häpeää asian vuoksi. (Upanne 2008, 15 - 16.)

3 Tutkimuksen toteuttaminen

3.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta. Siinä käytetään usein ihmistä tiedon keruun välineenä. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavan ääni ja näkökulma pääsevät esille. Lisäksi aineisto käsitellään ainutlaatuisena sekä tulkitaan aineistoa sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2004, 155, 170.)

Hirsjärven ym. (2004, 152) mukaan kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Heidän mukaansa todellisuus on moninainen, mutta on huomioitava, että todellisuutta ei voi pilkkoa osiin mielivaltaisesti. Tällöin on mahdollista löytää monen suuntaisia suhteita ja samalla tapahtumat muovaavat toinen toistaan.

3.2 Narratiivisuus aineiston hankintamenetelmänä

Narratiivisuudella tarkoitetaan useimmiten ihmisen omaa elämää koskevien kertomusten jatkuvaa rakentamista ja työstämistä. Siinä olennaista on kerronnan ja kielen keskinäinen rooli, sosiaalisen todellisuuden ja ihmisen itseymmärryksen muodostuminen. Narratiivisuudessa tarinan tuottaminen ei ole mitä tahansa kerrontaa, vaan tarina on juonen organisoima tapahtumien ja toimintojen kokonaisuus. Kertomusten avulla ihmisen olemassaolo jäsentyy ja sille tarjoutuu muotoja, merkityksiä, sisältöjä sekä selityksiä. Kertoessaan ihminen tavoittelee paitsi eheyttä, tasapainoa, johdonmukaisuutta, myös jatkuvuutta ja pysyvyyttä elämälleen. (Uusitalo 2006, 48 - 49.)

Hänninen (2003, 63) toteaa, että narratiivisuudessa on kiinnostavaa se, miten ihminen jäsentää tapahtumien kulkua. Näin ollen kertomus poimii tapahtumien kulusta ne asiat, jotka ovat juonen kannalta tärkeitä. Hännisen mielestä sisäinen tarina toimii mielenseulana, jolloin mieli jättää toisia asioita huomioimatta ja nostaa esiin tiettyjä asioita. Tuolloin mieli valikoi ne näkökulmat, jotka ovat merkityksellisiä tarinan kannalta ja tulkitsee niitä. Kuten havainnot jäsentävät aistimuksia, tarinat jäsentävät elämän tapahtumia ja edellytyksiä luoden niistä

kokonaisuuksia. Tähän sisältyvät menneisyyden muistot, tämän hetken tilanteet ja siihen liittyvät havainnot.

Tarinoiden avulla voidaan tarkastella elämän muutoksia. Tällöin muutoksen hahmottaminen tarinana antaa sille juonen. Tarinat rakentuvat usein muutoksen ympärille. Niitä voidaan pitää elämän muutoksen hallinnan välineenä ja keinona hahmottaa muutos osaksi mennyttä ja tulevaa. Mikäli muutos katkaisee näköalan tulevaisuuteen, ihmisen on mahdollista omasta kulttuuristaan oppimiansa käyttäytymismallien avulla hahmottaa ja ennakoida tapahtuvaa. (Hänninen 2003, 95.)

Kun elämänmuutos on uhka identiteetille, ihminen voi kantaa minuutensa ja itsearvostuksensa muutoksen yli näkemällä itsensä tietynlaisen tarinan päähenkilönä. Koska tarinat ovat sosiallisesti jaettuja, voi niiden kautta myös ennakoida, minkä tyyppisen tarinan päähenkilönä on mahdollista saada osakseen kunnioitusta tai myötätuntoa, ja millaisen tarinan päähenkilönä oleva joutuu paheksunnan tai halveksunnan kohteeksi. Tarinat voivat siis toimia viitepisteinä, joiden mukaan omaa toimintaa ohjataan. (Hänninen 2003, 95.)

Ihmisen jälkikäteen hahmottama ja kertoma kuva elämänsä kulusta ja tapahtumista voidaan tarkastella tarinana. Tällöin usein korostetaan, että tarina kehitetään jäsentämään kokemusta. Elämä on kaoottinen sarja tapahtumia ja näin jälkikäteen hahmottamalla tapahtumat järjestetään johdonmukaisesti eteneviksi tarinoiksi. (Hänninen 2003, 94.)

3.3 Tutkimuskysymykset ja kohdejoukko

Opinnäytetyötä varten haastateltiin kolmea itsemurhan kautta lapsensa menettänyttä äitiä. Tarkoituksena on narratiivisella haastattelulla selvittää niitä asioita ja keinoja, jotka auttavat heitä selviytymään traumaattisesta kokemuksestaan. Olemme lisäksi todenneet haastattelupyynnössä, että halutessaan he voivat vapaasti kertoa meille valottaen haluamiaan asioita tapahtuneesta ja tapahtumien kulusta.

Etukäteen tiedettiin, että itsemurhan tehneet ovat olleet iältään 16 - 20-vuotiaita nuoria. Olipa itsemurhan tehnyt minkä ikäinen tahansa, niin hän on aina oman äitinsä lapsi.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisia keinoja äidit käyttävät selviytyäkseen lapsensa itsemurhasta?
- Millaiset asiat tukevat heidän arjessa selviytymistään?

3.4 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön lähestymistapana on narratiivinen laadullinen tutkimus. Narratiiviseen tutkimusmenetelmään päädyttiin aiheeseen liittyvän henkilökohtaisen, inhimillisen kärsimyksen vuoksi. Oman lapsen menettäminen itsemurhan kautta on mielestämme niin käsittämättömän rankka kokemus, että emme halua rajata haastatteluja kysymyksillä. Toinen syy narratiivisuuden valintaan on se, että oletamme kertomisen olevan helpompaa ilman kysymyksiä, jolloin emme tahtomattamme revi auki sellaisia henkisiä haavoja, jotka ovat hiljattain umpeutuneet tai umpeutumassa.

Haastattelut kolme saatiin haastateltaviksi omien ammatillisten verkostojemme kautta. Saimme ensin äitien yhteystiedot, jolloin olimme heihin kontaktissa ensimmäisen kerran tammikuussa 2009. Tällöin kerroimme mistä tutkimuksessamme on kysymys ja mitkä ovat alustavat tutkimuskysymykset. Annoimme heille tämän jälkeen kaksi viikkoa harkinta-aikaa, jolloin he saivat miettiä sitä, haluavatko osallistua haastatteluun. Heidän ilmaistuaan suostumuksensa sovimme, että olemme yhteydessä seuraavan kerran, kun opinnäytetyömme suunnitelman esitysajankohta on varmistunut. Haastatteluajankohta valittiin siten, että ehtisimme esittää opinnäytetyön suunnitelman hyväksyttävästi. Haastattelut toteutettiin viikolla 13. Haastattelut suoritettiin haastateltavien valitsemissa paikoissa ja kaikille haastateltaville sopi, että haastattelut nauhoitettiin. Laitteiden toimivuus varmistettiin etukäteen, jottei haastattelutilanne tulisi kärsimään mahdollisten teknisten ongelmien vuoksi. Kaksi haastattelua tehtiin haastateltavien kotona ja yksi haastateltavan työpaikan neuvotteluhuoneessa. Haastatelluille varattiin kullekin aikaa kaksi tuntia, mikä oli riittävä aika. Haastattelut suoritettiin kolmena peräkkäisenä päivänä.

