

SURUN TILKUT

Näkökulmia omaishoitajan suruun, ohjaajan opas

Heidi-Maija Järviö
Opinnäytetyö, syksy 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Järvenpää
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Järviö, Heidi-Maija. SURUN TILKUT - Näkökulmia omaishoitajan suruun, ohjaajan opas. Diak Etelä, Järvenpää, Syksy 2013, 48 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli löytää keinoja surun käsittelyyn ja tuottaa materiaalia sururyhmän ohjaajan tueksi. Kyseessä on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, joka koostuu kehittämishankkeesta ja materiaaliuotoksesta. Kehittämishankkeen aikana kerättiin kokemustietoa iäkkäille omaishoitajaleskille suunnatusta sururyhmästä, joka järjestettiin yhteistyössä opinnäytetyön yhteistyötahon Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry -POLLI:n kanssa. Tuloksena syntynyt ohjaajan materiaali, sisältää ”Surutilkkutäkki” - työväliseen, joka perustuu sururyhmästä esille nousseisiin teemoihin. Työväliseen on tarkoitus toimia ohjaajan apuna sururyhmäkertojen suunnittelussa sekä aiheeseen johdattelijana. Materiaalin tarkoituksena on kannustaa Pollin vapaaehtoisia toimijoita tutustumaan surutyöskentelyaiheeseen ja rohkaista heitä perustamaan uusia sururyhmiä.

Työskentelyprosessi perustui jatkuvaan dokumentointiin, joka tapahtui havainto- ja oppimispäiväkirjan avulla. Sururyhmän osallistujien kokemuksia ryhmästä ja surusta kerättiin puolistrukturoidun lomakehaastattelun sekä ryhmässä tapahtuneen avoimen keskustelun avulla. Työskentelyprosessi toteutettiin yhteistyössä POLLI:n työntekijöiden kanssa.

Aiheen lähtökohtana on pidemmän aikavälin omakohtainen kiinnostus suruteemaan sekä POLLI:n omaishoitaja-asiakkaiden tarve saada tukea yhdistykseltä myös omaishoitotilanteen päätyttyä. POLLI:n työntekijöiden tavoitteena on saada sururyhmätoiminta yhdistykseen toimintamuodoksi.

opinnäytetyön aineiston perusteella, surutyöhön liittyy erilaisia tunnekokemuksia ja suru vaikuttaa elämän jokaiseen osa-alueeseen omalla tavallaan. Ryhmäläiset pitivät ohjaajan toiminnassa tärkeänä hyvin suunniteltuja aihesisältöjä sekä taitoa rajata puheenvuorojen pituuksia tasapuolisesti.

Asiasanat: suru, sururyhmä, omaishoitajuus, leski, puolisoahoiva, vertaistuki, ohjaaminen

ABSTRACT

Järviö, Heidi-Maija. QUILT BITS OF SORROW. Perspectives on caregiver's grief, instructor's guide. 48 p., 1 appendix. Language: Finnish. Järvenpää, autumn 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of the bachelor's thesis was to find ways to support in grief process those, who has lost the loved ones and produce material, a guide book for the grief work counsellor. It is a development-oriented work which includes the development project and the product. The bachelor's thesis was carried out in the co-operation with Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry (Polli).

During the development process, the project was gathered information about the experiences of the organized grief group for elderly carer widows. The working process was based on observations that were documented on a learning diary. Grief group participants' experiences were collected by semi structured interview form. Also the open discussions with the group were an important information source. The whole process of working was carried out in close co-operation with Polli's workers.

As a result of the project was created the "suruntilkkutäkki" as "a patchwork quilt of sorrow", which is a tool for the grief-work counselor and which brings up grief work-related themes. The purpose of the tool is to serve the grief counselor in planning the group dynamic and subjects of meetings. From the matters and experiences that grief group brought up, it was found that the grieving process involved huge amount of different emotional experiences and that sorrow affect every aspect of each person's life in their own way. The group members' positive experiences of grief group activities were based on the importance of peer support and the opportunity to analyze their thoughts and experiences in a peaceful and understanding atmosphere. The grief group's participants brought up, that the key issues in the counselor work are the planning of the topics, as well as how to limit the length of speeches of the participants equally. To conclusion the instructor's guidebook is based on the thoughts and experiences that have arisen from the grief group.

Keywords: grief, bereavement group, care giving, widow, spouse care, peer support, guide

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 YHTEISTYÖTAHO JA OMAISHOITAJIEN TUKIMUODOT	8
2.1 Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry -POLLI.....	8
2.2 Julkisten palveluiden tuki omaishoitajille	9
2.3 Järjestöjen tuki omaishoitajille	9
2.4 Vertaistoiminta ja vapaaehtoistyö	10
3 TYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	12
3.1 Aihepiiriin liittyviä aiempia tutkimuksia.....	12
3.2 Toimintatutkimuksen kulku	13
3.3 Suru ja surutyöprosessi	14
3.3.1 Läheisen kuolema ja surutyö	15
3.3.2 Iäkkään lesken suru	17
3.3.3 Surusta puhuminen.....	18
3.4 Omaishoito	19
3.4.1 Omaishoitajan suru	20
3.4.2 Puolisohoiva	21
3.4.3 Omaishoitajan jaksaminen.....	22
3.5 Ohjaaminen	23
3.5.1 Puhe- ja tunnetyöskentely.....	23
3.5.2 Luovat ja toiminnalliset menetelmät	24
4 TAVOITTEET	26
5 SURURYHMÄN TOTEUTUS	27
5.1 Työn käytännön toteutuksen kulku	27
5.2 Ryhmän kokoaminen.....	28
5.3 Sururyhmän kokoontumiset.....	28
5.4 Toiminnan sisältö.....	29
6 KOKEMUKSET, PALAUTE JA OHJAAJAN OPAS	32
6.1 Palautelomake.....	32
6.2 Kokemuksia ryhmän alkuvaiheesta	33
6.3 Kokemukset ryhmätoiminnasta	33
6.4 Tilkkutäkki.....	36

6.5 Oppaan valmistuminen.....	37
6.6 Oppaan käyttöön saattaminen.....	38
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA	39
7.1 Pohdintaa työskentelyprosessista	39
7.2 Ajatuksia ohjaajan materiaalista	40
7.3 Johtopäätökset	41
LÄHTEET	45
LIITE	48

1 JOHDANTO

Surusta kehoitetaan puhumaan ja ikävät tunteet kohtaamaan, jotta surun kanssa voisi oppia elämään. Surutyö on merkityksellinen prosessi, jotta ihminen uskalltaa kohdata todellisuuden ja jaksaa keskittyä nykyhetkeen ja tulevaan. (Saari, 2000, 84–85.) Monille meistä puhumisen aloittaminen ja tunteiden sanoittaminen on kuitenkin vaikeaa. Tämä asia tuli esille tavatessani työntekijöitä Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry -POLLIsta. On hyvin tyypillistä, että omaishoitajat eroavat yhdistyksestä omaishoitajuutensa päätyttyä, eivätkä koe saavansa riittävästi tukea isossa elämänmuutostilanteessa. Asiakaskuntaan kuuluu myös omaishoitajien läheisiä, jotka kantavat surunsa lisäksi usein huolta läheisensä omaishoitajan jaksamisesta. Pollin työyhteisön kehittämistarpeena oli löytää keinoja tukea asiakkaitaan myös omaishoitajuuden päätyttyä ja näin laajentaa toimintamuotojansa.

Arvokasta kokemustietoa surutyö- ja puolisohoiva -aiheista on jo jonkin verran kerätty aiemmillä tutkimuksilla ja opinnäytetöillä, jotka ovat perustuneet pääasiassa haastattelumenetelmiin. Koin erityisen tärkeäksi seikaksi sen, että kehittämistyöstäni olisi mahdollisimman paljon hyötyä käytännön työssä ja siksi päädyin toiminnalliseen tutkimusmenetelmään. Työni on luonteeltaan laadullinen kehittämishanke eli produkti.

Aiheen rajausvaiheessa huomioitiin, että surutyöaiheelle voisi olla tarvetta kaikissa ikäryhmissä. Hankkeen aikana järjestettävän sururyhmän kohderyhmänä voisivat olla esimerkiksi puolisonsa, lapsensa tai vanhempansa menettäneet omaishoitajat tai heidän läheisensä. Koska surevien kirjo osoittautui niin laajaksi, rajattiin sururyhmätyöskentelyä varten kohderyhmäksi iäkkäät omaishoitajalesket, jolloin käsitteeksi muodostui myös puolisohoiva. Omaishoitajan surutyössä on otettava huomioon usein pitkältä aikaväliltä kertyneet luopumisen ja elämänmuutoksen kokemukset, joita ei useimmiten ole ollut mahdollista käsitellä kuormittavan hoitotyön ohessa.

Hankkeeni aikana ohjasin sururyhmää iäkkäille omaishoitajaleskille ja samalla kokeilin ja havainnoin luovien menetelmien soveltumista surutyöskentelyyn. Samalla keräsin tietoa, palautetta ja ideoita surutyöskentelyn ja surevien kohtaamisen kehittämiseksi. Halusin tuoda perinteiseen keskusteluun perustuvaan sururyhmään toisenlaisen näkökulman luovien menetelmien kautta. Toimiessani näin minulla oli mahdollisuus yhdistää sosionomin opintoihini aiempaa kokemustani käsi- ja taideteollisuuden alalta.

Produktini reflektoinnin, analysoinnin ja arvioinnin perustana käytin koko opinnäytetyöprosessini ajan pitämäni reflektio- ja oppimispäiväkirjaa. Muut olennaiset työhöni vaikuttaneet aineistot ovat sururyhmätyöskentelystä tekemäni havaintopäiväkirja, asiakkaiden palaute ryhmätyöskentelystä ja menetelmistä sekä yhteistyötahoni työntekijöiden ja ohjaajien palaute syntyneestä tuotoksesta ja hankkeen toiminnallisesta osuudesta. Työni tuotoksena syntyi ensisijaisesti POLLissa toimivia ohjaajia varten surutyömateriaali (LIITE 1). Ohjaajan materiaali käsittelee teemaa yleisestä näkökulmasta, eikä ole rajattu tietylle ikäryhmälle tai vain omaishoitajille soveltuvaksi. Opinnäytetyöprosessissani varsinaisen tuotteen toimivuuden arviointi jää POLLin työntekijöiden ensikokemusten ja huomioiden varaan.

Surutyö ja kuolema -teemat ovat kiinnostaneet minua henkilökohtaisten kokemusteni siivittämänä läpi opintojen eri näkökulmista. Useat henkilökohtaiset kokemukseni kuoleman kohtaamisesta ja surusta ovat vaikuttaneet kiinnostuksen syntymiseen kyseisiä aiheiteemoja kohtaan. Näkemyksiini omaishoitajuudesta ovat vaikuttaneet myös oman perheeni sisäiset tapahtumat ja kokemukset. Omaa surutyötäni olen työstänyt henkilökohtaisen terapeutin avulla jo usean vuoden ajan. Sen perusteella olen mielestäni pystynyt riittävästi rajaamaan omien kokemusteni ja näkemysteni vaikutukset työskentelyni ja johtopäätösteni ulkopuolelle. Koen kuitenkin, että osaan tehdä tätä työtä vain oman persoonani kautta, ja näin ollen kokemukseni ovat myös suuri voimavara ja vahvuus. Ne antavat rohkeutta kohdata kuolemaa kohdanneita ihmisiä ja toimia vertaistukea sitä tarvitseville.

2 YHTEISTYÖTAHO JA OMAISHOITAJIEN TUKIMUODOT

2.1 Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry -POLLI

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry - POLLI (jatkossa POLLI) on itsenäinen yhdistys, jonka kattojärjestönä toimii valtakunnallinen Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry. POLLI on kattojärjestön suurin paikallisyhdistys, jonka toimialueina ovat Helsinki ja Vantaa. Se on perustettu vuonna 1998. Toimitilat ja tukipiste asiakkaille sijaitsevat Pasilassa, Itä-Helsingissä. Sitä käyttävät muun muassa vertaistukiryhmät. Järjestyssääntöjen mukaan yhdistyksen tehtävänä on tukea ja parantaa omaishoitajien, vanhusten, vammaisten ja pitkäaikaissairaiden asemaa. Sen ensisijainen tehtävä on palveluiden ja tukitoimien kehittäminen ja järjestäminen. (POLLI 2013.)

POLLI ja sen yhteistyökumppanit järjestävät kursseja omaishoitajille ja heidän läheisilleen, vapaaehtoisille sekä eri alojen työntekijöille. POLLI järjestää myös erilaisia seminaareja, tapahtumia ja retkiä. Jäsenlehti, jossa tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja tapahtumista, ilmestyy neljä kertaa vuodessa. (POLLI 2013; Yhdistyksen säännöt i.a.)

