

## **TUMMAN VEDEN HIPAISU -**

Sururyhmäläisten kokemuksia Varkauden seurakunnan sururyhmistä ja sururyhmäläisten spiritualiteetti



Anne-Maarit Mertosalo ja  
Marjut Paavonsalo  
Opinnäytetyö, syksy 2012  
Diakonia-ammattikorkeakoulu,  
Diak Itä, Pieksämäki  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) + diakonin virka-  
kelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Mertosalo, Anne & Paavonsalo, Marjut.

Tumman veden hipaisu. Sururyhmäläisten kokemuksia Varkauden seurakunnan sururyhmistä ja sururyhmäläisten spiritualiteetti. Diak Itä, Pieksämäki, syksy 2012, 56 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus & sosionomi (AMK).

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata Varkauden seurakunnan sururyhmäläisten kokemuksia sururyhmästä. Tavoitteena oli selvittää, olivatko sururyhmiin osallistuneet saaneet apua sururyhmistä ja jos olivat saaneet, minkälaista apua. Tavoitteena oli myös saada tietoa, kuinka sururyhmiä voidaan kehittää Varkauden seurakunnassa. Lisäksi tutkittiin sururyhmien toimintaan liittyvän hengellisyyden merkitystä. Tutkimus on laadullinen. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Aineisto kerättiin sururyhmissä käyneiltä henkilöiltä toukokuun 2012 aikana. Haastateltavia henkilöitä oli viisi, eri sururyhmistä. Sururyhmäläisten teemahaastattelut nauhoitettiin ja saatu aineisto kategorioitiin alakategorioiksi ja pääkategorioiksi. Aineisto analysoitiin sisällön analyysi-menetelmällä.

Sururyhmä oli avuksi sururyhmäläisille, koska he saivat paikan ja kuulijoita omalle surulle sekä sanatonta empatiaa. He pystyivät samaistumaan toisiin sururyhmäläisiin ja saivat vertaistukea: he eivät olleet yksin surussaan. Myös ohjaajien toiminta oli ammattitaitoista. He tekivät työtä persoonallaan, ottivat suruprosessin eri vaiheet huomioon ja olivat tasapuolisia ryhmäläisiä kohtaan. Tutkimuksen perusteella sururyhmäläisten spiritualiteetti muuttui: heidän hengellisyytensä lisääntyi. Kehittämisehdotuksina mainittiin, että haluttiin useampia kokoontumisia, haluttiin muutakin kuin ”sekaryhmiä” ja ryhmään haluttiin lisää hengellistä aspektia. Lisäksi toivottiin, että sururyhmä olisi esteetön.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että sururyhmäläisille oli ollut apua sururyhmästä. He olivat tyytyväisiä sururyhmän toimintaan. Tärkeintä antia sururyhmäläisille olivat vertaistuki ja ohjaajien toiminta sekä hengellisyys. Opinnäytetyön toivotaan palvelevan Varkauden seurakunnan sururyhmien kehittämistä.

Asiasanat: suru, surutyö, suruprosessi, sururyhmät, vertaistuki, spiritualiteetti.

## ABSTRACT

Mertosalo, Anne & Paavonsalo, Marjut.

Grazing of a Dark Water. Experiences of bereavement group participants in bereavement groups in Varkaus parish.

56 p., 2 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work & Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the study was to describe the experiences of bereavement group participants in bereavement groups in the Varkaus parish. The task of the thesis was to get answers to the questions, if the bereavement group participants were helped by the bereavement group, and if they were, what kind of help they got. Also the aim of this study was to find out how bereavement groups could be developed in the Varkaus parish. The aim of the study was also to investigate the significance of spirituality attached to bereavement groups and their function. This is a qualitative study. Theme interview method was used in gathering the study material. The material was gained during May 2012 from persons who had visited the bereavement groups. The participants were from different bereavement groups, five persons. Theme interviews were recorded and the material received were categorized to subcategories and main categories. The material was analyzed by the analysis-method.

The main result was that the bereavement group helped the participants, because they got listeners to their own mourning and got silent empathy. They could experience similarity with other participants and have peer support. Also the leaders were professional: they were doing their job with their personality, paid attention to the phases of the mourning process and were fair to all the participants. The essential finding was also that the spirituality of the participants changed. The development suggestions were: more gatherings, other than "mixed groups", more spirituality in the group and liberty for the participants.

To conclude, it can be said that the bereavement group helped the participants. They were pleased with the function of the group. Most important in the group was the peer support and the operation of the leaders and spirituality. This thesis is hoped to serve the development of bereavement groups in the Varkaus parish.

Keywords: grief, grieving work, grieving process, bereavement group, peer support, spirituality.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 SURU JA SURUTYÖ JA SPIRITUALITEETTI.....	6
2.1 Suru.....	6
2.2 Surutyö ja suruprosessi .....	8
2.3 Sururyhmät ja vertaistuki.....	11
2.4 Hengellinen tuki ja spiritualiteetti .....	14
2.5 Aiempia tutkimuksia.....	16
3 SURURYHMÄT SEURAKUNNASSA.....	21
3.1 Yleistä seurakunnan sururyhmistä.....	21
3.2 Varkauden seurakunnan sururyhmät .....	22
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	24
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	25
5.1 Haastateltavat ja tutkimusmenetelmät .....	25
5.2 Tiedonkeruu.....	26
5.3 Tutkimusaineiston analysointi.....	27
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	29
6.1 Miten sururyhmäläinen kokee sururyhmän .....	29
6.2 Sururyhmien kehittäminen .....	31
6.3 Hengellisyyden merkitys surussa .....	33
7 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTI .....	36
8 POHDINTA .....	38
8.1 Opinnäytetyön tuloksien vertailua muihin tutkimuksiin .....	38
8.2 Sururyhmien kehittäminen .....	43
8.3 Omia kokemuksia ja pohdintaa .....	45
LÄHTEET.....	48
LIITTE 1: Varkauden seurakunnan sururyhmien haastatteluvastauksien pää- ja alakategoriat.Taulukot 1-3.....	53
LIITTE 2: Teemahaastattelu Varkauden seurakunnan sururyhmäläisille .....	56

## 1 JOHDANTO

Kun mietimme opinnäytetyön aihetta, molempia alkoi kiinnostaa Kuopion hiippakunnasta tullut aihe: sururyhmäläisten kokemuksia sururyhmistä. Aihealue oli kiinnostava, koska molemmat ovat menettäneet omaisiaan ja myös kohdanneet läheisensä menettäneitä. Toinen meistä on lisäksi menettänyt omaisensa itsemurhan kautta sekä lapsenlapsensa. Vahvistamme myös tällä tutkimuksella ammattilaisuuttamme tulevana sosionomina ja sosionomi-diakonina. Työmme luonteeseen kuuluu surevien kohtaaminen ja jopa sururyhmien pitäminen.

Keskityimme tutkimuksessamme sururyhmiin ja niistä saatavaan vertaistukeen. Käsittelemme myös spiritualiteetin merkitystä opinnäytetyössämme. Vertaistuki tarkoittaa tukea, jota saman kokemuksen läpikäyneet antavat toisilleen. Vertaistuki voi myös auttaa siinä, että oma menetys koetaan merkitykselliseksi: esimerkiksi niin, että tuen käyttäjä siirtyy sopivassa vaiheessa itse tuen antajaksi tai organisoijaksi. (Lounela 2011, 8.)

Lähdimme tässä tutkimuksessa kristillisestä ihmiskäsityksestä. Ihminen on hengellinen. Jumala on luonut ihmisen omaksi kuvakseen (1. Moos. 1:27). Ihminen on sielu, henki ja ruumis. Hän on kutsuttu Jumalan yhteyteen. Hän on transendenttinen, tuonpuoleinen. (Lindqvist 1998, 33–34.) Hengellisyydellä on todettu olevan merkitystä psyykkisestä kriisistä toipumisessa. Tästä kertovat muun muassa. Seppänen ja Koskela. (Seppänen 2010, 66–69, 74; Koskela 2011, 229–270.) Siksi halusimme tutkia myös spiritualiteetin merkitystä sururyhmien toimintaan liittyen. Spiritualiteetti tarkoittaa laajasti ajateltuna hengellisyyttä tai hengellistä elämää. Sururyhmiä ei ole käsittäksemme tutkittu kovin paljon spiritualiteetin näkökulmasta.

Tätä opinnäytetyötä varten haastattelimme Varkauden seurakunnan eri sururyhmissä käyneitä henkilöitä. Tavoitteena oli selvittää, olivatko sururyhmäläiset saaneet apua sururyhmästä ja oliko ryhmäläisten spiritualiteetti muuttunut. Tavoitteena oli myös, että tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää sururyhmien kehittämiseen Varkauden seurakunnassa. Sururyhmän merkitys surevalle on tärkeä. Se auttaa surevaa suruprosessin läpikäymisessä. Myös hengellisyydellä on merkitystä surusta toipumisessa.

## 2 SURU JA SURUTYÖ JA SPIRITUALITEETTI

### 2.1 Suru

Nykysuomen sanakirja määrittelee käsitteen suru mm. näin: ”jonkin epämieluisan, toivomusten vastaisen, onnettoman, kovan raskaan tapahtuman tai olotilan aiheuttama syvä, kestävä mielihahan tunne” (Nykysuomen sanakirja 1988). Surua on kuvattu kirjallisuudessa monin eri tavoin: tunteena, reaktiona, oireyhtymänä, käyttäytymisenä, prosessina ja työnä. (Koskela 2011, 56; Laakso 2000, 22). Muun muassa Laakson (2000), Erjanti ja Paunonen-Ilmosen (2005) ja Koskelan (2009) mukaan surua läheisen kuoleman jälkeen on tutkittu, kuvattu ja määritelty paljon aikojen saatossa monen eri tieteenalan näkökulmasta, ja käsitys siitä on muuttunut sitä mukaa, kun tutkimustieto on lisääntynyt. Nykyaikana, aiemmasta (suru on tuntemuksia ja reaktioita) poiketen, surua kuvataan prosessiksi. Tähän prosessiin sisältyy myös uudelleen rakentaminen: sureva joutuu rakentamaan uudelleen oman identiteettinsä ja elämäänsä liittyvien asioiden tarkoitukset ja merkitykset. Suru on normaali reaktio useimman ihmisen kohdalla. Surun kautta havoitettu sielu voi parantua. Se on opettelemista uuteen tilanteeseen maailmassa, joka on järkkynyt. (Aho 2010, 13–14; Ylikarjula 2008, 98.)

Lindqvistin (1999) mukaan suru-sanalla on useita merkityksiä. Joskus nämä merkitykset sekoittuvat hankalasti keskenään. Surullinen-sanalla viitataan yleensä surun tunteeseen. Tätä voidaan kuvata myös sanalla murheellinen. Kun surun aiheuttaa suuri menetys, ei kyseessä ole enää yksi tunne vaan suruprosessi, jolloin sureva käy läpi monenlaisia tunteita ja oloja. Suru on tällöin nimitys muutokseen vievälle spontaanille sisäiselle tapahtumasarjalle. (Koskela 2009, 38; Lindqvist 1999, 69–70.)

Suru on usein kaikkinielävä ja yksinäinen kokemus. Sureva ei tiedä, kuinka selviäisi läheisensä menetyksestä. Myöskään ystävät eivät aina osaa auttaa surevaa, eivät tiedä mitä tekisivät tai sanoisivat. Sureva tarvitsee apua. Surun kautta ihminen voi muuttua. Tässä kuitenkin on tehtävä surutyötä. Muutoin ei pysty löytämään tulevaisuutta, jossa menetystä voi muistaa ja kunnioittaa ilman tuskaa. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 236–239.)

Freudin mukaan sureminen on menetyksen aiheuttama reaktio (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 12). Poijulan mukaan surun aiheuttaa ikävä tapahtuma tai menetys, jonka seurauksena on voimakas ja pitkäkestoinen murhe. Lisäksi se on monenlaisia reaktioita menetykseen tai sen uhkaan. Surua ei voi käydä läpi muuten kuin suremalla. Kaikessa raskaudessaan suru on kuitenkin rakentavaa. Koska surutyö on prosessi, sitä ei voi tehdä kerralla eikä lyhyessä ajassa. Jokaisen suru on yksilöllinen. Surun kokemukseen vaikuttaa surevan aiempi henkilöhistoria sekä saatu tuki tai sen puute surutyön aikana. Uuden surukäsityksen mukaan sureva säilyttää jatkuvan kiintymyssuhteensa kuolleeseen. Suhte ei tällöin lopu, vaan se muuttuu konkreettisesta yhdessäolosta mielikuvien tason suhteeksi. Englannin kielessä sana grief tarkoittaa koettua surua, jonka sureva kokee sisälleen (surukokemuksen sisäinen merkitys). Sana mourning puolestaan sisältää surun, jonka sureva ottaa sisältään ja ilmaisee sen itsensä ulkopuolella: esimerkiksi itkeminen tai kuolleesta puhuminen. Tämä on pitkäaikaisen suruprosessin vaihe. (Pojjula 2002, 11–21.)

Lewis puolestaan kuvailee surua muun muassa näin: suru muistuttaa paljon pelkoa, kuin ihminen olisi peloissaan, tai saanut aivotäräyksen tai kuin surevan ja maailman välissä olisi näkymätön huopa. Kaikki ponnistelutkin ovat liikaa. Kun läheinen on poissa, sureva on välinpitämätön itseänsä kohtaan. Missä on Jumala, hän kyselee? Miksi Jumala tuntuu olevan läsnä, kun ajat ovat vaikeat, ja miksi Hän tuntuu vaikeuksien aikana olevan poissa? Ehkä kuitenkin omat avunhuutomme tekevät meidät kuuroiksi Jumalan äänelle. (Lewis 1984, 6–8, 50.)

Myös Lindqvist kertoo surun kokemuksistaan lähes samoin kuin Lewiskin. Hänen mukaansa melkein kaikki surevat kokevat jossain vaiheessa äärettömän avuttomuuden tunteen. Ihmisen voimat ovat vähissä, tavalliset arkipäivän askareet tuntuvat ylivoimaisilta ja asiat unohtuvat mielestä. Monet kokevat, että yksinkertaiset kyvyt ovat kadonneet. Jokainen kulkee oman tiensä surun portille. Menetys on jokaiselle erilainen ja jokaisella surevalla on oma tarinansa. Surevalle on tärkeää, että hän arvostaa oman kokemuksensa ainutlaatuisuutta, vaikka se tekeekin surevan ehkä myös yksinäiseksi. Kukaan muu ei voi täysin ymmärtää, mitä sureva on kokenut. Kaikki eivät voi kokea suruaan samalla tavalla: monet näkevät mustan ja ahdistavan syöverin sekä kokevat tullessa niin Jumalan, ihmisten kuin elämänsäkin pettäviksi. (Lindqvist 1999, 42, 22–23.) Myös Ylikarjula kertoo suruun liittyvän joskus muistihäiriöitä, keskittymisvaikeuksia, kärsimättömyyttä,

väsymystä ja unettomuutta (Ylikarjula 2008, 107). Jotkut ilmaisevat suruaan itkien ja puhuen ja tukea hakien: naiset puhuvat ja jakavat kokemuksiaan. Toiset puolestaan surevat ajattelemalla, hakemalla tietoa sekä toimien ja huolehtien: miehet purkavat kokemustaan enemmän toimintaan ja miettimiseen yksinäisyydessä. Käytäntö on kuitenkin osoittanut, että miesten keinot käsitellä traumaattisia kokemuksiaan poikkeavat naisten keinoista luultavasti vain osittain. (Poiijula 2002, 116; Saari 2001, 70.)

Sureva ihminen kokee sietämättömässä tilanteessaan, ettei tiedä, miten pitäisi toimia, eikä aina ymmärrä omia reaktioitaan. Monet surevat alkavat pelätä mielenterveytensä puolesta ja alkavat pitää outoa käyttäytymistään merkinä hulluudesta. Sureva tuntee itsensä tällöin niin vieraaksi itselleen ja oudosti käyttäytyväksi, että kuvittelee tulevansa hulluksi. Hulluksi tulemisen pelko tuntuu usein niin häpeälliseltä, että siitä on vaikea puhua muille ihmisille. Surevalle saattaa syntyä harhakuvia siitä, etteivät toiset surevat ajattele tai käyttäydy käsittämättömällä tavalla. Useimmiten tämä pelko on kuitenkin epärealistinen. (Lindqvist 1999, 37; Lindqvist 1997, 49.)

## 2.2 Surutyö ja suruprosessi

Surutyö-käsitteen (Trauerarbeit) on alun perin luonut Freud. Se on prosessi, jonka sureva käy läpi menetyksensä jälkeen. (Ewalds 1990, 159; Harmanen 1997, 30.) Voitaisiin sanoa kuitenkin, että suru tekee työtään meissä (Ylikarjula 2008, 97). Surutyö on aktiivinen prosessi. Se sopeuttaa surevan todellisuuteen niin, että hän suostuu kokemaan menetyksen aiheuttaman tuskan. (Harmanen 1997, 30.) Se, miten sureva pystyy työstämään ja käsittelemään traumaattisia kokemuksia vaikuttavat hänen henkilöhistoriansa ja siihen liittyvät kokemukset. Samoin itsearvostuksen ja –luottamuksen tasot: jos luotamme itseemme, vaikeat kokemukset eivät lannista vaan ne koetaan haasteina. (Saari 2001, 68, 70.)

