



SUREVAN AIKUISEN TUKEMINEN SISARUKSEN ÄKILLISEN KUOLEMAN JÄLKEEN

Päivi Kallio

Opinnäytetyö
Lokakuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

PÄIVI KALLIO:

Surevan aikuisen tukeminen sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen

Opinnäytetyö 57 sivua, joista liitteitä 9 sivua
Lokakuu 2013

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia tunteita aikuisella herää ja mitä kokemuksia tuesta hänellä on sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen. Opinnäytetyön tehtävissä selvitettiin aikuisen kokemia tunteita sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen, surun näkymistä, tuen kokemuksia ja suhtautumista tulevaisuuteen sisaruksen kuoleman jälkeen. Tavoitteena oli lisätä tietoa aikuisen surusta sisaruksen kuoleman jälkeen. Tiedon avulla voidaan kehittää hoitotyön ammattilaisten valmiutta tukea sisaruksensa menettänyttä aikuista. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Facebookissa olevan Sisaruksen suru –ryhmän jäseniltä. Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisin menetelmin. Saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan aikuinen koki olonsa yksinäiseksi sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen. Muiden ihmisten reaktiot aikuisen suruun herättivät hämmennystä. Sisarukset etsivät vertaistukea, mutta eivät löytäneet sitä. Apua haettiin terveydenhuollosta ja mielialalääkkeistä sekä sururyhmistä. Saatu tuki koettiin riittämättömäksi. Sisaruksen äkillinen kuolema vaikutti väleihin sekä vanhempien että puolison kanssa. Aikuisen oli vaikea saada kontaktia äitiin, ja puolison rooli aikuisen tukemisessa oli vähäinen.

Opinnäytetyön perusteella sisarustaan sureva aikuinen pitäisi kohdata yksilönä ja antaa hänelle oikeus surra sisarustaan. Koska tuelle on tulosten mukaan tarvetta, sisarustaan sureville aikuisille voitaisiin tarjota omia ohjattuja vertaistuki- ja sururyhmiä. Ryhmistä osa olisi tarjolla internetissä. Internetissä olevat ryhmät mahdollistaisivat anonymiteetin toisin kuin perinteiset sururyhmät, joissa kokoonnutaan kasvotusten. Surevan aikuisen koko perheen huomioiminen ja auttaminen on tärkeää, koska opinnäytetyön perusteella sisaruksen kuolema vaikuttaa koko perheeseen ja perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Huomio pitäisi kohdistaa sureviin sisaruksiin, koska he kokivat jäävänsä surunsa kanssa yksin eikä heitä huomioitu tarpeeksi.

Jatkossa olisi tärkeää tutkia samaa aihetta suuremmalla aineistolla. Muita jatkotutkimuksen aiheita ovat surukokemukset, kun sisarus kuolee pitkäaikaiseen sairauteen, sukupuolten väliset erot suremisessa ja vanhusten surukokemukset sisaruksen kuoleman jälkeen.

Asiasanat: suru, aikuiset, sisarukset, kuolema, tukeminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Nursing

PÄIVI KALLIO:

Supporting the Grieving Adult after the Sudden Death of a Sibling

Bachelor's thesis 57 pages, appendices 9 pages
October 2013

The purpose of this thesis was to collect information on the adult's grief after losing a sibling by a sudden death. The data were collected from the Facebook group called "Sisaruksen suru". The data were analyzed using qualitative content analysis.

The respondents stated that there was a lack of support for adults who were grieving their siblings. The grief was a lonely journey and the respondents felt left alone and misunderstood. Adults seek help from health care. They tried to find peer support from literature and grief groups, but they did not find it.

The sudden death of a sibling affected the whole family and the way the family members communicated with each other. Especially, the adults had difficulties with their mothers. Also, the grieving adults got only little help from their spouses.

The findings indicate that grieving adults should be offered more support. They should be considered and treated as individuals with their grief and loss. Furthermore, grieving adults should have support groups of their own so that they could share their experiences with other adults who have lost their sibling.

Key words: grief, adult, siblings, death, support

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	8
3	AIKUISEN SISARUKSEN SURU	9
3.1	Keskeiset käsitteet.....	9
3.2	Sisarussuhde aikuisena	10
3.2.1	Sisarussuhteen kehittyminen.....	10
3.2.2	Sukupuolen merkitys sisarussuhteessa.....	11
3.2.3	Tuen antaminen ja saaminen sisarussuhteessa.....	12
3.3	Sisaruksen kuolema	13
3.3.1	Äkillinen kuolema.....	13
3.3.2	Äänioikeudeton suru	14
3.3.3	Kahden menetyksen käsite.....	15
3.4	Suruprosessi.....	16
3.4.1	Surun vaiheteoriat	16
3.4.2	Kriisi ja debriefing	17
3.4.3	Erjannin suruteoria.....	18
3.5	Aikuisen tukeminen suruprosessissa.....	21
3.5.1	Aikaisemmat tutkimukset surevan tukemisesta	21
3.5.2	Menetyksen hyväksyminen	22
3.5.3	Vertaistuki.....	23
3.5.4	Internet ja sosiaalinen media.....	25
4	KVALITATIIVINEN OPINNÄYTETYÖ.....	26
4.1	Kvalitatiivinen menetelmä.....	26
4.2	Aineistonkeruu.....	26
4.3	Sisällönanalyysi	27
5	TULOKSET	30
5.1	Sisaruksen äkillisen kuoleman herättämät tunteet	30
5.1.1	Tunteet kuolinuutisen jälkeen	30
5.1.2	Myöhemmin ilmenneet tunteet	30
5.1.3	Yksinäisyys	30
5.1.4	Hämmennys muiden reaktioista.....	31
5.2	Aikuisen surun näkyminen	31
5.2.1	Vaikeus toimia	31
5.2.2	Tunteiden näkyminen.....	31
5.2.3	Haluttomuus käsitellä surua	32
5.2.4	Selviytymiskeinot.....	32

5.2.5	Kuoleman yksityiskohtien selvittäminen	32
5.3	Kokemukset tuesta	33
5.3.1	Terveystuollosta saatu apu	33
5.3.2	Vaihtelevat kokemukset vertaistuesta	33
5.3.3	Läheisiltä saadun tuen puute	34
5.4	Suhtautuminen tulevaisuuteen	35
5.4.1	Turvautuminen hengellisyyteen	35
5.4.2	Kuoleman seurausten hyväksyminen	35
5.4.3	Kiitollisuus	35
5.4.4	Etäntyminen sisaruksen suremisesta	36
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	37
6.1	Opinnäytetyön eettiset kysymykset	37
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	38
6.3	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	39
6.3.1	Yhteydet Erjannin suruteoriaan	39
6.3.2	Sisaruksen äkillisen kuoleman herättämät tunteet	41
6.3.3	Kokemukset tuesta	41
6.3.4	Suhtautuminen tulevaisuuteen	43
6.4	Jatkotutkimus- ja kehittämissuhteet	44
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	49
	Liite 1. Osallistumispyyntö	49
	Liite 2. Sisällönanalyysin eteneminen	50
	Liite 3. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset	54

1 JOHDANTO

”Kuinka vanhempasi voivat?” on yleisin kysymys, johon sisaruksensa menettänyt aikuinen joutuu vastaamaan. Aikuiselta sisarukselta odotetaan, että hän on jäljelle jääneen perheen kantava voima eikä kuolema kosketa häntä samalla tavoin kuin muita perheenjäseniä. Vanhemman, lapsen tai puolison kuolemaan ja suruun liittyvää tutkimusta ja kirjallisuutta on olemassa, mutta aikuiset sisarukset kokevat jäävänsä surunsa kanssa yksin. (Marshall 2009, 4–5; Wray 2003, 3.) Sisaruksen surun yhteydessä puhutaan kahden menetyksen käsitteestä, kun aikuinen menettää sekä sisaruksensa että osittain vanhempansa. Kun vanhemmat menettävät lapsensa, jäljelle jääneen sisaruksen odotetaan huolehtivan vanhemmistaan ja tukevan heitä. (Zampitella 2011, 340.)

Sisaruksen roolia vähätellään aikuisen elämässä, ja sisarussuhde nähdään usein itsestään selvänä asiana (Woodrow 2007, 268). Sisarukset eivät jaa pelkästään biologista perimää, vaan koko perheen historian sisaruksen syntymästä saakka. Sisaruksen ajatellaan pysyvän elämässä vanhuuteen saakka, oli suhde läheinen tai ei. Sen vuoksi sisaruksen äkillinen kuolema romahduttaa merkittävän perustan aikuisen elämässä. (Zampitella 2011, 333.) Jäljelle jäänyt aikuinen joutuu miettimään esimerkiksi, onko hän edelleen sisko tai veli sen jälkeen, kun sisarus on kuollut. Kuolleella sisaruksella on voinut lapsuudenperheen lisäksi olla jo oma perhe. Tämän takia aikuinen saattaa miettiä, onko hänellä oikeutta surra sisarustaan ja näyttää se. (Woodrow 2007, 219, 245.)

Kun sisarus kuolee, yhteiskunta ei huomioi aikuisen sisaruksen surua eikä sillä ole samanlaista sosiaalista arvoa kuin esimerkiksi puolison tai lapsen kuolemalla. Sisarusten ajatellaan olevan jo aikuisia eikä lapsuuden perheen oleteta merkitsevän heille paljoakaan. (Doka 2002; Marshall 2009, 20; Wray 2003, 4–5; Zampitella 2006, 9.) Aikuisista sisarusten surijoista puhutaankin usein hiljaisina, näkymättöminä ja unohdettuina surijoina (Woodrow 2007, 209).

Vertaistuki on tärkeä tuen muoto, kun on kyse surusta, joka usein sivuutetaan. Toisen sisaruksensa menettäneen henkilön tapaaminen voi auttaa, kun huomaa, ettei ole yksin. (Gill White 2006, 71.) Vertaistuki voi vähentää eristäytymisen ja ulkopuolisuuden tunteita sekä auttaa löytämään uusia puolia itsestä. Sisarustaan surevalla aikuisella on oikeus ja lupa pitää itsestään huolta surun keskellä. (Paasu & Saaristo 2007, 218–219.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä tunteita sisaruksen äkillinen kuolema herätti aikuisessa ja mitä kokemuksia tuesta aikuisella oli sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen. Aikuisen sisaruksen suru on minulle henkilökohtaisesti tärkeä aihe ja koen, että aihepiiristä tarvitaan enemmän tietoa. Ammatillisesti halusin lisätä tietoa ja valmiuksiani kohdata ja auttaa aikuisia, jotka ovat menettäneet sisaruksensa. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin ja aineisto koostui Facebookissa olevan Sisaruksen suru -ryhmän jäsenten surukokemuksista. Saadun kirjallisen aineiston analysoin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia tunteita aikuinen koki ja mitä kokemuksia aikuisella oli tuesta sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen.

Opinnäytetyön tehtävät olivat:

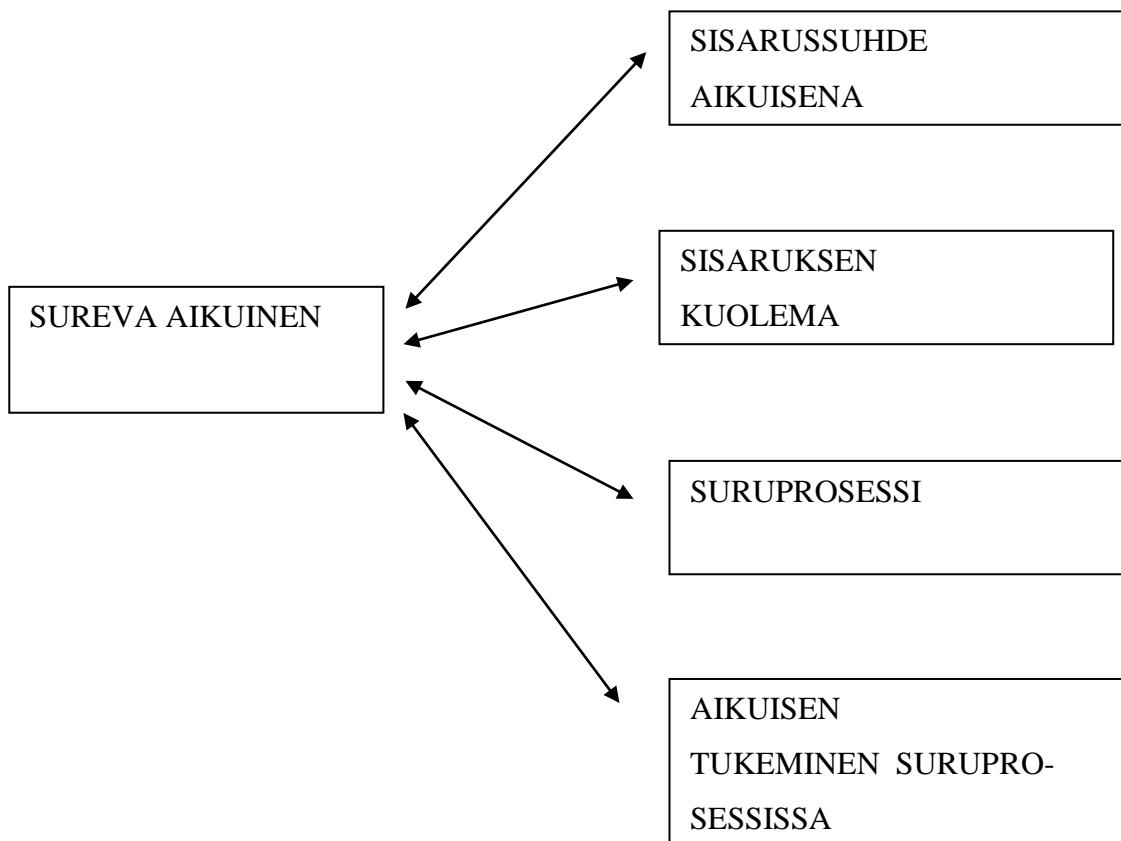
1. Minkälaisia tunteita sisaruksen äkillinen kuolema herättää aikuisessa?
2. Miten aikuisen suru näkyy?
3. Mitä kokemuksia aikuisella on tuesta sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen?
4. Miten aikuinen suhtautuu tulevaisuuteen sisaruksen kuoleman jälkeen?

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sisaruksen kuolemaan ja suruun liittyvää tietoa ja sen avulla kehittää sekä omaa että muiden hoitotyön ammattilaisten valmiutta tukea sisaruksensa menettänyttä aikuista.

3 AIKUISEN SISARUKSEN SURU

3.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat sisarussuhde aikuisena, sisaruksen kuolema, suruprosessi ja aikuisen tukeminen suruprosessissa (kuvio 1). Sisarussuhteen merkitys aikuisena on olennainen osa, kun halutaan selvittää, miten aikuinen kokee sisaruksensa kuoleman ja miten häntä voidaan tukea surutyössä. Sisaruksen äkillinen kuolema aloittaa suruprosessin, jonka yksi osa on kriisi. Koska opinnäytetyön tehtävät ja teoriaosuus keskittyvät koko suremisen prosessiin, en käsittele kriisiä erikseen vaan sisällytän sen suruprosessiin. Aikuisen tukeminen suruprosessissa puolestaan on opinnäytetyön keskeisin kysymys, johon etsin vastausta.



KUVIO 1. Sisaruksen suruun liittyvät teoreettiset käsitteet.

3.2 Sisarussuhde aikuisena

3.2.1 Sisarusuhteen kehittyminen

Aikuisiän ihmissuhteiden on pitkään nähty perustuvan vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen lapsuudessa. Sisarusten välisiä suhteita on tarkasteltu lähinnä siitä näkökulmasta, miten he kilpailevat vanhempiensa huomiosta. Vähemmälle huomiolle on jäänyt se, miten sisarusuhde vaikuttaa ihmisen persoonallisuuden ja koko elämän kehittymiseen. (Kaulio & Svennevig 2006, 11.) Sisarusuhde on yksi elämän pisimpiä ihmissuhteita (Bank & Kahn 1997, 4; Walter & McCoyd 2009, 221). Sisarus muistuttaa kaikesta, mitä elämän aikana on tapahtunut ja minkälaiseksi ihminen on kasvanut ja kehittynyt. Hyvin toimiva suhde perustuu toisaalta sisarusten välisiin eroihin, toisaalta yhteisiin ja yhdistäviin muistoihin ja kokemuksiin. (Bank & Kahn 1997, 12–13.)