Haastattelutilanteet onnistuttiin luomaan rauhallisiksi, eikä häiriötekijöitä ollut. Aiheen herkkyyden ja koskettavuuden vuoksi jännitimme hieman sitä, millainen haastatteluilmapiiristä muodostuu. Etukäteen mietittiin kykenemmekö luomaan turvallisen ja luottavaisen ilmapiirin, jotta haastateltava ei kokisi oloaan epämiellyttäväksi. Koemme onnistuneemme hyvin, sillä kaikki äidit haastattelujen jälkeen totesivat tilanteen olleen vapautunut. Lisäksi he antoivat positiivista palautetta tarinan muodossa tehdystä haastattelusta ja pitivät sitä mielekkäänä tapana kertoa vaikeasta kokemuksesta.

Haastattelija ei ole ainoa, joka havainnoi ja tulkitsee haastattelutilanteessa. Haastattelun kululle on merkityksestä se, millaista mielenkiintoa haastattelija osoittaa haastateltavaa, keskusteltavaa asiaa sekä haastateltavalle merkityksellisiä asioita kohtaan. Haastattelulla on hyvät lähtökohdat mikäli molemmat kokevat keskusteltavat aiheet henkilökohtaisiksi ja tärkeiksi sekä haastateltava tunnistaa tällaisen yhteyden. (Rastas 2005, 88.)

Haastattelutilanteissa koettiin hyväksi se, että meitä on kaksi haastattelijaa. Tuimme siinä tilanteessa toinen toisiamme. Haastattelutilanteet käytiin aina läpi keskustellen ja toisillemme palautetta antaen tilanteessa olemisesta ja toimimisesta.

3.5 Aineiston analyysi

Tuomen ja Sarajärven (2002, 110) mukaan laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on lisätä informaatiota tutkittavasta asiasta. Hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää, mielekästä ja yhtenäistä tietoa. Laadullisen aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan. Tällöin aineisto eritellään osiin, käsitteellistetään ja koodataan uudestaan, jolloin saadaan looginen kokonaisuus. Aineiston analyysiä tehdään tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa.

Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti (induktiivisesti) tai teorialähtöisesti (deduktiivisesti). Aineiston analysointi koostuu kolmesta eri vaiheesta: aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä, aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä ja abstrahoinnista eli teoreettisten käsitteiden luomisesta. Opinnäytetyön aineisto analysoitiin induktiivisesti. Tuomen ja Sarajärven mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä vastaus tutkimustehtävään saadaan yhdistelemällä käsitteitä. Tällöin analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111 - 115.)

Esimerkki opinnäytetyön aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS
<i>”Silloin heti tapahtuneen jälkeen onneksi oli niitä ystäviä, jotka tulivat ja laittoivat ruokaa, veivät pienimmän lapsen ulos. Ne pitivät muutaman päivän meidän perheen arjen kasassa, kunnes pääsin pahimman shokin yli.”</i>	Apua arjessa selviytymiseen
<i>”Työ oli minulle se terapia ja siellä ollessani pystyin aina joksikin aikaa unohtamaan tapahtuneen. Ihmiset kyllä kyselivät, että miten ihmeessä sinä jaksat. Ei minulla ollut vaihtoehtoja tai en uskaltanut ajatella niitä.”</i>	Työn avulla arkeen kiinnittyminen Oman olotilan hetkellinen helpottuminen

Esimerkki opinnäytetyön aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
Apua arjessa selviytymiseen	Tukea arkeen
Työn avulla arkeen kiinnittyminen Oman olotilan hetkellinen helpottuminen	Työn tekeminen Olotilan helpottuminen

Esimerkki opinnäytetyön abstrahoinnista eli teoreettisten käsitteiden luomisesta

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Tukea arkeen	Huolenpito
Työn tekeminen Olotilan helpottuminen	Keino selviytyä

Uusitalon (2006, 91 - 92) mukaan narratiivisen aineiston analyysimenetelmät voidaan jakaa kahteen ryhmään: narratiivien analyysiin ja narratiiviseen analyysiin. Narratiivien analyysissä kerättyä aineistoa käsitellään kokonaisuutena, jolloin narratiivit tyypitellään, luokitellaan ja tematisoidaan kvalitatiivisen tutkimuksen tapaan. Narratiivinen analyysi tarkoittaa sitä, että yksittäiset kertomukset käsitellään kokonaisuuksina ja tavoitteena on tarinan yksittäisten elementtien sitominen yhteen juonen avulla. Narratiivien analyysi edellyttää tarinallisen aineiston, jota voidaan analysoida millä tahansa laadullisella menetelmällä. Analyysin tuloksena ei niinkään ole tarina, vaan tuloksena voi olla kuvauksia tarinoiden teemoista, tapahtumista ja henkilöiden piirteistä.

Narratiivista aineistoa voidaan analysoida myös kategorisella ja holistisella tavalla. Kategorisen lähestymistapa on samankaltainen kuin sisällönanalyysi ja sopii käytettäväksi ihmisryhmien ongelmia tutkittaessa. Holistisessa lähestymistavassa henkilöä ja hänen elämänsä tarkastellaan osina suhteessa elämäntarinan kokonaisuuteen. Holistisessa sisällönanalyysissä aineistoa luettaessa kirjataan vaikutelmat, valitaan ja merkitään keskeiset teemat ja kirjataan johtopäätökset. (Uusitalon 2006, 91 - 92.)

Johtopäätöksiä tehdessä pyritään ymmärtämään, mitä asiat tutkittaville merkitsevät. Tällöin tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115.)