Kesslerin ja Kübler-Rossin mukaan surutyössä on useampia vaiheita: kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Vaiheet kuuluvat viitekehukseen, jonka kautta opimme elämään menetyksemme kanssa. Nämä vaiheet ovat työvälineitä tunteidemme muotoilemiseen ja ymmärtämiseen. Jokainen sureva ei kuitenkaan ehkä koe näistä jostaista tai ne eivät etene tässä järjestyksessä. Sureva saattaa kokea yhtä vaihetta, sitten



toista ja palata jälleen aiempaan vaiheeseen. Aluksi, kieltämisen vaiheessa, sureva voi reagoida järkytyksestä lamaantumalla tai tunteet peittämällä. Hänen on mahdotonta käsitellä, ettei läheistään näe enää koskaan. Elämä on tarkoitukseton. Myöhemmin menetyksen peruuttamattomuus tajutaan ja paranemisprosessi pääsee alkuun. Vihan vaihe tulee esille monin eri tavoin. Sureva voi esimerkiksi suuttua menetetyille läheisilleen, itselleen tai tuntea vihaa Jumalaa kohtaan. Vihaa seuraavat muut tunteet kuten esimerkiksi suru, paniikki, loukkaantuminen ja yksinäisyys. Mitä enemmän sureva tuntee vihaa, sitä nopeampi on suruprosessi. Vihan tunne tulisi käsitellä, koska sen kieltäminen hidastuttaa toipumista. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 22–32, 34.)

Sureva tuntee syyllisyydessään, että jos hän voisi palauttaa kaiken ennalleen, hän olisi valmis toimimaan toisella tavalla. Tämä vaihe on jossittelun vaihe, jossa kaupanteko voi olla tärkeä teko saada helpotusta tuskaan. Psyhyke saa jossittelussa tarvitsemaansa aikaa sopeutua. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 33–36.) Masennuksen vaiheessa huomio siirtyy nykyhetkeen. Esiin nousee tyhjyyden tunne ja suru syvenee. Tunne on luonnollinen reaktio menetykseen ja sen tarkoitus on suojata surevaa ja antaa hänelle aikaa sopeutua asiaan, jota hän ei vielä pysty käsittelemään. Tämä auttaa surutyössä. Surijan pitäisi antaa surra, ei yrittää piristää häntä. Viimeinen vaihe suruprosessissa on hyväksyminen. Tässä vaiheessa sureva hyväksyy menetyksen ja myös oppii elämään tämän asian kanssa. Toipuminen siis alkaa. Elämä jatkuu, mutta ensin surulle on annettu oma aikansa. Sureva siirtyy eteenpäin, muuttuu, ehkä kasvaa. Suru voi auttaa eheytyämään ihmisenä. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 34–45, 59.)

Suruprosessi on siis prosessi, jossa sureva käy läpi surutyön vaiheineen. Lindqvistin mukaan suruprosessissa ei ole mitään yksiselitteistä ja yleispätevää sääntöä: jokaisella prosessilla on oma aikataulunsa ja laatunsa. Usein ympäristö kuvittelee, että surevan suru on helpottunut ja kriisi on menossa ohi, vaikka sureva onkin menossa syvemmälle surussaan. (Lindqvist 1997, 46.)

Uudessa surukäsityksessä kutsutaan vanhaa surukäsitystä unohtamisen teoriaksi. Kuolleen unohtamisen vastakohtana ollaan nykyisin sitä mieltä, että sureva haluaa muistaa kuolleen ja rakentaa mielikuvan hänestä muistaakseen hänet. Unohtaminen aiheuttaa ristiriidan surevalle. Kübler-Ross ei ole kuitenkaan tarkoittanut koskaan sitä, että hänen surun vaihe-malliaan olisi tulkittava kirjaimellisesti. Vanhassa surukäsityksessä ei

myöskään ole kiinnitetty huomiota siihen, kuinka kuolemantapa vaikuttaa suruun. Uusi surututkimus on osoittanut, että esimerkiksi kun kyse on itsemurha- tai henkirikoskuolemasta, surevan traumaperäiset stressioireet korostuvat ja surevan viha on voimakasta ja kauan kestävä. (Poijula 2002, 34, 38–40.)

Surureaktioita voidaan kuvata myös kuuden ulottuvuuden kautta: epätoivo, paniikkikäyttäytyminen, syyttäminen ja viha, etäyttäminen, hajaannus sekä henkinen kasvu. Nämä ulottuvuudet ovat sekä suruun kuuluvia reaktioita että selviytymiskeinoja. Epätoivo sisältää epäuskoa, että läheinen on todella kuollut sekä syyllisyyttä. Kaaoksessa sureva kokee kaipauksen tunnetta. Hän voi myös etsiä kuollutta esim. unien kautta. Paniikkikäyttäytymisen ulottuvuus puolestaan käsittää surun aiheuttamia fyysisiä reaktioita ja oireita sekä traumaperäisiä stressioireita. Syyttäminen ja vihakin ovat tarpeellinen vaihe surutyössä. Näillekin pitää siis antaa tilaa. Etäyttämisen ja hajaannuksen ulottuvuus taas sisältävät etäisyyden tunnetta suhteessa toisiin. Se on tunnetta, ettei selviä. Myös toimintakyky alenee, koska suru vaikuttaa niin voimakkaasti ihmisen ajatteluun ja muistiin näitä heikentävästi. Henkisessä kasvussa keskeistä on merkityksen löytäminen. Se tekee surevan kypsemmäksi ja vahvemmaksi. Myös hengellinen kasvu on mahdollista, tai sureva voi kyseenalaistaa omaa uskoansa osana surutyötä. Menetyksen vaikutukset voivat olla myönteisiä ja kasvattavia tai kielteisiä ja häiriökehitykselle altistavia. (Poijula 2002, 52–65.)

Uuden suru- ja kasvun teorian mukaan suru on tie kasvuun: suru muuttaa ihmistä siten, että sitä voidaan kutsua kasvuksi. Sureva ei pelkästään palaa normaaliin elämään surutyönsä tehtyään, kuten vanhassa suruteoriassa. Sureva reagoi suruun. Ensireaktionä tällöin on sokki ja turtumus. Tämän jälkeen seuraavat kaaos ja hämmennys. Näiden tunteiden jälkeen sureva alkaa tuntea tuskaa ja kärsimystä, tämä sitten, kun sureva tajuaa, että läheinen on todella kuollut. Sureva haluaa myös vetäytyä ja olla yksin. Lopulta surevan minäkäsitys muuttuu ja hän kokee, että selviää ja on vahvempi, viisaampi, kypsempi ja valmiimpi selviytymään tulevista kriiseistä. Suru on yksilöllistä ja muuttuva prosessi. Se on ajatonta kiintymystä kuolleeseen. Suru on vaiheittaista, mutta vaiheet ovat päällekkäisiä ja liukuvia, eivät toisiaan seuraavia selkeitä vaiheita. Hyväksyminen on surun läpi ja sen kautta kasvamista. Myös suru ja tuska ovat osa elämää, vaikkakin vaikeita asioita. (Poijula 2002, 40–49.) Myös Ylikarjula kertoo, että suru ei etene yksioikoisesti vaiheesta toiseen: se ilmenee ajoittain voimakkaampana ja heikompana. Li-

säksi surun vaiheet menevät päällekkäin ja uusiutuvat elämän saatossa. (Ylikarjula 2008, 108.)

Koskelan mukaan surutyö ei joskus etene normaalisti. Tällöin kyseessä on komplisoitunut suru, joka esiintyy n. 20 %:lla surevista. Suru voi tällöin olla viivästynyt tai puuttunut, kroonistunut tai estynyt. (Koskela 2009, 40. Poijula 2002, 39, 175, 181–182.)

### 2.3 Sururyhmät ja vertaistuki

Vaikka surevalla olisi tukenaan läheisiä, hän voi silti tarvita ulkopuolista apua ja paikan, jossa purkaa suruaan. Läheisensä menettäneet voivat hakea tukea muun muassa Suomen mielenterveysseuralta, eri kriisikeskuksilta, eläkeliiton Yhtäkkiä yksinsopeutumiskurssilta, Surunauha ry:ltä, Henkirikosten uhrien läheiset ry:ltä, kirkon palveluilta ym. Kirkon palvelut käsittävät muun muassa palvelevan puhelimen, palvelevan netin sekä seurakuntien sururyhmät. (Laaninen 2007, 134–139.) Kristuksen rakkaus velvoittaa auttamaan kriisissä olevia, antamaan esimerkiksi hengellistä tukea. Näin kirkko on tehnyt jo ennen muita. Kärsivien ja surevien rinnalla kulkemista on pidetty yhtenä kirkon perustehtävänä. Raamatussa kehoitetaan kantamaan toistensa kuormia (Gal. 6:2) ja itkemään itkevien kanssa (Room. 12:15) (Seppänen 2010, 70–71.) Vertaistukiryhmä voi olla täysin vertaisryhmä, jolla ei ole varsinaista vetäjää (esim. AA-kerho). Seurakunnan sururyhmä on puolestaan ammatillisesti ohjattu. Sururyhmän vetäjinä ovat useimmiten diakoniatyöntekijät ja papit. Kirkon työntekijät ovat surun asiantuntijoita: he pystyvät kohtaamaan surevan kunnioittavasti ja tasavertaisesti (Laimio 2011).

Sururyhmiä järjestetään läheisensä menettäneille antamaan tukea suruprosessissa. Sururyhmä on kaikille avoin ja siinä rohkaistaan osallistujia surun läpikäymiseen. Sururyhmässä ihmiset jakavat samanlaisen elämäntilanteen ja sururyhmätoiminta perustuu vertaistukeen ja asioiden jakamiseen. Luottamuksellisuus on näissä ryhmissä tärkeää. Sururyhmäläinen saa myös kokemuksellista ja käytännön tietoa sekä voimaantuu. Sururyhmän tavoitteena on, että sureva tulee kuulluksi ja nähdyksi. Sururyhmien vetäjät ovat koulutettuja ammattilaisia, surun asiantuntijoita. He jaksavat kuunnella, kun läheiset eivät enää siihen pysty. Seurakuntien sururyhmissä toimitaan lähimmäisenrakkauden

pohjalta ja siksi niissä on aina mukana myös armon näkökulma. (Laimio 2011.) Monissa seurakunnissa pidetään sururyhmiä niille, jotka ovat menettäneet läheisensä. Kuitenkaan ei ole järkevää hakeutua sururyhmään liian pian hautajaisten jälkeen. (Ylikarjula 2008, 100.)

Tärkeintä sururyhmissä on pyrkimys vastata kunkin ryhmän jäsenten tarpeisiin ja odotuksiin. Suuri vastuu tässä on ryhmän ohjaajalla. Sururyhmään tulee myös sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole aktiivisesti seurakuntayhteydessä. Jos he saavat sururyhmästä positiivisen kokemuksen, he voivat rohkaistua tulemaan myös muuhunkin seurakunnan toimintaan. (Valkonen 2009, 49.)

Sururyhmä voi olla psyykkisen ensiavun jälkeen hyvä apumuoto auttaa surevaa eteenpäin. Saari kertoo psyykkisestä ensiavusta. Mielestämme psyykkisen ensiavun periaatteet käyvät myös sururyhmään. Tärkeintä on levollinen läsnäolo ja se, että on käytettävissä. Tärkeää on myös luoda rauhoittava ja turvallisuutta aikaansaava ilmapiiri, jossa mukana ovat myös empaattisuus ja huolenpito. Lisäksi tulisi suhtautua positiivisesti surevaan ja pitää huolta siitä, että hänen reaktioilleen, ajatuksilleen ja tunteilleen olisi tilaa. (Saari 2001, 142–145.) Myös Ylikarjula (2008) pitää tärkeänä läsnäoloa, aktiivista kuuntelemista ja käytettävissä oloa. Surutyössä parhaita neuvoja antavat ne, jotka ovat kohdanneet samanlaisen menetyksen. Tämän vuoksi sururyhmien merkitys on suuri surevalle. (Ylikarjula 2008, 51.)

Nylund (2005) määrittelee vertaisryhmän ”samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten haluksi jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä”. Vertaistoiminta toimii vapaaehtois pohjalta, se kokoaa yhteen ihmisiä, joilla on samankaltainen ongelma. Vertaistoiminta perustuu vastavuoroiseen apuun ja tukeen. Sen kautta ihminen voi löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. Vertaistoiminnan kautta tasa-arvoiset ihmiset auttavat toinen toistaan. Tuki tapahtuu puhumalla ja kuuntelemalla. Tärkeintä on se, että ryhmäläiset kokevat, etteivät he ole yksin tilanteessaan ja että he tulevat kuulluiksi ja hyväksytyiksi ryhmässä. (Laimio & Karnell 2010, 13–15.)

Vertaistuki käsitteenä on määritelty mm. kokemukselliseen tietoon pohjautuvaksi sosiaaliseksi tueksi, jota samankaltaisessa tilanteessa olevat antavat ja saavat toisiltaan. Kol-

lektiivinen vertaistuki tapahtuu ryhmässä, ja tällöin jäsenet toimivat yhdessä pyrkien yhteisiin tavoitteisiin. Vertaistukea ei voi olla, jos ei ole vertaisryhmää ja samankaltaista elämäntilannetta. Vertaisryhmän tuki eroaa muista tukevista vuorovaikutussuhteista muun muassa siten, että siinä ryhmäläisellä on tukea antava ympäristö ja että toiminta on vastavuoroista. Lisäksi ryhmässä on yhteenkuuluvuutta ja ryhmä voi vastata jäsentensä tarpeisiin. (Jantunen 2008, 23–26.)

Dyregov & Dyregov määrittelevät vertaistuen asiaksi, mikä tapahtuu, kun surevat tapaavat toisia surevia esimerkiksi sururyhmissä. Näissä surevat tajuavat, että on olemassa muitakin saman kokeneita ihmisiä. He kokevat, että saavat olla ryhmässä oma itsensä ja saavat toisilta hyväksyntää ja ymmärrystä, saavat luvan itkeä sekä voivat kertoa tarinansa jollekin, joka todella kuuntelee ja ymmärtää. Muiden sururyhmäläisten kanssa voi myös nauraa tulematta väärinymmärretyksi. Toisilta voi lisäksi saada tärkeää informaatiota ja hyviä neuvoja avuksi selviytymiseen. Vastavuoroisuuden kokemus lisää myös itsearvostusta. Vaikka vertaistuessa on omat haasteensa, sen hyödyt ovat selvästi suurempia. (Dyregov & Dyregov 2008, 61–64.) Vertaiskokemukset luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja korvaavat sitä lähimmäisyyttä mitä entisaikojen yhteisöissä saattoi olla (Ylikarjula 2008, 103).

Laimion ja Karnellin mukaan vertaistoiminta perustuu ihmisten haluun olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa: ihminen on sosiaalinen ja elää yhteisöissä. Muun muassa sosiaalihuollon järjestöjen toiminnassa tärkeintä on ollut keskinäinen tuki niiden ihmisten välillä, jotka ovat kokeneet samaa tai ovat samanlaisessa tilanteessa. Yhteinen tekijä auttaa näitä ihmisiä ymmärtämään toisiaan. Vertaistoiminta on yksi (uusi) keino yhteisöllisyyden rakentamiseen tämän ajan yhteiskunnaassa, jossa ei paljoakaan enää ole yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyydessä pohjana on luottamuksellisuus; ja luottamuksellisuus luo turvallisuutta. Vertaistuki auttaa yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisääntymisessä. Vertaistuen perustana on kokemuksellinen asiantuntijuus. Vertaistoiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen kunnioitus. Vertaistoiminnan tarkoituksena on saada käyttöön ihmisen omat sisäiset voimavarat. (Laimio & Karnell 2010, 9–12.)

Vertaistuki on siis tärkeää surun jakamisessa. Leppänen (1996) toteaa artikkelissaan, että merkittävintä sururyhmän työskentelylle on ollut ryhmäläisten kesken syntynyt tuki. Usein suurinta helpotusta ryhmäläisille on tuottanut omasta salaisuudesta luopumi-

nen. Sisimmässä kannettu asia onkin löytynyt toisten kokemuksissa ja kertomuksissa. (Leppänen 1996, 69.) Eräissä tutkimuksissa havaittiin, että kun sururyhmäläiset kuuntelevat ja kertovat kokemuksiaan, heidän stressinsä vähenee. Ryhmä voi myös lievittää kärsimystä, joka liittyy menetykseen. Tähän auttaa ryhmän keskinäinen tuki. Ryhmässä yksilö oppii saamaan ja antamaan tukea. Ryhmät mahdollistavat vastavuoroisen samautumisen ja rohkaisevat avoimeen vuorovaikutukseen. Ryhmät ovat erityisen tärkeitä heille, joiden läheisen menetykseen liittyy jokin leima, sellainen, joka jopa ehkä estää hyväksyvän tuen saamisen. Tällaisia ovat esim. kuolema, AIDSin, murhan tai itsemurhan vuoksi. (Pojjula 2002, 225–226.) Sureva tarvitsee kuuntelijaa, sitä, että hän voi puhua surustaan aina uudestaan ja uudestaan, että hän tulee kuulluksi. (Valkonen 2009, 48).