Yhdistyksen peruseriaatteena on kansalaistoiminnan vahvistaminen tarjoamalla vertaistukea ja ajankohtaista tietoa, jotta omaishoitajilla ja heidän läheisillään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja vahvistaa omaa asemaansa. Järjestön tämän hetkiset haasteet kumpuavat meneillään olevista yhteiskunnan muutoksista, erityisesti sosiaaliturvan kokonaisuudistuksesta. Pitkäaikaisena ja jatkuvana haasteena on omaishoitajien jaksamisen tukeminen, koska sijaisten ja mahdollisten tukitoimien saaminen on edelleen vähäistä tai olematonta. (POLLI 2013.)

POLLI on uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys ja tarjoaa näin ollen vaihtoehdon sellaisille omaishoitajille, jotka kokevat vieraaksi esimerkiksi seurakunnan toimintaan osallistumisen. Omaishoitajuustautaan vertaistuki on kuitenkin oleellinen asia surutyössä, koska surua ja luopumista liittyy jo omaishoitajuuden aikaan.

2.2 Julkisten palveluiden tuki omaishoitajille

Lain mukaan kunta vastaa viime kädessä siitä, että ihminen saa riittävän hoidon ja tuen inhimilliseen elämään. Kotona hoitaminen tulee huomattavasti edullisemmaksi kuin laitoshoidon, joten omaishoitoa on pyritty tukemaan muun muassa taloudellisin keinoin. Julkisten palvelujen osuus rajoittuu omaishoidon tukeen, joka käsittää omaishoitajalle mahdollisesti myönnettävän hoitopalkkion, vapaa-päivät ja omaishoitoa tukevat palvelut sekä hoidettavalle annettavat palvelut. Raja omaishoidon tuen saamiseksi on tulkinnanvarainen ja suurelta osin kiinni hoitavan kunnan taloudellisesta tilanteesta. Tuen määrä ja laatu vaihtelevat kunnittain. (Palveluopas 2012–2013, i.a.; Laki omaishoidon tuesta 2005/937.)

Helsingissä toimii neljä kaupungin ylläpitämää omaishoitajien toimintakeskusta, joissa järjestetään ajoittain sururyhmiä. Vantaalla sen sijaan sururyhmiä tarjosi ainoastaan seurakunta. Seurakunnan sururyhmään suositellaan osallistuttavan, kun läheisen kuolemasta on kulunut vähintään puoli vuotta. (Vantaan seurakunnat i.a.)

2.3 Järjestöjen tuki omaishoitajille

Omaishoitajille perustettujen järjestöjen päätavoitteena on kehittää ja järjestää tukimuotoja jäsenilleen ja yksi perustehtävistä on toimia kohderyhmänsä puolesta puhujana. Asiakaslähtöisyys asiakkaiden tarpeiden kuulemisessa on koettu järjestöjen vahvuudeksi. Järjestöjen vertaistukitoiminnasta on saatu erittäin myönteisiä ja asiakkaiden jaksamista parhaiten tukevia toimintamuotoja. Omaishoidon järjestöjen yhteistyö kuntien ja kaupunkien kanssa on oleellinen ja merkittävä, mutta yhteistyötä on vielä paljon kehitettävä. (Meriranta 2010, 165–167.)

Ohjaus- ja neuvontapalvelut ovat tärkeä osa järjestöjen toimintaa. Neuvoja ja käytännön apua tarvitaan esimerkiksi tukien hakemiseen, lomakkeiden täyttämiseen, omien oikeuksien selvittämiseen ja ajankohtaisen tiedon päivittämiseen. Vapaaehtoistoiminnan osuus on myös merkittävä muun muassa vertais-

tukitoiminnassa sekä seuran ja tapahtumien järjestämisessä. (Meriranta 2010, 167–168.)

2.4 Vertaistoiminta ja vapaaehtoistyö

Voimaa antava tekijä vertaisryhmässä on osallistujia yhdistävä kokemus. Kokemuksia ja tunteita jakamalla voidaan saada aikaan tunne siitä, ettei osallistuja ole yksin asian kanssa. Vertaisryhmässä voidaan käsitellä menneitä ja nykyhetken asioita sekä pohtia tulevaa. Ohjaajalla on ryhmässä merkittävä rooli ryhmän tasapainon ylläpitäjänä. Hänen tulee olla perehtynyt aiheeseen ja taustatekijöihin sekä tiedostaa omien kokemustensa vaikutus tulkintaan ja ohjaajan rooliin. Omilla kokemuksilla voi saada luottamusta ryhmäläisiltä ja onnistua rohkaisemaan heitä keskusteluun. Pääroolin tulee kuitenkin säilyä ryhmäläisillä kokemuksineen. Ohjaajan on tunnistettava erilaisia ryhmädynamiikan roolimalleja, jotta tasapainon säilyttäminen keskustelijoiden välillä onnistuu. (Vilén, Leppämäki ja Ekström 2008, 272–273.)

Vertaisryhmän ensisijainen tarkoitus on arjessa jaksamisen ja selviytymisen tukeminen. Siksi on tärkeää pysyä nykyisyydessä. Muistoja ja kokemuksia on hyvä tuoda esille ja avata esimerkkeinä, jolloin muiden mahdollisuus tarkastella asiaa kertojan näkökulmasta helpottuu. Kertojan kokemusten jakaminen vertaisryhmässä voi johtaa kuuntelijan löytämään ratkaisu- tai helpotuskeinoja. (Vilén ym. 2008, 273.) Virtuaalivertaisryhmät ovat yleistyneet ja myös omaishoitajille on tarjolla muun muassa vapaaehtoisvoimin ylläpidetty omaishoitajakeskustelufoorumi (Nylund 2005, 201; Omaishoitaja i.a.). Virtuaaliset vertaistukimuodot tavoittavat vain osa omaishoitajista, koska suurin osa heistä, on iäkkäitä, eivätkä ole tottuneet toimimaan verkkoalustoilla.

Yhdistävänä tekijöinä vapaaehtoisuudella ja vertaisuudella on auttaminen. Vertaisuudessa merkittävä painoarvo on sillä, että henkilöt ovat kokeneet keskenään jotakin samaa ja tunnekokemukset yhdistävät heitä. Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleville se kuuluu yleensä luontevana osana arkielämää. Se on kanssaihmissen kohtaamista ja hyvän elämän kokemista. Se tarjoaa myös usein

mahdollisuuden valita elämäänsä uusia suuntia. (Hokkanen 2003, 254; Nylund & Yeung 2005, 14–16.)

Ryhmän ohjaamisessa on aina omat haasteensa. Ohjaustilanteet ja saatu palaute jäävät usein mietityttämään ohjaajaa hänen tekemiensä ratkaisujen ja toimintatapojensa suhteen. Ohjaajalla on ensiarvoisen tärkeää olla keskustelu- ja konsultointiapua jonkun kanssa. Työparin kanssa työskentely voi myös vähentää ohjaajan tehtävään liittyvää stressiä ja jännitystä. Myös vapaaehtoistyötä tekevien ohjaajien keskustelumahdollisuuteen on kiinnitettävä huomiota, koska heillä ei välttämättä ole kokemusta tai koulutusta tukenaan ja tilanteet voivat olla näin ollen uusia ja kuormittavia. (Niemistö 1998, 76.)

3 TYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Aihepiiriin liittyviä aiempia tutkimuksia

Löytyi vain vähän tutkimuksia, jotka käsittelivät omaishoitajuutta, surutyötä, leskeyttä, luovia menetelmiä ja vanhuutta, löytyi vain vähän. Vielä vähemmän löytyi sellaisia tutkimuksia, joiden aiheet rajautuivat esimerkiksi ikääntyneiden puolisohoivaan, surutyöhön liittyvien luovien menetelmien käyttöön tai iäkkäiden leskien surutyöhön. Leskeyttä ei myöskään ole tutkittu laajasti.. Kyseisiin teemoihin viittaavia ammattikorkeakoulutasoisia opinnäytetöitä löytyi muutamia.

Yksi merkittävä teorialähteeni oli Tuula Mikkolan (2009) väitöskirja, joka kuvaa puolisohoivan arjen toimijuuksia. Surutyön teoriapohjana olen ensisijaisesti käyttänyt Soili Poijulan (2002) teosta, joka käsittelee surutyötä kokonaisvaltaisesti. Luovien menetelmien määrittelyssä ja teoriapohjana olen käyttänyt eri teoksia, joista osa tarkastelee luovia menetelmiä ikääntyneiden tarpeiden näkökulmasta.

Eräät opinnäytetyöt innostivat kehittämään käsiteltyä aihetta hieman pidemmälle. Esimerkkeinä mainittakoon opinnäytetyö, jonka aihe liittyy ikääntyneiden omaishoitajien roolimutokseen leskeydessä (Jakomäki 2011) sekä haastattelututkimus erään syöpäyhdistyksen sururyhmätoiminnasta (Nieminen 2012). Muutamia tutkimuksia on tehty hoitotyöntekijöiden kokemuksista, jotka liittyvät surevien asiakkaiden kohtaamiseen. Aiemmat tutkimukset, joihin tutustuin, oli lähes poikkeuksetta tehty haastattelututkimusmenetelmillä.

Teoriataustan kokosin aiheeseen liittyvistä teoksista, tutkimuksista ja artikkeleista. Pidin kuitenkin tärkeänä tuoda työssäni esille kokemuksellisia ja elämäntarinalähtöisiä lähteitä. Surutyöhön, omaishoitajuuteen sekä luovien menetelmien käyttöön liittyy paljon yksilöllisiä näkemyksiä ja asioita. Jotta esimerkiksi suuren surun kokeneen tunnemaailmaa voi yrittää ymmärtää, voi elämäkokemusten pohjalta kirjoitettujen teosten lukeminen auttaa. Suruun liittyviä kokemusteoksia eri tilanteista, on kirjoitettu melko paljon. Niistä mainittakoon teos Olkinuoran ja Vuorenmaan (2009) teos, joka käsittelee ensimmäiseen suruvuoteen liittyvää

tunnemaailmaa kerrottuna ja kuvitettuna sekä Laanisen (2007) teos, johon on koottu tarinoita puolison kuoleman jälkeisestä ajasta. Näistä teoksista on poimintoja työssäni. Aiemmistä haastattelututkimuksista esille nousutta kokemustietoa olen hyödyntänyt soveltuvien osien omaan työhöni aiheeseen.

Työssäni olen myös hyödyntänyt Vertaisvoima-projektin (2007–2011) tuottamaa materiaalia. Se on ammattilaisille suunnattu aineisto, joka sisältää oppaan niiden omaishoitajien tukemiseksi, joilla omaishoitotilanne on päättynyt läheisen kuolemaan. (Elämäniloa i.a.)

3.2 Toimintatutkimuksen kulku

Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu kohteeseen jollakin tavalla vaikuttaminen ja osallistuminen. Sitä voidaan luonnehtia avoimena toimintana, jossa tutkittavaa asiaa työstetään yhdessä kohteen toimijoiden kanssa. Tutkijan roolina ei ole olla pelkästään ulkopuolisena havainnoijana, vaan hän on myös mukana toiminnassa ja havainnoi kohdetta sen näkökulman mukaisesti. Toimintatutkimuksen positiivisena puolena on mahdollisuus tuoda tutkimus- ja kehittämistyö suoraan käytännölliselle tasolle ja edistää muutosten syntymistä koko tutkimusprosessin ajan. Toisaalta kyseinen tutkimusmenetelmä vaatii tekijöiltä pidempi-ajaisia ja pysyvämpää sitoutumista tavoitteiden saavuttamiseksi. Ratkaisuja pyritään löytämään hyvällä vuorovaikutuksella yhdessä tutkimukseen osallistujien kanssa. (Eskola & Suoranta 1998, 128–129.)

Toimintatutkimus etenee yleensä sykleissä suunnittelusta toimintavaiheeseen, havainnointiin ja reflektointivaiheeseen. Oman työhöni lähtökohtana oli asiakkaiden tarpeet sururyhmätoimintaan. Työskentely alkoi ideoinnista ja olemassa olevan tiedon, materiaalien ja resurssien kartoittamisesta. Sen mukaan rakentui suunnitelma kehittämisprojektille. Varsinainen toimintaosuus tarkoitti työssäni sururyhmän perustamista, toteuttamista, havainnoimista sekä tiedon ja palautteen keruuta. Havainnointiosuus kulki omassa työskentelyssäni toimintaosuuksien rinnalla koko ajan ja tein havaintopäiväkirjaa jokaisesta ryhmäkerrasta. Työhöni viimeinen vaihe oli reflektointi, jossa analysoidaan ja kerättyä havainnoin-

tiaineistoa toimintakertomuksen ja palautteiden rinnalla. (ks. Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 78–79.)

Oman toimintatutkimukseni rakenteeseen perustuvan kehän muodosti ohjaajille suunnattu materiaali. Kehittämistyö synnyttää tyypillisesti uusia ideoita ja toiminta muodostaa jatkuvan spiraalimaisesti etenevän prosessin, jossa eri vaiheet kuitenkin lomittuvat keskenään, eikä niitä voi tai ole tarvetta jyrkästi toisistaan erottaa. (Heikkinen ym. 2006, 80–81.)