Haastattelut litteroitiin sana sanalta ja niistä tuli yhteensä 20 sivua tiheällä rivivälillä kirjoitettua tekstiä. Haastateltavat numeroitiin ja merkittiin ä1, ä2, ä3. Litteroinnin jälkeen tekstit luettiin läpi ja etsittiin tutkimuskysymysten teemoihin liittyviä asioita. Asiat teemoiteltiin, jonka jälkeen haastattelut luettiin uudelleen läpi ja kerättiin vaikutelmia. Tämän jälkeen siirryttiin sisällönanalyysiin, joka tehtiin Tuomen ja Sarajärven (2002, 111) mukaan seuraavasti:

- Haastattelujen kuunteleminen ja aukikirjoitus sana sanalta
- Haastattelujen lukeminen ja sisältöön perehtyminen
- Pelkistettyjen ilmausten etsiminen ja alleviivaaminen
- Pelkistettyjen ilmausten listaaminen
- Samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista
- Pelkistettyjen ilmausten yhdistäminen ja alaluokkien muodostaminen
- Alaluokkien yhdistäminen ja yläluokkien muodostaminen niistä
- Yläluokkien yhdistäminen ja kokoavan käsitteen muodostaminen

Edellä mainitun prosessin teimme kumpikin tahoillamme varmistaaksemme erilaisten näkemysten syntymisen.

3.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärven ja Hurmeen (2002, 20) mukaan eettiset kysymykset eri vaiheissa tutkimusta ovat seuraavat:

- Tutkimuksen tarkoitus on tieteellisen näkökulman lisäksi tutkia myös, miten se parantaa tutkittavan inhimillistä tilannetta.
- Suunnitelman eettisyys käsittää tutkittavien suostumuksen, luottamuksellisuuden ja niiden tekijöiden harkinnan, joita tutkittavalle voi koitua tutkimuksesta.
- Haastattelutilanteessa selvitetään tutkittavan aineiston luottamuksellisuus sekä haastattelutilanteen merkitys haastateltavalle. Haastattelijan on hyvä miettiä sitä, miten syvälinen haastattelun on tarkoituksenmukaista olla, ettei haastattelusta tule terapiaistuntoa.

- Litterointi vaiheessa on tärkeää miettiä, miten tarkasti se noudattaa haastateltavien suullisia lausumia. Lisäksi tulee huomioida luottamuksellisuus.
- Analyysivaiheessa tulee eettisesti huomioida se, miten syvällisesti ja kriittisesti voidaan analysoida haastatteluja. Haastateltavilla tulee olla mahdollisuus antaa palautetta tutkijan tulkinnasta.
- Todennettaessa tutkijan eettinen velvollisuus on esittää mahdollisimman oikeaa tietoa.
- Raportoinnin tulee olla luotettavaa ja siinä on otettava huomioon luottamuksellisuus ja ne seuraukset, joita julkaistulla raportilla voi olla.

Vilkan (2006, 113) mukaan tutkijan on pidettävä aina lupauksensa tutkimukseen osallistuville. Itse tilanteessa on tehtävä se, mitä on luvannutkin. Tutkimustekstissä kirjoitetaan sovitusta asioista. Tutkija ei saa koskaan rikkoa vaitiololupaustaan ja salassapitovelvollisuuttaan, sillä ne liittyvät periaatteeseen, että ihmisen yksityisyyttä kunnioitetaan ja suojellaan. Mikäli tutkimuksessa nousee esille jotain, mitä ei ole tutkittu ja sillä on merkitystä tutkimukselle, tulee tutkijan neuvotella siitä tutkittavien kanssa ennen kuin asioita julkaistaan. Arkaluontoisten asioiden julkaisemiseksi on aina oltava tutkittavien lupa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä kiinnitettiin erityistä huomiota luottamuksellisuuteen ja vaitiolovelvollisuuteen. Haastattelemamme äidit ovat yksityisiä henkilöitä, jotka tavoitettiin omien ammatillistenverkostojemme kautta, joten erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. Haastattelupyynnöissä korostettiin ehdotonta luottamuksellisuutta ja anonyymiyttä. Haastattelut litteroitiin siten, että haastateltavien anonyymiyttä säilyi. Litteroidut haastattelut tullaan hävittämään asian mukaisella tavalla tämän opinnäytetyön valmistuttua. Lasten nimet, jotka esiintyvät tässä opinnäytetyössä, on kaikki muutettu anonyymiyden säilyttämiseksi. Tulosten luotettavuuden vuoksi teimme aineiston analyysin kumpikin tahoillamme, jonka jälkeen vertasimme ja yhdistimme saadut tulokset. Olemme sitoutuneet toimimaan Laurean eettisten ohjeiden mukaisesti sekä pitäneet mielessämme koko tämän opinnäytetyöprosessin ajan myös sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet.

4 Opinnäytetyön tulokset

Tarkastelimme tuloksissa äitien tarinoista esille tulleita selviytymisen keinoja ja minkälaisen tuen he kokivat tärkeäksi arjessa selviytymisen kannalta. Edellä mainitut teemat nousivat selkeästi esille sisällönanalyysissä ja olivat tutkimuskysymysten mukaisia. Haastateltujen äitien lasten itsemurhamenetykset sijoittuivat vuosille 1999- 2003. He kaikki totesivat, että tapahtuneesta kuluneen ajan vuoksi heidän oli helpompi osallistua haastatteluun. Kuten eräs

äideistä totesi, että mikäli olisitte pyytäneet minua haastatteluun vuosi tyttäreni itsemurhan jälkeen, en olisi pystynyt siihen.

4.1 Selviytyminen

Kaikki haastateltavat kertoivat, että heillä ei ole tarkkaa muistikuvaa tapahtuneen jälkeisestä ajasta. Tästä syystä he kokivat myönteisenä sen, että he olivat voineet kääntyä esim. poliisin puoleen tarkistaakseen tosiasiat tapahtuneesta. Yksi äiti sanoi, että konkreettinen tieto jäsentää tapahtumien kulkua ja helpotti jotenkin palaamista tähän ja nyt.

*”Minä en edes muistanut kuka soitti poliisiin, enkä minä muistanut sitäkään, että poliisi oli käynyt. En muistanut sitäkään, kun Jussi oli...laskettu sieltä (puusta) alas. Vasta paljon myöhemmin tilanne kaikessa karmeudessaan palasi minun mieleen, mutta vain pala sieltä... pala täältä. Minua helpotti, kun sain ensimmäisenä paikalle tulleilta ambulanssikuskeilta jälkikäteen tietää, etten olisi oikeasti, oikeasti voinut tehdä enää mitään. He pystyivät kertomaan senkin, miten kauan jouduimme odottamaan poliisia ja paljon muuta siinä tapah-
tunutta.”(ä3)*

Kaikki kolme äitiä kertoivat saaneensa helposti rauhoittavia lääkkeitä. Kaksi heistä yritti niillä itsemurhaa. Äitien mielestä lääkkeet olivat hyvä ensihoito, mutta niiden vuosia jatkunut käyttö ilman seurantaa ja säännöllistä terapiaa oli johtanut uusiin ongelmiin. He totesivat lääkkeiden, jopa haittaavan toipumista, sillä he kokivat lääkkeiden estävän tunteiden käsittelyä ja ilmaisua.