Riessman ja Carrol (1995) ovat nimenneet neljä tekijää, jotka selittävät vertaistuen toimivuutta. Vertaistuessa omakohtaisen ongelman kautta saatu tieto käännetään ohjaukselliseksi voimaksi. Jokaisella on mahdollisuus sekä saada että antaa tukea toiselle. Ryhmässä edetään sen mukaan, mikä on mahdollista. Ryhmäläiset saavat toisiltaan tukea kokemukseen, ei ulkopuolisen tiedon kautta. Tutkimusten kautta on saatu selville, että vertaisryhmässä tärkeää on ollut saada tietoa toisilta saman asian kokeneilta. Samoin myös tärkeää on kokemusten jakaminen, muiden auttaminen ja se, että ongelmat ovat selkiytyneet. Toisaalta vertaisryhmä voi olla myös ryhmäläisille vapauttavan sijasta painostava ja edistää autonomian sijasta yksinäisyyden kokemusta. Lisäksi ryhmä voi edistää uhrin roolissa pysymistä. (Jantunen 2008, 23–26.)

#### 2.4 Hengellinen tuki ja spiritualiteetti

Ihmistä pidetään nykyisin terveenä, kun hyvinvointi on kokonaisvaltaista. Tämä tarkoittaa sitä, että voi hyvin fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja spirituaalisesti. Ihminen on hengellinen: tämä liittyy sielunhoidon kristilliseen ihmiskäsitykseen. Eli ihminen on sielu, henki ja ruumis. Hengellisyydellä on merkitystä psyykkisestä kriisistä toipumisessa. Hengellinen tuki auttaa kriisin tiedollisessa käsittelemisessä. Se sisältää elämänarvojen etsimisen, tunteiden kohtaamisen ja käsittelemisen. Se on sosiaalista tukea ja toivon ylläpitämistä. Hengellistä tukea annetaan eri lailla toipumisprosessin aikana. Hengellisen tuen taustana on ristin teologia: Jumala on läsnä kaikessa tuskassa, surussa ja kivus-

sa. Ihminen voi kasvaa kriisin kautta myös hengellisesti. Hengellinen tuki perustuu kristilliseen lähimmäisyyteen ja on vertaistukea. Onnistuneena se voi auttaa ihmistä henkiseen ja hengelliseen kasvuun ja jumalayhteyden vahvistumiseen. Se voi olla sielunhoidollista, vaikkei olisikaan varsinaista sielunhoitoa. Sururyhmät ovat toiminnallista hengellistä tukea, kuten myös hautaan siunaaminen ja siihen liittyvät järjestelyt. (Seppänen 2010, 66–69, 74.)

Wikströmin mukaan Ihmisellä näyttää olevan ”hengellinen luonto”. Uskonto tyydyttää ihmisen erilaisia tarpeita: älyllisiä, tunteisiin liittyviä, yhteenkuuluvuuteen liittyviä, sosiaalisia sekä poliittisia. (Wikström 2000, 64–65.)

Spiritualiteetti tarkoittaa laajasti ajateltuna hengellisyyttä tai hengellistä elämää. Toisaalta jokaisella ihmisellä on jonkinlainen spiritualiteetti, toisaalta käsite on spesifi kristinuskon käsite, joka liittyy hengellisen elämän harjoittamiseen. Veijolan (2001) mukaan spiritualiteetin käsite muodostettiin, kun haluttiin löytää ei-pietistinen yksilön omaa henkilökohtaista hurskautta laajempaa uskonnollisuutta kuvaava termi. (Kotila 2005.) Kotilan mukaan spiritualiteetin käsite merkitsee aivan yksinkertaisesti hengellistä elämää. Sanaa on myös joskus määritelty ihmisen kontemplatiiviseksi (mietiskeleväksi) antautumiseksi Jumalalle, joka tapahtuu prosessissa. (Kotila 2003, 13–14.) Owe Wikström on teoksessaan Häikäisevä pimeys kuvannut kolmea perinteistä tapaa puhua Jumalasta: dogmatiikka, moraaliteologia ja spiritualiteetin teologia. Dogmatiikka kuvaa keskeistä kristinuskon oppia, moraaliteologia kristinuskon eettisiä seuraamuksia ja spirituaalinen teologia uskon syntymiseen ja syvenemiseen liittyviä asioita. Tähän kuuluvat mm. kirkon ulkoiset armonvälineet, joiden kautta ihminen saa osallisuuden Jumalan valmistamasta pelastuksesta sekä sisäinen prosessi, joka auttaa ihmistä kasvamaan yhä lujemmin Kristukseen. (Kotila 2005; Wikström 1995, 39, 115–211.)

Spiritualiteetti liittyy erityisesti uskoon ja sen kokemuksellisuuteen: siksi se liittyy myös rukoukseen, mietiskelyyn, ihmisen sisäisen uskonnollisen elämän kuvaukseen sekä hengelliseen ohjaukseen. (Kotila 2005). Raunio on pohtinut sitä, onko olemassa luterilaista spiritualiteettia. Spiritualiteetti toteutuu niin, että ihminen tulee osalliseksi jumalallisesta rakkaudesta. Tällöin ihminen alkaa harjoittaa uskoa, toivoa ja rakkautta ja palvella lähimmäistään. Hengellisyys toteutuu siis yhteisössä ja toisten yhteydessä. Juma-

lan rakkaus saa aikaan halua palvella lähimmäistä ja tämä palveleminen syventää yhteyttä Jumalaan. (Koskela 2011, 31–32; Raunio 2003, 35.)

Kotilan mukaan spiritualiteetin lähtökohtana on kaikille uskonnoille tuttu transendenttinen (ylimaallinen) ja eksistentiaalinen (olemassaoloa koskeva) kokemus ”pyhydestä”, joka antaa merkityksen elämälle. Tätä kokemusta pyritään sanoittamaan spiritualiteetin käsitteen avulla. Myös Kettusen mukaan spiritualiteetti, ihmisen hengellinen elämä on eksistentiaalinen. Se jäsentää ja hahmottaa koko olemassaoloa. Hengellinen elämä on Pyhän kohtaamista, Jumalan ja Kristuksen edessä olemista, yhteyttä hengellisen elämän varsinaiseen subjektiin. Samoin se on myös suhdetta toisiin ihmisiin ja suhdetta itseensä. (Kotila 2003, 19–20; Kettunen 2004, 10.)

Nykyaikana on olemassa uudenlaista hengellisyyttä edustavia liikkeitä, kuten karismaattisuus, taizélaisuus, hiljaisuuden liike ja Tuomasmessu. Tämä on vaikuttanut myös spiritualiteettiin ja hengellisyyteen Suomessa. Usko on kokonaisvaltaistunut. Samoin spiritualiteettiin ovat vaikuttaneet myös muun muassa muuttoliike sekä uskon yksityistyminen ja yksilöllistyminen. (Kotila 2003, 19–20.) Maailma on myös globalisoitunut, köyhyys on lisääntynyt, yhteiskuntarakenteet ovat muuttuneet, ikääntyneiden osuus on kasvanut ja kirkon auktoriteettiasema on mennyt. Myös kirkon muutokset vaikuttavat. Kirkosta eroaminen on lisääntynyt, kirkot ovat polarisoituneet, henkilöstö vähenee, kuntarakenteet muuttuvat. Nyt mietitään, kuinka kirkon perustehtävä voidaan turvata.

## 2.5 Aiempia tutkimuksia

Surua on tutkittu paljon sekä Suomessa että ulkomailla, kuten aiemmin on jo todettu. On tehty teologisia, hoitotieteellisiä ja muiden alojen tutkimuksia. Myös monenlaisia suruteorioita on laadittu, ensimmäiset jo 1940-luvulla. Tunnetuimpia teorioita ovat Kübler-Rossin (1969), Caplanin (1964), Cullbergin (1977) ja Hägglundin (1977) teorit. Näissä teorioissa vaiheiden määrät ovat erilaisia. Teorioiden sisällöt ovat kuitenkin samanlaisia näissä 1960- ja 1970-lukujen teorioissa ja kaikissa surun vaiheiden järjestys on sama: sokki, protesti, epätoivo ja uudelleenjärjestely. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17–18, 72–74, 77–78, 82.)



Myöhemmin 1980- ja 1990-luvuilla teorioiden välillä on ollut selkeitä eroja ja ne kuvaavat surua yksilöllisemmin ja yksilöä kuvaavien termien avulla. Lisäksi ne keskittyvät suruun, eivät kuolemaan ja kuoleviin, kuten aiemmin. Nykyisin tutkijat korostavat sitä, että suru muuttaa ihmistä eli suru on kokemuksellista. Se ei siis ole pelkästään eri vaiheita. Surevan persoonallisuus kasvaa. Tämä tapahtuu kolmen ulottuvuuden kautta: elämän rajallisuus tunnustetaan ja arvot muuttuvat, itseä ja toisia kohtaan tulee muuttunut tunne. Sureva kokee kasvaneensa ihmisenä. Hän tuntee toisia kohtaan suvaitsevutta ja auttamishalua. Surevan persoonallisuuden kasvu tapahtuu luopumisen kautta. Luopuminen on Erjannin (1999) väitöstutkimuksen mukaan surun ydin. Erjanti on luonut tästä uuden suruteorian. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 17–18, 72–74, 77–78, 82.) Suruun liittyviä tutkimuksia ovat myös mm. Laakson (2000) tekemä väitöskirja ”Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen” ja Ahon (2010) väitöskirja ”Isän suru lapsen kuoleman jälkeen – tuki-interventio ja sen arviointi”.

Sururyhmiin liittyvää tutkimusta on sen sijaan tehty paljon vähemmän. Harmanen (1997) on tutkinut sururyhmiä teoksessaan ”Sielunhoito sururyhmissä”. Sururyhmiä ovat myös tutkineet opinnäytetöissään Diakonia-ammattikorkeakoulun oppilaat Nevalainen (1996), Haapajärvi & Viikinkoski (2000) sekä Muikku (2008), jotka tutkivat sururyhmän merkitystä sureville. Bjurbäck (2008) tutki opinnäytetyössään ihmisen surun reaktioita ja surutyötä sururyhmissä. Kuusinen (2008) on tutkinut opinnäytetyössään ekspressiivisen taideterapian menetelmiä seurakunnan sururyhmissä. Kilpelänaho & Kuivala (2006) ovat tehneet dvd:n sururyhmien vetäjien käyttöön. Vänskä (2007) on puolestaan tutkinut lasten sururyhmien toteuttamista produktioita kautta ja samoin myös Matilainen (2012) on tutkinut toiminnallisessa opinnäytetyössään seurakunnan järjestämää sururyhmää lapsensa menettäneille.

Harmanen (1997) toteuttaa laajan tutkimuksensa sururyhmistä ryhmien vetäjien näkökulmasta. Tutkimuksen luonne on pastoraalipsykologinen. Tutkimusalueena ovat Suomen evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnat. Tutkimustehtävänä on luoda kuva sururyhmistä pastoraalipsykologisessa kontekstissa, selvittää sururyhmiä toiminnaltaan ja dynamiikaltaan sekä tarkastella omaisten suruprosessin eri vaiheiden ilmenemistä. Harmanen kokoaa empiirisen aineistonsa peruskyselyn, syventävän kyselyn ja lisäkyselyn kautta. Perustiedot hankitaan sureviin kohdistuneesta sielunhoitotyöstä ja tämän jälkeen syventävän kyselyn kautta sururyhmien ohjaajilta. Ohjaajilta tiedot saadaan

edustavan otannan kautta. Syventävässä kyselyssä selvitetään ryhädynamiikkaa ja suruprosessia sekä sururyhmän toimintaa. Lisäkyselyssä puolestaan tutkitaan ryhmäläisten läheisyyttä/etäisyyttä seurakuntaan ennen ja jälkeen sururyhmän sekä ryhmäläisten esiintuomia ns. perimmäisiä kysymyksiä ja uskonnollisia pohdintoja. Sielunhoito sururyhmissä koetaan etupäässä palkitsevana. Aktiivista surutyötä tehdään. Niillä, joilla oli ryhmään tullessa läheinen suhde seurakuntaan, uskonvakaumus saattoi auttaa surutyössä. Sururyhmissä apu saadaan useimmiten puhumisen ja vertaistuen kautta. Suruprosessi aktivoi ihmisissä ns. perimmäisiä kysymyksiä. (Harmanen 1997, 41–53, 244–252.)

Haapajärven ja Viikinkosken (2000) tutkimuskysymyksenä oli: kuinka sururyhmäläisille annetaan tukea ja autetaan suruprosessissa; ja mitä muuta tukea sureva sai sekä millaista apua surevat saivat sielunhoidosta. Samoin millaista tukea kaivattiin lisäksi ja oliko sururyhmällä motivoivaa vaikutusta siihen, että ryhmäläinen ottaisi osaa muuhunkin seurakunnan toimintaan. Tutkimus oli Survey-tutkimus. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, avointen kysymysten kautta. Kyselylomakkeissa oli myös suljettuja kysymyksiä ja yksi sekamuotoinen kysymys. Kohderyhmä kerättiin sururyhmäläisten ja Teljän seurakunnan diakonissan avulla. Diakonissa lähetti kyselyn yhdeksälletoista sururyhmäläiselle, joista kuusitoista vastasi kyselyyn. Aineisto analysoitiin teema-analyysin avulla. Tuloksien kautta kävi ilmi, että sururyhmä auttoi surevaa hyväksymään menetyksen. Se ei kuitenkaan korvannut lähisukulaisia, joiden tuki on ollut kaikista tärkeintä. Omaiset, sukulaiset, ystävät, terveydenhuollon henkilökunta, naapurit, työkaverit, harrastukset sekä kirjallisuus olivat apuna surusta toipumisessa. Myös usko Jumalaan koettiin avuksi menetyksestä selviämisessä. Lisäksi sururyhmä auttoi surevaa irrottautumaan psykologisesti kuolemasta. Tällainen merkittävä menetys sai aikaan myös henkistä kasvua. Musiikki ja itku auttoivat surutyössä. ”Hädässä ystävä tunnetaan”-lauselma näytti samoin pitävän paikkansa. (Haapajärvi & Viikinkoski 2000, 2, 29–35,35–52.)

Muikun (2008) tutkimuksen tarkoitus on ollut vastata kysymykseen, millaisia kokemuksia sururyhmäläisillä oli ryhmästä. Tavoitteena on ollut kehittää Limingan seurakunnan sururyhmien toimintaa. Tutkimus on ollut kvalitatiivinen. Tutkimusaineisto on kerätty lomakkeella, jossa oli avoimia kysymyksiä ja kohderyhmänä ovat olleet Limingan seurakunnassa sururyhmissä käyneet. Aineiston analysointi on tapahtunut induktiivisella sisällön analyysillä. Tulokset ovat osoittaneet, että kaikki vastanneet olivat saaneet apua

sururyhmästä ja että vertaisryhmän tuki on ollut tärkeää. Lisäksi surusta puhuminen ja kuulluksi tuleminen ovat auttaneet surusta toipumista. Sururyhmiä on toivottu järjestettävän useammin kuin kerran vuodessa. Johtopäätöksenä tutkimuksessa on ollut se, että sururyhmät ovat tärkeä seurakunnan toimintamuoto ja että niissä käyminen auttaa surusta selviytymisessä. (Muikku 2008, 3, 13–22.)

Bjurbäck (2008) tutki opinnäytetyössään ihmisen surun reaktioita ja surutyötä sururyhmissä. Tutkimuksessa keskityttiin siihen, kuinka seurakunnan diakoniatyö voi auttaa surevia pääsemään yli surusta, kun he osallistuvat sururyhmän toimintaan. Tutkimuskysymyksiä olivat: kuinka sururyhmä voi olla tukena surevan surutyössä sekä mikä diakoniatyöntekijän rooli on sururyhmässä. Pääasiallinen tutkimusmenetelmä oli sovellettu tutkimus tiettyä tuotetta varten ja oli pääasiassa deduktiivinen. Teoriapohja koottiin deskriptiivisen ja analyyttisen kirjallisuuden tutkimuksen kautta. Valmis tuote muodostui opinnäytetyön teoriasta ja omasta aineistosta, joka oli tekijän itsensä laatimaa, sururyhmän ohjauksessa käytettävää materiaalia. Tuote oli tarkoitettu käytettäväksi seurakunnan sururyhmissä. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sururyhmästä oli apua sureville. Samoin, että ohjaajan osuus oli tärkeä. (Bjurbäck 2008, 3, 43–45.)

Matilaisen (2012) toiminnallisessa opinnäytetyössä oli keskeisenä tutkimusnäkökulmana se, onko seurakunnan lapsensa menettäneille sururyhmä hyvä tukimuoto ja mikä näitä vanhempia tukee heidän surussaan. Myös kristillistä toivoa haluttiin välittää sururyhmäläisille. Tutkimusmenetelmänä oli osallistuva havainnointi sekä informoitu palauttekyseily, joka analysoitiin sisältöanalyysin avulla. Keskeisimpänä tuloksena oli se, että seurakunnan järjestämä sururyhmä lastensa menettäneille oli hyvä tukimuoto näille vanhemmille. Tärkeintä oli vertaistuki, samoin se, että ohjaajat ovat ammattitaitoisia. Tutkimus osoitti, että seurakunnassa kannattaisi järjestää säännöllisesti lapsensa menettäneiden sururyhmiä. (Matilainen 2012, 2, 23–24, 37–45.)