Sisarussuhde nähdään lapsuudessa usein kaksijakoisena, mikä vaikuttaa suhteen kehittymiseen. Joko sisarukset ovat toisiaan tukevia ja hoivaavia tai kilpailijoita keskenään. Hoivaaminen ja tuki näkyvät esimerkiksi siinä, että vanhempi sisarus hoitaa ja suojelee pienempää sisarustaan. Lapsuudessa sisarukset kilpailevat eniten vanhempiensa rakkautesta ja hyväksynnästä. Sisarusuhde onkin ensimmäinen mahdollisuus yhdistää myönteisiä ja kielteisiä tunteita samaan ihmiseen eli omaan siskoon tai veljeen. (Sanders 2004, 7, 27.) Aikuisiällä sisarukset ovat tasavertaisempia sekä sosiaalisilta että kognitiivisilta taidoiltaan. Sen vuoksi myönteisten ja negatiivisten tunteiden yhdistäminen sisarusuhteen on helpompaa. (Rannikko 2008, 40.)

Ikäero ja syntymäjärjestys vaikuttavat sisarusten välisiin suhteisiin aikuisiällä. Perheen kuopus saattaa olla hoivaamisen ja ohjailun kohteena, minkä vuoksi hän tuntuu saavan kaiken valmiina. Toisaalta hän voi joutua vanhempien sisarustensa vallan käytön kohteeksi ja hakee aikuisenakin hyväksyntää sisaruksiltaan. Esikoinen saa eniten huomiota niin kauan, kuin hän on perheen ainoa lapsi. Esikoinen on iältään lähimpänä vanhempiaan ja hän pääsee tai joutuu ison lapsen rooliin, kun sisarus syntyy. Esikoiselle muodostuu usein hoivaajan rooli, kun hän auttaa vanhempiaan pienemmän sisaruksensa hoidossa. Keskimäinen lapsi joutuu hakemaan omaa rooliaan ja asemaansa perheessä, koska ensin hän on perheen kuopus, mutta lopulta jää sisarustensa keskelle. Iso- ja pikkusiskona tai –veljenä keskimmaisestä lapsesta kehittyy usein joustava, koska hän oppii toimimaan kahdessa eri roolissa. Sisarusten syntymäjärjestys ei takaa, että roolit menevät

edellä kuvatun mukaisesti. Kuopuksesta voi tulla perheen sovittelija tai vastuunkantaja, ja monesti siskoista vanhin ottaa itselleen hoivaajan roolin, vaikka hänellä olisi vanhempia veljiä. (Kaulio & Svennevig 2006, 23–27, 32.)

Sisarussuhdetta aikuisena kuvaa uudelleen lähentyminen. Lähentyminen alkaa yleensä, kun sisarukset ovat aikuisia ja kun toinen kohtaa elämänmuutoksen tai elämässä tapahtuu jotakin dramaattista, esimerkiksi avioero. (Rannikko 2008, 168–169; Itäkunnas 2011, 94.) Toisaalta sisarussuhteen syveneminen voi lähteä pelkästään siitä, että on enemmän aikaa tutustua ja viettää aikaa yhdessä. Aikuisten sisarusten suhde on tasavertainen ja sitä kuvataan samalla aaltopituudella olemisena. (Rannikko 2008, 168–170.)

Sisarusten välinen ikäero menettää aikuisena merkityksensä, mutta sisarus koetaan silti enemmän siskona tai veljenä kuin ystävänä. Mitä enemmän sisarukset ovat olleet lapsuudessa tekemisissä toistensa kanssa, sitä vähemmän ikäero vaikuttaa väleihin aikuisena. Kiintymys ei kuitenkaan synny pelkästä yhdessäolosta, vaan jatkuvasta vuorovaikutuksesta ja myönteisestä hoivasuhteesta. Sisarusten välillä voi havaita samaistumista etenkin niiden sisarusten välillä, jotka ovat olleet hyvin läheisiä jo lapsuudessa. Vanhempaa sisarusta arvostetaan esimerkiksi lasten kasvattamisen, hyvän työpaikan ja harrastusten takia. Toisaalta vanhemmat sisarukset korostavat sitä, miten ikäero lakkaa vaikuttamasta väleihin aikuisena. (Rannikko 2008, 168–170, 177, 182–183, 186.)

3.2.2 Sukupuolen merkitys sisarussuhteessa

Sukupuoli vaikuttaa tutkimusten mukaan sisarusten välien kehittymiseen. Siskojen välisissä suhteissa korostuu hoitaminen ja hoivaaminen, kun taas veljeksiä kuvataan toistensa kilpailijoina. (Sanders 2004, 18.) Siskojen välistä hoivaamista on selitetty sukupuoleen liittyvillä odotuksilla: naisiin liitetään herkemmin hoivaajan rooli kuin miehiin. Aikuisten miesten välisiä sisarussuhteita on tutkittu vähemmän kuin siskojen välisiä. (Itäkunnas 2011, 87.) Sisarusten roolit perheessä jakaantuvat perinteisesti: siskot ovat usein päävastuussa perheen suhteiden ja ilmapiirin ylläpitämisessä ja huolehtivat veljistään, kun taas veljillä on etäisempi rooli perheessä. Läheisin sisarussuhde on monissa kulttuureissa veljien välinen suhde, vaikka he kilpailevat enemmän keskenään ja kokevat mustasukkaisuutta kuin siskot keskinäisessä suhteessaan. Länsimaissa siskojen väli-

set suhteet ovat yleisesti läheisimpiä. Yleensä aikuisiässä siskot lähentyvät keskenään, kun taas veljekset etäännyvät toisistaan. (Kaulio & Svennevig 2006, 15.)

Biologisten sisarusten ja sisaruspuolien välillä on nähty selkeä ero: biologiset sisarukset kuvaavat toisiaan auttavaisina, tukevina ja suojelevina, kun taas sisaruspuoli koetaan kilpailijana. Sama asetelma voi jatkua aikuisenakin. (Sanders 2004, 18.) Rannikon (2008, 172) tutkimuksen mukaan biologisuus ei ole merkittävä asia sisarussuhteessa aikuisena. Kun vain toinen vanhempi on yhteinen, sisko tai veli koetaan silti omaksi ja luonteesta sekä ulkonäöstä voi löytyä paljon samankaltaisuuksia. Myös Schönbeck (2009, 36–37) korostaa, että biologisuudella ei ole merkitystä, jos lapset ovat kasvaneet samassa perheessä suurimman osan kasvuaikaansa.

Pihlajamaan (2006) tutkimuksen mukaan miehet ja naiset suhtautuvat sisaruksiinsa jossain määrin eri tavalla. Pihlajamaa tutki sukupuolen vaikutusta sisarusten sosiaalisen tuen tarpeeseen ja selvitti, että osa miehistä tukeutuu mieluummin ystäviinsä kuin sisaruksiinsa. Naiset ovat sisarustensa kanssa läheisempiä ja jakavat avoimemmin huoliaan ja murheitaan kuin miehet. Naiset pyytävät miehiä herkemmin apua sisarukseltaan pienissäkin asioissa. Tyypillisimmät avunpyynnöt sekä miehillä että naisilla liittyvät opiskelu- ja työasioihin, lemmikkien hoitoon, muuttoon ja taloudelliseen tukeen. (Pihlajamaa 2006, 51–53, 55.)

Sekä tutkimukseen osallistuneet miehet että naiset olivat sitä mieltä, että vanhemmilla on merkitystä sisarussuhteen kehittymiselle ja ylläpitämiselle. Vanhemmat välittävät sisarusten kuulumisia ja sisaruksia tavataan usein vanhempien kotona. Osa naisvastajista korosti sitä, että sisarukseen pidetään itse yhteyttä aktiivisesti eikä vanhemmilla ole niin suurta merkitystä sisarussuhteen ylläpitämisessä. Miehet puolestaan näkivät vanhempien osuuden merkittävämpänä. Yleisesti ottaen sukupuoli vaikuttaa jonkin verran sisarukselta saadun ja pyydetyn avun määrään ja muotoon. (Pihlajamaa 2006, 51–53, 55.)

3.2.3 Tuen antaminen ja saaminen sisarussuhteessa

Sisarussuhde perustuu aikuisiällä usein tuen tarpeeseen. Pelkkä sisaruksen olemassaolo antaa aikuiselle tukea selviytyä itsenäisestikin. (Itäkunnas 2011, 94.) Sisarukset viettä-

vät aikuisena vähemmän aikaa keskenään kuin lapsuudessa ja suhteessa korostuvat lämpö ja kilpailun unohtaminen (Myers & Bryant 2008, 103). Siskolta tai veljeltä saa aikuisena apua, vaikka suhde ei olisi läheinen (Pihlajamaa 2006, 72; Rannikko 2008, 179). Myöskään eri paikkakunnilla asuminen ei vaikuta tukemiseen tai vähennä sisarusuhteen merkittävyyttä (Itäkunnas 2011, 91). Mitä useampi sisarus aikuisella on, sitä helpommin ja useammin hän pyytää apua sisarukseltaan. Vähäinen sisarusten määrä näkyy vähempänä tuen pyytämisenä. (Pihlajamaa 2006,73.)

Myersin ja Bryantin (2008) tutkimuksen mukaan sisarussuhde aikuisena perustuu neljään eri käyttäytymisen piirteeseen: sosiaaliseen tukeen, toimintaan, kommunikointiin ja suojeluun. Sosiaaliseen tukeen kuuluu toisen auttaminen ja neuvominen silloin, kun on tarvetta. Sisarusten välinen toiminta tarkoittaa esimerkiksi yhteydenpitoa puhelimitse tai sähköpostitse ja yhteisten harrastusten jakamista. Sisarusten kommunikoinnissa korostuvat sekä sanallinen että sanaton viestintä. Sisarukset voivat kertoa ääneen rakastavansa siskoaan tai veljeään tai sitten tunteita osoitetaan halaamalla tai muilla sanattomilla keinoilla. Sisaruksen suojelu on tärkeä osa sisarussuhdetta aikuisena. Sisarukset pitävät huolta ja puolustavat toisiaan missä tilanteessa tahansa. Myersin ja Bryantin tutkimuksen perusteella sisarussuhde aikuisena on jossakin määrin verrattavissa aikuisiän parisuhteeseen, koska tunneside ja auttamisen halu ovat niin vahvoja. (Myers & Bryant 2008, 110–114, 117.)

3.3 Sisaruksen kuolema

3.3.1 Äkillinen kuolema

Äkillinen kuolema on odottamaton ja se voi johtua esimerkiksi onnettomuudesta, sairauskohtauksesta, itsemurhasta tai katastrofista. Kuoleman hyväksymistä ja ymmärtämistä vaikeuttaa se, että kuolemaan ei ole pystytty valmistautumaan eikä jäähyväisiä ole ollut mahdollista jättää. Usein äkillinen kuolema kohtaa nuoren ihmisen, mikä entisestään vaikeuttaa kuoleman hyväksymistä. (Pojjula 2002, 68–69.) Äkillinen kuolema on henkisesti vaikeampi kohdata kuin esimerkiksi pitkään sairastaneen ihmisen kuolema. Erityisesti onnettomuudessa kuolleen tai itsemurhan tehneen sisaruksen suremiseen liittyy paljon syyllisyyden ja vihan tunteita sekä epätietoisuus siitä, olisiko joku voinut estää kuoleman. (Riches & Dawson 2000, 105–106; Linn-Gust 2006, 3.)

Läheisen äkillinen ja odottamaton kuolema altistaa surun komplisoitumiselle. Normaaliin suruun kuuluu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia reaktioita. Sureva kokee epätoivon ja epätodellisuuden tunteita, syyllisyyttä, vihaa ja kaipausta. Huonontunut keskittymiskyky, turtuneisuuden tunne, epäsäännöllinen vuorokausirytm, muutokset ruokahalussa ja tunteiden vaihtelu laidasta laitaan ovat osa surevan elämää. (Pojjula 2002, 43, 45–46, 52; James & Friedman 2010, 13–14.)

Surun komplisoitumisessa reaktiot poikkeavat normaalista ja suru voimistuu, estyy, viivästyy, pitkittyy tai kroonistuu. Reaktiot ovat voimakkaita, ja surevan toimintakyky heikkenee pitkäaikaisesti. Yhtenä aikarajana pidetään yli kuuden kuukauden kestäviä voimakkaita surureaktioita ja masennusoireiden ilmaantumista. Läheisen kuolintavan lisäksi komplisoituneelle surulle altistavat surevan henkilön persoonallisuus ja elämäshistoria. Aikaisemmat läpikäymättömät menetykset ja traumaattiset kokemukset sekä vähäinen ympäristön tuki ovat riskitekijöitä. Komplisoitunut suru eroaa normaalista siinä, että kuolema ja kuollut läheinen hallitsevat surevan ajatusmaailmaa ja kaipaus on hyvin voimakasta. (Pojjula 2002, 175–177; Dyregrov & Dyregrov 2008, 227, 238–239.)

3.3.2 Äänioikeudeton suru

Kun aikuinen menettää sisaruksensa, hän jää usein yksin. Sisaruksen kuoleman yhteydessä puhutaan äänioikeudettomasta surusta: sisaruksen surua ei ymmärretä eikä huomioida tarpeeksi, vaan huomio kiinnittyy vanhempiin ja muihin lähisukulaisiin. (McKeon Pesek 2002, 127; Gill White 2006, 22; Zampitella 2006, 9.) Äänioikeudettomassa surussa henkilö kokee menetyksen ilman, että hänellä on oikeutta, roolia tai mahdollisuutta surra. Yhteiskunta asettaa kirjoittamattomia suremissääntöjä, jotka määrittävät miten pitkään, milloin ja ketä voi surra. Sureva henkilö voidaan jättää hautajaisten ulkopuolelle eikä hän saa tarpeeksi sosiaalista tukea ja ymmärrystä. (Pojjula 2002, 167, 173–174.)

Kotimaisessa kirjallisuudessa sisaruksen surua ei lasketa äänioikeudettomaan suruun. Pojjula (2002) sisällyttää äänioikeudettomaan suruun esimerkiksi alkoholistin, narkomaanin, entisen puolison, lemmikin ja kollegan surun. Usein ajatellaan, että suruun ei ole oikeutta, jos se perustuu johonkin muuhun kuin sukulaissuhteeseen tai avioliittoon. (Pojjula 2002, 167–169.) Erjanti ja Paunonen-Ilmonen (2004) sisällyttävät äänioikeu-

dettomaan suruun edellä mainittujen lisäksi abortin jälkeisen, sikiövauvan, adoptoitavaksi annetun lapsen menettämisen, vammaisten lasten vanhempien ja aids-kuoleman jälkeisen surun. Yhteistä näille on se, että sureminen ei saa tunnustusta ja sureva henkilö jää helposti ilman tukea ja tukijoita. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 127–128.)

Kun sisarus kuolee, aikuisella pitäisi olla mahdollisuus surra ja näyttää surunsa niin kuin hän itse kokee parhaaksi. Muiden ihmisten pitäisi kunnioittaa sisaruksen menetystä eikä vähätellä tapahtunutta. (Attig 2004, 198, 209.) Sisaruksen kuolema jättää aikuiseen tunteen, että osa itsestä ja identiteetistä on kadonnut. Tämä näkyy etenkin niiden aikuisten kohdalla, jotka menettävät ainoan sisaruksensa. (DeVita-Raeburn 2004, 100–101; Godfrey 2006, 6.) Jäljelle jäänyt aikuinen miettii, onko hän edelleen sisko tai veli nyt, kun sisarus on kuollut. Kuolleella sisaruksella on lapsuudenperheen lisäksi voinut olla aviopuoliso ja lapsia. Jäljelle jäänyt aikuinen joutuu miettimään, onko hänellä oikeutta surra sisarustaan ja näyttää se. (Woodrow 2007, 219, 245.) Sisaruksen kuolema päättää yhden elämän, mutta sisarussuhde ja sen merkitys jatkavat olemassaoloaan. Sisaruksen kuolema vaikuttaa jäljelle jäävän aikuisen elämään aina. (Bank & Kahn 1997, 271; Godfrey 2006, 6–7.)