”Hetä tapahtuneen jälkeen hakeuduin lääkäriin ja pyysin rauhoittavaa lääkettä ja tietysti sain. Sitten menin toiselle lääkärille ja pyysin lisää lääkkeitä. Varmistin siten, että minä lähdän kanssa. Otin lääkkeitä ja viinaa. Olin ihan sekaisin. Sitten ystävä, joka näki tilanteeni, vei minut hoitoon.”(ä1)

*”Muistan, kun Istuin kirkon penkissä Jussin hautajaisissa ja mietin, että ihan kuin en olisikaan siinä. Tuli kauhea semmoinen tunne, että ihan kun en tun-
tisikaan mitään. Olin syönyt niitä rauhoittavia Jussin kuolemasta lähtien. Lopetin niiden syömisen, kun ajattelin kadottavani tunteeni. Unilääkkeitä jou-
duin käyttämään vielä pitkään sen jälkeen.”(ä3)*

Lääkkeiden käytön lisäksi he kertoivat käyttäneensä runsaasti alkoholia selviytyäkseen päivästä toiseen. He kaikki totesivat alkoholin auttaneen tunteiden tukahduttamisessa ja uneen pääsemisessä.

”Tukahdutan tunteeni aina ostoksien tekoon, älyttömään syömiseen ja alkoholiin. Soitan aina humalassa Susan isälle, että se on sinun syy.”(ä1)

”Aina, kun otan alkoholia, se räpsähtää sieltä silmille ja kun otan alkoholia tarpeeksi, haluan kuolla. (ä2)

”Jussin hautajaisten jälkeen, kun olin lopettanut rauhoittavien lääkkeiden syönnin, aloin nappailla viiniä iltaisin. Osa syynä oli varmaan se, kun mieskin joi koko ajan. Heräsin usein aamulla töihin krapulaisena, en vaan ajatellut, miten usein. Sitten yhtenä aamuna tajusin, että minähän olen rattijuoppo, kun olen ajellut sellaisten viinimäärien jälkeen aamuisin töihin. Se oli sellainen herätys, jos voi sanoa.”(ä3)

Yksi äideistä kuvasi sitä, miten hän kielsi oman menetyksensä, kun hänen mielestään muilla meni vielä huonommin ja he tarvitsivat enemmän apua. Hän kertoi yrittäneensä puhua työpaikalla tyttärensä itsemurhasta, mutta saatuaan mielestään ymmärtämättömän vastauksen, hän päätti vaieta.

Hoidossa olin pari viikkoa. Aloin hoitaa muiden asioita, kun niillä oli asiat vielä huonommin kuin minulla. Kuukauden päästä tapahtuneesta menin töihin, enkä puhunut sielläkään siitä kenellekään. Yritin puhua asiasta, mutta tajusin, ettei se onnistu. Eräälle työkaverille kerrottuani Susan kuolemasta, hän totesi, että hänelle on käynyt päinvastoin, hän on saanut pojan. Vältän puhumasta aiheesta varsinkin uusien tuttavuuksien kanssa. Yritän muistaa, että minulla ei ole ollut tytärtä, enkä ole ollut äiti.”(ä1)

”Ja onhan sekin, kun huomaa, että pystyy itse auttamaan muita ihmisiä tai eläimiä. Ja olen minä ajatellut, että kaikki maailman lapset voisivat olla minun lapsia samalla tavalla.”(ä3)

”Tehdä kokoajan jotain muuta, ettei tarvitse ajatella. Keväisin minä en jaksanut mitään, kun olen aina liian väsynyt. Sen takia olen pärjännytkin, kun en ajattele Susan kuolemaa. Minä en pystyisi elämään, jos ajattelisin sitä oikeasti.”(ä1)

Haastatteluissa tuli ilmi selkeästi itsetuhoiset pyrkimykset ja syyllisyyden tunteet.

”Minulla on ollut myös itsetuhoisuutta ja itsemurhayrityksiä. Minä jotenkin ymmärsin Susaa ja elin sen mukana sitä tuskaa. Näin ajatellen Susalla on nyt hyvä olla”.(ä1)

”Kun vuosikausia itseään syyttää ja hakee syytä itsestään, kun ei muita voi olla, kun minun kasvatukseni.”(ä2)

”Jos olisin armahtanut itseni tästä syyllisyydestä. Olen toiminut vaan siten, kuin olen pystynyt toimimaan. Millaiset eväät minulla on ollut. Enkä missään tapauksessa pysty syyttämään minun äitiä enkä muita.”(ä1)

”Mut se syyllisyys... Aika ajoin tulee voimakas syyllisyys Jussin itsemurhasta ja siitä, mitä on tehnyt väärin.”(ä3)

Yksi haastateltavista toi esille ajatuksen elämän tarkoituksesta ja siitä, miten se oli auttanut häntä jatkamaan kaikesta huolimatta elämäänsä. Hän kuvasi sitä, miten hän oli usein ajatellut tyttären tulevaisuutta, mikäli tytär ei olisi tehnyt itsemurhaa.

”Et uskon suurempaan voimaan, vaikka en olekaan uskovainen. Uskon siihen, että elämä jotenkin kantaa ja kaikella on tarkoitus. Mikäli Susa ei olisi tappanut itseään, niin sen elämä voisi olla yhtä helvettiä. Minä pelkäisin, että Susa olisi puskahuorana jossakin.”(ä1)

”Ehkä se on minua auttanut selviytymäänkin, kun oma elämäni on ollut aina vaikeaa.”(ä1)

Haastatelluista äideistä yksi puhui kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Hän pohti sitä, miten paljon kamalampaa hänen mielestään olisi ollut se, jos joku toinen olisi tappanut hänen lapsensa.

”Ajattelen, että kuolema olisi ollut kamalampi toisen ihmisen toimesta. Jou-tuisin elämään sen vihan kanssa sitä toista kohtaan.”(ä2)

Yksi haastateltavista äideistä oli löytänyt itsemurhan jälkeen poikansa jättämän jäähyväiskirjeen. Haastattelutilanteessa äiti luki sen myös meille, mutta lupasimme, että emme käytä sitä materiaalina työssämme. Äiti kertoi sen olleen suunnaton helpotus kahdella tavalla: se

selitti tapahtunutta heille vanhemmille ja se oli selitys myös viranomaisille. Äiti kertoi heti tapahtuneen jälkeen heitä epäillyn poikansa murhasta.

” Surujuhlan järjestäminen koululla, jonne kutsuttiin kaikki Peten koulukaverit, ystävät ja opettajat. Luin jäähyväiskirjeen siellä kaikille ja muistelimme Peteä. Se oli semmoinen kaunis hetki ja auttoi eteenpäin.”(ä2)

Yksi äideistä kertoi, että lapsen itsemurhamenetyksen jälkeen hän jäi vaille silloisen puolisonsa tukea. Hän totesi miehen ratkaisseensa pojan menetyksen hukuttautumalla viinaan.