Hengellisyyteen ja spiritualiteettiin liittyviä surututkimuksia on tehty paljon ulkomailla, mutta Suomessa niitä on tehty todella vähän. Koskela (2011) on tehnyt tutkimuksen ”Lapseni elää aina sydämessäni – Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa”. Koskela käsittelee samaa aihetta pro gradu- (2007) ja lisensiaattityössään (2009). Koskelan tutkimuksen lähestymistapana on pääasiassa laadullinen tutkimusote ja hermeneuttis-fenomenologinen lähestymistapa. Tutkimus tehdään

Grounded Theory- menetelmää käyttäen aineistolähtöisesti. Tutkimuksen perusväittämät muodostetaan lähdeaineiston perusteella induktiivisesti. Tämä tähtää teorian muodostamiseen. Tutkija käyttää myös narratiivista analyysiä. Tutkija lähettää useisiin lehtiin kirjoituspyynnön ja pyrkii saamaan sitä kautta mahdollisimman monipuolista aineistoa omaisensa menettäneiden kokemuksesta. (Koskela 2011, 119–172, 309–321.)

Aineiston analysointi tapahtuu relevanttien seikkojen ja teemojen kautta alakategorioiden muodostamiseen. Tutkija havaitsee, että kaikki sisältö tulee katettua spiritualiteetin käsitteellä ja näin tästä käsitteestä tulee keskeisin käsite tutkimustulosten hahmottamisessa. Tutkimustehtäväksi tulee siis selvittää lapsen menetyksen merkitystä vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa. Alakategorioista tutkija muodostaa kaksi yläkategoriaa: lapsen menetyksen vaikutus vanhemman spiritualiteettiin ja vanhemman suhtautuminen lapsen menetykseen sekä vanhemman psyykkiset ja hengelliset prosessit selviytymisen keinoina. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapsen menetyksen yhteydessä ei käydä läpi pelkästään psyykkisiä ja sosiaalisia prosesseja. Edellä mainitun lisäksi vanhemmat käyvät läpi myös jumalasuhteeseen ja hengellisyyteen liittyviä kysymyksiä. Menetyks vaikuttaa pääosin vanhempiin identiteetin muutoksena sekä kielteisinä tunteina Jumalaa kohtaan. Samoin se vaikuttaa myös vanhempien sosiaaliseen verkostoon siten, että seurauksena on muun muassa avioero, perheen sisäisen tasapainon järkkäminen, ihmiskontaktien välttely tai yksinäisyyden kokeminen.

Lähes neljäsosalla vanhemmista menetys vaikuttaa heidän hengelliseen elämäänsä. Se joko aktivoituu tai passivoituu. Johtopäätökseksi tutkija saa sen, että lapsen menetys vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaisesti ja pitkäaikaisesti vanhempien spiritualiteetin muotoutumiseen. Vanhempien identiteetti muuttuu, samoin myös suhde toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Tärkeimpiä selviytymiskeinoja ovat hengelliset avunlähteet sekä perheenjäsenten ja sukulaisten tuki. Monet vanhemmista turvautuvat Jumalaan. Tutkija muodostaa aineistostaan kuusi tyyppikertomusta narratiivisen analyysin avulla. Näitä ovat: syventynyt jumalasuhte, jumalasuhteen syventyminen, muuttumaton jumalasuhte, jumalasuhteen tilapäinen kriisi, ristiriitaiseksi jäänyt jumalasuhte sekä jumalasuhteen katkeaminen. (Koskela 2011, 119–172, 309–321.)

### 3 SURURYHMÄT SEURAKUNNASSA

#### 3.1 Yleistä seurakuntien sururyhmistä

Sururyhmän taustana on etupäässä seurakunta, vaikka muutkin tahot järjestävät sururyhmiä ainakin isoimmilla paikkakunnilla. Sururyhmä muodostuu vapaaehtoisesti koontuvista ihmisistä. Sillä on selkeä toiminta-ajatus. Tarkoituksena ryhmällä on surutyön tekeminen mahdolliseksi, surun läpi eläminen ja normaaliin elämään palaaminen. Suru on sekä yksilöllinen että yhteinen. Sitä on tultu työstämään ja jakamaan sururyhmässä. Sururyhmiin näyttää hakeutuneen sellaisia henkilöitä, jotka haluavat keskustella, purkaa tunteitaan ja tarvitsevat ryhmältä tukea. Sururyhmä ei ole terapiaryhmä. (Harmanen 1997, 141, 148–153.) Se voi kuitenkin toimia konkreettisenä vastauksena surevien sielunhoidon tarpeeseen. Sururyhmä auttaa myös sururyhmäläisiä heidän tilanteeseensa ja kasvukivuissaan sekä auttaa heitä keskinäisen ja vastavuoroisen tuen piiriin. (Harmanen 1997, 208.) Näissä ryhmissä käsitellään ns. perimmäisiä kysymyksiä, mikä on elämän perimmäinen tarkoitus ja päämäärä. (Harmanen 1997, 211, 219–220).

Sururyhmätoiminta on sielunhoidollista. Se auttaa ryhmäläisiä surutyössä, mahdollistaa heidän tasaveroisen osallistumisensa ja yhteyden kokemisen, spiritualiteetin hoitamisen ja vastaa syvällisen keskustelun tarpeisiin. Sururyhmät ovat myös keskinäistä lähimmäisvastuuta sekä evankeliumin toteutumista seurakunnassa. (Harmanen 1997, 243.) Ne ovat diakonista välittämistä, auttamista, elämän jakamista ja keskinäistä sielunhoitoa. Niissä etsitään uskon antamia toivon perusteita. Parhaimmillaan sururyhmät mahdollistavat sureville sen, että he tulevat kuulluksi ja ymmärretyksi. He voivat käydä rauhassa läpi menetystään ja muistella poismennyttä läheistään. Myös hartaushetket rukouksiin ja virsineen ovat olleet tärkeitä sururyhmäläisille. (Harmanen, Hurmerinta, Jalli, Koponen, Rautama & Suutala 2003, 3, 5.)

Sururyhmän perustana ovat vertaistuki ja asioiden jakaminen. Ihmiset ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Tällöin vastavuoroinen jakaminen syntyy luottamuksellisuudesta ja myös synnyttää sitä. Keskinäinen apu saa aikaan yhteisöllisyyttä. Kun sureva saa ryhmässä sekä kokemuksellista että käytännöllistä tietoa, sureva voimaantuu, saa omat voimavaransa liikkeelle. Tavoitteena sururyhmässä on se, että sureva tulee nähdyksi ja

kuulluksi. Sureva voi puhua ulkopuolisten kanssa, läheiset eivät aina pysty auttamaan tai eivät aina jaksa kuunnella surevaa. (Laimio 2011.)

Sururyhmässä surevat saavat vertaistukea saman kokeneilta ihmisiltä. Ryhmässä tapahtuva kokemusten jakaminen on stressiä vähentävää. Ryhmä myös tyydyttää riippuvuudentarpeita Keitelin, Kopalan ja Robinin (1998) mukaan. Lisäksi se tukee yksilön omanarvontunnetta, kun hän kokee että hänestä välitetään. Sureva oppii myös vastavuoroisuuteen, tuen antamiseen ja saamiseen. Ryhmässä tapahtuu lisäksi vastavuoroista samaistumista, kun saman kohtalon jakavat keskustelevat menetyksestään sekä rohkaisevat avoimeen kommunikointiin. Ryhmä auttaa surevaa myös sekavan todellisuuden jäsentämisessä. (Pojjula 2002, 225–226.)

Sururyhmän ohjaaja joutuu jatkuvasti pohtimaan kärsimystä. Hänen täytyy kyetä kuuntelemaan, vaikenemaan, pohtimaan, vastaamaan ja jäämään yhdessä ryhmän kanssa vastausta vaille: Jumala on kristillisessä sielunhoidossa aina semper major, kaikkea suurempi. (Harmanen 1997, 235.)

Sururyhmät ovat hyväksi erityisesti sellaisille sureville, jotka eristäytyvät eivätkä pysty menemään eteenpäin. Niissä voidaan suojella yksityisyyttä, mutta kuitenkin olla yhteydessä muihin turvallisesti. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 105.) Toisaalta tällaiset surevat eivät tule sururyhmiin, koska se on heille liian vaikeaa.

### 3.2 Varkauden seurakunnan sururyhmät

Varkauden seurakunta kuuluu Kuopion hiippakuntaan. Vuoden 2011 lopussa (31.12.2011) seurakunnassa on ollut jäseniä 17 808 (Jaana Nupponen, henkilökohtainen tiedonanto 27.7.2012). Varkaudessa sururyhmiä on kokoontunut jo useampia vuosia. Sururyhmät kokoontuvat yleensä tarkoitukseen sopivissa seurakunnan tiloissa. Sururyhmien kokoontumisessa on pyritty siihen, että ryhmäläisiä olisi yhdessä ryhmässä 5-7 henkilöä. Ryhmät kokoontuvat 5-6 kertaa, puolitoista tuntia kerrallaan tai pidempään, jos ryhmän koko on suuri. Sururyhmät kokoontuvat aluksi viikoittain, mutta myöhemmin hieman harvemmin. Ryhmiä järjestetään sekä syksyllä että keväällä eli kaksi kertaa vuodessa. Sururyhmäläiset tulevat ryhmään useimmiten muutaman kuukauden kuluttua

siitä, kun heidän läheisensä on haudattu. Useimmat sururyhmän vetäjät käyttävät Eija Harmasen ym. tekemää sururyhmäkansiota. Ryhmissä tavoiteltiin vertaistukea. Sururyhmäläiset saivat tilaisuuden halutessaan kertoa omasta surustaan. Ohjaaja huolehti siitä, että jokaisella ryhmäläisellä oli tasapuolisesti tähän aikaa. Ryhmäläisille oli tärkeää huomata, että toisella saattoi olla vielä ”raskaampi taakka” kuin itsellä. Vaikka jokaisella oli oma surunsa, kaikki kuuntelivat toisiaan kärsivällisesti. Joskus, ryhmäkoon ollessa suuri, ohjaaja koki vaikeaksi rajata puheenvuoroja. Jokaisella kokoontumiskerralla oli oma teemansa ja hartaushetkensä. Aluksi ryhmäläiset tutustuivat toisiinsa ja ohjaajiinsa. (Arja Päivärinta, henkilökohtainen tiedonanto 3.7.2012.)

Sururyhmäläisistä miehiä oli suhteellisesti paljon vähemmän kuin naisia. Yleensä ryhmän vetäjinä ovat toimineet parina teologi ja diakoniatyöntekijä. Varkaudessa sururyhmiä ei ole järjestetty nyt erikseen esimerkiksi lapsensa menettäneille, itsemurhan tehneen omaisille tai henkirikoksen uhrien omaisille, koska aiemmin tätä on yritetty, mutta tulijoita ei ole ollut tarpeeksi. Surevat tulivat ryhmään menetyksen tuskan ajamina ja he toivoivat kuuntelijaa omalle surulleen. Joku jopa totesi kokevansa, että omaiset eivät enää jaksaa kuunnella häntä. Sururyhmiin tulevat ovat usein niitä, jotka osaavat ”sanoittaa surunsa”. Monet eivät tätä pysty tai osaa tehdä. Sururyhmässä sekä itku että nauru ovat läsnä. Sururyhmä mahdollistaa piirin, jossa odotetaan surevaa hänen surunsa kanssa, jossa annetaan hänelle tilaa, sekä hänelle että hänen surulleen. Sururyhmäläiset olivat hyvin sitoutuneita sururyhmiin. Sururyhmäläiselle järjestetään yleensä yksi sururyhmän jälkeinen kokoontuminen vuoden sisällä viimeisestä varsinaisesta kokoontumiskerrasta. Päivärinnan mukaan sururyhmistä voisi informoida enemmän ja markkinoida niitä enemmän, kun surevia kohdataan. (Arja Päivärinta, henkilökohtainen tiedonanto, 3.7.2012.)

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sururyhmäläisten kokemuksia Varkauden seurakunnan sururyhmistä. Tavoitteena oli ottaa selvä siitä, olivatko sururyhmiin osallistuneet saaneet apua sururyhmistä, ja jos olivat saaneet, minkälaista apua. Tavoitteena oli myös saada tietoa, kuinka sururyhmiä voidaan kehittää Varkauden seurakunnassa.

Kristillisyydessä ihmistä pidetään myös hengellisenä ja tuonpuoleisena olentona, joka on kutsuttu Jumalan yhteyteen. Hengellisyyden on todettu auttavan psyykkisestä kriisistä toipumisessa. (1. Moos. 1:27; Lindqvist 1998, 33–34; Seppänen 2010, 66–69, 74; Koskela 2011, 229–270.) Sen vuoksi myös sururyhmien toimintaan liittyvän hengellisyyden merkitystä tutkittiin. Ja myös sitä, olisiko tarpeellista tai mahdollista kiinnittää enemmän huomiota spiritualiteettiin sururyhmien toiminnassa? Tässä tutkimuksessa spiritualiteetilla tarkoitetaan hengellisyyttä ja sen ilmenemistä.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Varkauden seurakunnassa suunniteltaessa sururyhmien toimintaa sekä niitä kehitettäessä. Tutkimustuloksista toivotaan olevan hyötyä myös muiden seurakuntien sururyhmiä kehitettäessä.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Ovatko sururyhmäläiset saaneet apua sururyhmistä ja jos ovat, minkälaista apua?
2. Onko sururyhmäläisten spiritualiteetti muuttunut surutyön ja sururyhmässä olon aikana?



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Haastateltavat ja tutkimusmenetelmät

Työelämän yhteistyökumppaniksi saatiin Varkauden seurakunta ja sieltä seurakuntapastori Arja Päivärinta, joka on ollut mukana vetämässä sururyhmiä. Päivärinta otti yhteyttä eri sururyhmän käyneisiin henkilöihin ja tiedusteli heiltä halukkuutta osallistua opinäytetyömme haastatteluun. Päivärinta oli yhteyksissä sellaisiin henkilöihin, joiden yhteystiedot olivat hänellä vielä tallella. Yleensä sururyhmäläisten tiedot hävitetään piakkoin sururyhmän pitämisen jälkeen eettisten periaatteiden mukaan. Päivärinta pyrki valitsemaan eri-ikäisiä henkilöitä, eri sururyhmistä (sekä syksyn 2011 että kevään 2012 sururyhmistä) ja erilaisen surun kokeneita: puolison, lapsen tai muun läheisen menettäneitä. Kun Päivärinta oli selvittänyt, mitä tutkimus käsittelee, kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt halusivat olla tutkimuksessa mukana. Eettisistä syistä Päivärinta otti yhteyttä ensin mahdollisiin haastateltaviin kysyäkseen heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen.

Ne sururyhmän käyneet, jotka halusivat osallistua tutkimukseen, tulivat siihen mielellään, koska halusivat puhua surustaan ja olla myös kehittämässä sururyhmien toimintaa. Päivärinnan kautta saatiin yhteys viiteen eri sururyhmissä aiemmin olleeseen henkilöön. Haastatteluun suostumuksen jälkeen, ja tulevien haastateltavien luvalla, saatiin haastateltavien yhteystiedot. Tämän jälkeen heihin otettiin yhteyttä puhelimitse. Työelämän yhteistyökumppaneita oli vaikeuksia saada, vaikka aihe oli poimittu opinäytetyötorilta. Haastateltavat olivat, kuten jo aiemmin todettu, Arja Päivärinnan valitsemia. Emme muutoin olisi saaneet haastateltavia tutkimukseemme, koska meille ei annettu lupaa haastatella sururyhmäläisiä eräissä Kuopion hiippakunnan seurakunnissa ja aika tutkimuksemme tekemiseen oli rajallinen. Määrä oli sovittu (aiemman) ohjaajamme kanssa.

Tutkimuksessa hankittiin tietoa Varkauden seurakunnan sururyhmäläisten kokemuksista sururyhmistä haastattelun avulla. Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen kuvaileva tutkimus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2007,130–135). Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusta, koska tietoa haluttiin hankkia kokonaisvaltaisesti ja tarkastella aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti sekä saada tutkittavien näkökulmat ja

”ääni” esille. (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Pyrittiin löytämään sururyhmiin liittyviä tosi-asioita sen sijaan, että olisi todennettu jo olemassa olevia väittämiä (Hirsjärvi ym. 2007, 157). Kaikki tähtäsi siihen, että voisimme saada jotain uutta tietoa sururyhmien kehittämiseen Varkauden seurakunnassa.

## 5.2 Tiedonkeruu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistona voi olla vaikkapa vain yhden henkilön haastattelu (Hirsjärvi ym. 2007, 176). Tällaisessa tutkimuksessa keskitytään usein varsin pieneen otantaan ja pyritään analysoimaan sitä mahdollisimman perusteellisesti: laatu ratkaisee (Eskola & Suoranta 2003, 18). Tässä tutkimuksessa haastateltavia oli pieni määrä (viisi) ja tämä vaikutti tiedonkeruumenetelmään. Haastattelun päämääränä on välittää kuvaa haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. Tiedonkeruunäkökulmana haastattelu on käytetyimpiä menetelmiä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 41, 34.) Haastattelua käytettiin, koska se sopii menetelmänä hyvin kvalitatiiviseen tutkimukseen. Haastattelu on joustavaa. Haastattelija voi toistaa kysymyksen, oikaista väärinkäsityksen, selventää ilmausten sanamuotoja sekä käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Lisäksi kysymykset haastattelussa voidaan esittää vapaammassa järjestyksessä kuin esimerkiksi kyselylomakkeessa. Etuna on myös se, että haastateltavat harvoin kieltäytyvät haastattelusta tai kieltävät haastattelunsa käytön tutkimusaineistona. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75–76.)