Toimintatutkimukselle tyypillistä on moniulotteinen tieto ja tulkinnallisuus. Tekijä valitsee tarkasteltavan näkökulman tarpeellisuuden oman ymmärryksensä mukaisesti. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti aina kyseisen tutkimuksen näkökulmasta. Arvolähtökohdat luovat myös merkityksiä tulkinnoille, eikä tekijän objektiivisuus voi olla täysin ehdoton. Tekijä ja hänen tekemänsä tulkinnot tutkimustuloksista kietoutuvat toisiinsa. (Hirsjärvi ym. 2002, 151–152.)

3.3 Suru ja surutyöprosessi

Suru on luonnollinen, inhimillinen ja ristiriitainen tunne, joka liittyy jokaiseen menetykseen jollakin tasolla ja laajuudella. Suru itsessään sisältää kirjon keskenään ristiriitaisia tunteita, kuten tuska ja helpotus, joiden johdosta surun kokonaisvaltaista vaikutusta on usein vaikea ymmärtää. Suru koetaan hyvin henkilökohtaisena ja yksilöllisenä tunteena, johon liittyy usein ajatus siitä, ”ettei kukaan voi ymmärtää kokemaani”. Surua on vaikeaa yrittää järjellä ymmärtää. Suru vie pohjan elämän oikeudenmukaisuudelta ja järjellisyydeltä, sillä surussa ei ole kumpaakaan näistä. (James & Friedman 2010, 3; Olkinuora & Vuorenmaa 2009, 10.)

Surua voivat aiheuttaa erilaiset menetykset. Ne saattavat olla eri asioihin liittyviä, myös omien päätösten kautta tulleita menetyksiä, kuten työpaikan menetys, avioliiton päättyminen, eläkkeelle siirtyminen tai taloudellinen menetys. Tämänkaltaisissa suruissa usein yhdistäväksi tekijäksi on todettu luottamuksen, turval-

lisuuden tunteen ja kontrollin menettäminen. Läheisen kuolemaan liittyvä suru sisältää usein myös näitä kaikkia, mutta niiden lisäksi siihen liittyy toisenlainen loputtomuus, epätietoisuus ja vaikeus totuuden loputtomuuden käsittämiseen. Ihmisillä on tapana yrittää järkeistää asioita, sillä se helpottaa niiden hyväksymistä. Surun aiheuttamat tekijät voi ehkä järjellä ymmärtää ja selittää, mutta itse surua on mahdotonta täysin järkiperaisesti selittää, koska se on jokaisen yksilöllinen tunnetila. (James & Friedman 2010, 4–5; Olkinuora & Vuorenmaa 2009, 10.) Vertauskuvana surun tunteelle voisi käyttää rakkautta. Rakastumiseen johtavia tekijöitä voi miettiä ja luetella, mutta itse rakkaus on vaikea määritellä sen yksilöllisyyden vuoksi. Se voi olla monen tasoista ja sitä voi tuntea monia eri asioita tai henkilöitä kohtaan.

Suru voi näyttäytyä fyysisinä ja psyykkisinä oireina. Fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi epämääräiset rintakivut, hengenahdistukset, pyörrytys ja vatsavaivat. Puhuminen ja vertaistuki auttavat useimpia surun käsittelyssä, mutta jokaisella on kuitenkin oma tapansa surra. Itku on kehon luonnollinen tapa reagoida suruun ja sen myötä voi vapautua kehon sisäisiä jännityksiä. Suru vaikuttaa usein myös unen laatuun ja levon tarpeeseen. (Liikamaa 2010.)

3.3.1 Läheisen kuolema ja surutyö

Surutyö on koko ruumiin asia. Myös oman. Surutyön alkuperäinen ajatus oli henkinen. Pitäisi irrottautuman menetyksestä ja ankkuroituman uuteen. Mutta todellinen surutyö käy kroppaan. Se on ruumiillista työtä. Jokainen solu taistelee henkiinjäämisestään kuin kastemato mullassa, kun murhe jyrää ylitse, uudestaan ja uudestaan. (Olkinuora & Vuorenmaa 2009, 65.)

Kuoleman hetkeä ei voi tarkalleen ennustaa. Joskus on tiedossa etukäteen, että kuoleman hetki on lähellä, kun taas joskus se tulee traumaattisesti ja yllättäen. Kuoleman hetken tarkka ajankohta on kuitenkin aina yllätys. Yhtä yllättävää on myös oma reaktio ja tunnemyrsky, kun läheisen kuolema on käsillä ja täyttä totta. Kuoleman kohtaaminen ja surutyö kulkevat käsitteellisesti tietynlaista kaavaa. Ensimmäisenä tulee sokkivaihe, jossa ihmiset reagoivat hyvin eri tavoilla. Psykkinen sokki suojaa mieltämme tiedoilta ja asioilta, joita se ei pysty käsit-

tämään. Tapahtumat eivät silloin tunnu todelta ja aistit aktivoituvat vastaanottamaan ärsyksiä voimakkaammin. (Saari 2000, 42.)

Kun sokin aiheuttama tilanne on tapahtunut, eikä sille ole enää mitään tehtävissä ja ihminen kokee olevansa turvallisessa paikassa, alkavat tunneryöpyt tulla hetkittäin pintaan ja tietoisuus tapahtuneen seurauksista omaan elämäämme alkaa hypähdellä mieleen. Tämä on siirtymistä reaktiovaiheeseen, jossa ihminen kokee suuria tunnevaihteluita. Tässä vaiheessa on hyvin tyypillistä, että ihminen itkee, pystymättä kertomaan syytä itkulleen. Tunteet voivat risteillä laajalti ja nopeasti esimerkiksi pelon, vihan, ahdistuksen, helpotuksen ja epätoivon välillä. Somaattiset oireet, kuten palelu sekä sisäinen ja ulkoinen vapina ovat tyypillisiä reaktiovaiheessa. (Saari 2000, 52–54, 59.)

Työstämisvaiheessa yritetään saada kiinni arjen rutiineista, jotka usein koetaan auttaviksi seikoiksi, niiden pysyvyyden vuoksi menetysten keskellä. Mahdollista töihin paluuta suositellaan yleensä hautajaisten jälkeen, jotta rutiinit tukisivat arjen jatkuvuutta. Työmäärää tai sen kuormittavuutta on kuitenkin syytä tarkistaa. Tulevaisuuden hahmottaminen on yleensä vaikeaa tässä vaiheessa, ihminen keskittyy vain tähän hetkeen ja menneisyyteen. (Saari 2000, 64–66.)

Uudelleen orientoitumisen vaiheessa ihminen käsittelee luopumista ja muutoksen hyväksymistä, jotka ovat useimmiten kaikista haastavimpia asioita prosessissa. Monesti sitä edistävät pienet konkreettiset teot, kuten kuolleen läheisen vaatteista tai muista tavaroista luopuminen. Konkreettisista asioista luopuminen, tuntuu joskus ahdistavaltakin, mutta antaa myös uutta tilaa myös ajatuksille. Surun kohtaamisen ja työstämisen tavoitteena on, että tapahtumista ja muistoista tulee levollinen osa omaa elämää. Muistoihin voi palata, kun haluaa, pelkäämättä romahtavansa niiden alle. (Saari 2000, 67–68).

On tärkeää myös tulla itse sinuiksi surunsa kanssa, ettei tarvitse tuntea pelkoa ihmisten seurassa, jos joku kysyykin asiasta tai teema nousee jotakin kautta esille. Oma mielipiteeni on, että surussa tulee saada välillä rypeä, siitä on saatava puhua tarpeeksi ja sitä on saatava itkeä tarpeeksi. Menetettyä läheistä tulisi saada muistella, ilman että muut tuntevat aiheen kiusalliseksi ja vaikeaksi.

3.3.2 Iäkkään lesken suru

Leskeksi jääminen tuo tullessaan monia henkilökohtaisia, taloudellisia ja sosiaalisia muutoksia elämään. Leskeksi saattaa jäädä minkä ikäisenä tahansa. Vaikka vanhuusiässä leskeksi jääminen on eräänlainen odotettavissa oleva tilanne, on sen kohtaaminen ja siihen reagoiminen aina yksilöllistä ja usein odottamatonta. Leskeyteen liittyy samanaikaisesti paljon sopeutumista uusiin tilanteisiin ja arkeen, mutta myös kiintymysside kuolleeseen puolisoon sekä surutyö menetyksestä ja omaisen kuolemasta. Iäkkäälle väestölle on ollut tyypillinen ajatus elinikäisestä sitoutumisesta kumppaniinsa, joka tänä päivänä ei näyttäydä samanlaisena nuorempien kohdalla. Kyseisen kiintymysside-ajatusmallin perusteella, luopuminen voi myös olla iäkkäälle haastavampaa, vaikka usein asia nähdäänkin juuri päinvastaisena. Puolison menettäminen ajatellaan olevan luonnollinen osa vanhuuden ikävaiheessa. Lesken surutyön keskeisiä teemoja ovat kiinnipitämisen ja irtipäästämisen teemat. (Pojjula 2002, 133–134; Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 122–123.)

Irtipäästämistä voi jonkin verran ennakoida ajatuksen tasolla vanhuusiässä tai kun kuolema ei tule äkillisenä yllätyksenä, vaan esimerkiksi etenevän parantumattoman sairauden myötä. Parisuhteeseen liittyvät rutiinit ja tottumukset muuttuvat usein jo puolison sairastamisen aikana. Puolison fyysinen kuolema sekä hautajaisseremoniat ja hautaus etäännyttävät puoliset paitsi konkreettisesti, mutta yleensä myös psyykkisen tason ymmärrys ja tunteet puolisoista lähtevät muutokseen uuden tilanteen edessä. Kiinnipitäminen mielikuvista ja muistoista kuuluvat olennaisena osana surutyöhön. Muistot ja muistelu auttavat yhdistämään mennyttä ja nykyisyyttä ja tuomaan näin inhimillistä jatkumoa elämään. (Pojjula 2002, 134.)

Tutkimuksen mukaan lesket ovat kokeneet puolison kuoleman jälkeen emotionaalisen tyhjyyden haastavimmaksi asiaksi. Tällä viitataan tunteisiin, jotka nousevat hautajaisrutiinien, surunvalitteluyhteydenottojen ja ensisokin jälkeen, kun on jäljellä tyhjyys ja hiljaisuus. Tyhjään kotiin palaaminen asioilta ja reissuilta, tuntuu useimmista vaikealta. (Sankelo 2011, 125–126.)

3.3.3 Surusta puhuminen

Olen jälkikäteen miettinyt paljon sitä, että meidän olisi pitänyt jutella Annelin kanssa enemmän leskeksi jäämisestä. Uskon, että se olisi helpottanut oloani, mutta toisaalta jälkiviisas on kovin helppo olla. Koska aihe tuntui vaikealta keskustelunaiheelta, päädyimme puhumaan lähinnä vain toisen kuoleman aiheuttamista käytännönjärjestelyistä. (Ensio (77), jäänyt leskeksi 75 -vuotiaana.)

Historia, kulttuuri, juuret ja suku vaikuttavat tottumuksiin puhua surusta ja kuolemasta. Etenkin vanhusväestön keskuudessa voi olla vielä näkyvissä eri alueille tyypillisiä käyttäytymistapoja. Perinteet ovat kulkeutuneet sukupolvelta toiselle muuttaen kuitenkin muotoaan häilyvimmiksi. Esimerkiksi Karjalasta sodan aikana lähteneillä on jäänyt yhtenäisiä traumaattisia piirteitä surustaan, joka on vaikuttanut heidän elämäänsä ja varmasti jollain tavalla siirtynyt myös jälkipolville. Toisaalta heiltä on siirtynyt myös selviytymiskokemuksen tuottamia vaikutteita ja ajatusmaailmaa. Historia on näin ollen vaikuttanut myös käsitykseen surutyöstä. Se on aiemmin painottunut vahvasti työn tekemiseen ja sitä kautta surusta selviytymiseen. Ei siis ole ihme, että tämän perusteella vanhemmalle väestölle surusta puhuminen on vieraalta ja vaikealta tuntuva asia. (Poijula 2002, 126–127.)

Vanhaan surukäsitykseen liittyvän kiintymyssiteen katkaisumallin mukaan, onnistuneeseen suremiseen kuului irrottautuminen kuolleesta ja menneisyydestä. Pitkään jatkunut sureminen ja kiintymyssiteen jatkuva ylläpitäminen saatettiin tulkita merkiksi psyykkisistä ongelmista. Kuitenkin traditionaalisen yhteiskuntamallin aikaan, kuolema on ollut hyvin tavallinen osa arkielämää, koska kuoleminen tapahtui yleensä kotona ja yhteisöllinen kulttuuri antoi tukea sen kohtaamiseen ja siitä selviytymiseen. Tuolloin vallinneen surukäsityksen mukaan toipuminen tapahtui vasta, kun pystyi katkaisemaan kiintymyssiteen kuolleeseen. (Poijula 2002, 32–33.)