”Mieheni oli menettänyt jo kaksi veljeään itsemurhan kautta muutamia vuosia aiemmin. Tämä Jussin itsemurha oli sille ihan liikaa ja se ratkesi ryypäämään. Siitä ei meinannutkaan sitten tulla loppua. Erottiin kolme vuotta sitten, kun en jaksanut enää sitä juomista ja tunnetta ettei minulla ollut tilaa oikeasti surra.”(ä3)

Haastateltava äiti kuvasi seuraavasti, miten tärkeää hänelle oli se, että Peten itsemurhassa oli vahva syy epäillä jonkin asteista mielenterveyden häiriötä. Löytyi syy järjettömältä tuntuvalle teolle.

”Minä olen siinä mielessä onnellisessa asemassa, että minä olen löytänyt jonkin syyn siihen. Koska, kun on tapahtunut itsemurha, se on kaikista kauheinta, kun ei ole mitään syytä.. Mutta minun terapeutini kanssa keskustellessani, mikä minua on hirveästi lohduttanut, että hänen mielestään jokainen ihminen, joka tekee itsemurhan, niin ei ole terve.”(ä2)

Yksi haastateltavista äideistä kertoi kuinka hänen oma selviytyminen on ollut hidasta, sillä hän on joutunut tukemaan omaa äitiään, jolle lapsenlapsen itsemurha on ollut valtava häpeä. Haastateltavamme kertoi kuinka hänen äitinsä, joka koskaan ei ollut juonut alkoholia, alkoholisoitui. Häpeän ja alkoholin liikakäytön vuoksi hän muutti jopa asuinpaikkakuntaa.

”Valtava häpeä. No siinä me sitten oltiin kaikki ihan pöhköjä (lääkäri, isoäiti ja tytär)..sitten pitää pitää äitiäkin pystyssä.”(ä2)

Yksi äideistä kertoi, kuinka hän hukuttautui työhön. Hän totesi, että ilman työtä hän ei olisi hengissä. Hän koki, että koko perheen elanto on kiinni hänen yksityisyrittäjyydestään, joten senkään vuoksi ei ole vaihtoehtoja, vaan on jaksettava.

”Työ oli minulle se terapia ja siellä ollessani pystyin aina joksikin aikaa unohtamaan tapahtuneen. Ihmiset kyllä kyselivät, että miten ihmeessä sinä jaksat. Ei minulla ollut vaihtoehtoja tai en uskaltanut ajatella niitä.”(ä3)

Kolmesta haastatellusta yhdellä äidillä on kaksi lasta, joiden hän totesi auttaneen selviytymisessä Jussin itsemurhan jälkeisessä ajassa. Hän totesi, että on pakko ymmärtää elämän jatkuminen muissa lapsissa. Kahdella muulla haastatellulla itsemurhan tehnyt oli heidän ainoa lapsensa.

”Aika ajoin tulee voimakas syyllisyys Jussin itsemurhasta ja siitä, mitä on tehty väärin. Ehkä se on juuri se asia, joka saa minut toimimaan joka päivä, että jos antaisi olemassa oleville lapsille ihan kaikkensa, niin ne selviäisivät.”(ä3)

4.2 Tuki

Kaikki haastateltavat kertoivat kokeneensa päivittäisen konkreettisen avun kaikista tärkeimpänä apuna arjessa selviytymisen kannalta. Yhtäläistä kaikille oli heti tapahtuneen jälkeen kontakti seurakuntaan ja pappiin. Yksi äideistä kertoi, että pappi oli ohjannut hänet seurakunnan sururyhmään. Sururyhmässä mukana ollut äiti koki ryhmän vaikeana, sillä siihen osallistuneista suurimmalla osalla oli niin sanotusti normaalin kuoleman kautta koettuja menetyksiä. Äidit kokivat, että hengellinen, lohduttava tuki tuntui hyvältä. Tärkeäksi he kokivat sen, että heidän lapsensa tekemää itsemurhaa ei tuomittu eikä heitä syyllistetty. Yhdelle äideistä seurakunnan tarjoamat palvelut olivat ainoa ulkopuolinen tuki. Tähän voi vaikuttaa paikkakunnan pienuus, pitkät välimatkat ja tarjolla olevat palvelut.

”Sairaalapappi oli ensimmäinen henkilö, jonka kanssa oikeasti pytyin puhumaan asiasta.”(ä1)

”Meidän seurakunnan pappi tuli kyllä heti käymään. Se oli jotenkin lohdullista. Hän oli niin, niin hyväksyvä. Itse asiassa hän oli varmaan ensimmäinen aikuinen, joka niinku huomioi myös Jussin pikkuveljen...niin ja...ja...ja sen jälkeen pieni poika tarttui siihen ajatukseen...että, että, että Jussi on tähtenä taivaalla ja katselee häntä. Kyseinen pappi on jo muuttanut pois täältä, mutta olen kyllä usein katsellessani poikaani ajatellut pappia lämmöllä ja mielessäni kiittänyt”(ä3)

”Pienellä paikkakunnalla kaikki tuntee kaikki tai ainakin joku on, joka tietää. Senkin terapeutin. Tuntuu ihan mahdottomalta ajatukselta mennä täällä tera-

piaan tai sitten joutuisin ajamaan satoja kilometrejä autolla. Ei siitä tulisi mitään.”(ä3)

Seurakunnan tuen lisäksi yksi äideistä koki elintärkeäksi henkilökohtaisen tukiverkostonsa, joka koostui uudesta aviomiehestä ja ystävistä. Hän kertoi oman sukunsa asuvan kaukana, eikä kokenut voineensa tukeutua heihin niin paljon. Lisäksi hän totesi hänen poikansa itsemurhan koskettaneen hänen äitiään ja sisaruksiaan niin valtavasti, ettei heillä ollut voimia tukea edes häntä.

”Silloin heti tapahtuneen jälkeen. Onneksi oli niitä ystäviä, jotka tulivat ja laittoivat ruokaa, veivät pienemmän lapsen ulos. Ne pitivät muutaman päivän meidän perheen arjen kasassa, kunnes pääsin pahimman shokin yli.”(ä3)

”Tää elämän jatkaminen, siis niinku Jussin kuoleman jälkeisen elämän. Se on kyllä ihan mun uuden miehen ansiota, kun se on jaksanut kuunnella ja kuunnella ja kuunnella. Kun oon vatvonut kaikkia näitä olleita murheita ja tapah-tumia.” (ä3)

Toinen naimisissa olevista äideistä koki myös aviomiehensä tuen tärkeäksi, mutta lapsen itsemurhan jälkeen miehellä todettiin vakava mielenterveysongelma. Hän koki saaneensa mieheltään tukea, mutta tämän sairastumisen jälkeen tuen laatu ja määrä vaihteli sairaudentilan mukaan. Äiti totesi, ettei hän alkuun ymmärtänyt, että kysymyksessä oli sairaus vaan ajatteli sen johtuvan liiallisesta alkoholin käytöstä.