Myös Hirsjärvi ym. kertovat haastattelun joustavuudesta sekä haastattelun ainutlaatuisuudesta, kun haastateltava ja haastattelija ovat kielellisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Haastattelu onkin ollut päämenetelmänä kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2007, 199–200.) Haastattelussa on myös suuremmat mahdollisuudet motivoida henkilöitä kuin esimerkiksi verrattuna lomaketutkimukseen. Lisäksi ihminen on siinä subjektina. Haastattelun etuja on myös muun muassa se, että sen kautta voidaan tutkia arkoja tai vaikeita aiheita. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35–36; Hirsjärvi ym. 2007, 200,–201.) Suru saattaa olla joillekin arka aihe. Tosin haastattelussa luotettavuutta saattaa heikentää, kun haastateltava haluaa antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2007, 201–202). Haastattelijalta mm. vaaditaan myös kokemusta ja taitoa, kustannuksia on melko paljon ja vapaamuotoinen haastatteluaineiston tulkinta, analysointi ja

raportointi on usein ongelmallista, koska valmiita ”malleja” ei ole tarjolla. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35.) Pyrimme kuitenkin mahdollisimman hyvään työhön tutkimuksesamme.

Haastattelun lajiksi valittiin teemahaastattelun. Se on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto (Hirsjärvi ym. 2007, 203). Teemahaastattelu sisältää eri teemoja, jotka ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka sisältö ja järjestys eivät ole. Siksi tutkijan näkökulman merkitys vähenee ja tutkittavien ääni tulee paremmin kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Laadullisen tutkimuksen tutkimusote on induktiivinen, joten tässä työssäkin päädyttiin yksittäisistä havainnoista yleisiin merkityksiin (Hirsjärvi ym. 2007, 260). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tyypillistä se, että aineistosta rakennetaan induktiivisesti teoria (Eskola & Suoranta 2003, 83).

Sururyhmäläisten haastattelusta sovittiin siis puhelimitse. Sururyhmäläiset haastateltiin haastateltavien valinnan mukaan joko seurakunnan tiloissa tai heidän kotonaan. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja paikalla olivat vain haastateltava ja haastattelun tekijät. Haastattelut kestivät tunnista kahteen tuntiin ja ne toteutettiin digitaalisella äänitallentimella. Koska tallentimella ei voinut kelata aineistoa, kaikki aineisto siirrettiin tietokoneelle, jotta se voitaisiin litteroida paremmin. Litterointi tapahtui kirjoittamalla materiaali tietokoneelle mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen (yleensä jo samana päivänä). Haastattelut litteroitiin osittain suorina lainauksina ja osin valikoiden. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138). Tallenteet hävitettiin litteroinnin jälkeen.

### 5.3 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen yksi tuntomerkki on aineistolähtöinen analyysi. Liikkeelle lähdetään mahdollisimman paljon ilman ennakko-olettamuksia. (Eskola & Suoranta 2003, 19.) Tässäkin tutkimuksessa pyrittiin tähän, mutta huomattiin kuitenkin, että ennakko-olettamuksina olivat ne, että vertaistuki auttaa ja että hengellisyydellä on vaikutusta surutyön tekemisessä.

Kun laadullista aineistoa analysoidaan, tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä ja näin tuottaa tutkittavasta asiasta uutta tietoa (Eskola & Suoranta 2003, 137). Tässä

opinnäytetyössä haastattelun analysoinnissa käytettiin sisällön analyysiä. Sisällön analyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikessa laadullisessa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 93). Siinä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Kyngäksen ja Vanhasen (1999) mukaan aineisto pelkistetään, ryhmitellään sekä luodaan alakategorioita, yläkategorioita ja yhdistäviä kategorioita. Aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään, kun kategoriat muodostetaan. Tämä analyysi on tekstianalyysiä, ja siinä etsitään tekstin merkitystä. Siinä pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 102–107.) Milesin ja Hubermanin (1984) mukaan laadullinen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi, joka sisältää aineiston pelkistämisen (redusointi), ryhmittelyn (klusterointi) ja teoreettisten käsitteiden luomisen (abstrahointi) (Tuomi & Sarajärvi 2003, 110–115).

Aineiston analysointi aloitettiin lukemalla haastattelut huolellisesti läpi. Haastattelusta saadut vastaukset ryhmiteltiin sisältöanalyysin avulla eri kategorioihin johtopäätösten tekemiseksi. Alkuperäisilmaisuista tehtiin pelkistettyjä ilmaisuja. Pelkistetyt ilmaisut kirjoitettiin taulukkoon ja ne ryhmiteltiin etsien yhteneväisyyksiä ja eroavuuksia ja nimettiin ryhmää kuvaavilla käsitteillä. Pelkistetyistä ilmaisuista muodostettiin alakategorioita, joista samansisältöiset yhdistettiin toisiinsa. Näistä alakategorioista muodostettiin uudet pääkategoriat ja lopulta luotiin kuvaus tutkittavasta asiasta. Liitteessä 1 olevat taululukot (1–3) kuvaavat kategorioiden muodostamista.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyöhön haastateltujen ikärakenne oli 45–80-vuotta. Suurin osa heistä oli menettänyt puolisonsa tai lapsensa, jotkut olivat menettäneet useammankin läheisensä. He olivat pääosin myös naispuolisia henkilöitä. Kaikki haastateltavat olivat olleet mukana kaikille tarkoitettussa sururyhmässä, ns. sekaryhmässä. Varkaudessa ei ole järjestetty ryhmiä erikseen eri menetyksen kokeneille, koska niihin ei ole saatu tarpeeksi osallistujia. Tutkimukseen osallistuneet tulivat Varkauden seurakunnan eri sururyhmistä. Eräs haastateltavista oli osallistunut kahteen eri sururyhmään.

Sisältöanalyysin perusteella muodostimme kolme pääkategoriaa: miten sururyhmäläinen kokee sururyhmän, sururyhmien kehittäminen sekä hengellisyyden merkitys surussa. Alakategorioiksi muodostuivat: vertaistuki, ohjaajien toiminta, tärkeintä sururyhmässä, kehittämisehdotuksia, surutyössä auttaneet hengelliset asiat sekä hengellisyyden muutos (ks. liite 1).

### 6.1. Miten sururyhmäläinen kokee sururyhmän

Vertaistuki oli todella tärkeää sururyhmäläisille. Heillä oli tarve tulla kuulluksi. Heille oli merkityksellistä se, että heillä oli paikka, jossa he saivat surulleen kuuntelijan, jolla oli samantapaisia kokemuksia ja jolta sai myös sanatonta empatiaa. Sururyhmäläiset saivat jakaa suruaan ja myös kysellä, ovatko muut kokeneet samoin. He saivat tuntea, etteivät olleet yksin surussaan: jokaisella oli oma surunsa, mutta kaikilla kuitenkin sama tilanne (Vrt. liitteen 1 taulukko 1).

*Kyllä se paljo autto minua, ku huomas, ette minä ollukkaa yksi, että meit on monta, jollon samanlaiset surut ja monella paljon raskaampi vielä.*

*Sitä niinku vaan huomas, että vaikka ne oli ihan erilaisia ihmisiä ja erilaisia tilanteita ja taustoja, ja kuitenkin huomas, että oli ikään kuin samanlainen kieli.*

*Jokainen niinku eli toisen surun mukana... sieltä sai sanatonta empatiaa, mikä oli äärettömän tärkeää.*

Sururyhmäläinen kokee olevansa samassa tilanteessa muiden kanssa. He ovat tasavertaisia surussaan, vaikka molemmilla on oma surunsa.

*Hirveän tärkeää todeta, että sai mennä sinne ja kokea yhtäläisyyden. Tavata ihmiset, jotka ovat samalla viivalla.*

*Huonosti menee mulla, mutta huonosti menee muillakin.*

Toisen ihmisen suru voi olla myös lohduttavaa. Eräs sururyhmäläisistä totesi, että toisten ryhmäläisten suru oli:

*...kaikein paras lääke, ainakin minulle oli.*

Määräajoin kokoontuva sururyhmä oli monelle tärkeä, koska oli jotain mitä odottaa ja minkä varassa jaksoi elää päivästä päivään ja viikosta viikkoon. Sen myötä sururyhmäläinen sai kokea myös osallisuutta ja yhteisöllisyyttä toisten kanssa.

*Se oli jotain, mitä sä outat..., ja että jakso elää sille viikolle... sitte oli se, että kuulu johonki, vaikka se olik vain sururyhmä.*

Sururyhmäläiset kokivat, että heidän ohjaajansa olivat ammattitaitoisia. He auttoivat sururyhmäläisiä heidän surunsa kohtaamisessa ja antoivat heille henkistä tukea. He osasivat tehdä työtään persoonallaan, ja heidän asiantuntemuksensa näkyi. Ohjaajat ottivat huomioon suruprosessin eri vaiheet; he aloittivat vähemmän raskaalla aiheella ja menivät sitten syvemmälle. Kunkin kerran teemat oli mietitty tarkkaan, samoin keskustelunaiheet. Aiheet auttoivat surun käsittelyssä.

*Sitä niin kuin purettiin sitä paha möykkyä eri aiheilla.*

Ohjaajat käyttivät apunaan myös teemojen lisäksi runoja, jotka käsittelivät surua, esimerkiksi surun syntymistä.

*(vetäjä) veti ihanasti ryhmää. Hänellä oli aina joku runo tai teema... Nää oli sitte aina evästystä kottii.*

Sururyhmäläiset saivat vertaistukea myös eräältä sururyhmän ohjaajalta. Hänkin oli menettänyt lapsensa aiemmin. Myös kokemus sururyhmien vetäjänä näkyi ohjaajien toiminnassa. Ohjaajat loivat sururyhmien kokoontumisiin hyvän ja luottamuksellisen ilmapiirin, joka ilmeni mm. toimivana vuorovaikutuksena, avoimuutena ja hienotuntei-

suutena. Jokainen sai tasapuolisesti aikaa puhua omasta surustaan. Ryhmäläiset kokivat, että he pystyivät auttamaan toisiaan.

*Ja ehkä siinä oli sitten sekin ehkä kun sehän perustuu semmoseen vuoro-vaikutushommaan sillä tavalla niin, että sai jotakin, ehkä siellä sitten jotakin osas toistepäinkin sitte antaa.*

Ryhmässä myös itkettiin ja naurettiin yhdessä. Tämä oli ainakin eräälle sururyhmäläiselle vapauttavaa. Hän koki ohjaajien toiminnan ”helpottavaksi”. Tämä sana kuvaa parhaiten heidän toimintaansa, koska

*Se (sana helpottava) olisi lähinnä oikea siksi, koska surusta keskusteltiin, siitä surusta, ja jokainen kerto sen kohtalonsa. Yhdessä itkettiin ja myöskin naurettiin, koska, vaik’ se on sururyhmä, mutta kyllä siinä voi olla semmosta keveyttäkin. Ja minusta ne oli tosi ihania vetäjiä ja semmosia vapauttavia.*

Kaikki tapahtui erään sururyhmäläisen mukaan ryhmäläisten ehdoilla. Palaute ryhmästä oli ryhmäläisten haastattelun perusteella yleisesti hyvin positiivista.

## 6.2 Sururyhmien kehittäminen

Edellisessä luvussa käsiteltiin jo pääosin sitä, millaisia kokemuksia ryhmäläisillä oli ryhmästä. Tärkeimmät asiat, mitä sururyhmäläiset saivat ryhmästään, voidaan sisällyttää myös kehittämisen osalta vertaistukeen ja ohjaajien toimintaan. Siksi tässä osiossa keskitytään enemmän ryhmäläisiltä saatuihin kehittämisehdotuksiin. Kaikki haastatellut olivat ylipäänsä tyytyväisiä sururyhmiensä toimintaan. Eroja tuli kuitenkin siinä, kuinka he antoivat kehittämisehdotuksia. Vanhemman polven edustajat eivät löytäneet ryhmille kehittämisehdotuksia niin paljon kuin nuoremmat haastatellut. He kokivat ryhmän hyvänä sellaisenaan. (Vrt. liitteen 1 taulukko 2).

*Ehkä sitä silloin oli, kun siellä kävi, siitä on jo kuitennii kaksi vuotta melkein aikaa. Se on sillä tavalla, että sitä mieltii, että onneks se oli silloin ja pääsi siitä ohi, mutt nyt ei oo sitä enää aatelluna ennee sillä tavalla. Koen sen kuitennii, että se on hyvä toijjaan...*

Useimmat sururyhmäläiset toivoivat, että ryhmä voisi kokoontua myös myöhemmin. Eräs heistä totesi, että ryhmä voisi olla muutaman kerran pidempi, se loppui ikään kuin kesken. Että voisi vielä kokoontua muutaman kerran asian purkamiseksi. Useimmat ryhmäläisistä olisivat lisäksi halunneet tietää, mitä muille ryhmäläisille kuuluu ryhmän jälkeen.

*Kenties sitä, että vois niin kuin ajan kanssa...koko ryhmä kokoontuis uudelleen... että mikä nyt on tilanne.*

Eräs haastateltavista toivoi, että sururyhmässä olisi ollut henkilö, joka olisi jo aiemmin käynyt sururyhmän. Että hän olisi ollut mukana keskusteluissa ja kannustamassa sururyhmäläisiä eteenpäin kertoen

*...että kyllä se aurinko vielä tulee sieltä esiin.*

Hän toivoi myös, että samaa surua surevat (esim. puolisonsa menettäneet tai lapsensa menettäneet) olisivat omissa ryhmissään.

Negatiivista palautetta tuli siitä, että eräs ryhmäläinen koki, että hänen oli vaikeaa kuulla joidenkin ryhmäläisten puheenvuoroja. Huonokuuloisuus, jotta esteettömyys toteutuisi, olisi otettava huomioon niin tilojen valinnoissa kuin sen suhteen, että monet sururyhmäläiset puhuvat hiljaa ja heitä on vaikea kuulla ja reagoida heidän puheeseensa. Negatiivista palautetta oli myös se, että eräs sururyhmäläinen olisi toivonut lisää ”hengellistä aspektia” ryhmään.

*He, henk'kohtaisesti, kun se oli kuitenkin seurakunnan järjestämä sururyhmä, olis ollu sellasta otollista maaperää hengellistä aspektia siihenkin tuoda.*

Eräs toinen olisi halunnut lisää läsnäoloa ja kuuntelemista myöhemminkin. Sureva ei välttämättä jaksa itse hakea apua. Hän toivoi lisää kotikäyntejä ja että joku ottaisi yhteyttä hautajaistenkin jälkeen. Samaa toivoi myös toinen haastatelluista. Hautajaisten aikaan useat soittelivat paljon, mutta niiden jälkeen tuskin kukaan. Hautajaisten jälkeen ei enää käykään ketään, vaikka surutyö niiden jälkeen vasta ehkä alkaa. Kukaan ei halua keskustella edesmenneistä. Kuolemasta puhuminen tuntuu olevan vaikeaa ihmisille yleisesti. Surevat tarvitsisivat sosiaalista tukea sekä seurakunnan työntekijöiltä että



myös aiemmalta sosiaaliselta verkostoltaan. Tämän vuoksi seurakunnan tulisi ehkä rohkeammin lähestyä surevaa.

*Toivoisin että seurakunta tulisi kotiin enemmän.*

*Ihan kun se suru päättyis siihen hautajaispäivään...*

Eräs haastatelluista oli sitä mieltä, että sururyhmiä voisi markkinoida/mainostaa enemmän. Lisäksi, koska sururyhmissä ollaan perimmäisten kysymysten äärellä, vetäjät olisivat voineet kertoa enemmän esim. seurakunnassa toimivista raamattupiireistä. Näin surevat olisivat päässeet sisälle seurakuntaan ja sen toimintaan.

*Ehkä siinä, jos puhutaan markkinoinnista tai mainonnasta, kun sureva ihminen on kuitenkin, noh, tällaisten perimmäisten kysymysten äärellä oleva ihminen, siinähan olis tietysti tilaisuus kuitenkin seurakunnalle niinku tavallaan antaa jotakin esitettä tälläselle ...näitähän on näitä esim. raamatturyhmiä ja että niinku tavallaan sisälle, jos ei oo niinku ollu niissä kuvioissa mukana...tietysti tämmönen markkinointiseikka.*

### 6.3 Hengellisyyden merkitys surussa

Hengellisyyden merkitys surussa tuli esille haastatteluvastauksista. Useimmat haastateltavista kertoivat, että he olivat saaneet apua seurakunnan sururyhmästä ja myös työntekijöiltä. Eräs jopa totesi, että hän ei olisi jaksanut yksinään. Työntekijät olivat tehneet myös kotikäyntejä sururyhmäläisten luo. (Vrt. liitteen 1 taulukko 3).

*Noh, kyllä se siinä vaiheessa oli, kun se melkein heti pääs siihen sururyhmään...kun siinä kahden vuoden sisällä kolme läheistä meni kyllä silloin, silloin tarvitsi sururyhmää...totta kai se ol se sururyhmä ja seurakunta, joka autto...*

*...se oli tää X(ohjaaja), hän kävi kotonakkii ja ol sillä tavalla tukena, että häntä voi kyllä kiittää ihan vilpittömästi...*

Useat haastateltavista kokivat, että usko ja luottamus Jumalaan olivat auttaneet surun kohdatessa. Sama haastateltava koki saaneensa apua muilta seurakuntalaisilta, jotka olivat toimineet hänen esirukoilijoinaan. Eräs haastateltavista oli ”tullut uskoon”, kun kuoleman aiheuttama tyhjiö piti täyttää jollain, ja koki saavansa sieluunsa tästä rauhan. Hän koki, ettei olisi selvinnyt läheisensä kuolemasta, jos Jumala ei olisi häntä auttanut.