Näiden teorioiden pohjalta voi päätellä surusta vaikenemisen olleen luonnollisempi vaihtoehto, kuin tulla leimatuksi psyykkisistä ongelmista kärsiväksi. Kyseisten käsitysten myötä on myös luonnollista epäillä omien tunteiden ja ajatusten normaalisuutta. On helppo tuntea itsensä epänormaaliksi surun ottaessa

vallan muistojen kautta ja viedessä voimia yhä uudelleen ja uudelleen vuosienkin päästä, jos samaan aikaan käsityksenä on, että ihmisellä on psyykkisiä ongelmia, kun ei osaa päästää irti kuolleesta.

3.4 Omaishoito

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. (Suomen omaishoidon verkosto, i.a.)

Tässä laissa tarkoitetaan omaishoitajalla hoidettavan omaista tai muuta hoidettavalle läheistä henkilöä, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen. (Laki omaishoidon tuesta 2005.)

Omaishoito on laaja käsite, sillä suuri osa ihmisistä toimii jossakin vaiheessa elämäänsä omaishoitajina auttamalla ja hoivaamalla läheistään. Omaishoito saatetaan määritellä eri tavoilla lähteestä riippuen. Helposti ajatellaan, että omaishoitajaksi voi kutsua henkilöä, joka on niin sanotusti virallinen omaishoitaja eli saa omaishoidontukea kunnalta tai kaupungilta. Todellisuudessa tuen saajia on vain murto-osa omaishoitoa tekeivistä. Omaishoitaja voi olla myös etä-omaishoitaja, jolloin hoidettava ja hoitaja asuvat eri taloudessa tai jopa eri paikkakunnalla. (Salanko-Vuorela 2010, 7–8.)

Tilastokeskuksen mukaan, Suomessa vuonna 2011 oli omaishoidon tuella hoidettavia henkilöitä 38 330 ja omaishoitajia 37 768 henkilöä (Tilastokeskus 6.11.2012). Tuen saajien vähäiseen määrään suhteessa omaishoitotyötä tekeviin nähden, vaikuttavat etenkin omaishoidon tuen harkinnanvaraisuus ja tuen saamisen tiukat kriteerit. Omaishoitajien todellista määrää on mahdotonta tilastoida, koska vain tukea saavat omaishoitajat kirjautuvat omaishoitajiksi kuntien ja kaupunkien tietoihin. Suurin osa omaishoitajista on iäkkäitä puolisoaan hoitavia sekä miehiä että naisia. Monet omaishoitajat hoitavat kuitenkin ansiotyönsä ohella vammaista tai pitkäaikaissairasta läheistään. (Sointu & Anttonen 2008, 25–26; Salanko-Vuorela 2010, 8.)

Kaupungistuminen ja elämänrytmin muuttuminen on oikeastaan tehnyt omaishoidosta ilmiön 1990-luvulla. Omaishoitoa on kuitenkin tehty jo pitkään ennen tätä, mutta se on kuulunut luonnollisena osana arkeen ja perhe-elämään. Ilmiön syntyminen on asettanut haasteita ratkaisuille, jotka mahdollistavat vanhenevan väestömme kotona asumisen. Omaishoitajuuden tulisi aina olla kummankin osapuolen vapaaehtoinen valinta eikä pakkotilanne, kun hoitoa ei muulla tavalla pystytä järjestämään. Puolisoiden keskinäinen hoitovelvoite on poistettu avioliitolaista vuonna 1977, joten vastuu hoidosta kuuluu viimekädessä yhteiskunnalle. (Salanko-Vuorela 2010, 9–11.)

3.4.1 Omaishoitajan suru

Luopumiseen liittyy aina surua ja sopeutumista. Omaishoitoperheissä surua ja luopumista joudutaan kohtaamaan keskimääräistä enemmän. Tämä tekee omaishoitajuudesta usein psyykkisesti raskasta ja väsyttävää. On tyypillistä määritellä oman elämän normaaliutta. Jos muutoksia on tullut paljon tai ne koetaan suuriksi, on niiden käsittelyprosessi työläämpi. Muutoksiin yleensä tottuu ja sopeutuu ajan myötä, jolloin uudesta elämäntilanteesta tulee normaalia arjen jatkumoa. Muutostilanteet nousevat pintaan ja muistuttavat itsestään useimmiten silloin, kun on luovuttava totutuista tavoista ja asioista, kuten esimerkiksi kesämökkeilystä tai matkustelusta. Omaishoitajille yksi raskaimmista tilanteista on hoitovastuusta luopumisen pohtiminen. Syyllisyys ja huoli pyörivät useimmiten mieltä kuormittavana tekijänä jos joudutaan tekemään ratkaisu muutostilanteesta, jonka myötä läheinen siirtyy muualle hoitoon. (Mikkola 2010, 80–81; Kotiranta 2011, 206–207.)

Omaishoitaja joutuu toisinaan myös kantamaan raskasta taakkaa ja elämään haastavassa tilanteessa, jos esimerkiksi kesken jäänyttä riitaa ei voida selvittää hoidettavan tilan huonontumisen vuoksi. Tunne siitä, että yhteinen elämä jäi jotenkin kesken ennen muutoksia, on myös voimia vievä ja mieltä kuormittava. Omaishoitajalla on usein vasta läheisen kuoleman jälkeen ensimmäistä kertaa tilaa ja mahdollisuus käsitellä sairauden edetessä tapahtuneita yhteiseen elämään vaikuttaneita muutoksia. Tämän kaltaiset seikat jäävät useimmiten omaishoitajan yksin kannettavaksi raskaaksi taakaksi. Yhteisiä hyviä muistoja

tulee vaalia, koska niissä on kantavaa voimaa. Surua ja haikeutta voivat aiheuttaa myös muistot, jotka toinen sairautensa vuoksi on unohtanut. Läheisen persoonan muuttuminen on koettu yhdeksi raskaimmista muutoksista. Muutokset voivat toki tuoda myös myönteisiä piirteitä, mutta läheinen saattaa yhtäkkiä tuntua kuitenkin vieraalta omaiselta. (Salanko-Vuorela 2010, 184–188; Mäkinen 2011, 205.)

3.4.2 Puolisohoiva

Puolisohoivan merkitys ihmiselle vaihtelee sukupolvien tottumusten ja perinteiden mukaan. Tämän päivän vanhusten käsitykseen vaikuttaa vielä voimakkaasti avioliittolupaus kulkea toisen rinnalla aina kuolemaan asti. Parhailaan eläkkeelle siirtymässä olevalle sukupolvelle avioero, yhteiskunnan vastuu ja ”henkilökohtainen elämä” ovat paljon tutumpia käsitteitä. (Mikkola 2009, 70–71.) Tämän päivän nuorille on jo varmasti aivan toisenlainen kynnyks ajatella ryhtyvän vanhempansa omaishoitajaksi. Nämä muutokset ovat seurauksia yhteiskuntarakenteiden muutoksista.

Tarkastelen puolisoivaa erityisesti vanhemman väestön näkökulmasta. Puolison hoitamiseen liittyy pakonomainen ajatus avioliittovelvollisuuden myötä. Hoivan antajat kuitenkin kuvaavat asiaa ennemmin sitoutumisena ja vapaaehtoisena velvollisuutena. Tämän taustalla piilee kuitenkin eräänlainen vaihtoehdottoisuus, joka estää myös omien voimavarojen kyseenalaistamisen. Luonnon lailla ja uskolla siihen, että ”näin on tarkoitettu”, on suuri merkitys puolisoivan valitsemiseen. (Mikkola 2009, 73–74.)

Puolison hoivantarve määrittää arkielämän rutiineja, mutta tämä on koettu normaalina ja luonnollisena asiana. Se on elämän muutoksiin sopeutumista ja arvojen näyttäytymistä käytännössä. Arkirutiinit sulautuvat ja sekoittuvat toisiinsa molempien osapuolten kohdalla, toimintaa määrittää kuitenkin hoivan määrän antajuus ja saajuus. Omaan osaansa tyytyminen on myös yleinen suhtautuminen vanhemmalla väestöllä. Ajatus siitä, että ”se otetaan mitä annetaan” kuvastaa yhteiseen arkeen suhtautumista. (Mikkola 2009, 78–79.) Erityisesti ikäämmän väestön omaishoitajusarjessa merkitykset korostavat arkisten asioi-

den sujuvuudessa, kuten kulkuyhteyksissä ja -mahdollisuuksissa palvelujen luotai ympäristön helppokulkuisuudessa. (Fried, Pietilä & Saarenheimo 2005, 70–72.)

3.4.3 Omaishoitajan jaksaminen

Päätös hoitaa omaistaan syntyy yleensä luontevasti tunnesuhteen pohjalta, eikä sitä koeta varsinaisesti työroolina. Moni asia muuttuu omaishoitajan ja hoidettavan keskinäisessä suhteessa. Läheisen muuttunut persoonallisuus, toimintakyky ja hyvinvointi haastavat omaishoitajan kyvyt säilyttää alkuperäinen rakkaus läheiseensä sekä oman elämän mielekkyys. Väsymys johtaa helposti uupumukseen arjen rutiinien mutkistuessa ja muuttuessa raskaammaksi. Epätoivoisilta tuntuvat tilanteet muuttuvat herkästi pakonomaisilta umpikujilta tuntuviksi, jos apua ei tunnu olevan saatavilla. Omaishoitajan arkinen kuorma kasvaa useimmiten huomaamatta, hitaasti tapahtuvien muutosten myötä. Uupumuksen ja ylikuormittuneisuuden tunnistaminen ja myöntäminen voi olla vaikeaa, kun mitään dramaattista muutosta ei ole selittämässä asiaa. Sopeutuminen ja tunteiden puuduttaminen on luontaisesti tapahtuva automaattinen reaktio, jonka avulla jaksaa paremmin hoitaa asiat ylikuormittuneessa ja väsyneessäkin tilassa. (Palosaari 2010, 170–180.)

Pidemmän päälle tunteiden puuduttaminen aiheuttaa myös ilon ja myönteisten tunteiden puutumisen, joka saattaa vaikuttaa oman luonteen muuttumiseen kyynisemmäksi ja kovemmaksi. Läheiset huomaavat tapahtuneet luonteenmuutokset yleensä aiemmin, kuin henkilö itse. Riittävä lepo ja omien mielialoiden tekemisen mahdollistaminen ovat tärkeimpiä tukimuotoja, joita omaishoitajan jaksamisen tukemiseksi tulisi ensisijaisesti mahdollistaa. Nopeasti tapahtuvat tilannemuutokset aiheuttavat yleensä sokkitilan, jossa ihminen toimii ja hoitaa asiat järjellä ja konemaisesti suorittaen. Reaktio tapahtuu, kun mieli ei pysty käsittelemään eteen tullutta traumaattisia tunteita aiheuttavaa tilannetta. Oman toiminnan ja tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen jälkikäteen voi helpottaa ja auttaa ymmärtämään omien psyykkisten reaktioidensa vaikutusta jaksamiseen ja hyvinvointiin. (Palosaari 2010, 180–183.)

3.5 Ohjaaminen

Ryhmän ohjaajan tehtävä on toimia ryhmän johtajana, pyrkien toteuttamaan ryhmän tavoitteita. Ohjaaja vastaa toiminnan sisällöstä suunnittelemalla ohjelman, menetelmät, ajankäytön ja aiheteemat. Tapauksesta riippuen, ohjaajan tehtäviin voi myös kuulua ryhmän kokoaminen ja koolle kutsuminen. Toimintaa suunnitellessa on syytä ottaa huomioon monia seikkoja kuten käytössä olevat tilat, ajankohta ja muut resurssit sekä kohderyhmän ikähaarukka, toimintakyky, toiveet ja kokoontumisten tavoitteet. Jokaisen kokoontumisen perusrunkona tulee suunnitella aloitus, toiminta ja lopetus. (Niemistö 1998, 67–69.)

Ohjaajan on tärkeää pysähtyä pohtimaan ohjaustaan ja kokemuksiaan, jotta ohjaus voi muotoutua toiminnasta nousevien tekijöiden myötä. Tämän kaltaisessa toiminnassa korostuu sosiaalialalle tyypillinen ohjaustyyli, joka on perinteiseen ohjaukseen verrattuna enemmän valmennusta ja hienovaraista johdattelua. Se vaatii ohjaajalta empaattista kykyä asettua samalle tasolle asiakkaan kanssa sekä herkeämätöntä ja keskeyttämätöntä kuuntelukykyä että aitoa kiinnostusta asiakkaan kertomaan ja kokemaan. (Leino 2011, 35.)

Luovia menetelmiä käyttäessä on hyvä painottaa asiakkaan omaa vastuuta ja mahdollisuutta valita keskustelun ja työskentelyn syvyyden tason. Ohjaajan on tärkeää huomioida tämä seikka, jottei hän rohkaise asiakasta avaamaan sellaisia haavoja, joiden vuotoa ei pystytä ensiavulla tyrehdyttämään. Ohjaajalla on koko työskentelyn ajan tärkeä rooli pyrkiä aistimaan asiakkaan tunnetiloja ja auttaa häntä syvempään työskentelyyn löytääkseen itsellensä syitä ja seurauksia. (Leino 2011, 33–34.)