”Kun hänellä oli ne paremmat kaudet, niin me pystyttiin toisiamme tukemaan, et en mä nyt tiedä olisinko minä pystyssä, jos hänkään ei olisi mua tukenut tai hänen sukunsa.”(ä2)

Kaksi äitiä kertoi haastattelussa olleensa Suomen Mielenterveysseuran järjestämällä kuntoutuskurssilla, joka oli tarkoitettu itsemurhan kautta läheisensä menettäneille. Toinen äideistä koki hyvänä asiana kurssin, jolla oli sekä miehiä että naisia. Se oli hänen mielestään hänen miehelleen tärkeä kokemus.

”Ja sitten minä pääsin vielä mieheni kanssa sellaiselle lapsensa menettäneiden vanhempien kurssille. Ja sehän teki sitten miehelleni hirveän hyvää, ja siellä me tavattiin sitten pariskuntia. Meitä oli neljä pariskuntaa. Ja edelleen ollaan tekemisissä osan näitten vanhempien kanssa.”(ä2)

Kyseiset äidit ovat osallistuneet myös Suomen Mielenterveysseuran vertaistukiryhmiin ja sieltä he ovat saaneet idean perustaa äideille oman ryhmän, joka toimii vapaaehtoisuuden ja omakustannuksen periaatteella. Äidit kertoivat toimintaan kuuluvan teatteria, elokuvia ym. ja tarvittaessa voit aina ottaa yhteyden toiseen äitiin saadaksesi tukea. Haastatteluissa tuli ilmi haastateltavien kokemuksellisuus siitä, että oman lapsen itsemurhamenetyksen voi ymmärtää vain sellainen äiti, joka on sen itse kokenut.

”Sitten meitä kokoontuu äitiryhmä. Meitä on toistakymmentä. Mutta me tehdään muutakin kuin puhutaan, käydään teatterissa ja nyt me mennään yhden äidin huvilalle keväällä. Tämä äitien tapaaminen on riittänyt minulle, että minä olen voinut puhua siellä Susan asiasta. En minä sitten niin kuin puhu enää missään. Eihän niin kuin tavalliset ihmiset jaksaisi enää kuunnella mitään sellaista, kun ne ajattelevat, että siitä on jo aikaa. Enkä minä halua, että minua säälitään tai suhtaudutaan eri tavalla. Äitiryhmässä meitä on monta, että ei siellä nyt voi alkaa pohtia yhden asioita, mehän autetaan niin kuin toinen toisiamme, että monta kertaa minä olen niin kuin kuunnellut toisen äidin juttuja ja lohduttanut häntä. Että se on semmoista vastavuoroista. Vaikka monilla on vuosia kulunut siitä, niin eihän siitä ole toipunut, kyllä se on niin rankkaa.”(ä1)

”Niin ja on mun exän äiti ollut mulle kans henkireikä ja tavallaan semmonen vertaistuki, kun se on kokenut ihan saman menetyksen.”(ä3)

Haastattelussa yksi äiti toi esille sellaisen tuen, avun tärkeyden, jota ei tarvitse lähteä etsimään mistään. Hän koki sen turvana, johon saattoi soittaa mihin aikaan vuorokaudesta hyvänsä ja missä kunnossa vaan. Hän kertoi saaneensa aina apua kotiin tai sitten hänet oli viety lääkäriin.

”Se, mikä on minua auttanut paljon, on SOS-auto. Se on kyllä ihan ehdoton”(ä1)

Kaksi haastateltavista kertoi olleensa erilaisissa, eritasoisissa sekä kestoltaan erilaisissa terapioissa. Haastateltavat kertoivat vaikeudesta löytää sopivaa terapeuttia. Lisäksi terapian saamista hankaloittaa lausuntojen saaminen Kelan kustantamaa terapiaa varten. He totesivat, että yksityisesti terapiassa käyminen on taloudellisesti mahdotonta.

”Minusta on tullut sellainen taistelija, kun on aina jotain vastassa. Periksi en anna. Minun mielestä on liian julmaa, kun ihmiset, jotka joutuu tällöisen läpi menemään, että niiden täytyy itse taistella ne asiat.”(ä2)

”Sain terapeutin, niin kerroin asioistani, että olenko minä vähän maanisdepressiivinen. Niin terapeutti alkoi kannustaa minua, että ota selvää ja sitten minä menin lääkärille. Se teki kaikki testit ja sanoi, että ethän sinä ole mikään maanisdepressiivinen. Lopulta löysin itseni syömishäiriöyksiköstä.”(ä1)

4.3 Tarinoita elämänhistoriasta

Kaikissa haastatteluissa äidit halusivat kertoa seikkaperäisesti lapsensa elämänhistoriaa ja tapahtumia ennen itsemurhaa. Tarina lapsen elämästä oli johdanto esittämилlemme kysymyksille.

Yksi haastateltavistamme kuvasi lapsensa elämää hyvin repaleiseksi. Hän pohti oman avioeron ja siitä seuranneen huoltajuuskiistan vaikutuksia lapseensa. Hän kuvaili lastaan syrjäytyneeksi, koulukiusatuksi ja sitä tietä väärään seuraan joutuneeksi. Tytär oli peruskoulun käytyään jäänyt vaille koulutus- ja työpaikkaa. Äiti totesi tyttärensä elämän olleen näköalaton. Lisäksi hän kertoi tyttärellään olleen itsetuhoista käyttäytymistä jo kauan.

”Oli itsetuhoinen stumppaili tupakkaa itseensä, viilteli, ajeli silmät kiinni moottoritien yli fillarilla. Oli kaikin tavoin itsetuhoinen.”(ä1)

Haastattelemamme äiti toi hyvin esille itsemurhan prosessiluontoisuudesta sen, miten äiti koki syyllisyyttä ja ahdistusta jo ennen lapsensa itsemurhaa. Hän mietti omia ratkaisujaan lapsen syntymästä saakka ja mikäli hän olisi toiminut toisin, olisiko tyttären elämä mennyt toisella tavalla.