Hänen lohtunaan on jälleennäkemisen toivo. Hän ja eräs toinen haastateltava toivoivat myös ”merkkejä tai viestejä taivaasta”. Monet kokivat saaneensa apua hengellisestä musiikista. Jotkut kokivat myös, että hengelliset kirjat ja tapahtumat ovat olleet avuksi.

*Kyllä se on se...luottamus Luojaan. Kaikki kääntyy kuitenkin parhain päin... loppujen lopuks menee sitte.*

*No, ehkä se oli niinku, minulla ja Z:lla (läheinen), meillä oli tällöinen usko...tavallaan se on semmonen perusta...perusta, että perusasia on tavallaan hanskassa...*

*No, tota...mähän tulin uskoon –, mut just, en mä olis selvinny millään tavalla tota Y:n (läheinen) hommasta (kuolema), kun Y (läheinen) oli mun kaikkeni.– Ja sitten just, kun niitä rukoilijoita, esirukoilijoita oli niin paljon, ympärillä tota..., sieltä sai jotenkin sitä voimaa mennä etteenpäin...*

*Pyyyvän, että hän lähettäs sieltä aina... viestiä minulle.*

Haastateltavat kokivat, että heidän hengellisyytensä oli muuttunut. Eräällä haastateltavalla oli myönteisyys seurakuntaa kohtaan kasvanut. Muut kertoivat, että he pystyivät nyt taipumaan Jumalan tahtoon (tai sopeutumaan tilanteeseen). Jotkut kokivat, että he tajuavat nyt Jumalan armon paremmin tai olivat lähentyneet suhteessa Jumalaan. Toiset haastateltavat kokivat Jumalan johdatusta ja monella hengellinen elämä syventyi, jotkut lukivat nyt enemmän Raamattua tai rukoilivat enemmän. Eräs haastateltavista tunsu aluksi vihaa Jumala kohtaan, mutta suru kuitenkin loppujen lopuksi sai aikaan sen, että hänen uskonsa pelkistyi ja vahvistui.

*Elämän täytyy jatkua niin kauan kuin on tarkoitettu.*

*Askeleensa pitää kulkea.*

*Elämä otettaa niin kuin ettee asetettaa.*

*Kyll mää enemmän, enemmän, luen Raamattua nyt. Ja sit joka ilta, ku minulla on nuo hengelliset laulut, niin niihin minä nukun illalla...että ne jääp soimaan.*

*No joo, kyllä se... jokuhan sano sillä tavalla, että kova, olkuun se mikä tahansa... vastus, mikä tulee, että, ett, se joko pistää heristämään nyrkkiä tuonne yläilmoihin päin... ja varmasti sitä moni mielessään tekeekin, ja moni Z:n (läheisen) ystäväkin sanoi, että kyllä hyö on niin vihasia Jumalalle, ku se anto tehdä ja näin...mut kyl se kuintekin, kuitenkin, kun näki, että – se oli sitten semmone, – kun se kuolema on aina semmonen lopullinen, ja kuitennii, kun näki kuitenkin, vaikka kuolema on, se on aina sem-*

*mone lopulline ja semmone... kun näki kuitenni kun Z:lla se oli.. niinku semmone autuas loppu, ja silleen... levolline loppu –kyllä se tietyllä tavalla, tietyllä tavalla vahvisti ja mä oon sanonu jollekin, että se myös tietyllä tavalla pelkisti sitten näitä, kun puhhuukin ydinasioista, ja kehällisistä, niin ehkä näitä kehällisiä asioita sitte karisi pois.*

## 7 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTI

Tutkijan pitää noudattaa ”hyvää tieteellistä käytäntöä”, koska tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 129–130). Vaikka tässä tutkimuksessa pyrittiin objektiivisuuteen, oli esioletuksenamme kuitenkin se, että vertaistuki on tärkeää sururyhmien toiminnassa. Samoin oli esioletuksena se, että hengellisyys auttaa surusta toipumisessa. (Eskola & Suoranta 2003, 17–18.)

Tutkimuksen reabelius tarkoittaa sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja se voidaan todeta usealla tavalla. Validius puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä on aiottukin mitata. Vaikka kvalitatiivisessa tutkimuksessa nämä käsitteet ovat saaneet erilaisia tulkintoja, kaiken tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä olisi kuitenkin pystyttävä jotenkin arvioimaan. Laadullisessa tutkimuksessa validius on kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tarkka kaikkien vaiheiden selostus tutkimuksen suorittamisesta lisää luotettavuutta, samoin perusteet luokitteluille, tulkintojen perusteet sekä autenttiset dokumentit. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–228.) Pyrimme selostamaan tarkoin tutkimuksen kulun sekä sen, miten tuloksiin päädyttiin ja perustelemaan luokittelumme. Käytimme tulosten analysoinnissa autenttisia dokumentteja: mitä kukin on sanonut. Pyrimme käyttämään myös kaikkien haastateltavien lausahduksia mahdollisimman tasapuolisesti.

Tutkimus on myös tarkoituksenmukainen ja validi, koska siinä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelun avulla pystyimme tutkimaan sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituskin tutkia. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Haastattelun täytyy olla eettisistä syistä vapaaehtoinen ja tutkimushaastattelussa luottamus on avainkysymys (Eskola & Suoranta 2003, 92–93). Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös tietojen käsittelemisessä luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tämä pätee myös tietojen julkistamiseen. (Eskola & Suoranta 2003, 56–57.) Eettisen perustan tutkimuksissa muodostavat ihmisoikeudet. Tämä merkitsee muun muassa sitä, että osallistujille on selvitettävä tutkimuksen tavoitteet, tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, osallistuja tietää, mistä tutkimuksessa on kyse, tutkimustiedot ovat luottamuksellisia sekä että osallistujien anonymius varmistetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 128–129.)

Haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti ja mielellään tutkimukseen. Haastateltavat saivat ilmaista itseään omin sanoin. Saatujen tietojen käsittelyssä noudatimme luottamuksellisuutta ja anonyymiteettiä. Käsittelimme vain itse haastattelun kautta saatuja tietoja ja haastateltavien anonyymiteetti oli turvattu koko prosessin ajan. Haastatteluista käytettiin nimimerkkejä. Litteroinnit ja tallenteet hävitettiin analysoinnin jälkeen. Haastateltaville selvitettiin tutkimuksen tavoitteet ja mistä tutkimuksessa oli kyse. Alkuperäisiä, suoria lainauksia, saatiin tarpeeksi haastatteluista analyysin tueksi. Opinnäytetyön liitteenä (Liite1) olevat taulukot selventävät tekemiämme ratkaisuja koskien analysointiprosessia ja kategoriointia.

Muun muassa Mäkelän (1990) mukaan validiteetti ja reabiliateetti eivät perinteisesti ymmärrettyinä sellaisinaan sovellu kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. Kun tutkimus on kvalitatiivinen, tutkija joutuu erityisesti pohtimaan toistuvasti tekemiään ratkaisuja. Näin hän joutuu itse toimimaan luotettavuuden kriteerinä. Laadullisen tutkimuksen arviointi pelkistyy myös siinä, onko tutkimusprosessi luotettava. Otimme huomioon ennako-odotuksemme. Saimme samantapaisia tuloksia, mitä muisakin tutkimuksissa on saatu. Myös tutkimusprosessin kulku pyrittiin kertomaan mahdollisimman tarkasti (Eskola & Suoranta 2003, 208–213.) Luotettavuuteen kuitenkin vaikuttaa se, että seurakuntapastori Arja Päivärinta valitsi haastateltavat. Tämä vaikutti tutkimustuloksiin. Tästä johtuen tutkimusprosessi ei ole metodologisesti täysin oikein suoritettu. Edellä mainittu sai ehkä aikaan sen, että haastattelujoukkomme oli heterogeenisempi.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyön tulosten vertailua muihin tutkimuksiin

Läsnäolo on kaikista tärkeintä eri-ikäisten auttamisessa (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 130). Harmasen (1997) tutkimuksen mukaan puhumalla jakaminen on tärkein sururyhmässä auttanut asia. Tärkeää oli myös se, sururyhmäläinen kokee, että hän ”ei ole yksin”. Jo ryhmässä olo auttaa: ryhmältä saa tukea, kokea yhteyttä toisten kanssa, toisiin ryhmäläisiin voi samaistua ja kokea hyväksytyksi tulemistä surevana. (Harmanen 1997, 180–181, 183.) Samaa kertoo myös Heikinheimo: vaikka suru on yksilöllinen, on se myös yhteisöllinen. Kun sureva lukee surukirjoja tai osallistuu sururyhmään, hän voi peilata omia kokemuksiaan muiden kokemuksiin. Tämä on avuksi, koska sureva alkaa ymmärtää itseään paremmin. Lisäksi sureva huomaa, että muillakin on samoja kokemuksia ja että hän saa olla oma itsensä, koska toisetkin ovat ainakin jollain lailla samanlaisia. (Heikinheimo 2000, 207.) Parasta ryhmässä Valkosenkin mukaan oli yhteenkuuluvaisuuden tunne, lähes samoin surukokemuksen jakaminen. (Valkonen 2009, 54–55). Luultavasti kaikista tyypillisintä surutyössä on muisteleminen, aluksi sen vaiheen mieleenpalauttaminen, mikä välittömästi liittyi menetykseen. Tätä tapahtuu aina uudelleen ja uudelleen, kunnes tilanne tulee todelliseksi ja sureva kokee tullessa näkyväksi surussaan. (Lindqvist 1997, 65–66.) Myös omassa tutkimuksessamme kävi ilmi, että sururyhmäläiset halusivat tulla kuulluksi ja kertoa omasta surustaan. He kokivat saavansa ymmärrystä, ja koska toiset läheisensä menettäneet olivat samassa tilanteessa, he eivät olleet yksin surussaan.

Magnussonin (2004) mukaan vertaistukitoiminta on nykyisin tärkeä muoto antaa tukea ja välittämistä. Se ei kuitenkaan korvaa läheisiä ihmisiä tai ammatillista apua vaan täydentää näitä. Monille vertaistukiryhmä on avuksi, koska siinä voi saada ymmärrystä johonkin tiettyyn ongelmaan. Lisäksi läheiset eivät aina jaksaa kuunnella tai he eivät ehkä voi suhtautua asiaan neutraalisti. Monille vertaistuki tulee hyvin tärkeäksi elämässä. (Laimio & Karnell 2010, 13.) Eräs haastateltavistamme oli lakannut puhumasta menetyksestään läheisilleen, koska hän tunsikin, että he eivät enää jaksaneet kuunnella häntä. Toinen haastateltavistamme koki, että hän ei voi enää puhua menetyksestään. Hän tunsikin

sosiaalista painetta tähän, koska tietty aika läheisen kuolemasta oli jo kulunut. Sururyhmä oli tässä avuksi molemmille: heillä oli paikka, jossa puhua.

Sururyhmäläinen saa siis ryhmässä samaistumiskokemuksen, joka vahvistaa ihmistä käymään läpi surun tehtäviä. Se toimii keskinäisen auttamisen verkostona, ei ohjaaja-keskeisenä terapeuttisesti orientoituneena ryhmänä. Ohjaaja luo puitteet, antaa turvallisuutta ja luo tilan surun ilmenemiselle, mikä mahdollistaa surun purkamisen ja ryhmän tuen sureville. (Koskela 2011, 259; Harmanen 1997, 186–187.) Sururyhmän vetäjä voisi rohkaista ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa enemmänkin, jotta vertaistukiryhmä jatkuisi ja auttaisi jatkossakin (Raippa 2008.) Varsinkin sururyhmän alkukerroilla esiintyy tunteenpurkauksia. Kun nämä sallitaan ja puhutaan tunteista, turvallisuuden tunne ryhmässä kasvaa (Harmanen 1997, 102).

Kyyneleet vapauttavat surua ja auttavat toipumaan (Kessler & Kübler-Ross 2006, 60). Itku helpottaa, ehkä sen vuoksi, että se vie surutyötä vahvasti eteenpäin, kun vahingoittavat tunteet purkautuvat itkemällä. Tätä on pidettävä luottamuksen osoituksena sekä ohjaajille että ryhmäläisille. Ryhmän kiinteytyessä avoimuus ja luottamus lisääntyvät. (Harmanen 1997, 116–117.) Surua on työstettävä silloin, kun se on tuore, muttei ole liian kipeä (Harmanen 1997, 131). Myös Poijula mainitsee, että on tärkeää, että sureva saa tilaa etsiäkseen ja ilmaistaakseen kaipaustaan ja että tämä hyväksytään. Itku auttaa paranemista, koska se on muun muassa luonnollinen keino stressin purkamiseen. Sureva tekee psyykkistä työtä menetyksensä kanssa. Itkun kautta sureva voi saada kosketuksen omiin tunteisiinsa ja pystyy ehkä myöhemmin myös ne nimeämään. (Pojula 2002, 20, 26–28.) Se, että sururyhmän vetäjä pitää keskustelun tasapuolisena, on hyvin tärkeää. Myös vetäjän elämäkokemus on hyväksi: esimerkiksi oma pohjamutia myöten läpikäyty suru. (Raippa 2008, 18.)

Haastateltavamme kertoivat, että ohjaajat olivat pystyneet luomaan sururyhmiin hyvän ilmapiirin. Surevat pystyivät olemaan avoimia ja omana itsenään ryhmässä. Ohjaajat käyttivät omaa persoonaansa, ja teemat oli valittu niin, että lempeästä aloituksesta mentiin syvemmälle surun käsittelyssä; suruprosessi siis otettiin huomioon. Ryhmässä sai itkeä ja nauraa. Jokainen sai myös äänensä kuuluville. Sururyhmäläiset olivat saaneet lisäksi vertaistukea ohjaajalta, joka oli itsekin menettänyt läheisensä. Meitä kosketti

erityisesti se, että sururyhmäläisille oli jopa järjestetty kyyditys sururyhmään, jos hän ei muutoin olisi sinne päässyt.

Tutkimuksen tuloksena kävi ilmi, että ryhmäläisten spiritualiteetti kasvoi heidän surutyönsä ja sururyhmässä olonsa aikana. Tämä ehkä on myös oletettavaa, koska varmaankin seurakunnan järjestämään sururyhmään hakeutuvilla henkilöillä on myönteinen suhtautuminen mm. hengellisyyteen ja seurakuntaan. Oletamme aiempien tutkimusten perusteella, että spiritualiteetilla on suruun liittyvää merkitystä. Tutkimusten kautta on tullut esille surun yhteydessä se, että monesti ihmiset tuntevat menetyksensä jälkeen vihaa Jumalaa kohtaan. Omassa tutkimuksessamme vain yhdellä haastateltavista ilmeni vihaa Jumalaa kohtaan. Useimmat haastateltavistamme sopeutuivat tilanteeseen tai jopa kokivat, että Jumala on sallinut heille tämän. Pohjia myöten sureminen edellyttää sitä, että hyväksymme kuoleman. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 65).

Sururyhmän voi sanoa olevan siteenä kotiseurakuntaan. Harmasen (1997) tutkimuksen mukaan läheinen ja positiivinen suhde seurakuntaan säilyi ennallaan lähes 40 %:lla ja etäinen tai neutraali suhde muuttui läheisemmäksi hyvin monilla sururyhmäläisillä. Tähän vaikuttivat myös muut tekijät (Harmanen 1997, 236–238.) Valkosen tekemän kyselyn mukaan on helpointa osallistua seurakunnan järjestämään sururyhmään, koska se tuntuu luontevimmalta. Tämä siksi, että vastaajat olivat joutuneet jo olemaan yhteyksissä seurakuntaan läheisensä kuoltua ja koska kuolema liitetään kirkkoon ja hautaamiseen, surutyöhönkin. (Valkonen 2009, 51.) Eräs haastateltavamme totesi, että hänen suhtautumisensa kirkkoon oli tullut positiivisemmaksi. Toinen totesi sururyhmän olleen ”luonteva jatkumo” läheisensä menettäneen surutyössä.

Kriisitilanteissa ihminen muuttaa usein käsityksiään. Tällöin hän alkaa etsiä tarkoitusta kokemilleen tapahtumille ja käsittää, että olemassaolo on kokonaisuus. Uskonnollinen ihminen tulkitsee tapahtumat Jumalan tahdoksi. Mikään ei ole sattumaa, vaan kaikki on yhteydessä toiseensa ja kaikella on tarkoituksensa. Kaikki on ilmausta Jumalan huolenpidosta. (Wikström 2000, 116–117.) Jaspersin (2005) mukaan kuolemaa voidaan sanoa rajatilanteeksi, joka aiheuttaa usein ihmisessä eksistentiaalista pohdintaa. Kuolema on rajatilanne itse, koska kuolema on elämän loppupiste. Ihminen tajuaa, että hänen olemassaolonsa on rajallinen ja että kaikki on väliaikaista. Kuitenkin tämä voi olla myönteinen kokemus osallisuudesta johonkin suurempaan ja rajoja ylittävään. Ihmisen identi-



teetti kehittyä ja saa aikaan ihmisen kypsymistä kestetyin sisäisen taistelun tuloksena. (Koskela 2011, 204–205; Wikström 2000, 136, 138, 132–133.) Useat haastateltavistamme kokivat, että menetyksen kokemus oli Jumalan suunnitelmaa hänen varalleen ja tyytyivät Jumalan tahtoon.