3.3.3 Kahden menetyksen käsite

Sisaruksen kuolemaan liitetään kahden menetyksen käsite: aikuinen menettää sekä sisaruksensa että osittain vanhempansa. Vanhemmat menettävät lapsensa, jolloin jäljelle jääneen tai jäävien lasten odotetaan huolehtivan ja tukevan vanhempiaan. (Zampitella 2011, 340.) Kun sisarus kuolee, aikuinen menettää sisaruksen, vanhempansa sellaisena kuin he aiemmin olivat, mutta myös perheen rakenne muuttuu. Jäljelle jääneestä sisaruksesta voi tulla sisaruksen kuoleman jälkeen perheen kuopus tai esikoinen, ja vanhemmilla saattaa olla enää vain yksi lapsi elossa. Koko perhe joutuu miettimään, mitä kuolema merkitsee ja mitä se heille perheenä tekee. (Lord 2002, 81–84; DeVita-Raeburn 2004, 73; Gill White 2006, 24–25; Woodrow 2007, 212–215, 254.)

Myös Poijula (2002) puhuu toissijaisista menetyksistä äkillisen kuoleman yhteydessä. Hän ei liitä toissijaista menetystä sisaruksen suruun, vaan yleensä henkilön äkilliseen kuolemaan ja sen vaikutuksiin. Sisaruksen kuoleman sijaan hän mainitsee taloudellisen turvan, tulevaisuuden tunteen, kodin ja yhteisön menetyksen, jotka voivat liittyä äkilli-

seen kuolemaan. Poijulan mukaan toissijaiset menetykset saattavat vaikeuttaa suremista ja selviytymistä. (Poijula 2002, 69.)

3.4 Suruprosessi

3.4.1 Surun vaiheteoriat

Surun vaiheiden tutkiminen alkoi 1940-luvulla, mutta ensimmäiset ja tunnetuimmat surun vaiheteoriat ilmestyivät vasta 1960-luvulla. Kriisiteoriat ovat kulkeneet alusta asti suruteorioiden rinnalla sekä kirjallisuudessa että alan tutkimuksissa. Kriisin osuutta suruprosessia korosti esimerkiksi Kübler-Rossin (1969) suruteoria. 1960- ja 1970-luvulla surutyö esitettiin tapahtumasarjana, jonka osat ovat yhteydessä keskenään. Surutyön vaiheet muodostettiin kriisin läpikäymisen näkökulmasta. Surun ja kriisin vaiheet olivat sokki, protesti, epätoivo ja uudelleenjärjestely. 1980- ja 1990-luvulla suruteoriat muuttuivat entistä yksityiskohtaisemmiksi, mutta eri teorioissa oli edelleen samoja piirteitä. Teoriat alkoivat kuvata surua yksilöllisemmin ja ne korostivat surun kronologisuutta. Surutyö alkoi kuoleman kohtaamisesta ja jatkui akuutin ja kroonisen suremisen kautta toipumiseen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17–19.)

Vaiheisiin perustuvia suruteorioita on kritisoitu paljon niiden suoraviivaisuuden ja rajautuneen keston takia. Suru ja sureminen eivät useinkaan lopu suruteorian viimeiseen vaiheeseen eikä surulla ole selkeää loppupistettä. Läheisen kuolemaan ja suremiseen liittyvä luopuminen voi kestää koko loppuelämän. (Erjanti 1999; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 23; Kaunonen 2000, 59.) Vaiheteorioita on kritisoitu myös siitä, että ne eivät ota huomioon yksilöllistä suremista ja sitä, että sureva voi käydä eri vaiheet useaan kertaan läpi. Surevaa henkilöä ei nähdä aktiivisena, vaan hän menee passiivisesti eri suremisen vaiheet läpi. Vaiheteoriat korostavat yksilöä eivätkä ota tarpeeksi huomioon, miten sureminen vaikuttaa perheeseen, yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Erjanti & Paunonen 2004, 24–25.)

Vaikka surun vaiheteorioita on kritisoitu paljon, niiden tarkoitus on osittain ymmärretty väärin. Teorioiden ei ole tarkoitus lokeroida ihmisten tunteita tietyntylaisiksi, vaan auttaa surevia muotoilemaan ja ymmärtämään suruun liittyviä reaktioita. Surun vaiheteoriat antavat surulle ja suremiselle viitekehyksen, jonka avulla sureva henkilö voi jäsentää

suruaan ja käydä läpi menetystään. (Lord 2002, 34–35; Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

Vaihetorioissa kuollut ihminen nähdään lopullisesti menetettynä, josta pitää päästää irti. Nykyään suruteorioissa on merkittävää se, että sureva henkilö voi säilyttää muistoissaan yhteyden kuolleeseen henkilöön, mutta samalla pystyy jatkamaan omaa elämäänsä eteenpäin. (Riches & Dawson 2000, 34, 44.) Nyky-yhteiskunnassa ja länsimaisessa kulttuurissa suremista leimaa surun välttäminen ja kieltäminen. Ihmiset ovat kiireisiä ja tehokkaita suorittajia, joilla ei ole aikaa pysähtyä tai antaa aikaa surulle ja menetyksen läpikäymiselle. Ulkopuolelta tuleva paine voi kannustaa tukahduttamaan surua ja palaamaan liian nopeasti normaaliarkeen. Surun välttäminen voi aiheuttaa masennusta ja ahdistusta, kun taas surun ja siihen liittyvien kipeiden tunteiden kohtaaminen edesauttaa toipumista. (Poijula 2002, 35–36.)

3.4.2 Kriisi ja debriefing

Suruprosessi alkaa kriisin ratkaisemisesta. Kriisi tarkoittaa traumaattista tapahtumaa ja kokemusta, jonka tunnusmerkkejä ovat ennustamattomuus, kontrolloimattomuus ja elämänarvojen muuttuminen. Yksi järkyttävimpiä traumaattisia tapahtumia elämässä on läheisen tapaturmainen tai väkivaltainen kuolema. (Saari 2003, 22–28.) Kriisi jaetaan neljään eri vaiheeseen: sokki, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe ja uudelleen orientoitumisen vaihe (Poijula 2002, 71; Saari 2003, 42–67.) Suruprosessi ja surutyö voivat alkaa vasta, kun kriisiin liittyvät reaktiot ja tunteet on käsitelty. Näin ihmisen mieli saa tilaa ja aikaa suruprosessin läpikäymiseen. (Poijula 2002, 74.)

Äkillisen kuoleman aiheuttaman kriisin hoitamiseen soveltuu psykologinen debriefingmenetelmä. Se sopii vasta kriisin reaktiovaiheen käsittelyyn, sillä sokkivaiheessa kaikki käsiteltävät tunteet eivät vielä ole esillä ja tunnistettavissa. Ideaali ajankohta on muutama päivä tapahtuneen jälkeen, kun stressitilanne on ohi. Debriefingin tavoitteena on käydä läpi tapahtunutta ja siihen liittyviä psyykkisiä reaktioita sekä syventää ja tehostaa sosiaalista tukea. Debriefingin tarkoitus on jakaa tietoa siitä, miten ihmiset yleensä reagoivat traumaattisissa tapahtumissa ja miten reaktioihin pitäisi suhtautua. Debriefing jaetaan aloitus-, fakta-, ajatus-, tunne-, oire-, normalisoitumis- ja lopetusvaiheeseen. (Saari 2000, 156, 163–165, 173, 208.)

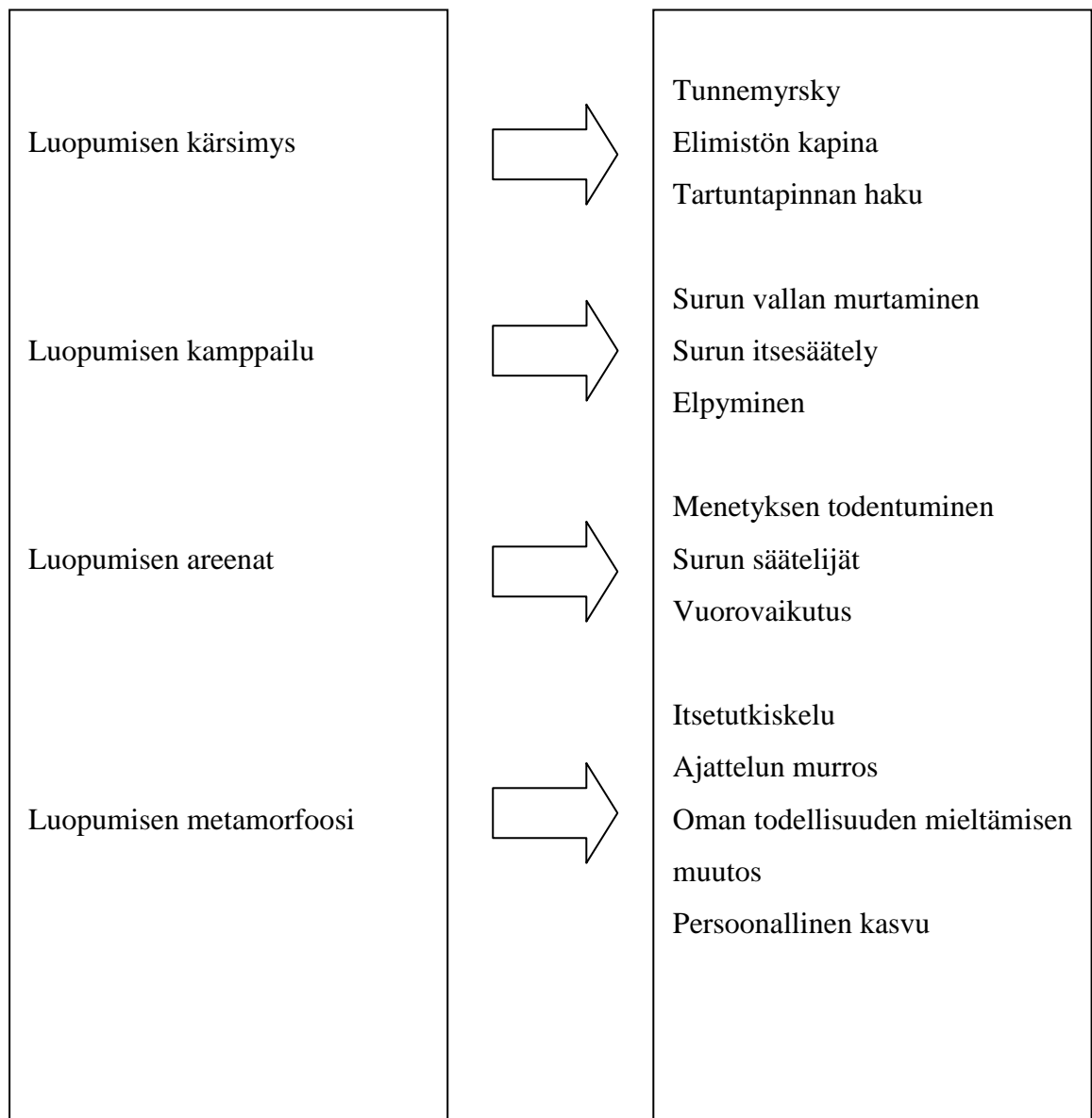
Vaikka suruprosessi ja kriisin käsittely on joskus hankala erottaa toisistaan, niissä on selkeitä eroja. Surussa ihminen ikävöi kuollutta ja hänellä on tarve puhua vainajasta ja kuolemaan liittyvistä tapahtumista. Suruun liittyy vainajan muistelua ja lohduttavia unia. Kriisiä läpikäydessään henkilö pyrkii välttelemään traumaattisia muistoja. Hänen voi olla vaikea puhua tapahtumista ja painajaiset sekä ahdistus ovat hyvin yleisiä reaktioita. Toisaalta sureva ihminenkin voi vältellä vainajasta ja kuolemasta puhumista, joten suru ja kriisi sekä niihin liittyvät reaktiot ovat yksilöllisiä ja menevät usein päällekkäin. (Erjanti 1999, 45; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 21.)

Kriisin ratkaisemisen jälkeen alkaa varsinainen suruprosessi. Suruprosessi voidaan jakaa vaiheisiin kuten kriisikin. Tutkimuksissa yleisimmin esiintynyt jaottelu käsittää viisi surun vaihetta, joista käytetään eri lähteissä eri nimityksiä. Yksi tunnetuista jaotteluista on Kübler-Rossin jaottelu: kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

3.4.3 Erjannin suruteoria

Helena Erjannin (1999) tutkimuksen mukaan surun ydin on luopumisprosessissa. Erjannin suruteoria korostaa surun yksilöllisyyttä ja pitkän ajan kuluessa tapahtuvaa luopumista, joka voi jatkua läpi elämän. Erjannin kuvaama luopumisprosessi koostuu neljästä eri luopumisen osasta: luopumisen kärsimys, luopumisen kamppailu, luopumisen arena ja luopumisen metamorfoosi. Osat jaetaan kolmeentoista eri ulottuvuuteen, jotka tarkentavat suruprosessin etenemistä. (Erjanti 1999, 178–179; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 75, 80.) Luopumisen osat ja ulottuvuudet on kuvattu seuraavan sivun kuviossa (kuvio 2).

LUOPUMISEN OSAT JA ULOTTUVUUDET



KUVIO 2. Helena Erjannin suruteoria (Erjanti 1999; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004 muokattu).

Luopumisen kärsimykseen kuuluvat tunne myrsky, elimistön kapina ja tartuntapinnan haku. Luopumisen kärsimys alkaa heti kuolinuutisen kuulemisesta. Siihen liittyy rajuja tunteita, fyysisiä reaktioita ja epätodellista oloa. Sureva voi pystyä toimimaan arjessa, mutta hän kokee elävänsä eräänlaisessa välitilassa, kun elämä on yhtäkkiä muuttunut. Luopumisen kärsimyksen keskeinen piirre on halu jättäytyä entiseen elämään, jossa läheinen oli vielä elossa. Erilaiset tunteet kertautuvat ja henkilöllä on tarve käydä läpi menetystään. Sureva saattaa tuntea vainajan läsnäolon tai kokea muita ylliluonnollisia

asioita, joita ei voi järjellä selittää. (Erjanti 1999, 160–162.) Sisaruksen surussa tunne-myrskyssä korostuvat sekä surevan omat että vanhempien reaktiot sisaruksen kuolemaan. Perheen rakenne muuttuu, ja aikuinen joutuu ehkä ensimmäistä kertaa kohtaamaan vanhempiensa voimattomuuden ja heikkouden surun edessä (Lord 2002, 84).

Luopumisen kamppailuun kuuluvat surun vallan murtaminen, surun itsesäättely ja elpyminen. Luopumisen kamppailussa sureva yrittää löytää tasapainon entisen ja nykyisen elämän välillä. Ulospäin suuntautuminen ja syrjään vetäytyminen vuorottelevat arjessa. Sureva pyrkii rakentamaan turvaverkkoa itselleen ja säätelemään omaa suruaan. Luopumisen kamppailua kuvaa edestakaisuus, sillä välillä sureva haluaa palata entiseen elämäänsä ja välillä pysyä nykyisessä tilanteessa. Sureva voi yrittää tukahduttaa suruaan tai vältellä liian negatiivisia ja voimakkaita tunteita. Elpymisessä suru alkaa taittua, ja sureva kokee selviytyvänsä. (Erjanti 1999, 163–164.) Luopumisen kamppailussa sureva aikuinen tasapainottelee yksinäisen ja äänioikeudettoman surun kanssa. Se näkyy tarpeena kohdata ja kuulla muita sisaruksensa menettäneitä ja heidän kokemuksiaan. Koska aikuisen sisaruksen surusta on vähän tutkittua tietoa, vertaisten löytäminen ja asioiden jakaminen yhdessä saman kokeneiden kanssa on tärkeää. (Gill White 2006, 32, 36–37.)