” Sit hän aivopesi tytärtä koko oikeusprosessin ajan, ja niin minä tajusin, että tytär niin kuin vihasi minua. Että isä oli syöttänyt sitä juttua, että minä olen niin kuin paha ihminen ja hänellä olisi parempi olla isän kanssa.” Hän jatkoi, että ”minun mielestäni parasta olisi ollut, että tytär olisi otettu huostaan silloin, kun meillä oli huoltajuusriita, koska minä en pystynyt suojaamaan isältään ja aivopesusta ei ollut tarpeeksi näyttöä. Tyttäreni isä oli narsisti.” (ä1)

Kuten Uusitalo edellä kirjoittaa varuillaanolosta, niin haastattelemamme äiti kertoi käyneensä vastaanlaisen prosessin läpi oman tyttärensä kanssa. Tyttären itsetuhoiseen käyttäytymiseen liittyi alkoholin ja lääkkeiden väärinkäyttö sekä itsensä viiltely. Äiti kuvaili raastavia hetkiä, jolloin hän kerta toisensa jälkeen tavoitteli tyttärtään puhelimitse tai ovikelloa soitellessa.

*”Ei itsemurha ollut minulle mikään yllätys. Pelkäsin sitä ja kävin terapiassa...
tyttären kuolema oli jollakin tavalla, jos pystyy käsittämään, niin helpotus.”
(ä1)*

Kaksi äideistä kuvasi osuvasti lapsensa elämää ennen itsemurhaa hyvin elinvoimaiseksi, minkä myös Uusitalo tuo esille varsinkin nuorten tekemistä impulsiivisista itsemurhista.

” Pete oli lahjakas ja menesty koulussa todella hyvin. Hänellä oli paljon kavereita ja hän harrasti urheilua. (ä2) Äiti kertoi meille naapurin pikku pojan sanoneen hänelle Petestä, ”että minkä takia Pete kuoli, kun Pete oli mun idoli. Pete oli kaikki se, mitä mä halusin olla”. (ä2)

”Jussi oli reipas sosiaalinen poika...paljon kavereita niin ja koulukin meni ihan hyvin.”(ä3)

Haastatteluista kävi myös ilmi se, miten nuorten miesten itsemurhan taustalla usein voi olla seurusteluun liittyviä ongelmia. Lisäksi itsemurhan tekotapa on usein aggressiivinen.

” Jussi oli lähtenyt illalla juhlimaan tyttöystävänsä ja kavereidensa kanssa. Nuoret olivat meillä kahvilla lähtiessään ja pyysin kuskia vielä ajamaan varovasti. Enpä osannut arvata, mitä tuleman piti. Yöllä joskus yhden aikaan soi puhelin ja Jussin kaveri soittaa hädissään ja kertoo Jussin uhanneen tehdä itselleen jotain. Kuulin myös Jussin tyttöystävän jättäneen hänet.”(ä3)

” Puhelin soiton jälkeen juoksin hädissäni pihalle ja vaistomaisesti tarkistin, onko mönkijä tallissa, kun sillä Jussi aina liikkui. Meillä suvussa oli ollut aiemminkin itsemurhia, joten jotenkin pelkäsin heti sitä mahdollisuutta. Sitten siihen tuli jo Jussin kaverit, onneksi, ja lähdettiin seuraamaan mönkijän jälkiä. Avomieheni oli tuolloin työmatkalla ja minä yksin nuoremman poikani kanssa. Löysimme Jussin pienen matkan päästä metsästä hirttäytyneenä puuhun.” (ä3)

Peten itsemurhan tekotapa oli myös aggressiivinen ja tapahtui läheisen ollessa kotona, mutta anonyymiyden säilymisen vuoksi emme voi paljastaa tekotapaa.

5 Pohdinta

Viimeaikoina on kirjoitettu paljon nuorten masennuksesta ja työelämästä syrjäytymisestä. Helsingin Sanomien artikkelissa (22.4.2009) kirjoitettiin Suomen olevan tällä hetkellä seitsemäs koko Euroopan itsemurhatilastoissa. Suomessa itsemurhien määrä on laskenut, mutta silti

päivittäin tehdään kolme itsemurhaa ja nuorten osuus tehdyistä itsemurhista on huomattava. Yksi haastattemistamme äideistä kertoi sen näkyvän myös äitiryhmään tulijoiden määrässä. Suhteessa nuorten tekemien itsemurhien lukumäärään, nuorten tekemistä itsemurhista ja siihen johtaneista syistä keskustellaan julkisesti melko vähän.

Tätä opinnäytetyötä tehdessämme olemme pohtineet paljon nuorten ja lasten pahoinvointia yhteiskunnassamme. Suoritimme aikaisemman tutkinnon, kun yhteiskuntamme oli edellisen kerran taloudellisessa taantumassa. Olemme seuranneet työelämässä silloisen laman vaikutuksia ja tuolloin tehtyjä taloudellisia leikkauksia lasten, nuorten ja perheiden elämään. Olemme pohtineet sitä, onko tällä yhteiskunnalla varaa siihen, että yhä useampi nuori syrjäytyy koulutus- ja työelämästä, jolloin myös itsetuhoinen käyttäytyminen lisääntyy.

Haastattemiemme äitien lasten itsemurhista on kulunut aikaa kuudesta kymmeneen vuoteen. Tänä aikana yhteiskuntamme kriisityömenetelmät ovat kehittyneet, mutta silti haastatteluisa tuli ilmi avunsaannista taistelevia. Tuntuu, että kriisiavun saaminen itsemurhatapauksessa on kiinni läheisen omasta aktiivisuudesta, eikä sitä tarjota automaattisesti. Duodecimista lukemamme artikkeli itsemurhan postventiosta kertoi mallista, jossa terveydenhuolto tai muu auttajataho ottaa aina yhteyttä itsemurhan tehneen läheiseen tarjoten mahdollisuutta tilanteen selvittämiseen ja tukeen. Haastattemmamme äidit olisivat kaivanneet juuri edellä mainitun kaltaista automaattista yhteydenottoa. Mielestämme lääkehoidon merkitys korostuu liikaa, mitä mieltä myös haastattemmamme äidit olivat. Siirtäkö lääkehoidon pitkittyminen traumaattisen kokemuksen käsittelyä tunnetasolla ja onko se yhteiskunnalle kuitenkaan edullisempaa, kuin järjestää muita hoidollisia palveluita? Pohdimme lisäksi mikä merkitys alkoholin liikakäytöllä ja syömishäiriöillä on syrjäytymiseen esimerkiksi työelämästä. Todennäköisesti haastattemmamme äidit olisivat selvinneet kokemastaan parhaiten terapian avulla. He kokivat hakuprosessin terapiaan työlääksi, mutta ilman Kelan tukea se olisi ollut taloudellisesti mahdotonta. Yhteiskunnan kulloinenkin taloudellinen tilanne vaikuttaa mielestämme liikaa siihen, miten kriisissä olevaa ihmistä milloinkin autetaan.