Sururyhmältä odotetaan lohtua ja tukea sekä sururyhmäläisiltä että ryhmän vetäjiltä. Sururyhmältä toivotaan myös surusta toipumista ja sitä, että opittaisiin ymmärtämään itseä ja surua. Lisäksi odotetaan, että apua saataisiin rukouksesta ja hartaustuokioista. (Valkonen 2009, 52.) Virsien ja muun musiikin tarkoituksena sururyhmissä on se, että se on sielunhoidollista ja yhteyttä luovaa, on samalla rukousta ja oman sisimmän tavoittamista, hoitavaa. Myös hartaudet sururyhmissä ovat kantavia ja ryhmän toimintaa jäsentäviä. (Harmanen 2009, 207.) Myös Ylikarjula mainitsee musiikin olevan joillekin sureville surutyössä voimaväline ja lohduttaja (Ylikarjula 2008, 107).

Koskelan tutkimuksessa hengellisen elämän piiriin kuuluvat avun lähteet. Näitä ovat: rukous, jumalanpalveluksissa ja hengellisissä tilaisuuksissa käyminen, Raamatun lukeminen, hengelliset laulut ja virret sekä hengellinen kirjallisuus. Edellä mainitut asiat olivat monelle vanhemmalle apuna vanhemman selviytymisessä menetyksen jälkeen. Yleisempänä näistä esiintyi rukoileminen. Jokunen tutkimukseen osallistujista mainitsi myös yleisellä tasolla uskon ja hengellisen pohjan merkityksen jaksamisessa ja lohdutuksen saamisessa. (Koskela 2011, 248–249.) Jotkut tutkimukseen osallistuneista kertoivat myös hengellisten laulujen ja virsien lohduttaneen. Ne antoivat voimaa ja auttoivat ilmaisemaan tunteita. (Koskela 2011, 251.) Monet vanhemmat turvautuivat myös Jumalaan ja kokivat saavansa Häneltä huolenpitoa, turvaa ja apua. (Koskela 2011, 271.) Myös Ylikarjula (2008) kertoo uskonnollisen auttavan surutyössä, varsinkin liittyneenä sosiaaliseen tukeen ja verkostoon. Erityisesti usko kuoleman jälkeiseen elämään auttaa surutyössä. (Ylikarjula 2008, 105.) Haastateltavistamme jotkut kokivat saaneensa apua Raamatun lukemisesta, rukoilemisesta, hengellisistä tilaisuuksista sekä hengellisen musiikin kuuntelemisesta, tapahtuivat nämä sitten sururyhmässä tai sen ulkopuolella.

Pargament (1997) on kehittänyt käsitteen uskonnollinen selviytyminen (religious coping), joka käsittää paremman ja huonomman sopeutumisen. Parempaan sopeutumiseen liittyvät auttavat uskonnolliset selviytymiskeinot: mm. hyväntahtoiset uskonnolliset uudelleenarvioinnit, uskonnollinen anteeksiantamus tai puhdistautuminen, aktiivinen

uskonnollinen antautuminen, uskonnollinen kääntymys ja uskonnollisen tuen hakeminen Jumalalta ja seurakunnasta. Huonompaan sopeutumiseen liittyvät puolestaan muun muassa: Jumalan vallan ja voiman uudelleenarviointi, hengellinen tyytymättömyys ja Jumalan rankaisevaksi arvioiminen. (Koskela 2011, 66.) Murphy, Johnson ja Lohan (2003) ovat tutkineet merkityksen löytämistä lapsen menetyksen jälkeen. Merkityksen löytämiseen vaikuttavat positiivisesti uskonnollisten selviytymiskeinojen käyttö ja sururyhmään osallistuminen. Sururyhmään osallistuneet ja merkityksen löytäneet vanhemmat olivat vähemmän ahdistuneita, tyytyväisempiä avioliittoonsa ja fyysisesti terveempiä kuin ne vanhemmat, jotka eivät olleet löytäneet merkitystä. (Koskela 2011, 109–110.) Koskelan (2011) tulosten mukaan lapsen menetyksen yhteydessä käydään psyykkisten ja sosiaalisten prosessien lisäksi hyvin usein läpi jumalasuhteeseen ja hengellisyyteen liittyviä kysymyksiä. Lapsen menetys vaikuttaa vanhempien spiritualiteettiin. Muutos on hyvin kokonaisvaltainen ja pitkäaikainen. Osalla vanhemmista jumalasuhte syventyi tai löytyi. Tärkeimpinä selviytymiskeinoina tutkimukseen osallistuneilla tutkimuksen mukaan olivat hengelliset avunlähteet sekä perheenjäsenten ja sukulaisten tuki (Koskela 2011, 310, 315–316.)

Monesti ihmiset kokevat menetyksensä Jumalan rangaistuksi ja haluavat löytää syyntapahtumalle. He kokevat myös syyllisyyttä. (Koskela 2011, 223). He saattavat kysellä: ”Mitä olen tehnyt väärin ansaitakseni tällaisen rangaistuksen?” Jumala ei kuitenkaan ole tällainen. Hän ei rankaise läheisen ihmisen kuolemalla. Näihin myrskyihinkin sureva saa voimaa. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 112). Jumalaan saattaa kohdistua monia kielteisiä tunteita. Vanhemmat ajattelivat, että Jumala on vastuussa heidän lapsensa kuolemasta, siksi he olivat vihaisia ja suuttuneita Jumalaa kohtaa. He myös kokivat epäluottamusta, katkeruutta ja kapinointia Jumalaa vastaan. Toisaalta he myös uskoivat kristinuskon oppiin jälleennäkemisestä kuoleman jälkeen. Tämä herätti toivoa ja antoi voimia elämän jatkamiseen. (Koskela 2011, 226.)

Jälleennäkemisen toivo oli Koskelan (2011) tutkimuksessa yksi merkittävä tutkimusaineistossa esiintyvä aihe. Vanhemmat ajattelevat, että heidän lapsensa on mennyt taivaaseen ja että he voivat vielä tavata hänet. Tämä on myös Uudessa Testamentissa keskeisenä oppina. (Koskela 2011, 191–192; 1. Tess. 4:13, 16–18, Ilm. 20:4–6, 12–14.) Cook ja Wimberley (1983) tutkimuksen mukaan ajatus jälleennäkemisestä lisäsi vanhempien halua elää elämää, joka johtaisi heidätkin kerran taivaaseen. Lisäksi heidän kiinnostuk-

sensa uskontoa ja siihen liittyvää osallistumista kohtaan uudistui tai lisääntyi lapsen kuoleman jälkeen. (Koskela 2011, 193.)

Surutyössä sureva joutuu kohtaamaan sen, mitä aiemmin ei ole kohdannut, samoin elämän rajallisuuden. Surutyössä myös suhde Jumalaan mietityttää. Se saattaa lujittua. Surutyön aikana sureva myös saattaa kasvaa: hän eheytyy särkymisen jälkeen ja minäkuva syventyy. Lopulta sureva kiittää hetkistä, mitä hän on edesmenneen kanssa saanut elää. Hän myös muistaa, että on Jumalan suurissa rakkauden käsissä. Näissä ”armo ei väisty, eikä rauhanliitto horju”. (Raippa 2008, 18.) Eräs haastateltavistamme kertoi alussa olleensa vihainen Jumalalle läheisensä kuoltua. Myöhemmin hän kuitenkin taipui Jumalan tahtoon, koska näki läheisensä olleen valmis lähtemään. Tämä vahvisti ja pelkisti haastatellun uskoa. Eräs toinen haastateltavistamme kertoi ”tulleensa uskoon”. Muutkin kokivat jumalasuhteensa lähentyneen.

## 8.2 Sururyhmien kehittäminen

Tutkimuksemme perusteella voidaan todeta, että sururyhmäläisille oli ollut apua sururyhmästä. He olivat tyytyväisiä sururyhmän toimintaan. Tärkeintä antia sururyhmäläisille olivat vertaistuki ja ohjaajien toiminta sekä hengellisyys. Toisten kokemukset ja läsnäolo auttoivat eheytyemään ja jaksamaan eteenpäin surun käsittelyssä, samoin oman surun jakaminen. Sururyhmän sisällä koettiin yhteisöllisyyttä, hyväksyntää ja tukea. Ilmapiiri oli avoin ja jokainen sai olla oma itsensä ja surra omalla tavallaan. Kaikille ryhmäläisille annettiin tarpeeksi tilaa. Kaikki ryhmäläiset kokivat myös saaneensa apua hengellisyydestä. Apu saatiin Raamatusta ja muusta hengellisestä kirjallisuudesta, hengellisestä musiikista ja hengellisistä tapahtumista sekä rukouksesta. Lisäksi kaikki kertoivat hengellisyytensä syventyneen. Useimmat tyytyivät Jumalan tahtoon.

Voitaisiinko vertaistukea vielä kehittää? Eräs ryhmäläisistä olisi halunnut ryhmään esim. parityöskentelyä. Jotta sururyhmä olisi sisäisesti kiinteä ja olisi toimiva, olisi hyvä, että sen jäsenten menetykset olisivat samantyyppisiä. Tällaisia voisivat esimerkiksi olla oma ryhmä leskille, lapsensa menettäneille tai itsemurhan tehneiden omaisille. Tätä tukevat myös Harmasen tutkimustulokset (Harmanen 1997, 103, 194.) Asia tuli esille myös omassa tutkimuksessamme (kun kyselimme kehittämisehdotuksia). On varmaan-

kin helpointa saada vertaistukea, kun menetys on samankaltainen. Pienemmällä paikkakunnilla on kuitenkin ongelmana ehkä se, että ei ole resursseja pitää useampia sururyhmiä. Tai ei ole mahdollisuutta koota muita kuin perussururyhmiä. Tai erikoisryhmiin ei saada tarpeeksi ryhmäläisiä.

Joidenkin mielestä kokoontumisia olisi saanut olla enemmän: ryhmä ikään kuin ”loppui kesken”. Sururyhmäläiset halusivat tietää, mitä muille ryhmäläisille kuului. Tulisiko ohjaajien kannustaa ryhmäläisiä pitämään aktiivisesti toisiinsa yhteyttä? Voisivatko ryhmäläiset kokoontua omaehtoisesti sururyhmä jatkoryhmänä? Toisaalta, onko tässä kysymys epäterveestä riippuvuussuhteesta toisiin ryhmäläisiin? Lisäksi, vaikka ryhmän vetäjät olivat tehneet kotikäyntejä, niin näitä tai muita yhteydenottoja toivottiin vielä enemmän sekä ennen että jälkeen ryhmän. Samoin toivottiin, että ryhmässä olisi ollut mukana joku aiemmin sururyhmässä käynyt henkilö. Ryhmäläisistä olisi ollut tärkeää tavata henkilö, joka on selviytynyt surustaan ja kertonut kuinka tämä tapahtui. Toisaalta mietityttää, haluavatko ryhmäläiset tässä vertaisuutta enemmän kuin asiantuntijuutta? Myös ryhmäkokoja voitaisiin miettiä: sururyhmät eivät saa olla liian isoja.

Huonosta kuuluvuudesta annettiin palautetta Valkosen (2009) kyselyssä. Kun ihminen kertoo surustaan, ääni heikkenee ja hiljenee. Tällöin ikääntyneemmät, joilla kuulo on jo heikentynyt, eivät kuule toisten kokemuksia. (Valkonen 2009, 54.) Periaatteena on se, että sururyhmien kokoontumistilojen täytyy olla esteetön. Tähän pyritään myös Varkauden seurakunnassa: tilat pyritään järjestämään niin, että niihin pääsee myös pyörätuolilla. Kuitenkin pitäisi ottaa huomioon myös esteettömyys kuulemisen ja puheen tuottamisen suhteen. Varkaudessa eräs haastateltavista kärsi sururyhmässä siitä, että hän ei kuullut kaikkien muiden sururyhmäläisten puheenvuoroja. Ohjaajan täytyy turvata kaikkien mahdollisuus käyttää ryhmän aikaa ja tulla kuulluksi. (Jyrkämä 2010, 41).

Sururyhmän suurempaa markkinointia toivottiin myös. Sururyhmät voisivat olla enemmän esillä mediassa ja seurakunnan eri alojen työntekijät voisivat ehkä enemmän mainostaa sururyhmien olemassaoloa. Lisäksi toivottiin enemmän hengellistä aspektia. Sururyhmässä voitaisiin enemmänkin tuoda esille hengellisyyttä. Sururyhmä on kuitenkin seurakunnan sururyhmä. Hengellisyyden on myös todettu tutkimusten mukaan autta-  
neen suruprosessin läpikäymisessä (vrt. luku 8.1). Seurakunta voisi myös mainostaa

muitakin ryhmiään sururyhmäläisille, joku heistä ehkä haluaisi tulla seurakunnan toimintaan mukaan.

Olisi hyvä, jos sururyhmäläisiltä koottaisiin jokaisen ryhmän jälkeen esimerkiksi kirjallinen, kirjekuorella ja postimerkillä varustettu palaute sitä varten laaditun lomakkeen kautta. Tämä siksi, että ryhmäläisiltä saatu palaute auttaisi myös osaltaan kehittämään sururyhmiä. Tärkeää olisi myös luoda yhtenäiset sururyhmien toimintaa ja kehittämistä koskevat ohjeet kaikille seurakuntien työntekijöille. Perusteena tälle on se, että jokainen seurakunnan työntekijä voi törmätä sureviin ihmisiin ja voisi näiden ohjeiden mukaisesti ohjata surevaa esimerkiksi sururyhmiin. Olisiko myös hyvä tilastoida sururyhmien tietoja enemmän? Tässä ajatellaan lähinnä sururyhmien tutkimista ja niiden kehittämistä.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi se, ovatko sururyhmiin hakeutuneet sururyhmäläiset enemmän spirituaalisia ihmisiä kuin sellaiset, jotka näihin ryhmiin eivät hakeudu? Kaikki haastateltavamme olivat suhteellisen myötämielisiä hengellisyyttä ja uskoa kohtaan. Ovatko sururyhmään hakeutuneet jollakin lailla erilaisia kuin ne, jotka niihin eivät mene? Tätä voitaisiin selvittää uuden tutkimuksen kautta. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi se, miten spiritualiteetin merkitys voitaisiin ottaa paremmin huomioon sururyhmiä perustettaessa? Koska spiritualiteetilla on niin suuri merkitys surusta toipumiseen, olisi hyvä tutkia edelleen, miten tätä voitaisiin hyödyntää jo sururyhmien toimintaa suunniteltaessa.

### 8.3 Omia kokemuksia ja pohdintaa

Aiheemme vaihtui useampaan kertaan. Aioimme alun perin haastatella lapsensa menettäneitä sururyhmäläisiä. Aiheesta oli kuitenkin jo tekeillä opinnäytetyö. Siksi vaihdoin aiheen itsemurhan tehneiden omaisten sururyhmäläisten kokemuksiin. Tämäkin aihe piti muuttaa, koska emme saaneet suostumusta tämän aiheen käsittelyyn hienovaraisuussyistä. Emme myöskään saaneet suostumusta lainkaan haastatella sururyhmäläisiä tietyissä seurakunnissa, vaikka kyseessä olisi ollut tavallinen sururyhmä. Lopulta saimme yhteistyökumppaniksemme Varkauden seurakunnan ja seurakuntapastori Arja Päivärinnan. Mietimme sitä, olisivatko tulokset muuttuneet, jos olisimme tehneet toisen

haastattelukierroksen tai olisimme saaneet haastateltavat esim. lehti-ilmoituksen kautta. Aikaresurssit eivät kuitenkaan olisi riittäneet tähän. Esimerkiksi Varkauden seurakunnan tiedotuslehti, Kotiviesti, ilmestyy vain seitsemän kertaa vuodessa. Olisimmeko muidenkaan lehtien kautta tavoittaneet Varkauden sururyhmässä käyneitä henkilöitä? Olisimmeko tällöin saaneet lainkaan haastateltavia? Haastattelukysymykset vaikuttivat opinnäytetyömme runkoon. Kysymykset nousivat ennako-oletustemme pohjalta.

Kasvoimme ammatillisesti paljon tätä opinnäytetyötä tehdessämme. Saimme paljon teoriatietoa muun muassa suruun, suruprosessiin, sururyhmiin ja spiritualiteettiin liittyen. Opimme uutta myös muista tutkimuksista. Tajusimme lisäksi, miten surevan suruun vaikuttavat erilaiset olosuhteet ja henkilökohtaiset kokemukset sekä se, kuka läheinen on kuollut. Kuolemalla on vaikutusta ihmisen koko elämään. Se koskettaa monia ihmisiä kuolleen lähipiirissä. Surevan koko maailma voi romahtaa, suru voi lamauttaa pitkäksi ajaksi. Tämä voi tapahtua fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti, taloudellisesti ja hengellisesti.

Joudumme tulevissa ammateissamme sosionomina ja sosionomi-diakonina kohtaamaan kuolevia, kuolemaan valmistautuvia ja kuolleiden läheisiä. On osattava ottaa etäisyyttä surevaan, muutoin ei pysty auttamaan. Ammatillisen kasvun suhteen on ehkä nyt helpompaa kohdata surevia ja myös tukea heitä heidän surussaan ja ohjata heitä tarvittaessa sururyhmiin tai terapeutin luo. Suruprosessin vaiheiden tunteminen auttaa lisäksi näkemään, missä vaiheessa asiakkaana oleva sureva on suruprosessissaan. Toinen meistä on myös saanut valmiuksia esimerkiksi sururyhmien pitämiseen tulevassa työssään.