Luopumisen areenaan kuuluvat menetyksen todentuminen, surun säätelijät ja vuorovaikutus. Luopumisen areenat voivat olla aineellisia tai aineettomia. Ne muodostavat ympäristön, jonka sureva kohtaa päivittäin. Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sureva voi jakaa suruaan, saada myötätuntoa ja tukea muilta. Toisaalta vaarana on se, että ihmiset alkavat vältellä surevaa tai että he eivät osaa suhtautua luontevasti suruun. Tässä kohdassa korostuvat ensimmäiset kohtaamiset jonkin asian, tapahtuman ja ihmisen kanssa. Sureva näkee ensimmäistä kertaa läheisen kuoleman jälkeen tutun henkilön tai menee johonkin sellaiseen tilanteeseen yksin, jossa hän aiemmin on ollut kuolleen läheisensä kanssa. (Erjanti 1999, 164–165.) Aikuisen sisaruksen surussa korostuu muutos koko perheen rakenteessa ja ensimmäiset kohtaamiset tuttuja ja ystävien kanssa. Sisarustaan sureva aikuinen joutuu joskus vähättelyn kohteeksi eikä hänen suruaan hyväksytä tai nähdä yhtä normaalina kuin vanhempien. Anteeksi antaminen sekä itselle että muille helpottaa suruprosessin etenemistä. (Woodrow 2007, 251.)

Luopumisen metamorfoosiin kuuluvat itsetutkiskelu, ajattelun murros, oman todellisuuden mieltämisen muutos ja persoonallinen kasvu. Luopumisen metamorfoosia kuvastaa

vainajan jatkuva ajattelu, itsetutkiskelu, omien arvojen pohtiminen ja elämän rajallisuuden ymmärtäminen. Sureva siirtyy vähitellen luopumattomuudesta kohti luopumista ja hän pystyy hyväksymään uuden elämäntilanteensa. Luopumisen metamorfoosissa surevan persoonallisuus kehittyy ja hän huomaa muuttuneensa läheisensä kuoleman takia. Surevasta tulee ikään kuin oman elämänsä subjekti. (Erjanti 1999, 166.) Luopumisen metamorfoosissa sureva aikuinen opettelee elämään menetyksensä kanssa ja kääntää kielteiset tunteensa voimavaraksi. Sisarustaan sureva aikuinen oppii vähitellen hyväksymään menetyksen. Hän ei enää pidä kiinni sisaruksestaan eikä päästä lopullisesti irti, vaan luovuttaa ja antaa surun olla. (Moss 2004, 77; Gill White 2006, 39–40; Woodrow 2007, 249–251.)

3.5 Aikuisen tukeminen suruprosessissa

3.5.1 Aikaisemmat tutkimukset surevan tukemisesta

Suomessa surututkimus on keskittynyt puolison ja vanhempien suruun ja heidän tukemiseensa. Sekä Erjanti (1999) että Kaunonen (2000) tutkivat, mitä tukea aikuinen tarvitsee puolisonsa kuoleman jälkeen. Erjannin tutkimus vastasi surevien erityistarpeisiin ja loi uuden hoitotyön alueen, surevien hoitotyön (Erjanti 1999, 201). Kaunosen tutkimustuloksista selvisi, että surevat saavat eniten tukea perheeltään ja ystäviltään. Miehet kaipaivat konkreettista apua ja neuvoja, kun taas naiset hyötyivät eniten henkisestä tuesta ja lohduttamisesta. Jos kuollut perheenjäsen oli ollut sairaalahoidossa ennen kuolemaansa, sairaalasta soitettu tukipuhelu koettiin tärkeäksi. (Kaunonen 2000, 64, 67.)

Laakso (2000) tutki äitien surua alle seitsemänvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Tuloksissa selvisi, että äidit kaipaivat hoitohenkilökunnalta toivon ylläpitämistä, yksilöllistä kohtelua, huolenpitoa ja yhteyden ottamista jälkeenpäin. Äidit kokivat saaneensa paljon apua sururyhmistä ja vertaistuesta. Kuolleesta lapsesta puhuminen ja hänen muisteleminen olivat tärkeää. Lapsen kuolemasta ja surusta selviäminen vaikutti äitien arvoihin ja elämäkatsomukseen. Kuoleman jälkeen he arvostivat perhettä, elämää ja terveyttä enemmän ja kokivat kypsyneensä ihmisenä. (Laakso 2000, 104.)

Aho (2010) tutki isien surua lapsen kuoleman jälkeen. Hän selvitti, että lapsen kuoleman jälkeen isät saivat eniten henkistä ja vähiten konkreettista tukea. Eniten tukea isät

saiivat sairaanhoitajalta tai omahoitajalta. Toivuttuaan suurimmasta surusta isät kokivat voimaantuneensa ja kasvaneensa ihmisenä lapsen kuoleman jälkeen. He arvostivat enemmän elämää, nauttivat siitä ja kokivat olevansa vahvempia. (Aho 2010, 658.)

Hoganin ja DeSantis'in (1994) tutkimuksen mukaan surevan tukemisessa korostuvat surija itse, perhe ja sosiaaliset suhteet. Nämä voivat sekä edistää että haitata suruprosessin etenemistä. Tutkimuksen perusteella sureva henkilö auttaa itseään esimerkiksi kirjoittamalla tunteistaan, kuuntelemalla musiikkia, pitämällä itsensä kiireisenä arjessa ja tukeutumalla hengellisiin asioihin. Perheen ja ystävien tuki on olennaista, koska heidän kanssaan voi jakaa muistoja ja käydä läpi kuolemaan liittyviä ajatuksia. Myös ajan kuluminen helpottaa kuoleman hyväksymistä. (Hogan & DeSantis 1994, 135, 137–138.)

Surevan kielteiset tunteet, kuten itsensä syyttäminen sisaruksen kuolemasta, viha ja häpeä puolestaan haittaavat suruprosessin etenemistä. Syyllisyys, viha ja häpeä ilmenevät etenkin äkillisen ja odottamattoman kuoleman jälkeen. Esimerkiksi onnettomuuksiin liittyvät huhut ja juorut kuolemaan liittyvistä yksityiskohdista lisäävät häpeän ja vihan tunteita. Vanhempien surun vierestä seuraaminen ja ystävien vähättelevät kommentit hidastavat suruprosessia. (Hogan & DeSantis 1994, 139–141.) Hoganin ja DeSantis'in (1994) tutkimus käsitteli nuorten surukokemusta, mutta samanlaisiin tuloksiin ovat päätyneet esimerkiksi Godfrey (2006) ja Woodrow (2007), jotka ovat käsitelleet nuorten aikuisten ja aikuisten surukokemuksia sisaruksen kuoleman jälkeen.

3.5.2 Menetyksen hyväksyminen

Surevan aikuisen tukeminen pitäisi aloittaa heti läheisen kuolinhetkellä tai esimerkiksi onnettomuuden tapahduttua. Suruprosessi alkaa muotoutua sen mukaan, miten aikuinen käsittää ja kokee läheisen kuolinhetken, sitä edeltävät ja seuraavat tunnit. (Ylikarjula 2008, 105–106.) Kun sisarus kuolee, surevan henkilön on tärkeä kokea tulevansa hyväksytyksi surunsa ja menetyksensä kanssa. Sisaruksen kuolema ei ole mikä tahansa menetys, vaan yhtä ainutkertainen ja lopullinen tilanne kuin esimerkiksi lapsen tai vanhemman kuolema. (Zampitella 2011, 341.) Luvussa 3.3.3 mainittu kahden menetyksen käsite näkyy sisaruksen suremisessa ja tuen tarpeessa. Kun sisarus kuolee, jäljelle jäänyt sisarus ei välttämättä löydä tilaa omalle surulleen. Kaikki huomio kiinnittyy vanhempiin, jotka ovat menettäneet lapsensa ja mahdollisesti sisaruksen elämäkumppaniin ja

lapsiin. Tämän vuoksi hyväksytyksi tuleminen ja aikuisen surun kuunteleminen on tärkeää toipumisen kannalta. (Woodrow 2007, 211.)

Kun läheinen kuolee äkillisesti, kuoleman lopullisuutta on vaikea käsittää. Sureva aikuinen tarvitsee aikaa käydä läpi kuolemaan liittyviä yksityiskohtia ja muistikuvia edeltävistä tapahtumista. Vihan, syyllisyyden, ahdistuksen ja toivottomuuden tunteita on vaikea ilmaista eikä sureva henkilö välttämättä osaa eritellä, mitkä tunteet liittyvää kuoleeseen henkilöön ja mitkä surijaan itseensä. Sureva aikuinen tarvitsee luvan kokea kaikenlaisia tunteita, myös myönteisiä tunteita ja apua niiden läpikäymisessä. Suremisen kannalta on tärkeää oppia ymmärtämään, että vaikka menetys on lopullinen, oma elämä jatkuu. (Riches & Dawson 2000, 31.)

Sisaruksen kuolema herättää halun kertoa oma tarina muille ihmisille. Kuolemasta puhuminen auttaa ymmärtämään tapahtunutta ja se antaa tilaa surulle. (Gill White 2006, 32; Godfrey 2006, 6.) Sureva aikuinen tarvitsee jonkun, jolle puhua kuolemasta ja surusta, mutta myös mahdollisuuden olla hiljaa ja käsitellä menetystä itsekseen. Vaikka suremiseen liitetään kaikkia surijoita yhdistäviä tunteita ja vaiheita, jokaiselle pitäisi antaa rauha ja mahdollisuus surra omalla tavallaan. (Riches & Dawson 2000, 174–175.) Vainajan muistelu ja omien tunteiden jakaminen hyväksyvässä ympäristössä edesauttavat tapahtuman hyväksymistä ja kuoleman merkityksen löytämistä. Yksityiskohtaiset tiedot kuolinsyyistä ja kuolemaan johtavista tapahtumista auttavat käsittelemään menetystä. (Riches & Dawson 2000, 149; Zinner 2002, 392–395; Dyregrov & Dyregrov 2008, 157–158.)

3.5.3 Vertaistuki

Vertaistuki on tärkeä osa sisarustaan surevan aikuisen tukemista. Vertaistukea voi esiintyä kahden ihmisen välillä, ryhmissä ja verkostoissa (Nylund 2005, 203). Vertaistuki tarkoittaa kohdattujen vaikeuksien, menetysten ja vaikeiden elämäntilanteiden jakamista yhden tai usean henkilön kanssa. Vertaistukiryhmää kuvaa vastavuoroisuus. Ryhmässä sekä saadaan että annetaan tukea eli tuki- ja auttamissuhteiden roolit muuttuvat ja vaihtuvat koko ajan. Onnistuneeseen vertaistukeen ei riitä pelkästään se, että henkilö kertoo omista kokemuksistaan, vaan se vaatii vuorovaikutteista kohtaamista. Vertaistuessa

henkilö eläytyy toisen vertaisen kokemuksiin ja tunteisiin niin kuin ne olisivat voineet tapahtua hänelle itselleen. (Hyväri 2005, 214–215, 219, 225.)

Vertaistuen avulla aikuisen on mahdollista näyttää surunsa ja tulla hyväksytyksi ilman, että hänen tarvitsee miettiä esimerkiksi vanhempiensa tai muun lähipiirin reaktioita. Vertaistukiryhmät voivat olla ammattihenkilön vetämiä tai ne voivat koostua pelkästään vertaisista. Ammattihenkilön vetämä ryhmä on usein ajallisesti rajattu eli tapaamisten alussa sovitaan tietty määrä kokoontumisia, minkä jälkeen ryhmä hajoaa. Ammatilaisen johtamaan ryhmään osallistujat valitaan usein etukäteen ja vertaistuki voi olla maksullista. Ryhmä on suljettu, joten osallistujat oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja syvemmin. (McKeon Pesek 2002, 127–128.)

Pelkästään vertaisista koostuvat ryhmät ovat vapaamuotoisempia ja ne keskittyvät yhteisten kokemusten jakamiseen ja tuen saamiseen. Tapaamiskertoja ei välttämättä rajata kuten ammattihenkilön vetämässä ryhmässä. Vertaisten vetämät ryhmät voivat olla joko avoimia tai suljettuja. Avoimissa ryhmissä osallistujat voivat tulla tapaamisiin silloin, kun heille sopii ja uudet osallistujat ovat aina tervetulleita. Tämän vuoksi vertaisryhmä voi olla liian hajanainen, että siitä olisi kaikille osallistujille hyötyä. (McKeon Pesek 2002, 128–129.)

Vertaistuki on olennainen tukikeino aikuiselle varsinkin, kun on kyse surusta, joka usein sivuutetaan. Kun tapaa toisen sisaruksensa menettäneen aikuisen, huomaa, ettei ole yksin. (Gill White 2006, 71.) Vertaiskokemukset voivat vähentää eristäytymisen ja yksinäisyyden tunnetta sekä auttaa löytämään uusia puolia itsestä. Muiden kokemusten kuuleminen vahvistaa surevan oikeutta hyvään oloon. Vaikka suru on läsnä, ihmisellä on lupa ajatella omaa hyvinvointiaan ja pitää itsestään huolta. (Paasu & Saaristo 2007, 218–219.)

Vertaistuessa on se vaara, että aikuinen tuntee itsensä entistä yksinäisemmäksi. Kaikki kuolemat ovat omanlaisiaan eikä koskaan löydy täysin samanlaista vertaista. (Gill White 2006, 71.) Erityisesti vertaistukiryhmän kokoontumisten lopettaminen voi olla haastavaa, koska aikuinen joutuu jälleen luopumaan ja menettämään jotain itselle tärkeää. Vertaistukiryhmien kokoontumiskerrat ja kesto pitäisikin määrittää heti alussa, jotta kaikki osallistujat pystyvät varautumaan tuen loppumiseen ja jopa hyötymään yhteisestä tuen loppumisen kokemuksesta. (Zampitella 2011, 343). Vertaistuesta puhuttaessa on

muistettava, että kaikki surevat aikuiset eivät halua vertaistukea tai hyödy siitä millään tavalla. Omien tunteiden ja surun paljastaminen voi olla liian raskasta sen lisäksi, että kuuntelee muiden surukokemuksia. (McKeon Pesek 2002, 132–133.)

3.5.4 Internet ja sosiaalinen media

Internet ja sosiaalinen media ovat nousseet yhdeksi tukikeinoksi 2000-luvun loppupuolella. Internet mahdollistaa tietynlaisen kasvottomuuden verrattuna perinteisiin vertaistukiryhmiin, mutta samalla sureva voi saada julki omaa suruaan ja tunteitaan. Nykyään suosittuja ovat kuolleille henkilöille tehdyt muistoprofiilit ja –sivut. Näiden avulla sureva voi kokea säilyttävänsä yhteyden kuolleeseen ja kerätä sivuille esimerkiksi yhteisiä muistoja ja jakaa ne julkisesti internetissä. Sosiaalisen median käyttäminen suremisen tukena antaa mahdollisuuden ilmaista surua yksilöllisellä tavalla. (Moss 2004; Carroll & Landry 2010, 344, 348.)

Haverisen (2009) mukaan surun ja kuolemarituaalien siirtyminen internetiin on luonnollista. Virtuaalisella muistomerkillä, kuten vainajalle tehdyllä muistosivulla, on keskeinen rooli surutyössä ja muistojen jakamisessa. Muistosivu elää ja muuttuu samoin kuin suru, ja muistosivulla voi vierailta tarpeen mukaan silloin kun haluaa. Muistosivulla on mahdollista kommunikoida niin läheisten kuin tuntemattomienkin ihmisten kanssa. Muistosivu voi tarjota lohtua ja vertaistukea muille menetyksen kokeneille henkilöille. (Haverinen 2009, 84–86.)

Internetin ja sosiaalisen median käyttämiseen liittyy ongelmia. Internetissä toimivilla vertaistukiryhmillä ei välttämättä ole yhteisiä sääntöjä, mikä vaikuttaa luottamuksen syntymiseen. Anonymiteetin säilyttäminen voi olla hankalaa, eikä tietosuojaa ole varmaa. Vaikka vertaisryhmä olisi suljettu, joku ulkopuolinen voi päästä lukemaan keskusteluja ja osallistujien tietoja. Internetin mahdollistama nimettömyys ja kasvottomuus tarjoavat silti olennaisen tukikeinon surevalle. (Nylund 2005, 205, 207.)