Tämä opinnäytetyömme aihe on ollut koskettava. Olemme miettineet yleensäkin ihmisen elämään liittyviä kriisejä ja traumaattisia kokemuksia. Oman lapsen kuolema on mielestämme traumaattisin kokemus mitä kuvitella saattaa. Oman lapsen päätyminen nuorella iällä itsemurhaan aiheuttaa varmasti voimakkaita avuttomuuden, syyllisyyden ja häpeän tunteita, joita haastatellut äiditkin kuvasivat tarinoissaan. Pohdimme paljon niitä keinoja, joilla ihmiset voivat jatkaa elämistä kaikesta huolimatta ja löytää uudelleen elämänhalun ja hallinnan tunteen. Koimme tässä opinnäytetyössä Ayalonin mallin tukevan ajatuksiamme ihmisen selviytymisestä kriiseistä ja traumaattisista kokemuksistaan. Ayalon erottelee teoriassa kuusi selviytymistyyppiä ja totesimme haastatelluista äideistä löytyvän myös vastaavia selviytymistyyppiä. Omat näkemyksemme selviytymisestä, ihmisen sisäisistä voimavaroista, ympäristön

ja läheisten tuesta vahvistui. Kaikilla on olemassa sisäsyntyiset selviytymisen avaimet, mutta ympäristön merkitys ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat siihen, miten ihminen kykenee ottamaan niitä käyttöönsä. Pohdimmekin nykyajan nuorten sosiaalisen elämän siirtymisen merkitystä Internetiin ja miten se vaikuttaa kykyyn kommunikoida toisten ihmisten kanssa. Olemme sitä mieltä, että löytääkseen voimavaroja ihminen tarvitsee aitoa vuorovaikutusta ja ihmisen peilikseen. Mielestämme nimenomaan nuoret tarvitsevat aitoja ihmisten välisiä kontakteja, eikä pelkästään kasvotonta, anonyymiä Internet-kontaktia.

Opinnäytetyömme käsitteli äitien selviytymistä, sillä emme onnistuneet saamaan yhtään isää haastateltavaksi. Olisi mielenkiintoista vertailla äitien ja isien kokemuksia selviytymisestä ja saamastaan tuesta. Eroaisivatko ne mahdollisesti toisistaan vai ovatko selviytymisen keinot ja saatu tai koettu tuki samankaltaisia sukupuolesta riippumatta. Lisäksi kootessamme tuloksia totesimme, että kaikki haastatellut äidit käyttivät mielestämme edelleen erilaisia defensesjä selviytyäkseen arjesta. Tuloksia voisi tarkastella myös defenssien kautta, mutta halusimme keskittyä nimenomaan selviytymiseen ja selviytymiskeinoihin.

Tämä opinnäytetyön aihe on ollut vaativa, sillä olemme kohdanneet meille vieraita ihmisiä lähestyessä heidän elämänsä vaikeimpaan kokemukseen liittyen. Ammatillisesti olemme saaneet lisää valmiuksia kohdata ihmisiä erilaisissa kriiseissä ja traumaattisissa kokemuksissa. Lisäksi olemme saaneet vahvistusta niille näkemyksille, joita meillä on jo aiemmin ollut auttamistyöstä ja kullakin hetkellä tarvittavasta avusta. Lisäksi teoreettinen asioihin perehtyminen on tuonut lisää varmuutta ja ymmärrystä. Koko opinnäytetyöprosessi on ollut haasteellinen, mutta mielenkiintoinen. Aikuisopiskelijana työelämän, perheen ja opiskelun yhteensovittaminen ei ole ollut yksinkertaista. Voimme olla tyytyväisiä ja kiitollisia kaikilta tahoilta saamastamme tuesta.

Opinnäytetyön tekeminen yhdessä parin kanssa on ollut erityisen antoisaa. Omien ajatusten peilaaminen, mielipiteiden vaihtaminen ja toisen mielipiteiden hyväksyminen on ollut opettavaista. Se on avartanut omia näkemyksiä ja tuonut itselle uusia näkökulmia. Aiheen koskettavuuden vuoksi olemme tehneet töitä myös tunnetasolla, pyrkien silti olemaan objektiivisia. Aivan, kuten työelämässäkin, olemme joustaneet puolin ja toisin aikataulujen sekä yllättävien elämäntilanteiden mukaan. Työskentelymme rikkaus on ollut keskinäinen luottamus ja toistemme kannustaminen.

Lähteet

- Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Lastensuojelun keskusliitto. Gummerus Oy: Jyväskylä
- Dyregrov, A. 1994. Katastrofipsykologian perusteet. Vastapaino: Tampere.
- Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) 2007. Surunauhalla sidotut-läheisen itsemurha ja vertaistuki. WSOY: Vantaa
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelu ja käytäntö. Yliopistopaino: Helsinki
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu painos. Tammi: Helsinki
- Holm, T. & Turunen, T. 2008. Minun suruni-aikuisen opas. 2.uudistettu painos. Gummerus : Jyväskylä
- Hänninen, V. 2003. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen Yliopistopaino: Tampere
- Kauppinen, A. 1996. Auttaa voi monin tavoin. Teoksessa Heiskanen, T. (toim.) Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. SMS-tuotanto: Helsinki
- Lönnqvist, J. Aro, H. & Marttunen, M. 1993. Itsemurhat Suomessa 1987- projekti. STAKES, Tutkimuksia 25. Painatuskeskus: Helsinki
- Pojula, S. 2002. Surutyö. Kirjapaja: Helsinki
- Naukkari, H. 21.2.2008.
<http://trinity.siteadmin.fi/File.aspx?id=579853&ext=pdf&routing=455339&webid=455341&name=2>. Luettu 5.5.2009
- Rastas, A. 2005. Kulttuurit ja erot haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu- Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Gummerus: Jyväskylä
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Tammi: Helsinki
- Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta - Kriisi ja niistä selviytyminen. 3. uudistettu painos. Otava: Keuruu
- Tilastokeskus. <http://pxweb2.stat.fi/Dialog/Saveshow.asp>. Luettu 20.3.2009
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki
- Upanne, M. 2008. Teoksessa Kanerva, E.(toim.) Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä. Käytännöllisen teologian laitoksen vuosikirja 2008. Julkaisu 112. Hakapaino Oy: Helsinki
- Uusitalo, T. 2006. Miten päästä yli mahdottoman? - Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Lapin Yliopistopaino: Rovaniemi
- Uusitalo, T. 2007a. Yli mahdottoman- Itsemurha ja läheinen. Edita: Helsinki.
- Uusitalo, T. 2007b. Nuoren itsemurha. Teoksessa Määttä, K.(toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Kirjapaja: Helsinki
- Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Tammi: Helsinki