Jokainen haastattelu oli erilainen. Haastattelut haastateltavien kotona vaativat tiettyä asennoitumista. Olimme haastattelijoina melko kokemattomia, mutta mielestämme pärjäsimme ihan kohtalaisesti. Oli ehkä toisaalta helpompaa tehdä haastatteluja, kun matkat olivat lyhyempiä. Toisaalta kuitenkin olisi ehkä ollut helpompaa tehdä haastattelut muualla kuin kotipaikkakunnalla, koska paikkakunta on kuitenkin suhteellisen pieni. Monet ihmiset tuntevat toisensa. Toinen meistä on teoretikko ja toinen käytännön ihminen, mikä oli rikkaus tätä työtä tehdessä. Toisaalta erilaisuutemme aiheutti myös ristiriitoja opinnäytetyötämme tehdessä.

Sururyhmät ovat tärkeä osa seurakunnan toimintaa. Niillä on merkitystä surevien henkilöiden suruprosessista selviytymiseen. Seurakunnan kannattaa varata resursseja sururyhmien pitämiseen ja niiden kehittämiseen.

## LÄHTEET

- Aho, Anna Liisa 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen: tuki-inventio ja sen arviointi. Tampere. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 28.5.2012.  
<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8221-2.pdf>
- Bjurbäck, Sofie 2010. Brustna hjärtan. Hur man inom församlinges diakoni kan hjälpa sörjande i sörjgrupper. Turun Ammattikorkeakoulu Novia. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 30.5.2012.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25294/Bjurback\\_Sofie.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25294/Bjurback_Sofie.pdf?sequence=1)
- Dyregov, Kari & Dyregov, Atle 2008. Effective Grief and Bereavement Support. The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Ewalds, Erik 1990. Sielunhoito ja terapia. 4. uudistettu painos. Helsinki: Karas-Sana.
- Haapajarvi, Marika & Viikinkoski, Paula 2000. Silta yli synkän virran. Seurakunnan sururyhmän merkitys surevalle. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Porin yksikkö. Opinnäytetyö. Viitattu 29.5.2012.  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Pori2000/HaapajarviMarika.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pori2000/HaapajarviMarika.pdf)
- Harmanen, Eija 1997. Sielunhoito sururyhmässä: tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.
- Harmanen, Eija; Hurmerinta, Eeva-Liisa; Jalli, Tarja; Koponen, Pauliina; Rautama, Toivo & Suutala, Hillevi 2003. Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle. Helsinki: Kirkkopalvelut ry.
- Heikinheimo, Raili 2000. Suru on tehtävä. Teoksessa Tertti Lappalainen (toim.) Elämän ja kuoleman salaisuus. Ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. 203–218. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.



- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Tampereen yliopisto. Lisensiaattitutkimus. Diakonia-ammattikorkeakoulu. A tutkimuksia 18. Viitattu 26.6.2012.  
[http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A\\_18\\_ISBN\\_9789524930413.pdf](http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/A_18_ISBN_9789524930413.pdf)
- Jyrkämä, Oili 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA: SOLVER palvelut Oy. 25–49.
- Kessler, David & Kübler-Ross, Elisabeth 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books.
- Kettunen, Paavo 2004. Spiritualiteetti syyllisyyden ja häpeän puristuksessa. Diakonian tutkimus. Diakonian tutkimuksen seura ry, 9–22. Viitattu 11.6.2012.  
[http://dts.fi/dokumentit/DT\\_1\\_2004\\_uusikansi.pdf](http://dts.fi/dokumentit/DT_1_2004_uusikansi.pdf)
- Kilpelänaho, Tellervo & Kuivala, Salme 2006. Surun sumusta – toivon aamuruskoon. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Oulun yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 29.5.2012  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Oulu2006/25256e\\_KilpelanahoKuivala2006.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Oulu2006/25256e_KilpelanahoKuivala2006.pdf)
- Koskela, Harri 2007. Lapsen menetys ja vanhemman spiritualiteetti. Joensuun yliopisto. Teologinen tiedekunta. Läntinen teologia. Käytännöllinen teologia. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 5.5.2012.  
[http://epublications.uef.fi/pub/URN\\_NBN\\_fi\\_joy-20090062/URN\\_NBN\\_fi\\_joy-20090062.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/URN_NBN_fi_joy-20090062/URN_NBN_fi_joy-20090062.pdf)
- Koskela, Harri 2009. Miksi ja mitä varten? Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetille. Joensuun yliopisto. Teologinen tiedekunta. Läntinen teologia. Käytännöllinen teologia. Lisensiaattitutkimus. Viitattu 5.5.2012  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20100005/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20100005.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20100005/urn_nbn_fi_uef-20100005.pdf)
- Koskela, Harri 2011. Lapseni elää aina sydämessäni. Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 114.

- Kotila, Heikki 2005. Spiritus Dei in naribus meis. Spiritualiteetin käsite aikamme uskonnollisuuden tulkkina. Teologinen aikakauskirja. 110 (3) 195–204.
- Kotila, Heikki 2003. Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma. Teoksessa Seppo Häyrynen; Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja. 13–23.
- Kuusinen, Anita 2008. Ekspressiivisen taideterapian menetelmät seurakunnansururyhmässä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Järvenpää. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Laakso, Hilikka 2000. Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Viitattu 28.5.2012. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-4742-5.pdf>
- Laaninen, Tiina 2007. Jäljellä muisto. Elämää puolison menettämisen jälkeen. Helsinki: Kirjapaja.
- Laimio, Anne 2011. Projektisuunnittelija. Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys. Luento 6.4.2011. Sururyhmien vetäjien kurssi - Suru I.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA: SOLVER palvelut Oy. 9–19.
- Leppänen, Pekka 1996. Sururyhmä itsemurhan tehneiden läheisille. Sielunhoidon aikakauskirja 9. Helsinki: Kirkon koulutuskeskus, Kirkon perheasiain keskus & Kirkon sairaalasielunhoidon keskus. 64–71.
- Lewis, C.S. 1984. Muistiinpanoja surun ajalta. Helsinki: Kirjaneliö.
- Lindqvist, Martti 1999. Surun tie. Porvoo: WSOY.
- Lindqvist, Martti 1998. Kristillinen ihmiskäsitys. Teoksessa Aalto, Kirsti; Esko, Matti & Virtaniemi, Pekka (toim.) Sielunhoidon käsikirja, 29–43. Helsinki: Kirjapaja.
- Lindqvist, Martti 1997. Näkymättömän paino. Helsinki: Otava.
- Lounela, Mikko 2011. Läheisen itsemurhan vaikutuksia minuuteen. Viitattu 13.7.2012. [http://kuolemantutkimus.files.wordpress.com/2011/05/lounela\\_itsemurha\\_ja\\_minuus.pdf](http://kuolemantutkimus.files.wordpress.com/2011/05/lounela_itsemurha_ja_minuus.pdf)
- Matilainen, Maija 2012. Vain saman kokenut voi ymmärtää. Seurakunnan lapsensa menettäneiden sururyhmä surevan vanhemman tukena. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Opinnäytetyö. Viitattu 5.6.2012. [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39449/Matilainen\\_Maija.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39449/Matilainen_Maija.pdf?sequence=1)

- Muikku, Sisko 2008. Vertaistukea sururyhmästä. Limingan seurakunnan sururyhmäläisten kokemuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulu. Opinnäytetyö. Viitattu 29.5.2012.  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Oulu2008/59a966\\_Oulu\\_Muikku\\_2008.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Oulu2008/59a966_Oulu_Muikku_2008.pdf)
- Nupponen, Jaana 2012. Toimistos sihteeri, Varkauden seurakunta. Varkaus. Sähköpostiviesti 27.7.Vastaanottaja Anne Mertosalu. Tuloste tekijän hallussa.
- Nykysuomen sanakirja 1988. Kymmenes painos. Suomalaisen Kirjallisuuden seura. Porvoo: WSOY.
- Pojjula, Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Päivärinta, Arja 2012. Seurakuntapastori, Varkauden seurakunta. Varkaus. Henkilökohdainen tiedonanto 3.7.2012.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1938 käyttöön ottama suomennos.
- Raippa, Ritva 2008. Surevan näkemyksiä sururyhmästä. Diakonia. 6 (4), 18.
- Raunio, Antti 2003. Onko olemassa luterilaista spiritualiteettia? Teoksessa Vainio Olli-Pekka (toim.) Johdatus luterilaisen spiritualiteetin teologiaan. Helsinki: Kirjapaja. 11–36.
- Saari, Salli 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.
- Saari, Salli 2001. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. 2.painos. Helsinki: Otava.
- Seppänen, Jukka 2010. Psykkisiin kriiseihin liittyvä hengellinen tuki ja sielunhoito. Diakonian tutkimus. Diakonian tutkimuksen seura. (1), 65–75. Viitattu 11.6.2012. [http://dts.fi/files/2009/10/DT1\\_2010.pdf](http://dts.fi/files/2009/10/DT1_2010.pdf)
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valkonen, Erja 2009. Surutyö yksin vai ryhmässä – kyselytutkimus ja palautekysely ryhmään osallistuneille. Teoksessa Sirpa Juola & Raija Väisänen (toim.) Diakoniatyö yhteiskunnan muutoksessa. Diakoniaviranhaltijoiden erityiskoulutuksen kehittämishankkeet ajan tulkkeina. Diakonia-ammattikorkeakoulu D työpapereita 51. Viitattu 11.6.2011. 48–59.  
[http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/D\\_51\\_ISBN\\_9789524930727.pdf](http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/D_51_ISBN_9789524930727.pdf)

- Vänskä, Tuija 2007. Perheiden surun kohtaaminen ja lasten sururyhmät. Kanavatyökentelyn ohjaaminen Espoon hiippakunnan kasvatuksen seminaarissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki. Opinnäytetyö. Viitattu 29.5.2012.  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Helsinki2007/c2a43e\\_Helsinki\\_Vnsk2007.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2007/c2a43e_Helsinki_Vnsk2007.pdf)
- Wikström, Owe 2000, Salattu ihminen. Elämän syvät kysymykset ja parantava keskustelu. Helsinki: Kirjapaja.
- Wikström, Owe 1995. Häikäisevä pimeys. Näkökulmia hengelliseen ohjaukseen. Helsinki: Kirjaneliö.
- Ylikarjula, Simo 2008. Kuolema on. Helsinki: Kirjapaja.

LIITE 1: Varkauden seurakunnan sururyhmien haastatteluvastauksien pää- ja alakategoriat.

TAULUKKO 1: Miten sururyhmäläinen kokee sururyhmän.

Pelkistetyt ilmaisut	Alakategoriat		Pääkategoriat
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sai surulleen kuuntelijan</li> <li>- sai uskoutua, keskustella</li> <li>- kannustavat kommentit</li> <li>- sai sanatonta empatiaa</li> </ul>	1.1.1 Kuul- luksi tulemi- nen	1.1 Vertaistuki	1 Miten sururyhmäläinen kokee sururyhmän
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei ole yksin surussaan</li> <li>- sai vertaistukea/se helpotti</li> <li>- jokaisella oma surunsa, kaikilla kuitenkin sama tilanne</li> <li>- samantapaiset kokemukset</li> <li>- ei olisi jaksanut yksinään</li> <li>- muut tulivat läheisiksi</li> <li>- muiden tuki tärkeä</li> </ul>	1.1.2 Saman- laiset koke- mukset		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ohjaajat apuna surutyössä</li> <li>- suruprosessin huomiointi</li> <li>- sururyhmäläisen surun kohtaami- nen</li> <li>- henkinen tuki</li> <li>- ”surumöykyn” purkaminen</li> <li>- kokemus näkyi</li> <li>- vertaistukea ohjaajalta</li> <li>- ohjaaja käytti persoonaansa</li> <li>- ammattitaitoisia</li> </ul>	1.2.1 Ammat- titaito	1.2 Ohjaajien toiminta	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hyvän ilmapiirin luominen</li> <li>- avoimuus</li> <li>- vuorovaikutus</li> <li>- tasapuolisuus</li> <li>- johdonmukaisuus</li> <li>- hienotunteisuus</li> <li>- hyvät teemat</li> <li>- ryhmäläisten ehdolla meneminen</li> <li>- itku/nauru sallittuja</li> <li>- olisi toivonut lisää hengellisyyttä</li> </ul>	1.2.2 Ryhmä		

TAULUKKO 2: Sururyhmien kehittäminen

Pelkistetyt ilmaisut	Alakategoriat		Pääkategoriat
<ul style="list-style-type: none"> <li>- toisten läsnäolo</li> <li>- tajusi, että on olemassa monenlaista surua</li> <li>- yhtäläisyys muiden kanssa</li> <li>- johonkin kuuluminen</li> <li>- sai puhua kokemuksistaan ihmisille, jotka ymmärsivät</li> </ul>	2.1.1 Vertais-tuki	2.1 Tärkeintä sururyhmässä	2 Sururyhmien kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hyvä ohjaaja/ohjaajat</li> <li>- oli jotain odotettavaa</li> <li>- surun purkaminen</li> <li>- ei ole yksin, kun suru kaatuu päälle</li> </ul>	2.1.2 Ohjaajat		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ryhmät erikseen eri menetyksen kokeneille</li> <li>- kokoontumisia enemmän, ryhmä ”loppui kesken”</li> <li>- ryhmässä mukana joku aiemmin sururyhmän käynyt henkilö</li> <li>- parityöskentely</li> </ul>	2.2.1 Ryhmä	2.2 Kehittämiss ehdotuksia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- parempi markkinointi</li> <li>- lisää hengellistä aspektia</li> <li>- enemmän kotikäyntejä</li> <li>- että joku ottaisi yhteyttä hautajaisten jälkeenkin</li> <li>- lisää läsnäoloa ja kuuntelemista myöhemminkin</li> </ul>	2.2.2 Ohjaajat		

TAULUKKO 3: Hengellisyden merkitys

Pelkistetyt ilmaisut	Alakategoriat		Pääkategoriat
<ul style="list-style-type: none"> <li>- seurakunnan työntekijät/ sururyhmä</li> <li>- esirukoilijat</li> </ul>	3.1.1 Seurakunta	3.1 Surutyössä auttaneet hengelliset asia	3 Hengellisyden merkitys surussa
<ul style="list-style-type: none"> <li>- luottamus Jumalaan</li> <li>- usko Jumalaan /Jeesukseen</li> <li>- rauha Jumalan kanssa</li> </ul>	3.1.2 Jumalasuhte		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hengellinen musiikki</li> <li>- hengellinen kirjallisuus</li> <li>- hengelliset tilaisuudet</li> </ul>	3.1.3 Spiritualiteetin ilmentymät		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- myönteisyys seurakuntaa kohtaan kasvannut</li> </ul>	3.2.1 Seurakunta	3.2 Hengellisyden muutos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- elämän ottaminen Jumalan kädestä</li> <li>- Jumalan tahtoon taipuminen</li> <li>- tilanteeseen sopeutuminen</li> <li>- Jumalan armon tajuaminen</li> <li>- lähentyminen Jumalan kanssa</li> <li>- mielenrauhan saavuttaminen</li> <li>- johdatuksen kokeminen</li> <li>- ”uskoontulo”</li> <li>- ”silmien avautuminen”</li> <li>- aluksi vihaa Jumalaa kohtaan, myöhemmin uskon pelkistyminen ja vahvistuminen</li> <li>- kiitollisuus</li> </ul>	3.2.2 Jumalasuhte		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- myönteisyys hengellisyttä kohtaan kasvannut</li> <li>- hengellinen elämä syventynyt</li> <li>- rukouselämän lisääntyminen</li> </ul>	3.2.3 Spiritualiteetin ilmentymät		

## TEEMAHAASTATTELU VARKAUDEN SEURAKUNNAN SURURYHMÄLÄISILLE

### Taustatiedot

- Ikä, sukupuoli, perhetausta, ammatti/koulutus
- Kenet läheisen olet menettänyt
- Aika läheisen kuolemasta?

### Miten olet kokenut seurakunnan sururyhmän

- Millainen merkitys sururyhmällä on sinulle ollut?
- Miten olet kokenut ohjaajan/ohjaajien toiminnan sururyhmässä?
- Millaisena olet kokenut muiden (samassa asemassa olevien) ryhmäläisten läsnäolon sururyhmässä?

### Sururyhmien kehittäminen

- Mikä oli tärkeintä sururyhmässä?
- Mitä muuta olisit toivonut sururyhmältä?
- Kehittämisehdotuksia sururyhmän toimintaan?

### Jälkihoito

- Millaista muuta apua/tukea toivoisit seurakunnalta surun läpikäymiseen?
- Muiden sururyhmäläisten merkitys ryhmän loputtua (yhteydenpito)?

### Hengellisyyden merkitys surussa

- Miksi tulit juuri seurakunnan sururyhmään?
- Miten olet kokenut seurakunnan roolin sururyhmän järjestäjänä?
- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua suruprosessin läpikäymisessä?
- Mistä olet saanut lohtua/toivoa suruusi?
- Sururyhmän vaikutus hengelliseen elämäsi?
- Menetyksen vaikutus hengelliseen elämäsi?
- Onko hengellisyytesi/uskosi muuttunut sururyhmän jälkeen?
- Jos on muuttunut, millä tavalla?