4 KVALITATIIVINEN OPINNÄYTETYÖ

4.1 Kvalitatiivinen menetelmä

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää jonkin ilmiön esiintymisen syitä ja merkityksiä sekä tutkimukseen osallistuvien näkökulmaa. Laadullista tutkimusta ohjaavat kysymykset miksi, mitä ja miten. (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 22; Kylmä & Juvakka 2007, 31). Lähtökohta voi olla uuden ilmiön kuvaaminen tai käsitteellistäminen. Tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, jossa korostuvat ihmisten kokemukset, tulkinnat, käsitykset ja motivaatio. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 57, 61.) Aloitin opinnäytetyön tekemisen lokakuussa 2012. Valitsin aiheeksi aikuisen sisaruksen surun, koska olen itse menettänyt pikkuveljeni ja koin, että aiheesta pitäisi saada lisää tietoa. Aikuisen sisaruksen surua on tutkittu vähän Suomessa, joten terveydenhuollossa on tarvetta tiedolle, miten aikuista voidaan tukea sisaruksen kuoleman jälkeen.

Laadullinen tutkimus ei pyri tilastollisiin yleistyksiin, ja aineiston kokoa säätelee sen laatu, ei määrä. (Alasuutari 1999, 39; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85; Vilkkä 2009, 126). Tein opinnäytetyön kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, koska aineistoni koostui yksittäisten ihmisten surukokemuksista eikä opinnäytetyöhön osallistuvien henkilöiden surukokemuksia voi mitata tilastollisesti. Tavoitteena oli lisätä tietoa aikuisen sisaruksen kokemasta surusta ja surun tukikeinoista.

4.2 Aineistonkeruu

Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Yksittäisillä dokumenteilla tarkoitetaan esimerkiksi puheita, päiväkirjoja, muistelmia ja esseitä. Yksittäisillä dokumenteilla pyritään ymmärtämään ihmisiä heidän itse tuottamiensa tarinoiden ja muistelu- lujen avulla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston koko on pääsääntöisesti pieni verrattuna kvantitatiiviseen eli määrälliseen tutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 204; Tuomi & Sarajärvi 2009, 71, 84–85.) Opinnäytetyöni aineisto koostui Facebookissa olevan Sisaruksen suru –ryhmän jäsenien kirjallisista tuotoksista. Laitoin

ryhmän perustajan avustuksella ryhmän sivulle osallistumispyynnön (liite 1), jolla pyrin tavoittamaan mahdollisimman monta sisaruksensa menettänyttä aikuista. Osallistumispyynnössä oli aihetta käsitteleviä teemoja, jotka oli muokattu opinnäytetyön tehtävistä. Vastajat kirjoittivat vapaamuotoisen esseen kokemuksistaan ja lähettivät sen sähköpostiosoitteeseeni. Osallistumispyyntö oli ensimmäisen kerran näkyvillä joulukuun alussa ja sen jälkeen tammi- ja helmikuun alussa sekä helmikuun loppupuolella ennen osallistumisen sulkeutumista. Aineistonkeruu ajoittui siis joulukuusta 2012 helmikuuhun 2013.

Tiedonantajien eli henkilöiden, joilta tietoa kerätään, pitää tietää tutkittavasta ilmiöstä paljon. Heillä voi olla henkilökohtaista kokemusta asiasta, minkä vuoksi työhön osallistuvat henkilöt valitaan harkitusti eikä sattumanvaraisesti. Aineistonkeruussa on tärkeää saada kokoon riittävä määrä analysoitavaa materiaalia. (Kylmä & Juvakka 2007, 26–27; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Opinnäytetyöhön osallistuvia hain harkitusti Sisaruksen suru –ryhmästä, koska heillä oli henkilökohtainen kokemus sisaruksen kuolemasta ja siten paljon tietoa tarkasteltavasta aiheesta.

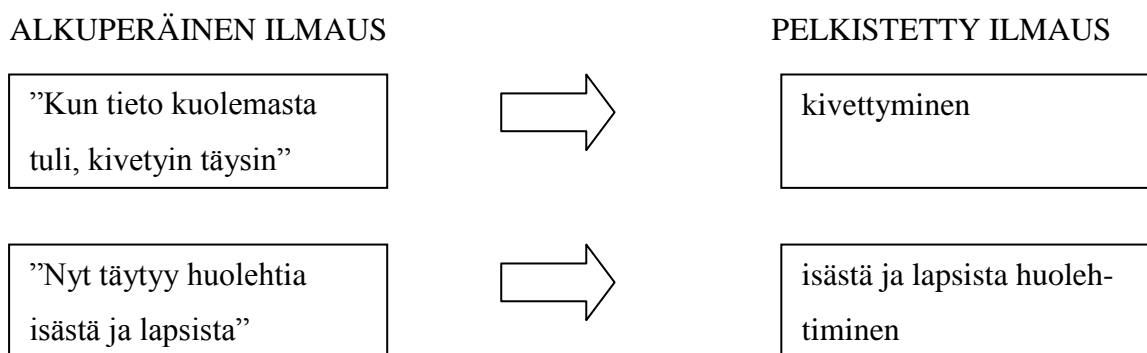
4.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusprosessi, jossa pyritään löytämään tutkimusaineistosta erilaisia toimintatapoja, eroja tai samankaltaisuuksia. Sisällönanalyysissä tarkastellaan asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien merkityksiä, yhteyksiä ja seurauksia. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 21.) Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetysti (Kylmä & Juvakka 2007, 113).

Sisällönanalyysi jakautuu induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin, mutta siitä voidaan käyttää myös jaottelua aineistolähtöinen ja teorialähtöinen analyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Aineistolähtöisessä analyysissä tarkoituksena on paljastaa uusia ja odottamattomia asioita. Tutkimus lähtee aineiston yksityiskohtaisesta analyysistä eikä jonkin teorian tai hypoteesin testaamisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 155; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 57.) Opinnäytetyössä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Sisällönanalyysi on prosessi, joka etenee vaiheittain. Koko aineistoa ei analysoida, vaan tutkimuksen tarkoitus ja tehtävät ohjaavat analyysin kulkua (Kylmä & Juvakka 2007, 113). Ennen prosessin aloittamista pitää määritellä analyysiyksikkö, joka voi olla aineiston sana, lause, lauseen osa, ajatuskokonaisuus tai sanojen yhdistelmä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 25; Vilkkä 2009, 145.) Analyysiyksikön määrittämisen jälkeen kerätty aineisto käydään tarkasti läpi, minkä jälkeen listataan pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyt ilmaukset yhdistetään ja niistä muodostetaan alaluokat. Kun alaluokat yhdistetään, niistä muodostuu yläluokkia. Lopulta yläluokat yhdistetään, ja niistä saadaan kokoava käsite. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 27–29; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 138–139; Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Opinnäytetyön aineiston analysoin sisällönanalyysillä. Luin ja kävin läpi saamani vastaukset useaan kertaan. Koska vastaukset tulivat suoraan sähköpostiini, aineistoa ei tarvinnut litteroida erikseen. Yhteensä vastauksista kertyi noin viisi sivua analysoitavaa tekstiä. Kävin tekstit läpi opinnäytetyön tehtävä kerrallaan. Alleviivasin joka kysymyksen sopivat lauseet ja lauseen osat erivärisillä kynillä ja kokosin saadut kohdat allekkain opinnäytetyön neljän tehtävän mukaisesti. Alkuperäisistä ilmauksista tein pelkistetyt ilmaisut (kuvio 3).



KUVIO 3. Esimerkki alkuperäisen ilmauksen pelkistämisestä.

Sisällönanalyysin ongelmana on se, että tutkijan voi olla vaikea kontrolloida omia ennakkokäsityksiään ja olemassa olevaa tietoa. Aikaisempi tieto tutkittavasta ilmiöstä ei saa ohjata analyysin tekemistä ja lopputulosta. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia henkilöitä ja heidän näkökulmaansa koko analyysin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96, 112–113.) Opinnäytetyössä tein ensin teoriaosuuden valmiiksi, jotta pystyin sen jälkeen kes-

kittymään pelkästään aineiston analyysiin. Pyrin ymmärtämään opinnäytetyöhön osallistuvien henkilöiden kirjoituksia ja tulkitsemaan niitä ilman omia ennakkokäsityksiä.

Tulososiossa käytin joitakin alkuperäisiä ilmauksia, koska ne havainnollistivat tutkittavaa ilmiötä ja surevien kokemuksia. Alkuperäisten ilmauksien käyttäminen mahdollistaa analyysiprosessin tarkemman seuraamisen. Sisällönanalyysia kuvaavaan taulukkoon ei ole merkitty alkuperäisiä ilmauksia, koska näin pyrin takaamaan vastaajien anonymiteetin. Pelkistetyistä ilmauksista kokosin alaluokat. Ainoastaan kolmannen opinnäytetyön tehtävän kohdalla alaluokista muodostui yläluokkia. Taulukko sisällönanalyysin etenemisestä on liitteenä (liite 2).

5 TULOKSET

5.1 Sisaruksen äkillisen kuoleman herättämät tunteet

5.1.1 Tunteet kuolinuutisen jälkeen

Sisaruksen kuolema herätti paljon erilaisia tunteita. Heti kuolinuutisen jälkeen oloa kuvattiin epätodelliseksi ja kivityneeksi. Sisaruksen kuolemaa oli vaikea tajuta, minkä vuoksi itku tuli vasta jälkeenpäin. Tunteissa näkyi myös helpotus, kun epätietoisuus sisaruksen kuolemasta ja odottaminen päättyivät. Tämä liittyi tilanteeseen, jossa sisaruksen kuolemaa oli pelätty muutama päivä ennen kuolemaa. Ensimmäisissä tunteissa kuvastui sekavuus ja kaksijakoisuus. Taustalla oli elämäntilanne, jossa vastaaja oli vähän ennen sisaruksen kuolemaa saanut vauvan. Aikuinen koki samaan aikaan sekä iloa ja onnea vauvasta että surun ja vihan tunteita sisaruksensa kuoleman vuoksi.

”Kun tieto kuolemasta tuli, kivityin täysin.”

5.1.2 Myöhemmin ilmenneet tunteet

Kun kuolinhetkestä kului jonkin aikaa, tunteet nousivat enemmän pintaan ja näkyville. Suru näkyi raivon ja vihan tunteina, itkemisenä ja tarpeena kertoa sisaruksen kuolemasta muille. Muistikuvat kuolinuutisen kuulemisesta tuntuivat piinallisilta.

”En koskaan unohda niitä sanoja ja sitä surua joka siinä äänessä oli.”

5.1.3 Yksinäisyys

Yksinäisyyden tunne oli yleistä sisaruksen kuoleman jälkeen. Aikuiset kokivat, että he ovat surussaan yksin ja että he joutuvat käsittelemään tapahtunutta itsekseen. Aikuiset itkivät monesti muilta salaa, esimerkiksi yksin autolla ajaessa tai kun lapset olivat menneet nukkumaan. Yksinäisyys ilmeni myös siinä, että aikuisilla oli tarve huolehtia muista läheisistään ehkä enemmän kuin itsestään.

”Itse itkin illat, kun lapset nukkuivat.”

5.1.4 Hämmennys muiden reaktioista

Muiden ihmisten reaktiot sisaruksen kuoleman jälkeen herättivät hämmennystä. Muut reagoivat kuolemaan neutraalisti eivätkä ymmärtäneet aikuisen sisaruksen kokemaa surua. Muut ihmiset ihmettelivät sisaruksen suremista ja olivat esimerkiksi sitä mieltä, että erään vastaajan juuri saama vauva korvaa sisaruksen. Muiden ymmärtämättömyyden kohtaaminen vahvisti entisestään yksinäisyyden kokemusta.

”Kaikki sanoivat minulle, että onneksi minun vauva on nyt tullut korvaamaan sisarustani. Ei, ei hän korvaa ketään!”

5.2 Aikuisen surun näkyminen

5.2.1 Vaikeus toimia

Aikuisen suru näkyi sekä tunteissa että toiminnassa. Arkipäivän tilanteet toivat eteen erilaisia vaikeuksia. Ruoanlaitto ja siivous tuntuivat raskaalta eikä ystävien tai läheisten luona jaksanut käydä kylässä. Yleinen kiinnostuksen puute ja toimintakyvyn menettäminen olivat osa arkea.

”En jaksanut käydä kylässä enkä juuri nauranut. Kaikki hetket kun olin yksin, itkin.”

5.2.2 Tunteiden näkyminen

Aikuisen suru sisaruksen kuoleman jälkeen näyttäytyi enimmäkseen kielteisenä. Aikuisen sai ahdistuskohtauksia ja päivät saattoivat olla pelkkää itkemistä sekä sisaruksen ikävöintiä.

”Kuvien ja videoiden katselu saa ikävän nousemaan pintaan todella paljon ja tunnen ahdistuksen sydämessä.”

5.2.3 Haluttomuus käsitellä surua

Aikuisen oli vaikea käsitellä surua. Aikuinen yritti olla ajattelematta sisaruksensa kuolemaa ja pyrki pitämään arjen kiireisenä. Toisaalta surutyötä haluttiin lykätä muutaman vuoden päähän, koska ei ollut aikaa eikä resursseja suremiseen.

”Voi olla, että muutaman vuoden päästä, kun kaikki lapset ovat isompia, voi tulla hetki aikaa. Aikaa, jolloin mietin näitä asioita tarkemmin ja annan surun tulla.”

5.2.4 Selviytymiskeinot

Surevan aikuisen arki täyttyi lasten ja perheen kanssa olemisesta, opiskeluista ja viikonloppumenoista. Selviytymiskeinoina aikuiset kokivat esimerkiksi runojen kirjoittamisen ja puhumisen muiden ihmisten kanssa. Tarkemmin ei selvinnyt, kenen kanssa aikuiset halusivat puhua sisaruksen kuolemasta.

”Päivät ovat kiireisiä monilapsiperheen arkea. Iltaisin opiskelen ja viikonloppuisin on yhtä hulinaa. Ei ole aikaa pysähtyä ja miettiä - - vaikka koko ajan se mielessä onkin.”

5.2.5 Kuoleman yksityiskohtien selvittäminen

Sisaruksen kuolemaan liittyvien yksityiskohtien selvittäminen oli osa suruprosessin etenemistä. Aikuiset halusivat tietää, miten sisarus on kuollut ja mitä ruumiinavaustiedoissa sanotaan. Viranomaisinformaatio kuolemaan liittyvistä yksityiskohdista auttoi sisaruksen kuoleman käsittelyssä. Aikuisilla oli tarve saada konkreettista tietoa pelkän kuollun tiedon sijaan. Kuolemaan liittyvien yksityiskohtien selvittäminen ajoittui tulevaisuuteen eikä heti sisaruksen kuoleman jälkeisiin päiviin.

”Tahtoisin selvittää, mitä siellä on tapahtunut ja mistä hänet on löydetty.”

5.3 Kokemukset tuesta

5.3.1 Terveydenhuollosta saatu apu

Surevat aikuiset hakivat apua terveydenhuollosta vasta puoli vuotta sisaruksen kuoleman jälkeen tai sitä myöhemmin. Neuvolapsykologilta saatiin keskusteluapua, ja lääkäriltä resepti mielialalääkkeisiin. Lääkkeet koettiin niin piristävänä, rauhoittavana kuin yleensä apuna surutyössä.

”Lääkkeet onneksi saivat minut piristymään ja puolen vuoden jälkeen pystyin lääkkeet lopettamaan. Mutta ilman lääkkeitä en varmaan olisi jaksanut käydä surutyötä läpi, ainakaan näin hyvin.”

5.3.2 Vaihtelevat kokemukset vertaistuesta

Sureva aikuinen kaipasi vertaistukea sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen, mutta sitä oli vaikea saada. Aikuiset olivat etsineet aktiivisesti vertaistukea ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, mutta sitä ei ollut. Vertais- ja muun tuen, kuten terveydenhuollon antaman tuen, riittämättömyys korostuivat. Neuvolapsykologilla käynnistä ei ollut paljon apua, koska surutyötä oli tehty jo yksin. Toisaalta seurakunnan sururyhmässä ei ollut ketään muuta sisaruksensa menettäneitä, vaan ryhmä koostui enimmäkseen puolisonsa tai lapsensa menettäneistä henkilöistä. Heiltä saatua tukea ei koettu riittäväksi. Vertaistukitaapaamiset olivat fyysisesti ja psyykkisesti rankkoja, ja ilmapiiri oli sisaruksen surua vähättelevä. Rankkuuden syitä ei eritelty tarkemmin.