3.5.1 Puhe- ja tunnetyöskentely

Puhe- ja tunnetyöskentelyn tarkoituksena on mahdollistaa tasapuolista ja voimaannuttavaa vuorovaikutusta työntekijöiden ja asiakkaiden välillä riippumatta iästä, elämäntilanteesta tai taustasta. Puhe- ja tunnetyö nivoutuvat yhteen, eikä niitä voi erillisiksi asioiksi erottaa, koska keskustellessamme ja kuunnellessamme toisiamme omat tunteemme luovat merkityksiä ja ajatuksia kuulemалlemme

ja kertomallemme. Kun teemana on arkaluontoisia ja henkilökohtaisia asioita, korostuu puhe- ja tunnetyön merkitys ja haasteellisuus. Tärkeää on keskittää huomiota tulkitsevuudesta asiakkaan omien tavoitteiden ja tahdin tukemiseen sekä motivoimiseen. Työntekijän yksi haastavimmista tehtävistä on löytää huoli- ja ongelmapuheiden joukosta silta jaksamista tukevaan keskusteluun. On erittäin tärkeää, että asiakkaan huoli tulee riittävästi kuulluksi, mutta ettei huolista puhuminen jäisi pelkäksi ongelmallisuudessa rypemiseksi, vaan sieltä löytyisi myös polkuja eteenpäin. (Suomi 2003, 122–123.)

3.5.2 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Erilaisten työmenetelmien tarkoituksena on tukea ja edistää vuorovaikutuksellisuutta, osallistavuutta ja toimintakykyä sekä identiteettiä vahvistavaa toimintaa. Tällaisia teemoja ovat esimerkiksi mielekäs ja merkityksellinen elämä, paikka, tila ja verkostot. Sosiaalipalvelutyön näkökulmasta teemojen periaatteiden taustalla ovat sosiokulttuurinen ja voimavaralähtöinen tukeminen sekä asiakasta yhteisöön ja yhteiskuntaan osallistavat tavoitteet. Luovat ja toiminnalliset menetelmät pohjautuvat fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja hengellisten osa-alueiden yhdistymiseen. Menetelmien avulla pyritään tarjoamaan elämys- ja onnistumiskokemuksia, jotka tukevat ihmisen itsetuntoa ja -luottamusta. (Suomi 2003, 107–108; Andreev & Salomaa 2005, 161.)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät avaavat laajemmat mahdollisuudet ajatusten ja tunteiden ilmaisuun kuin pelkkä puhuminen. Ne ovat erityisen oivallisia työskentelyn välineitä sellaisten aiheiteemojen kanssa, joiden puhuminen tai sanoittaminen on haastavaa. Erilaisten menetelmien avulla voidaan myös tukea sellaisia asiakkaita, joille puheen tuottaminen on fyysisistä tai sairaudellisista syistä vaikeaa. Ryhmässä käytettävien menetelmien tavoitteena on, että ihmiset voisivat jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan etsien niille yhdessä muiden kanssa merkityksiä ja näin luoda yhteisöllisyyden kokemuksia. Elämyksellisyys perustuu ihmisen haavoittuvuuden läsnäoloon ja itsensä kohtaamiseen, jolloin kohdattava elämys voi olla kevyt tai raskas, mutta muutosta mahdollistava. (Andreev & Salomaa 2005, 161, 165.)

Toiminnallisilla menetelmillä pyritään ensisijaisesti tukemaan ihmisen arjessa selviytymistä. Se perustuu yhdessä tekemiseen ja kokemiseen. Asiakaslähtöisyys korostuu asiakkaiden tarpeiden kautta toiminnallisuuden suunnitteluun. Vuorovaikutuksen kehittyminen on edellytys toiminnallisten menetelmien toteutamiselle. Toiminnalliset ja luovat menetelmät eivät sinänsä ole kaksi erillistä asiaa, vaan ne nivoutuvat yhteen ja mahdollistavat elämyksellisyyttä ja menetelmien monipuolisuutta. Luovat ja toiminnalliset menetelmät voivat liittyä esimerkiksi musiikkiin, kuvataiteisiin, draamaan, kirjoittamiseen, kirjallisuuteen, muistelutyöhön tai sanataiteeseen. (Vilén ym. 2008, 285–286.)

Luovin keinoin tehdyllä elämäntarinalla tai tunteiden kuvauksella pyritään heijastamaan itselle näkyväksi ja tulkittavaksi omaa ajatusmaailmaa. Perusajatukseksi on ilmaista jotain itsestään ja hahmottaa millainen on. Taiteen on todettu pitävän mielen liikkeessä ja näin sillä on uudeksi luova merkitys. Sen avulla voi olla mahdollista esimerkiksi muuttaa kokemustaan menneestä. Epävarman tulevaisuuden käsittely on olennaista nykyisyyden kannalta, koska siihen liittyy paljon haaveita ja pelkoja, jotka vaikuttavat kykyyn elää hetkessä. Tulevaisuuden käsittelyyn luovat menetelmät soveltuvat oivallisesti, koska niihin ei vaadita varmaa tietoa mistään. Aistivoimaisuus on perusta taiteellisen toiminnan mahdollisuudelle nostaa esiin taustalle painuneita muistoja tai epäselviä ja hahmotumattomia kokemuksia. (Sava & Katainen 2004, 29–30, 35–36.)

4 TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli löytää surutyöskentelyyn sopivia keinoja surun käsittelyyn sekä tuottaa materiaalia sururyhmän ohjaajan tueksi. Sururyhmätyöskentelykokemuksen kautta oli pyrkimyksenäni lisätä ymmärrystä siitä, mitä liittyy puolisoansa hoitaneen iäkkään lesken suruun. Toivoin myös löytäväni keinoja, kuinka kohdata läheisensä menettänyt ihminen ja tukea häntä. Syntynyt materiaali jää ensisijaisesti opinnäytetyöni yhteistyötahon POLLIn ohjaajien käyttöön, mutta tarkoituksena oli tarjota tuotosta myös POLLIn yhteistyökumppaneiden käyttöön.

Aiemmin tehtyjen tutkimusten ja useiden kuoleman kohtaamiseen perustuvien elämäntarinatieteiden kautta tulee usein esille, kuinka vaikea on löytää sanoja surulle. Lisäksi ilmenee, kuinka vaikeaa surevan kohtaajilla on löytää sanoja lohduttaakseen tai ylipäätään puhuakseen asiasta. Suruprosessin käsittelyvaiheessa puhumisen tai purkamisen tarve on suunnaton, mutta keinot ovat usein hukassa. Kehittämistyön tavoitteideni avulla pyrin löytämään vastauksia ja helpotuksia kyseisiin haasteisiin sekä surun kohdanneita että surutyötä tekeviä työntekijöitä varten.

Pidemmällä aikavälillä näen työni tavoitteiden tukevan yksilön jaksamista ja elämän muutosten hallintaa. Pyrkimyksenäni on ennaltaehkäistä läheisensä menettäneiden yksinäisyyttä, masennusta ja elämänhalun menettämistä tukevilla heitä surutyössä ja löytämällä uusia rooleja muuttuneessa elämäntilanteessa. Näitä ongelmia välttämällä voimme vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kasvavaa kuormitusta. Ensisijaisena ajatuksena on kuitenkin edistää jokaisen yksilön mahdollisuutta kokea mahdollisimman voimallinen ja hyvä vanhuus.

5 SURURYHMÄN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden eli sururyhmän perustamisen, toteutuksen ja palautteen keruun toteutin keväällä 2013. Tämän osion työskentelyäni ohjasi erillisenä tehty hankesuunnitelma, jonka perusteella sain tutkimusluvan hankkeelle. Sururyhmän kolme ensimmäistä kokoontumista toteutuivat seitsemän viikon mittaisen harjoitteluni aikana Pollissa. Tuona aikana tutustuin laajalti omaishoitajien palveluverkostoon ja toimintaan Helsingissä ja Vantaalla. Kaksi viimeistä sururyhmän kokoontumiskertaa toteutuivat touko- ja kesäkuussa 2013. Sururyhmän sisällön ja ohjauksen toteutin omatoimisesti, mutta ryhmän kokoaminen ja suunnittelutuki tulivat paljolti Pollin taholta.

5.1 Työn käytännön toteutuksen kulku

Sururyhmän toteutusta olimme ideoineet POLLIn projektivastaavan kanssa tammikuusta 2013 lähtien. Hän oli tiedottanut tulevasta ryhmästä alustavasti muutamille mahdollisille osallistujille ja koonnut listaa muista mahdollisista osallistujista. Toteutusajan ja -paikan varmistuttua, aloimme kerätä ryhmäläisiä maaliskuussa. Ryhmä oli pilottiryhmä, jonka palautteen ja kokemuksen avulla on mahdollista rakentaa tarpeita vastaava toimintamuoto POLLiin.

Ryhmän muodostamiseen vaikuttivat monet eri seikat. Haasteena koin aikataulun, joka oli tiivis, sillä tapaamisia ei ollut mahdollista sopia aluksi kuin kolme. Suunnittelimme, että ryhmän koko olisi 4-6 henkilöä, huomioiden, että sururyhmän ohjaamiskokemus oli minulle ensimmäinen ja että olin ryhmän ainoa ohjaaja. Varauduin kuitenkin jatkamaan ryhmän kokoontumisia, mikäli ryhmäläiset kokisivat sen tarpeelliseksi ja puitteet sallisivat sen toteuttamisen.

5.2 Ryhmän kokoaminen

Koska kyseessä oli pienimuotoinen ryhmä, päätimme etsiä osallistujia henkilökohtaisilla yhteydenotoilla sekä muiden kontaktien kautta. Koimme, että suuri mainostaminen oli tarpeetonta, koska paikkoja ryhmään osallistujille oli vähän. Pyysimme Vantaan kaupungin muutamia vanhus- ja omaishoidon työntekijöitä tiedottamaan asiakkaitaan osallistumismahdollisuudesta ryhmään.

Pohdin Pollin projektivastaavan kanssa yhteydenottotapoja. Totesimme, että on luontevinta soittaa asiakkaille, joita asia saattaisi kiinnostaa. Sain itse soittamalla kolme osallistujaa. Kaikki henkilöt, joille soitin, suhtautuivat aiheeseen ja pyyntöön hyvin rauhallisesti ja positiivisella asenteella. Kieltävien vastausten perusteet osallistumiselle liittyivät ajankohdan sopimattomuuteen, terveydellisiin esteisiin tai uupuneeseen olotilaan. Pollin työntekijä otti yhteyttä muutamaan, Pollin jäsenyyden kautta tutuksi tulleeseen henkilöön. Yksi osallistuja löytyi päivätoiminnan kautta. Saimme kootuksi viiden hengen ryhmän, johon kuului neljä naista ja yksi mies.

5.3 Sururyhmän kokoontumiset

Ryhmämme kokoontumispaikkana toimi Vantaalla sijaitseva Myyrinkodin päivätoimintatila. Tilavarauksista johtuen, minulla ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa kokoontumisajankohtaan, vaan ryhmä kokoontui torstaisin kello 16.00–18.00. Harjoitteluni puitteisiin mahtui kolme kokoontumiskertaa, joiden väli oli viikko. Sovitut kaksi lisäkokoontumiskertaa järjestettiin samassa paikassa ja samaan aikaan, mutta kokoontumisten väliin tuli 2–3 viikkoa.

Ryhmäkertoja suunnitellessani pyrin asennoitumaan niin, etteivät ne olisi liian ohjelmoituja, vaan kokoontumiset muodostuisivat luontevasti omalla painollaan. Kaikille kerroille suunnittelin aloituksen ja lopetuksen lisäksi jonkin teeman, johon yritin johdatella ryhmäläisten ajatuksia. Koin tärkeänä, että minulla oli riittävästi aikaa valmistella kokoontumispaikka rauhassa siistiksi ja kutsuvan oloi-

seksi. Tavoitteenani oli myös saada käytössä oleva rajallinen kokoontumisaika tuntumaan kiireettömältä.

Monelta taholta esiin tulleet odotukset luovien menetelmien käytöstä, aiheuttivat minulle ennakkopaineita. Lisäksi olin jo huomannut, että en pysty toteuttamaan menetelmiä niin laajoina, kun olin alun perin ajatellut. Siksi en myöskään mainostanut osallistujille ryhmää erityisesti luovien menetelmin toteutuvana. Jouduin muuttamaan ajatusmaailmaani sen suhteen, että ryhmän tarkoituksena oli antaa minulle kokemus sururyhmän ohjaamisesta, mahdollisuus kokeilla jotakin luovaa heidän kanssaan sekä ennen kaikkea kerätä ideoita, havaintoja ja kokemuksia omaishoitajien suruun liittyen. Nämä asiat olivat jo laajoja ja oleellisia kehittämistyöni kannalta. Näiden asioiden pohjalta saisin kerättyä materiaalin ideakirjaseen työstämiseksi, johon pohjautuen erityyppiset toteutukset olisivat myöhemmin mahdollisia.