”...kaikki ihmettelivät, että oliko minulla jotenkin erityisen läheinen sisarusuhde vai mikä tässä oli nyt se pointti.”

5.3.3 Läheisiltä saadun tuen puute

Vertaistuen riittämättömyyden lisäksi surevalla aikuisella oli ongelmia vanhempien ja puolison kanssa. Sisaruksen kuolemasta vaiettiin perheessä eikä vanhempien kanssa ollut helppo puhua kuolleesta sisaruksesta. Myös muita negatiivisia kokemuksia ilmeni, kuten perheen ulkopuolelle sulkemista, sisaruksen hautaamista salaa ja riitoja tulevasta perinnöstä. Ongelmat vanhempien kanssa tuntuivat raskailta.

”Minut suljettiin ulkopuolelle aivan täysin, ihan kuin en olisi liittynyt mitenkään mihinkään.”

Erityisesti korostui ongelmallinen suhde äitiin. Äitiin oli vaikea saada kontaktia ja välillä tuntui, kuin olisi sisaruksen mukana menettänyt äidinkin. Puute äidin huomiosta ja hänen käyttäytymisensä herättivät kysymyksen siitä, eikö kukaan muu kuin äiti saa surra kuollutta perheenjäsentä.

”Äitini halaili kaikkia tuttujaan, mutta minä en saanut mitään kontaktia häneen.”

Puolisolta saatu tuki ei ollut riittävää. Puolisolta ei saatu myötätuntoa, vaan enimmäkseen kritiikkiä. Kritiikki kohdistui aikuisen tunnereaktioihin sisaruksen kuoleman jälkeen ja rauhoittavien lääkkeiden käyttämiseen. Puoliso ei esimerkiksi halunnut lähteä käymään sisaruksen haudalla, koska koki sen tarpeettomaksi. Puolison suhtautuminen lisäsi surevan kokemaa yksinäisyyttä. Puolison hyviä puolia oli se, että hän oli ainoa, jonka seurassa voi itkeä.

”Mieheni kritisoi minun käytöstä lapselliseksi ja käski ´aikuistua´.”

5.4 Suhtautuminen tulevaisuuteen

5.4.1 Turvautuminen hengellisyyteen

Sisaruksensa menettänyt aikuinen turvautui surussaan hengellisyyteen. Lohtua haettiin rukouksista ja uskosta Jumalaan. Aikuiset kertoivat, että he uskovat sisaruksen olevan paremmassa paikassa ja odottavat jälleennäkemistä.

”Minulla on usko Jumalaan, joka on saanut minut selviämään näistäkin päivistä ja odotan, että näen hänet vielä joskus.”

5.4.2 Kuoleman seurausten hyväksyminen

Sisaruksen kuolemasta seurasi asioita ja tilanteita, jotka aikuisen piti oppia hyväksymään. Epäoikeudenmukaiseksi koettiin se, että sisarus ei saa koskaan omia lapsia eivätkä aikuisen lapset saa serkkuja. Menetyksen ymmärtäminen oli vaikeaa ja se herätti kysymyksiä omasta roolista.

”Miksi muilla saa olla sisaruksia ja minulla ei?”

5.4.3 Kiitollisuus

Kiitollisuuden tunteminen edisti surutyön etenemistä ja suuntautumista tulevaisuuteen. Sisarus oli ollut läsnä tietyt vuodet aikuisen elämässä, mistä tunnettiin kiitollisuutta. Yhteiset muistot auttoivat aikuista jaksamaan. Kuolemaan liittyvien yksityiskohtien selviäminen ja selvittäminen, kuten sisaruksen ruumiin löytyminen ja tunnistaminen, lisäsivät kiitollisuutta.

”Olen oppinut olemaan kiitollinen siitä, että - - ruumis löydettiin ja se pystyttiin tunnistamaan.”

5.4.4 Etääntyminen sisaruksen suremisesta

Aikuisen kokema suru ei loppunut tiettyyn ajankohtaan tai jonkin määrätyn ajan kulussa. Etenkin juhla- ja merkkipäivät muistuttivat sisaruksen kuolemasta ja ylläpitivät surua. Sisaruksen kuolemaan liittyvä ahdistus loppui aikanaan, mutta ikävöinti ei lopu ehkä koskaan. Noin kaksi vuotta kuolemasta oli aika, minkä jälkeen pahin suru alkoi väistyä.

”Nyt kun tapahtuneesta on reilu kaksi vuotta huomaa, että pystyi ensimmäisen kerran nauttimaan joulusta.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Tutkimuksen tekemisessä pitää noudattaa tutkimusetiikkaa ja hyvää tieteellistä käytäntöä aina aiheen valinnasta tutkimuksen julkaisemiseen saakka (Kuula 2011, 34–35). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus jokaisessa opinnäytetyöprosessin vaiheessa. Työssä pitää noudattaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointitapoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Tiedonhankinnassa ja lähdeviitteiden merkinnässä noudatin tarkkuutta ja huolellisuutta. Suurin osa käyttämästäni lähdekirjallisuudesta oli englanninkielistä, koska Suomessa on tutkittu vain vähän aikuisen sisaruksen surua. Paria lähdeosia lukuun ottamatta kaikki käyttämäni tutkimukset, artikkelit ja muut kirjalliset teokset olivat 2000-luvulta. 1990-luvulta olevat teokset ovat alansa perusteoksia ja siksi päteviä tälläkin hetkellä.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu se, että työssä kunnioitetaan muiden tekemää tutkimustyötä ja muiden tekemiin julkaisuihin viitataan asianmukaisesti. Työn suunnittelu, toteutus ja raportointi toteutetaan tieteelliselle tiedolle laadittujen vaatimusten taivoin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset on koottu liiteluetteloon (liite 3). Kävin kriittisesti läpi kaiken lähdekirjallisuuden ja totesin, että lähteet ovat laadukkaita ja niissä toistuvat samat pääasiat. Laaja tiedonhaku sekä kotimaisista että ulkomaisista tietokannoista takasi kattavan ja luotettavan lähdemateriaalin. Opinnäytetyön raportoinnin tein Tampereen ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti.

Mietin aihevalintaa tarkasti, koska surukokemuksien tutkiminen on eettisesti arka aihe. Päädyin siihen, että aikuisen sisaruksen suru ja surevien tukeminen on monia koskettava asia, josta tarvitaan lisää ajankohtaista tietoa. Esimerkiksi Itäpuisto (2005) on pohtinut henkilökohtaisen kokemuksen vaikutusta tutkiessaan alkoholistien läheisiä. Itäpuiston mukaan omakohtaisuudesta on enemmän hyötyä kuin haittaa, sillä oma kokemus mahdollistaa asioiden ja ilmiöiden kyseenalaistamisen. Se voi syventää tutkimusaiheen ymmärtämistä ja olla lopulta helpottava kokemus tutkijalle itselleen. Toisaalta henkilökohtaisen aiheen tutkiminen voi olla henkisesti raskasta ja tunteita kuohuttavaa. (Itä-

puisto 2005, 58–59.) Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2002) neuvovat välttämään sellaisia henkilökohtaisia aiheita, jotka ovat liian tunnepitoisia tutkijalle. Heidän mielestään omakohtaisuus haittaa tutkijan puolueettomuutta ja kriittisyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 71.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimusluvan hankinta ja tekijän- ja käyttöoikeuksista sopiminen työhön osallistuvien osapuolten välillä. Tutkimuksen rahoitus ja työn kannalta merkitykselliset sidonnaisuudet ilmoitetaan avoimesti ja ne esitetään lopuraportissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Koko tiedeyhteisö on vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta, mutta viime kädessä vastuu on aina tutkijalla itsellään (Kuula 2011, 35). Opinnäytetyön lupaprosessi sujui hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Opinnäytetyön luvan myönsi Sisaruksen suru –ryhmän perustaja ja ylläpitäjä. Rahoituksesta vastasin opiskelijana itse.

Eettisten sääntöjen mukaan tutkimukseen osallistuvien pitää tietää, kuka työn tekee ja mikä sen tavoite on. Osallistujille pitää kertoa, että vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Osallistujien anonymiteetti taataan, ja aineistonkeruun tapa sekä aika kerrotaan. Koska työhön osallistuminen tapahtuu sähköpostitse, saadun aineiston käsittelemisestä, säilyttämisestä ja hävittämisestä pitää informoida osallistujia. (Kuula 2011, 61, 102, 177.) Kaikki edellä mainitut kohdat oli mainittu opinnäytetyön osallistumispyynnössä (liite 1). Koska työni aihe oli arkaluonteinen ja se saattoi herättää jo käsiteltäviä traumaattisia tunteita, osallistumispyynnössä oli ohjattu vastaajia hakemaan tarvittaessa tukea Sisaruksen suru –ryhmästä vastaamisen jälkeen. Tästä oli sovittu etukäteen ryhmän perustajan ja ylläpitäjän kanssa.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta ja osoittamista työssä. Uskottavuutta voi lisätä sillä, että tekee työtä tarpeeksi kauan ja että perehtyy tarkasti kerättyyn aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2012, 128–129.) Opinnäytetyössä pyrin lisäämään uskottavuutta sillä, että opinnäytetyöprosessi kesti tarpeeksi kauan. Käytin pelkkään tiedonhakuun kaksi kuukautta aikaa ja perehdyin tarkasti lähdekirjallisuuteen. Aineistoa kävin läpi ja analysoin tammikuusta toukokuuhun.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimusprosessi on kirjattu näkyviin niin tarkasti, että lukija pystyy seuraamaan prosessin etenemistä. Laadullisessa työssä vahvistettavuus on haastavaa, koska sama aineisto ei välttämättä tuota samanlaista tulkintaa toiselta tutkijalta. (Kylmä & Juvakka 2012, 128–129.) Opinnäytetyössä vahvistettavuus perustuu tarkkaan opinnäytetyön prosessin kuvaamiseen, joka on tehty luvussa 4.3. Pysin perustelemaan kaikki tekemäni valinnat opinnäytetyössä.

Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkijan on oltava tietoinen omista motiiveistaan ja lähtökohdistaan työn tekemisessä (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Opinnäytetyössä refleksiivisyys näkyy siinä, että tiesin alusta asti tekeväni henkilökohtaista työtä, jossa omat tunteeni voivat vaikuttaa aineiston analyysiin ja tuloksiin. Pysin tietoisesti sulkemaan omat kokemukseni ja tunteeni pois mielestä, kun luin ja käsittelin keräämääni aineistoa. Samoin suljin aiemmin tekemäni teoriaosuuden mielestäni, jotta teoria ei ohjaisi aineiston analyysia. Luin vastauksia vähän kerrallaan ja välillä pidin usean viikon taukoja työstä, jotta saisin pidettyä aineiston ja omat kokemukseni erillään.

Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimustuloksia voidaan siirtää vastaaviin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Opinnäytetyön aineisto oli pieni ja surukokemukset ovat yksilöllisiä, joten tuloksia ei voi yleistää. Tämän vuoksi siirrettävyys vastaaviin tilanteisiin on hankalaa.

Luotettavuutta heikentää se, että tein opinnäytetyön yksin. Toinen tekijä olisi voinut huomata aineistosta jotakin uutta tai erilaista kuin minä huomasin ja työn jakaminen olisi voinut helpottaa omien tunteiden käsittelyä. Työn tekeminen yksin oli oma valintani ja koin, että pystyin näin paremmin päättämään aikataulusta ja esimerkiksi pidempien taukojen pitämisestä. Työn luotettavuutta lisäsi aineiston kerääminen Sisaruksen suru –ryhmän jäseniltä. Päädyin ryhmään, koska se on suljettu ryhmä, johon ihmiset ovat liittyneet omalla nimellään ja usein oman kuvansa kanssa. Tämä lisäsi aineiston luotettavuutta ja varmisti sen, että saamani vastaukset olivat aitoja kokemuksia.

6.3 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

6.3.1 Yhteydet Erjannin suruteoriaan

Opinnäytetyön tulokset ovat yhteneväisiä Erjannin (1999) suruteorian kanssa. Erjannin (1999) mukaan suru on luopumista, joka koostuu neljästä eri osasta: luopumisen kärsi-

myksestä, luopumisen kamppailusta, luopumisen areenoista ja luopumisen metamorfoosista.

Erjannin (1999) suruteorian ensimmäisessä osassa, luopumisen kärsimyksessä, kuvataan surevan tunnemyrskyä, tunteiden rajuutta ja epätodellista oloa, kun läheinen kuolee yllättäen (Erjanti 1999, 160–162). Opinnäytetyön tuloksissa luopumisen kärsimys näkyi siinä, että sisaruksen äkillinen kuolema herätti aikuisessa sekavia tunteita, surua, vihaa ja epätodellista oloa. Kuolinuutista oli vaikea käsittää todeksi ja päällimmäistä oloa kuvattiin kivettyneeksi.

Luopumisen kamppailussa sureva yrittää löytää tasapainon entisen ja nykyisen elämän välillä. Hän saattaa vältellä surun kohtaamista ja menetyksen käsittelyä. (Erjanti 1999, 163–164.) Luopumisen kamppailu näkyi siinä, että aikuinen halusi välttää surun käsittelyä esimerkiksi pysymällä kiireisenä arjessa. Arkielämä oli tasapainoilua. Aikuinen koki menettäneensä toimintakykynsä ja oli haluton näkemään ystäviään.

Luopumisen areena tarkoittaa sitä, miten läheisen menetys tulee todeksi elämässä. Ystävät ja tutut nähdään ensimmäistä kertaa kuoleman jälkeen ja asioita sekä tapahtumia koetaan ensimmäistä kertaa menetyksen jälkeen. (Erjanti 1999, 164–165.) Luopumisen areena näkyi siten, että aikuiset kertoivat juhla- ja merkkipäivien muistuttavan kuolemasta. Ajan kuluessa juhlien ja merkkipäivien eläminen helpottui eikä niiden kohtaaminen ollut niin ahdistavaa kuin ensimmäistä kertaa sisaruksen kuoleman jälkeen.

Erjannin (1999) suruteorian viimeisessä osassa, luopumisen metamorfoosissa, menetyksen käsittely etenee vähitellen muuttuneen elämäntilanteen hyväksymiseen ja omaan persoonalliseen kasvuun. Sekä surevan elämä että surija itse ovat muuttuneet läheisen kuoleman vuoksi. (Erjanti 1999, 166.) Luopumisen metamorfoosi näkyi kiitollisuutena yhdessä eletyistä vuosista ja muistoista. Aikuinen pystyi vähitellen etääntymään sisaruksensa suremisesta. Ikävä sisarusta kohtaan säilyi, mutta kuolema ei ollut enää päällimmäisenä eikä niin ahdistavana mielessä.

6.3.2 Sisaruksen äkillisen kuoleman herättämät tunteet

Aikuisen kokema yksinäisyys korostui sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen. Se liittyi sekä suremiseen että muiden ihmisten reaktioiden ja kommenttien kohtaamiseen. Tulokset ovat samansuuntaisia McKeon Pesekin (2002) ja Zampitellan (2006) tutkimusten kanssa. Heidän tutkimuksensa osoittivat, että aikuinen kokee yksinäisyyttä eikä hänen suruaan ymmärretä sisaruksen kuoleman jälkeen. (McKeon Pesek 2002, 127; Zampitella 2006, 9.) Woodrow'n (2007) tutkimuksessa sisarustaan sureva aikuinen unohdettiin, kun kaikkien huomio kiinnittyi vanhempien suruun ja menetykseen. Sisaruksen menetystä ei ymmärretty, koska sisarusten välistä suhdetta pidetään itsestäänselvyytenä. (Woodrow 2007, 229.)

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille kysymys aikuisen oikeudesta kuolleen sisaruksensa suremiseen. Se tuli esille kohdassa, jossa vastaaja pohti vaikeutunutta suhdetta äitiinsä ja sitä, onko vain äidillä oikeus surra kuollutta sisarusta. Myös Woodrow'n (2007, 245) mukaan aikuinen joutuu miettimään sisaruksen kuoleman jälkeen, onko hänellä oikeutta surra sisarustaan ja näyttää suruaan. Sen sijaan Woodrow'n tutkimuksessa ei korostunut surevan henkilön suhde juuri äitiin.

Attigin (2004) mukaan äänioikeudettomia suruja, kuten sisaruksen surua, kuvaa kaksi tekijää. Ensimmäiseksi sureva kohtaa muiden ihmisten usein vähättelevät reaktiot ja heidän kyvyttömyytensä ymmärtää sisaruksen surua. Toiseksi sureva kohtaa muiden vahingoittavia yrityksiä olla avuksi surutyössä. Surevalle voidaan esimerkiksi sanoa, että sinun pitäisi vain keskittyä eläviin tai yritä jatkaa elämääsi niin kuin mitään ei olisi tapahtunut. (Attig 2004, 207–208.) Attigin kuvaama äänioikeudeton suru näkyi opinnäytetyön tuloksissa juuri muilta saaduissa vähättelevissä kommentteissa ja siinä, että muut ihmiset kummastelivat aikuisen läheistä suhdetta kuolleeseen sisarukseen. Muut kuin aikuinen itse näkivät sisarussuhteen itsestään selvänä asiana.

6.3.3 Kokemukset tuesta

Aikaisemmissa suomalaisissa surututkimuksissa on todettu, että surevat saavat eniten apua vertaistuesta, perheeltään ja ystäviltään (Kaunonen 2000; Laakso 2000). Gill Whiten (2006) mukaan vertaistuki on olennaista sisarustaan surevalle aikuiselle, koska ver-

taiskokemukset voivat vähentää eristäytymisen ja yksinäisyyden tunteita. Toisaalta vertaistuki voi lisätä yksinäisyyttä entisestään, koska jokainen kuolema ja suru ovat omanlaisensa. (Gill White 2006, 71.) Sisarustaan sureva aikuinen etsi ja kaipasi vertaistukea, mutta sitä ei löytynyt. Tukea etsittiin sekä kirjallisuudesta että sururyhmistä. Sururyhmien ei koettu auttavan surussa. Päinvastoin ne lisäsivät ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunnetta, koska sururyhmissä ei ollut muita sisaruksensa menettäneitä henkilöitä.

Mieliala- ja rauhoittavista lääkkeistä oli jonkin verran apua surutyössä. Lääkkeitä oli määrätty ahdistukseen ja masennukseen. Saaren (2003) mukaan ihmiset pelkäävät voimakkaita tunteita, joita äkillisen kuoleman kohtaaminen herättää. Saari kehottaa käymään läpi vaikeita tunteita, sillä ne ovat luonnollisia ja normaaleja. Esimerkiksi rauhoittavia lääkkeitä käytetään usein juuri hillitsemään normaaleja tunnereaktioita. Samoin unilääkkeistä Saari muistuttaa, että ne aiheuttavat herkästi riippuvuutta. (Saari 2003, 56.) Myös Poijula (2002) suhtautuu varauksella lääkkeiden käyttöön erityisesti surutyön alussa. Hänen mukaansa lääkitys voi siirtää surua, mutta lääkkeet eivät poista sitä. (Pojula 2002, 203.)

Surevalla aikuisella oli vaikeuksia vanhempiensa kanssa sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen. Vaikeudet näkyivät etenkin suhteessa äitiin. Sisaruksen menetyksen lisäksi aikuinen koki menettäneensä äitinsäkin. Samaa kahden menetyksen käsitettä ovat avanneet Woodrow (2007) ja Zampitella (2011). Heidän mukaansa on tavallista, että kun sisarus kuolee, aikuinen tuntee menettävänsä vanhempansa sellaisina, kuin he olivat ennen sisaruksen kuolemaa. Kahteen menetykseen liittyy oletus, että aikuinen huolehtii vanhemmistaan ja tukee heitä sisaruksen kuoleman jälkeen. Tällöin aikuisen oma suru jää sivummalle. (Woodrow 2007, 215–217; Zampitella 2011, 340.)

Hogan ja DeSantis (1994) päätyivät tutkimuksessaan siihen, että perhe ja vanhemmat voivat olla sekä surua helpottava että lisäävä tekijä. Vanhemmilta saatiin tukea ja lohdutusta surussa ja heidän kanssaan oli mahdollista muistella kuollutta sisarusta. Toisaalta vanhempien suru oli vaikea kohdata ja se lisäsi turvattomuuden tunnetta. (Hogan & DeSantis 1994, 137, 141.) Tarve huolehtia vanhemmista näkyi opinnäytetyön tuloksissa. Vastauksista ei kuitenkaan ilmennyt, miten paljon esimerkiksi vanhemmista huolehtiminen vaikutti surutyön etenemiseen. Sen sijaan tuotiin esille erilaiset vaikeudet vanhempien kanssa sisaruksen kuoleman jälkeen.

Puolisolta saatu tuki sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen oli vähäistä tai sitä ei saatu lainkaan. Gill Whiten (2006, 27) mukaan aikuisen suru voi etäännyttää suhdetta puolisoon, jos aikuisen on vaikea ilmaista suruaan ja näyttää tunteitaan. Donnellyn (2000) mukaan surevan aikuisen puoliso voi kieltäytyä puhumasta kuolleesta sisaruksesta tai vähätellä ja hämmästellä aikuisen surua. Toisaalta on olemassa puolisoita, jotka haluavat tukea ja ymmärtää aikuisen surua sisaruksen kuoleman jälkeen. (Donnelly 2000, 139–141.) Opinnäytetyön tulosten perusteella puolisolta ei saatu tukea, vaikka sitä pyydettiin ja surun tunteita näytettiin esimerkiksi siten, että aikuinen itki puolisonsa nähden.

Laakson (2000) mukaan lapsensa kuolemaa surevat äidit saivat sekä myönteistä että kielteistä palautetta ja tukea. Kielteinen tuki ja tuen puute haittasivat surutyötä. Kielteinen tuki ilmeni esimerkiksi surevan äidin välttelynä, arvosteluna ja empatian puutteena. (Laakso 2000, 92–93.) Kaunosen (2000) mukaan puolisonsa menettäneet henkilöt saivat eniten tukea perheeltään ja ystäviltään. Läheisten tuki oli tärkeää ja sen avulla surevat pystyivät näyttämään suruaan. Ne, jotka eivät saaneet läheisiltään tukea, kokivat kielteisiä tunteita, kuten kostonhalua. Lisäksi he välttelivät hellyyttä. (Kaunonen 2000, 51, 64.) Opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaisia Laakson (2000) ja Kaunosen (2000) tutkimustulosten kanssa. Surevat aikuiset kokivat saavansa kielteistä tukea sekä vanhemmiltaan että puolisoltaan. Vaikeudet vanhempien kanssa tuntuivat raskaalta, ja puolisolta saatu vähäinen tuki lisäsi aikuisen kokemaa yksinäisyyttä.

6.3.4 Suhtautuminen tulevaisuuteen

Hengellisyys ja turvautuminen uskoon olivat osa aikuisen surutyötä. Hengellisyys näkyi rukouksina ja uskona Jumalaan. Myös Poijulan (2002) mukaan hengellisyys kuuluu monen surevan elämään. Surevan suhde hengellisiin asioihin voi syventyä tai muuttua läheisen kuoleman jälkeen. Toiset saavat lohtua uskosta, esimerkiksi rukoilemisesta, kun taas toiset kokevat olonsa entistä hylätymmäksi ja yksinäisemmäksi. (Pojula 2002, 64–65.)

Aikuinen koki kiitollisuutta yhteisistä vuosista sisaruksensa kanssa. Vähitellen hän oppi hyväksymään, mitä sisaruksen kuolema tarkoittaa ja mitä siitä seuraa. Surevan aikuisen piti ymmärtää esimerkiksi se, että sisarus ei koskaan saa omia lapsia. Woodrow'n (2007) tutkimustulokset tukevat opinnäytetyön tuloksia. Woodrow'n tutkimuksen mu-

kaan aikuinen joutui pohtimaan, mitä sisaruksen elämässä olisi voinut tapahtua. Hän joutui hyväksymään, että sisarus on kuollut eikä kaikkiin kysymyksiin ole vastauksia. (Woodrow 2007, 252.) Saaren (2003) mukaan on toivottavaa, että ihminen oppii hyväksymään traumaattisen kokemuksen, kuten läheisen äkillisen kuoleman, osaksi normaalia elämää. Surutyön läpikäymisen jälkeen kuolemaa voi jatkossa ajatella tai olla ajattelematta, mutta kokemusta ei ole tarve kieltää tai torjua. (Saari 2003, 68.)

6.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyössäni oli pieni aineisto, joten jatkossa olisi hyvä tutkia samaa aihetta suuremmalla aineistolla. Kiinnostavaa olisi tarkastella, minkälaisia surukokemukset ovat, kun sisarus kuolee pitkäaikaiseen sairauteen. Muita jatkotutkimuksen aiheita ovat sukupuolten väliset erot suremisessa yleensä ja sisaruksen suremisessa sekä vanhuksen surukokemukset sisaruksen kuoleman jälkeen. Miten kymmenien vuosien yhteisen historian katkeaminen toisen kuolemaan vaikuttaa eloon jääneeseen sisarukseen?

Opinnäytetyön tulokset antoivat viitteitä siitä, että sisaruksen äkillinen kuolema voi aiheuttaa ristiriitoja perheessä. Jotta sisarus ja koko perhe saisi tarvitsemaansa tukea, jatkossa olisi tärkeää tutkia sisaruksen kuoleman vaikutusta perheeseen ja perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen.

Sisarustaan sureva aikuinen tarvitsee yksilöllistä huomiota ja oikeuden omalle surulle. Sisarussuhdetta ei saisi pitää itsestään selvänä asiana aikuisen elämässä. Sureva aikuinen kaipaa vertaistukea, jota voitaisiin tarjota konkreettisesti perustamalla sisaruksille tarkoitettuja perinteisiä sururyhmiä ja ohjattuja suru- ja keskusteluryhmiä internetissä. Näin aikuisella olisi halutessaan mahdollisuus pysyä anonyymina, mutta silti saada vertaistukea. Internet mahdollistaisi tuen saamisen myös sellaisilla pienillä paikkakunnilla, joilla perinteiseen suru- ja vertaisryhmään ei olisi tarpeeksi osallistujia. Surevan aikuisen on tärkeä saada juuri vertaisten tukea, jotta yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunne lieventyisivät. Aikuisen jäljelle jääneiden perheenjäsenten tilanne pitäisi huomioida. Koko perheelle pitäisi tarjota tukea keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja surun läpikäymisessä.

LÄHTEET

- Aho, A. L. 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tuki-interventio ja sen arviointi. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Attig, T. 2004. Disenfranchised Grief Revisited: Discounting Hope and Love. *OMEGA* 49 (3), 197–215.
- Bank, S. P. & Kahn, M. D. 1997. *The Sibling Bond*. New York: Basic Books.
- Carroll, B. & Landry, K. 2010. Logging On and Letting Out: Using Online Social Networks to Grieve and to Mourn. *Bulletin of Science Technology & Society* 30 (5), 341–349.
- DeVita-Raeburn, E. 2004. *The Empty Room. Understanding Sibling Loss*. New York: Scribner.
- Doka, K. 2002. Introduction. Teoksessa Doka, K. (toim.) *Disenfranchised Grief. New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign IL: Research Press, 5–21.
- Donnelly, K. F. 2000. *Recovering from the Loss of a Sibling*. Lincoln: toExcel.
- Dyregrov, K. & Dyregrov, A. 2008. *Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall – När livet måste gå vidare*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Erjanti, H. 1999. From Emotional Turmoil to Tranquility. Grief as a Process of Giving in. *A Study on Spousal Bereavement*. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. *Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet*. Helsinki: WSOY.
- Gill White, P. 2006. *Sibling Grief*. New York: University.
- Godfrey, R. V. 2006. Losing a Sibling in Adulthood. *The Forum* 32 (1), 6–7.
- Haverinen, A. 2009. *In Memoriam – virtuaalimuistomerkit yksityisinä, julkisina sekä virtuaalisina tiloina*. Jyväskylän yliopisto. Historian ja etnologian laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. *Tutki ja kirjoita*. 6.–8. painos. Helsinki: Tammi.
- Hogan, N. S. & DeSantis, L. 1994. Things That Help and Hinder Adolescent Sibling Bereavement. *Western Journal of Nursing Research* 16 (2), 132–153.

- Hyväri, S. VERTAISTUEN JA AMMATTIAUTTAMISEN MUUTTUVAT SUHTEET. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- Itäkunnas, L. 2011. *Tarinoita siskoista ja veljistä – läheisen sisaruksen merkitys ja tuki*. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Itäpuisto, M. 2005. *Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta*. Kuopion yliopisto. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Väitöskirja.
- James, J. W. & Friedman, R. 2010. *Surun työstäminen. Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen*. Suom. Puolakanaho, E. Svenska Institutet för Sorgbearbetning.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen–Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY.
- Kaulio, P. & Svennevig, H. 2006. *Sisaruus. Rakkautta, vihaa, kateutta*. Helsinki: Minerva.
- Kaunonen, M. 2000. *Support for a Family in Grief*. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Koivula, U-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2002. *Mission: Possible. Opas opinnäytteen tekijälle*. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro 1.
- Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.
- Kübler-Ross, E. 1969. *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Kübler–Ross, E. & Kessler, D. 2006. *Suru ja surutyö*. Suom. Lauri Porceddu. Helsinki: Basam Books.
- Laakso, H. 2000. *Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen*. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. *Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi*. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY, 21–43.
- Linn-Gust, M. 2006. *Mode of Death and the Effects on Sibling Grief*. *The Forum* 32 (1), 1–3.
- Lord, J. H. 2002. *No Time for Goodbyes. Coping with Sorrow, Anger, and Justice After A Tragic Death*. 5th edition. California: Pathfinder Publishing.
- McKeon Pesek, E. 2002. *The Role of Support Groups in Disenfranchised Grief*. Teoksessa Doka, K. (toim.) *Disenfranchised Grief. New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign IL: Research Press, 127–133.

- Marshall, B. J. 2009. *Silent Grief: narratives of bereaved adult siblings*. University of Toronto. Doctoral thesis.
- Moss, M. 2004. Grief on the Web. *OMEGA* 49 (1), 77–81.
- Myers, S. A. & Bryant, L. E. 2008. The Use of Behavioral Indicators of Sibling Commitment Among Emerging Adults. *Journal of Family Communication* 8, 101–125.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 195–213.
- Paasu, J. & Saaristo, L. 2007. Vertaisten joukossa. Teoksessa Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) *Surunauhalla sidotus. Läheisen itsemurha ja vertaistuki*. Helsinki: WSOY, 207–226.
- Pihlajamaa, M. 2006. Sisarusten yhteistyö- ja avunantosopimus – Sisaruksien sosiaalisen tuen tarjoajina varhaisaikuisuudessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Pojjula, S. 2002. *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Rannikko, U. 2008. *Yhteinen ja erillinen lapsuus. Sisarusten sosiaalistava merkitys*. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Väitöskirja.
- Riches, G. & Dawson, P. 2000. *An Intimate Loneliness. Supporting bereaved parents and siblings*. Philadelphia: Open University Press.
- Saari, S. 2003. *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Otava.
- Sanders, R. 2004. *Sibling Relationships. Theory and Issues for Practice*. New York: Palgrave Macmillan.
- Schönbeck, E. 2009. Vanhin, nuorin vai katraan keskeltä. Miten paikka sisarussarjassa vaikuttaa elämääsi? Suom. Takkula, K. Helsinki: Kirjapaja.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Luettu 24.2.2013.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio180113.pdf
- Vilkka, H. 2009. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Tammi.
- Walter, C. A., & McCoyd, J. L. 2009. *Grief and loss across the lifespan*. New York: Springer.
- Woodrow, E. 2007. *The experience of the loss of a sibling: A phenomenological study*. Department of Psychology. University of Pretoria. Doctoral thesis.

Wray, T. J. 2003. *Surviving the Death of a Sibling: Living through Grief when an Adult Brother or Sister Dies*. New York: Three Rivers Press.

Ylikarjula, S. 2008. *Kuolema on*. Helsinki: Kirjapaja.

Zampitella, C. 2006. Using nature-based rituals as an intervention for adult sibling survivors. *The Forum* 32 (1), 9–15.

Zampitella, C. 2011. Adult Surviving Siblings: The Disenfranchised Grievers. *GROUP* 35 (4), 333–347.