5.4 Toiminnan sisältö

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kävimme aluksi läpi käytännön asioita sekä kerroin itsestäni ja kehittämistyöstäni. Sovimme ryhmän kanssa yhteiset säännöt ja sain myös jokaiselta luvan käyttää ryhmästä nousseita asioita ja ideoita opinnäytetyötäni varten. Rajojen määrittämien on erityisen tärkeää luottamuksen syntymisen kannalta, joka vaikuttaa koko ryhmätoiminnan toimivuuteen (Niemistö 1998). Aloituksen jälkeen jokainen ryhmäläinen valitsi omaa mielenmaisemaansa kuvaavan maisemakuvan ja sai sen myötä kertoa itsestään, elämästään ja puolisostaan sen, mikä tuntui sopivalle näin aluksi. Olin myös maininnut lähettämässäni tiedotekirjeessä, että ensimmäiselle kerralle voi ottaa mukaan kuvan puolisosta, mikäli haluaa sen muille esitellä. (Niemistö 1998, 62)

Kaikki kokoontumiskerrat aloitin ja päätin teemaan sopivalla mietteellä, runolla tai kirjoitelmalla. Jokaisella kerralla vaihdoimme kuulumiset kahvitteletuksen ääressä. Kaikilla kerroilla muistutin myös, että jokainen saa itse valita mihin haluaa osallistua, kuinka paljon haluaa kertoa ja mitkä asiat tuntuvat luontevilta jakaa juuri tässä ryhmässä.

Toisen kerran teemana oli tunnekirjo, joka on olennainen osa tätä elämänvaihetta. Ryhmäläiset kokosivat omat tunnetilkkutäkkinsä kartongille erivärisistä paperitilkkuista. Johdattelin heitä aiheeseen kertomalla taustaa ja määritelmää neljästä perustunteesta; ilosta, surusta, vihasta ja pelosta. Ajatuksena oli, että ryhmäläiset kuunnellessaan pohtivat, mitkä asiat heille tuottivat sillä hetkellä kyseisiä tunteita ja miltä ne näyttivät väreinä heidän mielessään. Kokoamalla tilkuista omaa tunnemaailmaansa kuvaavan sommitelman oli mahdollisuus nähdä visuaalisessa muodossa, miltä oma mielenmaisema näyttääkään. Jokainen kertoi valmiista tunnetilkkutäkistään sen, minkä halusi siitä muille avata. Ryhmäläiset kommentoivat myös sitä, miltä tämänkaltainen työskentely tuntui.

Kolmannen kerran teemaksi olin suunnitellut muistojen käsittelyn erilaisten arkisten esineiden avulla. Suunnitelma muuttui ryhmän omista tarpeista nousseen keskusteluteeman vuoksi, joten jätin toiminnalliselle työskentelylle vähemmän aikaa, kuin oli alun perin tarkoitus. Kävimme lopuksi muistelukierroksen ryhmäläisten valitsemien esineiden avulla. Muistelun aiheena oli jokin positiivinen muisto, jotta kokoontumiskerta ei päättyisi raskaissa tunnelmissa. Esineistä kokosimme ”muistoasetelman”, johon jokainen sai liittää valitsemansa esineen. Tällaisia muistelukierroksia olin ajatellut, teettää muutaman kerran siten että osallistujat olisivat saaneet valita muistelun aiheet. Lopulta olisi syntynyt yksi iso muisteluasetelma, joka olisi yhdistänyt ryhmäläisiä, mutta aikamme ei siihen riittänyt.

Neljännellä kerralla käytimme myös reilusti aikaa kuulumisten jakamiseen, koska aikaa edellisestä kokoontumisesta oli kulunut useampi viikko ja puhumisen tarve oli ilmeinen. Käytimme kuva-korttityöskentelyä hahmottamaan asioita, joita kaipa tai jotka mietityttävät lähitulevaisuudessa.

Viidennellä kerralla oli musiikillinen teema. Jokainen oli valinnut yhden itselleen merkityksellisen musiikkikappaleen, joka kuunneltiin. Kuuntelun aikana oli tarkoitus rentoutua ja pohtia musiikin itsessään nostattamaa tunnelmaa. Jokaisen kappaleen jälkeen kävimme lyhyen vapaamuotoisen keskustelun sen herättämistä muistoista, ajatuksista ja tunteista. Kappaleen valitsija sai tilaisuuden ker-

toa tarinansa kappaleen valintaan liittyen. Viimeisen kertamme lopuksi pohdimme kahvihetken lomassa, mitä asioita ja millä menetelmin olimme viiden kokoontumiskertamme aikana käsitelleet. Jaoimme lisäksi kokemuksia ryhmästä ja kokoontumisista sekä tulevaisuudesta.

6 KOKEMUKSET, PALAUTE JA OHJAAJAN OPAS

Ryhmäläiset keksivät itse ryhmälleen nimen ”Iloiset lesket”. Heitä yhdisti omaishoitajatausta ja puolisonsa menettämisen suru. Omaishoitajuuteen liittyi paljon erilaisia surun tunteita vuosien varrelta, jotka monella olivat jääneet käsittelemättä. Kaikki ryhmäläiset olivat yli 75-vuotiaita ja olleet naimisissa yli 50 vuotta. Kaikki palauttivat anonymyminä heille kolmannen kokoontumiskertamme jälkeen jakamani palautelomakkeen. Ryhmään osallistuneiden kokemuksia analysoin sekä kyseisten lomakkeiden että omien havaintopäiväkirjamuistiinpanojeni pohjalta. Analysointi tapahtui narratiivisella menetelmällä eli raportoin toiminnasta ja sen tuloksista kertomuksen omaisesti (Heikkinen & Rovio 2006, 117). Palautelomakkeista keräsin yhteen kokemukset ja ryhmittelin niitä samankaltaisuuksien perusteella, tuoden oleellisia poikkeavia kokemuksia esille. Esille nousseiden aiheiden, tunteiden ja teemojen merkityksiä jäin pohtimaan.

6.1 Palautelomake

Palautteen keräämiseen käytin puolistrukturoitua haastattelumenetelmää. Ryhmäläiset saivat haastattelulomakkeet kolmannella kokoontumiskerralla ja heillä oli mahdollisuus täyttää ne kotona ja palauttaa postitse. Haastattelu sisälsi neljätoista kysymystä, joista viimeinen oli vapaata pohdintaa keräävä. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole (Eskola & Suoranta 1998, 86).

Haastattelulomaketta tehdessäni huomioin kohderyhmälleni mahdolliset iän tuomat haasteet kiinnittämällä huomiota muun muassa kirjainten kokoon ja selkeyteen sekä kysymysten asiasisällön yleiseen ymmärrettävyyteen. Kysymyksillä oli tarkoitus tuoda esiin kokemuksia, tunteita ja suruun liittyviä selviytymiskokemuksia. Tavoitteenani oli poimia kysymysten pohjalta ideoita vastaavanlaisen ryhmän ohjauksen kehittämiseksi sekä kokemustietoa, mitkä tekijät vaikuttavat surutyön etenemiseen.

6.2 Kokemuksia ryhmän alkuvaiheesta

Ryhmän luonne oli alusta alkaen hyvin puhelias, mutta joillakin tuntui selvästi olevan aluksi vaikeuksia puhua puolisoaan koskevista muistoista. Ryhmässä vallitsi lempeä ja toisia kunnioittava ilmapiiri, joka sai aikaan nopeasti tiiviin ryhmähengen. Niin kuvailivat ryhmäläiset itse kokemuksiaan palautelomakkeissa. Viidestä ryhmäläisestä neljä koki yleisen tunnelman hyväksi ja lämpimäksi. Yksi oli kokenut alkutunnelman jäykäksi. Ryhmässä syntyvään ilmapiiriin vaikuttavat jokaisen yksilön vuorovaikutus ja pelkkä oleminen. Ilmapiiri ja tunnelma voivat vaihdella hetkittäin, etenkin silloin kun aiheeseen liittyy paljon tunnelatausta. (Niemistö 1998, 142.)

Kaikki olivat sitä mieltä, että henkilökohtainen yhteydenotto, kuten puhelinsoitto ja kirje oli paras tapa lähestyä asiassa. Neljä viidestä olivat kokeneet kutsun iloisena asiana, yksi oli vastannut, että ryhmään osallistuminen oli pelottanut. Odotuksia ryhmän suhteen oli ollut yhdellä, joka oli pelännyt, että ryhmässä puhutaan liikaa surusta. Tunnelmat olivat kaikilla olleet ensimmäisen kerran jälkeen hyvät ja positiiviset, yksi mainitsi odottavansa seuraavaa tapaamista, toinen kommentoi ajatelleen kotona, ettei ole yksin surunsa kanssa.

6.3 Kokemukset ryhmätoiminnasta

Puhuminen ja omista asioista sekä tunteista kertominen oli koettu osittain helpoksi mutta etenkin aluksi myös vaikeaksi. Yksi ryhmäläinen oli palautteessaan maininnut kuuntelemisen olleen puhumista raskaampaa. Kolme viidestä oli sitä mieltä, että kaikilla oli sopivasti tilaa ja aikaa puhua ja kaikkia kuunneltiin. Kaksi ryhmäläistä olisi toivonut paremmin rajattuja puheenvuoroja. Ryhmän koko tuntui sopivalta neljän ryhmäläisen mielestä, yksi koki sen hieman liian pieneksi.

Tunnetilkkutäkki -tehtävä sai paljon positiivista palautetta. Yksi ryhmäläisistä oli kokenut sen vaikeaksi, mutta koki ymmärtäneensä tilkkujen merkityksen kotona. Neljä viidestä kertoi palanneensa kotona tilkkujen merkityksiä pohtimaan. Tilkkutäkeistä oli muun muassa tarkkailtu millainen mieli on tänään, siitä oli amennettu voimaa, iloittu väreistä ja pohdittu, onko mieli muuttunut jotenkin. Yksi ryhmäläisistä oli kirjoittanut seuraavanlaisesti:



KUVA 1

Katselen tuon tuosta tauluani, pohdiskelen värien kertomusta. Eilen näin jo valon ja vihreän niityn. Ne tunteet tulevat, mutta takaraivossa musta on vielä vahvana. Mediassa pyörivät vanhusten hoidon ongelmat lisäävät ajatustani määrätyn iän ylittäneiden ja monisairaiden oikeudesta elämään. Elämä on suuri lahja, meillä tulee olla oikeus elää omaamme, ihminen on yksilö, inhimillisyys on tärkeä mittari.

Kokoontumiskertoja oli toivottu 4-5 tai enemmän. Kolmen kokoontumisen oli todettu olleen liian vähän. Ryhmäläiset vastasivat tärkeimmiksi asioiksi kokoontumisissa olleen vertaisuuden, hyvin kootun ohjelman, rauhallisen tilan puhua, kuuntelun ja yhteisten kokemusten jakamisen. Huomioiduksi tuleminen nousi tärkeänä kokemuksena esiin sekä ohjaajan myötäelo ryhmäläisten kokemuksissa. Voimaannuttavaa kokemusta oli myös saatu tunteesta, että oli voinut antaa muille jotain. Tätä kokemustietoa vahvistavat myös väitöskirjan tutkimustulokset, jossa kerättiin kokemustietoa sururyhmään osallistujilta ryhmän tuen merkityksistä (Kaunonen 2000, 51). Tulosten mukaan, sururyhmästä saatu merkitys ei ole vain vastaanottaa tukea, vaan merkitykselliseksi koetaan vastavuoroisuus, jossa kaikki osapuolet voivat kokea myös antavansa tukea.

Myös hyvä visuaalisuus oli palautteissa huomioitu mielekkääksi asiaksi. Parannettaviksi asioiksi oli mainittu äänenkäytön huomioiminen sekä puheenvuorojen

parempi rajaaminen ja jakaminen. Tärkeäksi oli koettu etenkin se, ettei puheenaiheena ollut pelkästään suru ja ikävä. Puheenaiheet ryhmässä nousivat luontevasti esille aloitusaiheen johdattelun myötä.

Hyvä että tässä ryhmässä osataan puhua ja nauraakin. Ei sitä jaksa aina itkeä ja muistella vain ikäviä asioita.

Asioiksi, jotka ovat auttaneet heitä jaksamaan surussaan, ryhmäläiset kertoivat olleen muun muassa perhe, lapset, lapsen lapset ja ystävät, tuntemusten avoin purkaminen, toiminta, aktiivisuus, ihmissuhteiden ylläpito, kodin uudistaminen, lepo, rauha käydä läpi tapahtuneita, läheisten apu ja ymmärrys pitkän hoitotyön vaikutuksista omaan elämään sekä puhuminen. Myös keskusteluissa nousi esiin perheen ja läheisten merkitys jaksamiselle ja surun kanssa elämiselle. Joissakin tilanteissa läheisten huolehtimisen ja eteenpäin kannustamisen määrä oli koettu myös rasitteena. Esimerkiksi omien lasten huoli ymmärrettiin ja sen merkitystä arvostettiin, mutta se tuntui olevan ristiriidassa omien tarpeiden kanssa. Surevaa tukevan henkilön tavoitteena on auttaa häntä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Surevaa kannustetaan etsimään luontaisia mielenkiinnonkohteita ja tekemistä, jotka antavat uutta sisältöä elämään. On kuitenkin tärkeää hyväksyä surevan omat valinnat ja päätökset, jotka itse kokee tilanteessa itselleen sopiviksi. (Hänninen & Pajunen 2006, 172–173.)