Zinner, E. S. 2002. Incorporating Disenfranchised Grief in the Death Education Classroom. Teoksessa Doka, K. (toim.) *Disenfranchised Grief. New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign IL: Research Press, 389–404.

LIITTEET

Liite 1. Osallistumispyyntö

Hei!

Teen opinnäytetyötä aiheesta ”Surevan aikuisen tukeminen sisaruksen äkillisen kuoleman jälkeen”. Tarkoitukseni on selvittää, minkälaista on aikuisen sisaruksen kokemus suru ja mitä tukea hän tarvitsee surussaan. Opiskelen sairaanhoitajaksi Tampereen ammattikorkeakoulussa, ja opinnäytetyö on osa opintojani.

Toivon, että kirjoitat vapaamuotoisesti sähköpostiini, minkälainen kokemus sisaruksesi kuolema on Sinulle ollut ja minkälaista sisaruksen sureminen on. Lisäksi pyydän Sinua kertomaan, mitä tukea olet saanut ja mitä tukea olisit toivonut saavasi. Entä miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi sisaruksesi kuoleman jälkeen?

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja voit tehdä sen nimettömästi. Jos työhön osallistuminen palauttaa mieleen vaikeita tunteita, toivon, että haet tukea Sisaruksen suru –ryhmästä. Kirjoittamalla kokemuksistasi sähköpostiini annat samalla luvan käyttää kirjoittamaasi aineistona opinnäytetyössäni. Mitään henkilötietoja ei tule näkyviin eikä opinnäytetyöstä pysty tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Vastauksia varten olen avannut erillisen sähköpostiosoitteen 1.12.2012. Vain minä luen ja käsittelen vastauksia. Poistan kaikki viestit ja suljen sähköpostiosoitteen, kun työ on valmis. Vastausaika on 28.2.2013 asti. Opinnäytetyö valmistuu lokakuussa 2013. Valmis työ on luettavissa opinnäytetöiden sähköisessä arkistossa osoitteessa theseus.fi.

Lähetäthän vastauksesi osoitteeseen:

paivikallio@hotmail.com.

Jos Sinulla on kysyttävää tai haluat lisätietoja, voit ottaa yhteyttä samaan osoitteeseen.

Kiitos yhteistyöstä,

Päivi Kallio

Liite 2. Sisällönanalyysin eteneminen

1 (4)

1. Sisaruksen äkillisen kuoleman herättämät tunteet

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> -epätietoisuuden ja odottamisen päättymisen -itkemättömyys -kivettyminen -epätodellinen olo -sekavien tunteiden kokeminen -tunteiden kaksijakoisuus -surun tunteminen 	TUNTEET KUOLINUUTISEN JÄL- KEEN
<ul style="list-style-type: none"> -kertomisen tarve -itkeminen iltaisin -vihan tunteen kokeminen -muistikuvat kuolinnuutisen kuulemisesta -raivon tunteet siunaustilaisuudessa 	MYÖHEMMIN ILMENNEET TUNTEET
<ul style="list-style-type: none"> -isästä ja lapsista huolehtiminen -kokemus olla ainoa nuori ja sisaruksensa menettänyt -surun ja ajatusten käsitteleminen yksin -pahimmat tilanteet yksin auton ratissa -tien sivussa itkeminen -yksin itkeminen -kysymysten ja itsesyytösten esittäminen -yksin surussa -surun yksilöllinen käsitteleminen -onko itsellä oikeus surra 	YKSINÄISYYS
<ul style="list-style-type: none"> -muiden neutraalit reaktiot -hämmennys muiden reaktioista -muiden ymmärtämättömyys -muiden mielestä vauva korvaa sisaruksen -muiden ihmisten hämmästely sisaruksen kuoleman suremisesta -muiden ymmärtämättömyyden kohtaaminen 	HÄMMENNYS MUIDEN REAKTIOISTA

(jatkuu)

2. Aikuisen surun näkyminen

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> -sisaruksen odottaminen kotiin -ruoanlaiton ja siivouksen raskaus -kylässä käymisen vaikeus -toimintakyvyn menettäminen -haudalla käyminen vain kerran -kiinnostuksen puute 	VAIKEUS TOIMIA
<ul style="list-style-type: none"> -ikävän nouseminen pintaan kuvia ja videoita katsellessa -ahdistuksen tunteminen -sisaruksen ratkaisusta ahdistuminen -tyhjän päällä oleminen -nauramattomuus -pelkkää itkemistä -ahdistuskohtausten saaminen 	TUNTEIDEN NÄKYMINEN
<ul style="list-style-type: none"> -surutyön lykkääntyminen -romahtaminen vasta vuosi kuoleman jälkeen -yritys olla ajattelematta kuolemaa -ajattelun pysäyttämisen -pyrkimys pysyä kiireisenä -ei aikaa pysähtyä ja miettiä sisarusta -kyvyttömyys puhua -surun siirtäminen muutaman vuoden päähän -ei aikaa eikä resursseja suremiseen 	HALUTTOMUUS KÄSITELLÄ SURUA
<ul style="list-style-type: none"> -monilapsiperheen arjen eläminen -opiskeleminen iltaisin -hulinan kokeminen viikonloppuisin -runojen kirjoittaminen -lohduttavien unien näkeminen -muistoista nauttiminen -puhumisen tärkeys -itkemisen tärkeys -tapahtuneesta puhuminen kaikille mahdollisille 	SELVIITYMISKEINOT
<ul style="list-style-type: none"> -halu selvittää kuolemaan liittyviä yksityiskohtia -halu nähdä ruumiinavaustiedot -halu saada viranomaisinformaatiota -epätietoisuus kuolintavasta 	KUOLEMAN YKSITYIS- KOHTIEN SELVITTÄMINEN

3. Kokemukset tuesta

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
-lääkärillä käynti -neuvolapsykologilla käynti	TERVEYDEN- HUOLLOSTA SAATU APU	TERVEYDENHUOL- LOSTA SAATU APU
-mielialalääkkeiden hakeminen ahdistukseen ja masennukseen -lääkkeiden piristävä vaikutus -lääkkeiden apu surutyössä -rauhottavien lääkkeiden saaminen	LÄÄKKEIDEN APU SURUTYÖSSÄ	
-seurakunnan sururyhmässä käy- minen -itsemurhan tehneiden läheisten yhdistykseen liittyminen	VERTAISTUKI- RYHMÄÄN HAKEUTUMINEN	VAIHTELEVAT KOKEMUKSET VERTAISTUESTA
-vertaistuen tulokseton etsiminen -vertaistuen puuttuminen sisaruk- sensa menettäneelle -vertaistuen ja kirjallisuuden puut- tuminen sisaruksensa menettäneel- le	VERTAISTUEN PUUTTUMINEN	
-kokemus vertaistuen riittämättö- myydestä -saadun ammattiavun riittämättö- myys -saadun vertaistuen riittämättö- myys	TUEN RIITTÄMÄTTÖ- MYYS	
-vertaistapaamisten rankkuus	VERTAISTUEN RANKKUUS	
-tulevan perinnön kiinnostamatto- muus -riidat perinnöstä -puhumattomuus sisaruksesta van- hempien kanssa -vanhempien kanssa puhumisen vaikeus -sisaruksen hautaaminen salaa -ulkopuolelle sulkeminen	ONGELMAT VANHEMPIEN KANSSA	LÄHEISILTÄ SAADUN TUEN PUUTE
-vaikeus saada kontakti äitiin -vain äidillä oikeus surra -tunne äidin menettämisestä -äidiltä oli kuollut väärä lapsi	VAIKEUDET ÄIDIN KANSSA	
-ei tukea omalta puolisolta -kritiikin saaminen omalta puo- lisolta	PUOLISOLTA SAADUN TUEN PUUTE	

4. Suuntautuminen tulevaisuuteen

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
-usko Jumalaan -usko että sisarus on paremmassa paikassa -jälleennäkemisen odottaminen -rukousvastauksien saaminen	TURVAUTUMINEN HENGELLISYYTEEN
-sen hyväksyminen ettei sisarus saa lapsia -sen hyväksyminen etteivät lapset saa serkkuja -vaikeus ymmärtää miksi muilla saa olla sisaruksia	KUOLEMAN SEURAUSTEN HYVÄKSYMINEN
-kiitollisuus ruumiin löytymisestä ja tunnistamisesta -kiitollisuus yhteisistä vuosista	KIITOLLISUUS
-juhla- ja merkkipäivien vaikeus -kyky nauttia joulusta kahden vuoden jälkeen tapahtuneesta -sisarus ei enää päällimmäisenä mielessä kahden vuoden jälkeen tapahtuneesta -sisaruksen ikävöinnin jatkuminen -ahdistuksen päättymisen	ETÄÄNTYMINEN SISARUKSEN SUREMISESTA

Liite 3. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset

1 (4)

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Tulokset
<p>Aho (2010)</p> <p>Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tuki-interventio ja sen arviointi.</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus oli kuvata isien surua ja arvioida isien tarvitsemaa tukea</p>	<p>Kvalitatiivinen toimintatutkimus</p> <p>Lapsensa menettäneet isät ja yliopistosairaaloiden henkilökuntaa</p> <p>N = 8 isää, 25 työntekijää, 5 yliopistosairaala</p>	<p>Isien kokema suru on dynaamista ja yksilöllistä</p> <p>Tuki-interventio vaikutti myönteisesti isien kokemaan suruun</p> <p>Eniten isät saivat emotionaalista ja vähiten konkreettista tukea</p> <p>Eniten tukea saatiin sairaanhoitajalta/omahoitajalta</p>
<p>Carroll & Landry (2010)</p> <p>Logging On and Letting Out: Using Online Social Networks to Grieve and to Mourn.</p> <p>Tieteellinen artikkeli</p>	<p>Tarkoitus oli kuvata nuorten suremista ja yhteydenpitoa internetin sosiaalisessa mediassa</p>	<p>Etnografinen tutkimus</p> <p>N = 100 nuorta, joilla on oma profiili Facebookissa</p>	<p>Internetissä olevat sosiaaliset mediat mahdollistavat erilaisen surutyön ja vertaistuen kuin internetin ulkopuolella</p>
<p>Erjanti (1999)</p> <p>From Emotional Turmoil to Tranquility. Grief as a Process of Giving in</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus oli selvittää surun ydinprosessi ja kehittää suruteoria hoitotieteellisestä lähtökohdasta</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 112 aviopuolisonsa menettänyttä henkilöä</p>	<p>Aviopuolisonsa menettäneiden ongelmia ovat sureville tarkoitetun tuen organisoimattomuus ja viivästyminen</p> <p>Terveydenhuollon henkilöstön tiedot ja taidot ovat puutteellisia surevien auttamisessa ja kohtaamisessa</p>

(jatkuu)

<p>Haverinen (2009)</p> <p>In Memoriam – virtuaalimuistomerkit yksityisinä, julkisina sekä virtuaalisina tiloina</p> <p>Pro gradu – tutkielma</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia virtuaalimuistomerkkien merkitystä suremisessa</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 3 internet-sivustoa ja 6 haastateltavaa</p>	<p>Virtuaaliset muistomerkit ovat keskeinen osa suruprosessia ja muistojen jakamista</p>
<p>Hogan & DeSantis (1994)</p> <p>Things That Help and Hinder Adolescent Sibling Bereavement</p> <p>Tieteellinen artikkeli</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia, mikä auttaa ja mikä estää nuoria hyväksymään sisaruksen kuoleman</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 140 sisaruksensa menettänyttä nuorta</p>	<p>Surija itse, hänen perheensä, ystävänsä, sosiaalinen ympäristönsä ja aika voivat sekä auttaa että estää nuorta hyväksymään sisaruksensa kuoleman</p>
<p>Itäkunnas (2011)</p> <p>Tarinoita siskoista ja veljistä – läheisen sisaruksen merkitys ja tuki</p> <p>Pro gradu – tutkielma</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia, mikä on läheisimmän sisaruksen merkitys ja millaista tukea läheinen sisarus tarjoaa</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 11 tarinaa</p>	<p>Sisarussuhde on yksi tärkeimpiä ihmissuhteita</p> <p>Sisaruksella on vahva vaikutus aikuisen elämään</p> <p>Fyysinen etäisyys ei estä läheistä sisarusuhdetta</p>
<p>Itäpuisto (2005)</p> <p>Kokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia, minkälaisia lapsuudenkokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa eläminen synnyttää</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 36</p>	<p>Alkoholiongelmiaiseksi määrittely on kulttuurisidonnaista</p> <p>Lapset pyrkivät suojelemaan itseään, auttamaan toisia ja hoitamaan asioita</p>

<p>Kaunonen (2000)</p> <p>Support for a Family in Grief</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia läheisen ihmisen kuoleman jälkeistä surua</p>	<p>Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 543 surevaa perheenjäsentä</p>	<p>Surulle ei ole selvää loppumisajankohtaa</p> <p>Perheenjäsenet ja ystävät ovat suurin tuki surussa</p> <p>Tukipuhelu perheenjäsenen kuoleman jälkeen on hoitotyöhön sopiva tukimuoto</p>
<p>Laakso (2000)</p> <p>Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus oli analysoida äidin surua ja surusta selviytymistä alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen</p>	<p>Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus</p> <p>Äidit, joilta on kuollut seitsemänvuotias lapsi</p> <p>N = 91 äitiä (kyseily), 50 (haastattelu)</p>	<p>Äitien surun ilmeneminen vähenee ajan kuluessa</p> <p>Vanhemmat äidit tuntevat enemmän surua kuin nuoret äidit</p> <p>Lapsen muisteleminen ja puhuminen lapsen kuolemasta olivat parhaita surutyön keinoja</p> <p>Vertaistuki oli tärkeää</p>
<p>Marshall (2009)</p> <p>Silent Grief: narratives of bereaved adult siblings</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia sisaruksensa menettäneiden surua ja kokemuksia sisaruksen menettämisestä</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 3 sisaruksensa menettänyttä henkilöä</p>	<p>Sisaruksen sureminen on ainutlaatuista ja syvää</p> <p>Sisaruksen kuolema vaikuttaa koko perheeseen ja rooleihin siinä</p>
<p>Myers & Bryant (2008)</p> <p>The Use of Behavioral Indicators of Sibling Commitment Among Emerging Adults.</p> <p>Tieteellinen artikkeli</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia sisarusten välistä suhdetta nuorissa aikuisissa</p>	<p>Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus</p> <p>Osa 1. N = 148 opiskelijaa</p> <p>Osa 2. N = 140 opiskelijaa</p>	<p>Sisarusten välinen suhde näkyy tuen antamisena, päivittäisenä jutteluna, yhteisinä harrastuksina ja sisaruksen suojeluna</p> <p>Sisarusten välistä suhdetta kuvaa parhaiten suojelunhalu</p>

<p>Pihlajamaa (2006)</p> <p>Sisarusten yhteistyö- ja avunantosopimus – Sisarukset sosiaalisen tuen tarjoajina varhaisaikuisuudessa</p> <p>Pro gradu -tutkielma</p>	<p>Tarkoitus oli selvittää sisarusten merkitystä sosiaalisen tuen tarjoajina varhaisaikuisuudessa</p>	<p>Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>N = 30 henkilöä</p>	<p>Sisarusten välinen sosiaalinen tuki on vastavuoroista ja monipuolista</p> <p>Mitä enemmän henkilöllä on sisaruksia, sitä herkemmin heiltä pyydetään apua</p> <p>Naiset tukeutuvat sisarukseensa enemmän kuin miehet</p>
<p>Rannikko (2008)</p> <p>Yhteinen ja erillinen lapsuus. Sisarusten sosiaalistava merkitys.</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tarkoitus oli tutkia vanhemman sisaruk- sen merkitystä pienen lapsen sosiaalisessa kehityksessä</p>	<p>Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>osa 1. = 127 lasta</p> <p>osa 2. = 2 henkilöä</p> <p>osa 3. = 12 henkilöä</p>	<p>Biologisuus ei vaikuta sisarussuhteen laatuun</p> <p>Läheinen sisarussuhde ei ole riippuvainen ikäerosta</p> <p>Kun kiintymyssuhde syntyy sisarusten välille, se kestää aikuisuuteen saakka jos suhdetta vaalitaan</p>