Kodin ilmeen uudistaminen sekä puolison tavaroista luopuminen oli yksi osa uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista. Se oli tapahtunut kaikilla eri tahtiin ja sen merkitys tuntui vaihtelevan. Osa oli tehnyt melko pian suuremman siivouksen tai uudistanut kotiaan sisustamalla tai remontoimalla. Osalle tavaroiden läpikäyminen oli pikkuhiljaa pidemmällä aikavälillä etenevä prosessi, joka toi tullessaan myös yllättäviä ja suuria tunteita herättäviä muistoja. Näiden konkreettisten asioiden tekeminen oli koettu välttämättömiksi asian hyväksymisen kannalta.

6.4 Tilkkutäkki

Haastavimmiksi asioiksi ohjaajana koin ryhmäkertojen sisällön suunnittelun ja aiheiden teemojen sekä puheenvuorojen rajaamisen. Palautteen mukaan nämä asiat oli koettu tärkeiksi. Ohjaajille suunnattua opasta ajatellen, syntyi idea luoda jonkinlainen työväline helpottamaan kokonaisuuden suunnittelua ja ideointia. Idea lähti liikkeelle tekemästämme ”Tunnetilkkutäkki” -tehtävästä, joka palautteiden mukaan oli osoittautunut toimivaksi, ottaen huomioon, että useampi ryhmäläinen oli palannut aiheeseen kotona uudelleen.

Keräsin ryhmäkerroista pitämäni havaintopäiväkirjan pohjalta kaikki aiheet, jotka ryhmäläiset olivat kertomissaan kokemuksissa tuoneet esille. Niistä syntyi pohja ”Surutilkkutäkille”, jonka tilkut kuvastavat suruprosessiin liittyviä asioita. Oppaaseen avasin jokaisen tilkun sisältöä kysymyksillä, jotka johdattelevat pohtimaan aiheeseen liittyviä asioita. Tilkkujen aiheet olivat suurimmaksi osaksi hyvin yleisiä jokapäiväiseen elämään liittyviä asioita, joka kuvastavat sitä, miten arkisia asioita suruprosessiin liittyy.

Oppaan tarkoituksena on toimia ajatusten herättelijänä ja aiheeseen johdattelijana, jotta kynnyks kuolemasta ja surusta puhumiseen madaltuisi sekä surutyöskentelyn tavoitteiden merkitys selventyisi. ”Surutilkkutäkkiä” voi käyttää apuna suunnitellessa ryhmäkertojen teemoja ja sisältöä. Oleellista on kuitenkin havainnoida ensimmäisellä kokoontumiskerralla, mitä teemoja ryhmäläiset itse nostavat esille. Kokemuksiin liittyvässä ryhmätyöskentelyssä on tyypillistä tiettyjen teemojen toistuminen. Nämä teemat vaativat yleensä perusteellisempaa työstämistä ja niihin on hyvä käyttää enemmän aikaa, jotta syntyy luontainen tarve siirtyä seuraavaan aiheeseen. (Niemi 1998, 155.)

Käsiteltävien teemojen tueksi on hyvä valita yksinkertaisia luovia menetelmiä, jotka helpottavat ajatusten sanottamista, ryhmän erityistarpeet, olosuhteet ja toivomukset huomioiden. Opas sisältää ”Surutilkkutäkki”-työvälineen lisäksi johdannon aiheeseen, vinkkejä ohjaajalle sekä neuvoja, mistä voi hakea lisätietoa aiheista.

Tilkkutäkkiä voi myös käyttää pohjana ryhmätoiminnassa. Sen eriväriset tilkut kuvastavat erilaisia tunnetiloja sekä aihepiirejä. Jokainen näkee värien merkitykset omalla tavallaan ja yhdistää ne omiin mielikuviinsa sopiviksi. Tunnetilkkutäkki on yksi tapa työstää ja jäsentää ajatuksiaan. Valitessa sopivia värejä mielessä liikkuihin asioihin, voi hahmottaa, kuinka paljon mielessä on synkkiä värejä ja mahtuuko iloisia, voimaa antavia värejä riittävästi joukkoon. Työskennellessä voidaan myös huomata, kuinka merkityksellinen yksikin kirkas ja iloinen tilkku synkkien värien joukossa on. Tilkkutäkin voi tehdä paperitilkuista liimamalla kartongille, maalaamalla, piirtämällä tai miksei vaikka ompelemalla. Vaihtoehtoinen lähestymistapa puhumiselle voi joskus helpottaa sanojen löytämistä ajatuksille ja tunteille (Niemistö 1998, 172).

6.5 Oppaan valmistuminen

Esiteltyäni ideani "Surutilkkutäkki"-työvälineestä POLLIn työntekijöille, lähtivät asiat etenemään vauhdilla. POLLIn oli tekeillä parhaillaan vapaaehtoisten sekä vertaistoimijoiden kansiot, johon opas tultaisiin liittämään yhdeksi osioksi. Oppaasta haluttiin tehdä myös kansioista irrotettava erillisinä osiona käytettävä materiaali, joten se päätettiin painattaa omaksi esitteekseen. Suunnittelin oppaan sisällön sekä ideoin tilkkutäkin ja esitin toiveeni ulkoasusta. POLLIn työntekijät antoivat omat kommenttinsa sisällöstä ja siinä tullaan käyttämään yhtenäistä graafista linjaa POLLIn muun materiaalin kanssa. Oppaan toteutuksen hoitivat graafisen alan ammattilaiset, sisällön toteutukseen tulevat omat tekijätietoni.

Opas on materiaalina suunnattu ensisijaisesti ohjaajille, mutta käyttökelpoinen myös asiakkaalla. Etenkin Surutilkkutäkki- ja tilkkuosiot on suunniteltu niin, että ne on mahdollista kopioida asiakkaille jaettaviksi. Oppaan suunnittelussa otettiin huomioon myös sen helppokäyttöisyys ja visuaalisesti houkutteleva ulkomuoto, joka herättäisi kiinnostusta arkaluontoiseen aiheeseen.

6.6 Oppaan käyttöön saattaminen

POLLilla on tavoitteena saada sururyhmätoiminta jatkuvaksi toimintamuodoksi. Pilottiryhmän toimiessa päätimme nostaa aihetta esiin seuraavassa jäsenlehdessä, joka julkaistiin elokuussa 2013. Kirjoitin sinne surevan ihmisen kohtaamista käsittelevän lehtijutun, jonka tarkoituksena oli herättää POLLIn jäsenten huomio siitä, että POLLI toimii heidän tukenaan myös surutyössä ja omaishoidon muutostilanteissa. Suruteemasta ja opinnäytetyöstäni pääsin kertomaan myös henkilökohtaisessa haastattelussa Talentia -lehden liitteessä (Jane&Paulo), joka julkaistiin myös elokuussa 2013.

Oppaan alkuteksteissä sen tarkoitusta ja merkitystä, niin että se avautuisi jokaiselle, joka saa sen käsiinsä. POLLI järjestää säännöllisesti vapaaehtoisilleen tapaamisia, joissa oppaasta ja sen käytettävyydestä tullaan kertomaan lisää. Sitä tullaan mahdollisesti tarjoamaan myös POLLIn yhteistyökumppaneiden käyttöön.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA

7.1 Pohdintaa työskentelyprosessista

Kehittämishankkeeni eteni tasaisella tahdilla noudattaen tehtyä suunnitelmaa. Idean synnyttyä ”surutilkkutäkki” – työvälisestä, työskentely eteni ripeällä tahdilla ja sen saama vastaanotto toi lisäoivalluksia ja onnistumisen iloa. Kokonaisuudessaan työskentelyprosessi oli onnistunut ja johdonmukainen kokonaisuus. Sen vahvuuksina oli suunnitelmallisuus sekä avoin ja vuorovaikutuksellinen työskentelytapa. Työskentelyn aikana kasvoi motivaatio ja kiinnostus sekä tietämys aiheesta.

Suruntyön merkitys on mielestäni voimaantumisessa eli siinä, että löytää uutta halua ja voimaa jatkaa eteenpäin raskaiden asioiden kohtaamisen myötä. Voimaantuminen tarkoittaa sisäistä kasvua, joka tapahtuu omien oivallusten ja kokemusten kautta (Vilén ym. 2008, 23). Koska suru vaikuttaa koko kehoon ja mieleen, on voimaantuminenkin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavaa. Voimaantumisprosessin voi saada liikkeelle esimerkiksi vertaisuuden kokemus, vaikka itse voimaantuminen tapahtuu aina ihmisessä itsessään ja hänen oman tahdon vaikutuksesta. (Elämäniloa i.a.)

Työskentelyn kriittisenä puolena olivat haasteet aiheen rajaamisessa ja oppaan loppuun asti käyttöön saattamisessa. Aihe rajautui toimintatutkimukselle tyypillisesti, työskentelyn edetessä ja oleellisten näkökulmien noustessa esiin ryhmätoiminnan myötä. Materiaalia kertyi runsaasti ja sururyhmätoteutuksen jälkeen olisi ollut monta näkökulmaa, joita olisi voinut lähteä viemään eteenpäin, muun muassa luovien menetelmien merkitys surutyössä tai omaishoitajuuteen liittyvän surun syvempi kartoittaminen.

Lähtökohtaisesti aiheen tarpeellisuus perustui asiakkaiden tarpeeseen saada tukea suruunsa sekä työntekijöiden tarpeeseen saada tätä työtä helpottavia keinoja. Vapaaehtoisten ohjaajien mielipiteet ovat jääneet olettamuksen varaan. Vapaaehtoisten kiinnostuksesta ja tietämyksestä surutyöskentelyä kohtaan ei

ole tehty virallisia tutkimuksia tai kartoituksia, joten ymmärrys heidän tarvitsemaansa tukeen ja kannustukseen perustui olettamuksille ja satunnaisille kommenteille ja keskusteluille. Näin ollen ajatuksena oli, että tuotetaan ensin materiaalia, jonka avulla olisi helpompi aihetta lähestyä ja tuoda tutuksi. Kyseinen teema toimisi mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena.

Työskentelyprosessissa parannettavaa olisi ollut loppuvaiheen suunnittelussa ja oppaan käyttöön oton varmistamisessa. Jos tekisin työ uudestaan, olisin luonut toiminnan viimeiselle syklille tarkemmat tavoitteet ja suunnitelman niiden toteuttamiseksi. Työskentelylle on kuitenkin vedettävä myös raja ja päätettävä, mistä alkaa seuraava sykli, joka ei mahdu tämän opinnäytetyön puitteisiin, vaan jää odottamaan seuraavaa tekijäänsä.

7.2 Ajatuksia ohjaajan materiaalista

Kehittämistyöni tuotoksena syntynyt ”Surun tilkut” – opas kertoo onnistuneesta prosessista, jonka tuloksista koettiin tarpeelliseksi tuottaa virallinen materiaali tukemaan arjen työtä. Se on jo hieno onnistumisenkokemus sinällään ja kuvastaa sururyhmän jäsenten rohkeutta ja paneutumista hyvin henkilökohtaisia asioita käsittelevään prosessiin. Työn lopputulos perustuu minun ideaani ja tulkin-taani, mutta sen aihesisältö ja lähtökohdat idean syntymiselle ovat ryhmäläisten keskusteluista ja työskentelystä lähtöisin. Näihin seikkoihin perustaen, voin todeta työni tulosten olevan asiakaslähtöisiä.

Oppaan ulkoasussa tärkeäksi asiaksi koin visuaalisen ilmeen. Se kuvastaa luovien menetelmien mahdollisuutta jo itsessään. Ensisijainen toiveeni oppaan visuaalisessa ilmeessä oli, että se olisi kutsuva ja mielenkiintoa herättävä, ei synkkä, ankea ja pelottava, jollaisena aihe ensi kuulemalta yleensä koetaan. Houkutteleva opas vastaisi tarkoitustani myös toimia ”kynnyksen madaltajana”, jotta ihmiset uskaltaisivat puhua surusta ja kuolemasta rohkeammin.

Suurimpana riskitekijänä oppaan toimivuuden suhteen, uskon olevan sen käyttöön saattamisessa ja mainostamisessa. Vaatii jonkin verran alkutyötä, että aihe

tulee tutuksi ja joku uskaltaa lähteä kokeilemaan sen toimivuutta sururyhmän suunnittelun tukena. Varsinaiset kokemukset oppaan toimivuudesta rajautuvat tämän kehittämistyön ulkopuolelle.

Kriittisyyttä valmiissa oppaassa herättää kysymys, onko se suunniteltu ja tehty liian ammatillisesta tai suppeasta näkökulmasta. Tekovaiheessa ovat kommenttinsa päässeet antamaan ainoastaan Pollin työntekijät, johtuen aikataulupuitteista. Toiveissa kuitenkin oli, että myös Pollin vapaaehtoiset kiinnostuisivat aiheesta ja että materiaalista olisi erityisesti heille hyötyä. Tästä näkökulmasta ajateltuna olisi ollut tarvelähtöistä saada myös heidän mielipiteensä materiaalista, ennen lopullisen version painatusta.

Koen näin jälkikäteen, että oppaan aiheisällöstä olisi ollut tärkeää saada laajemmalta lukijakunnalta kommentteja. Oppaan neuvoilla ja ideoilla pyrin johdattamaan aiheeseen ja toisaalta herättelemään uskallusta asettua toisen ihmisen asemaan. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole ollut viestittää, että läheisen menettämistä tai sairastumista kannattaisi etukäteen pelätä, pohtia tai yrittää siihen valmistautua. Tarkoitus on yrittää päästä kiinni tunnemaailmaan, jossa monet ihmiset tälläkin hetkellä elävät. On helpompaa ja inhimillisempää lähestyä tällaisessa tilanteessa elävää ihmistä, jos osaa edes kuvitella miltä hänestä saattaa tuntua. Empatia ja sympatia kietoutuvat toisiinsa ja herättävät ihmisen aikaisemmat kokemukset vastaavista tilanteista. Sympatia auttaa myös säilyttämään tukemiseen tarvittavan etäisyyden pitämisen, kun ihminen kokee myötätuntoa ja sääliä, epämiellyttävien ja vaikeiden tunteiden sijaan. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 83.)

7.3 Johtopäätökset

Johtopäätöksenä syntyneen työväliseen sisällöstä voidaan todeta, että suru vaikuttaa elämän jokaiseen osa-alueeseen omalla tavallaan. Ohjaajalle omaa kokemusta tärkeämpää on kyky herkistyä ja asettua ajatuksissaan toisen ihmisen asemaan. On uskallettava mieltä, miltä tuntuu, kun läheinen ihminen sairastuu ja kuolee. Toisen asemaan asettuminen merkitsee eettistä roolinottoa,

jolla pyritään tunnistamaan ja ymmärtämään saatua tietoa. Empatiaa kokiessa ihminen myötäelää samaa tunnetta toisen kanssa, sympatiassa hän kokee ymmärrystä ja myötätuntoa, muttei asetu tämän tunnemaailmaan. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 81–82.)

Kun miettii tarkemmin, miten monia päätöksiä sureva joutuu tekemään uuden elämäntilanteen kynnyksellä, on ehkä helpompi ymmärtää, miksi itkusta ei tule loppua, miksi on uupunut ja väsynyt, eikä ruoka maistu, miksi kokee olonsa epävarmaksi tai saamattomaksi tai vaihtoehtoisesti haluaa toimeliaasti ja nopeasti hoitaa asiat järjestykseen. Jokaisen ihmisen suru on omanlaisensa, eikä kukaan voi tietää mikä on juuri hänelle parasta. Sururyhmänohjaaja kantaa suurta eettistä vastuuta sekä toiminnastaan ja puheistaan. Surun pitäen sisällä suuren määrän tunnelatausta ja henkilökohtaisia tuntemuksia, liikutaan hyvin herkällä aihealueella, jossa voi helposti loukata toista pelkillä sanavalinnoillaan.

On myös sinällään eettinen kysymys, että onko oikein kannustaa ihmistä, jolla ei ole kokemusta eikä koulutusta aiheesta, ryhtyä ohjaamaan sururyhmiä. Siihen liittyy riskinsä, että ohjaaja osaa pitää keskustelun asiakaslähtöisenä ja antaa asiakkaan nostaa itse esille ne asiat, jotka hän kokee tarpeelliseksi. Ilman terapeutista koulutusta ei ole syytä rohkaista asiakasta käsittelemään sellaisia aiheiteemoja, joiden käsittelyssä ei osaa antaa hänelle riittävää tukea. Ohjaajan täytyy osata myös tunnistaa omat rajansa sekä tilanne, jossa asiakas on syytä ohjata eteenpäin avun tarpeessaan, ettemme jätä häntä yksin ”avohaavoinensa”. On myös hyvin tärkeää, että ohjaaja on käsitellyt omat surunsa niin, että hän voi keskittyä ryhmäläisten kokemuksiin, omiensa sijasta. Tyypillistä tarvetta kertoa esimerkkejä omista tai muiden vastaavista kokemuksista tulee tietoisesti välttää, jottei tule tahattomasti vähätelleeksi toisen kertomaa kokemusta. (Hänninen & Pajunen 2006, 173, 180.)

Kaikista näistä riskeistä huolimatta olen sitä mieltä, että kulttuurissamme liian moni joutuu kohtaamaan surunsa yksin ja liian moni ajautuu jopa masennukseen asti, koska ei löydä keinoja kohdata näitä vaikeimpia ja ristiriitaisimpia tunteitaan. Liian helposti vaietaan ja käännetään katse pois kuolemasta puhuttaessa. Tämä aiheuttaa usein kynnyksen kasvamisen puhumiselle myös niillä, jotka

kokevat siihen tarvetta. (Hulmi 2012, 148–150.) Ammattiapua ei ole kaikille tarjolla, eikä mikään korvaa sitä kokemusta, jonka vertaistuen voima saa aikaiseksi. Se että joku onnistuu luomaan tunteen siitä, ettet ole yksin surusi ja pelkojesi kanssa, antaa monille luottamuksen elämän jatkumisesta ja surun kanssa elämään oppimisesta. Surevan tukeminen tapahtuu ensisijaisesti arjen kohtaamisissa, joihin ei ammattitaitoa vaadita, vaan inhimillisyyttä (Hänninen & Pajunen 2006, 174). Surun tärkein tehtävä on mahdollistaa elämän jatkuminen menetyksen kautta uhatuksi tullessa tilanteessa. Sureminen valmistaa ottamaan takaisin oman uudenlaisen paikkansa elämässä, jonka määräaika ei ole vielä täyttynyt. (Lindqvist 1999, 186.)

Tämän työn luotettavuuteen vaikuttaa myös keskeisesti tutkijan henkilökohtaisten kokemusten rajaamisen onnistuminen lukijan näkökulmasta. Kun kyseessä on työ, jossa oma persoona on vahvasti läsnä, samalla koko elämänkaari on vuoropuhelussa ympäristön kanssa. Tarkastelemme tilannetta aina osittain omien kokemustemme kautta. Kokemukset kuitenkin suodattuvat sisäisen mielen kautta, jolloin ne muodostavat yksilötietoisuuden ja vaikuttavat yleiseen olemiseen. (Lindqvist 1990, 66; Hänninen & Pajunen 2006, 174.)

Koen siis tärkeänä asiana, että surusta uskallettaisiin puhua ja kuolemaa pohtia elämänkaareen kuuluvana luonnollisena osana, eikä pelkästään pelottavana, mystisenä ja vaiettavana asiana. Kuolemasta tai surusta puhuminen ei ole ikä- tai sukupuolisidonnaista. Siitä yhden todisteen koen saavuttaneeni, ohjatessani 24 -vuotiaana yli 75 -vuotiaiden sururyhmää positiivisin palauttein. Inhimillisyyks itsensä ja muita kohtaan on ehkä tärkein neuvo ohjaajalle. Vaikka olisikin ohjaajan roolissa, paras tapa on kohdata ihminen tasavertaisena, muistaen että vertaisryhmän ydin on vastavuoroisuudessa, jolloin kaikilla on mahdollisuus antaa ja ottaa vastaan, näin on myös ohjaajan kohdalla.

Symbolisesta näkökulmasta ”surutilkkutäkki” kiteytyy seuraavaan ajatukseen; Jos ompelet suuren tilkkutäkin huolella ja harkiten, se vie aikaa ja siinä on valtava työ, mutta saat lämpimän peiton kylmien hetkien varalle. Se suojaa sinua kylmältä ehkä koko elämäsi ajan. Sama pätee surutyöhön. Jos annat itsellesi aikaa työstää tunteitasi ja totutella uuteen elämäntilanteeseen ja vaikeiden

muistojen kanssa elämiseen, voi suru kääntyä vielä vahvuudeksesi, joka auttaa kohtaamaan elämässä vastaantulevia vastoinkäymisiä ja vahvistaa luottamustasi kykyysi jatkaa elämässä eteenpäin.

LÄHTEET

- Andreev, Taina & Salomaa, Varpu 2005. Kokemista ja kuvitusta –luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Eija Noppari & Paula Koistinen (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 161–192.
- Elämäniloa i.a. Viitattu 23.9.2013, <http://www.elamaniloa.fi/fi/etusivu/>
- Ensio (77) 2007. Yhteisiä vuosikymmeniä ei voi pyyhkiä pois. Teoksessa Tiina, Laaninen (toim.) Jäljellä muisto. Elämää puolison menettämisen jälkeen. Helsinki: Kirjapaja.
- Erjanti, Helena ja Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fried, Suvi, Pietilä, Minna ja Saarenhemo, Marja 2005. Hoivan paikallisuus. Teoksessa Marja Saarenheimo & Minna Pietilä (toim.) Kaksin kotona. Iäkkäiden omaishoitoperheiden arjen ulottuvuuksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 68–82.
- Heikkinen, Hannu L.T., Rovio, Esa ja Kiilakoski, Tomi 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio ja Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. PS-kustannus: Juva.
- Hokkanen, Liisa 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Merja Laitinen ja Anneli Pohjola (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–274.
- Hulmi, Heli 2012. Kuoleman horisontti ja kirjoitus. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hänninen, Juha ja Pajunen, Tapio 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Jakomäki, Noora 2011. Omaishoitajasta leskeksi. Ikääntyneen omaishoitajan kokemukset ja sopeutuminen roolimutoksiin. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, Geronomi (AMK).
- Jane&Paulo, Sosiaalialan opiskelijoille. Talentia 8/2013. www.talentia.fi
- James, John W. & Friedman, Russell (käännös: Puolakanaho, Esa) 2010. Surun työstäminen. Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen. (The Grief Recovery Hand-

- book). Göteborgstryckeriet i Mölndal, Sverige: Svenska Institutet för sorgbearbetning.
- Kaunonen, Marja 2000. Support for a Family in Grief. Academic Dissertation. University of Tampere.
- Kotiranta, Tuija 2011. Kuoleman kohtaaminen ja surutyö omaishoitoperheissä. Teoksessa Merja Kaivolainen, Tuija Kotiranta, Erkki Mäkinen, Merja Purhonen, Merja Salanko-Vuorela (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Duodecim, 206–208.
- Laki omaishoidon tuesta 2005/937, 2.12.2005.
- Lehtola, Eila 2000. Surevien ryhmä. Teoksessa Aalto Kirsti (toim.) Saattohoito. Helsinki: Kirjapaja Oy, 173–192.
- Leino, Jenni 2011. Voimaannuttava musiikkielämäkertä -menetelmä. Teoksessa Anja Kuukasjärvi, Outi Linnossuo ja Jussi Sutinen (toim.) Taide-työskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53, 33–48.
- Liikamaa, Päivi (toim.), Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen työryhmä 2010. Suru.
- Lindqvist, Martti 1990. Auttajan varjo. Helsinki: Otava.
- Lindqvist, Martti 1999. Surun tie. Porvoo-Helsinki: WSOY.
- Mikkola, Tuula 2009. Sinusta kiinni – Tutkimus puolisoheivon arjen toimijuuksista. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tutkimuksia A 21.
- Mäkinen, Erkki 2011. Omaisten tuen tarve kuolemantapauksissa. Teoksessa Merja Kaivolainen, Tuija Kotiranta, Erkki Mäkinen, Merja Purhonen, Merja Salanko-Vuorela (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Duodecim, 205–206.
- Nieminen, Jaana 2012. Läheisensä menettäneen tukeminen suruprosessin aikana –Kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen suuryhmätöiminnasta. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto.
- Niemistö, Raimo 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund ja Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195-213.
- Nylund, Marianne ja Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoisuuden anti arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Marianne Nylund ja Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- Olkinuora, Hilikka & Vuorenmaa, Jaakko 2009. Surun vuosi. Helsinki: Kirjapaja.
- Omaishoitaja i.a. Omaishoitajien keskustelut. www.omaishoitaja.fi
- Palosaari, Eija 2010. Omaishoitajan omat tunteet ja voimavarat. Teoksessa Marjo Meriranta (toim.) Omaishoitajan käsikirja. EU: UNIpress, 179-196.

- Palveluopas 2012–2013. Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry. Onneksi on omaishoitaja. Tiedä, taida, selviydyt... Palveluopas 2012–2013 omaishoitajille, vammaisille, pitkäaikaissairaille ja ikääntyville.
- Pojjula, Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- POLLI 2013. Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry -Polli; Toimintasuunnitelma ja talousarvio 2013. Viitattu 7.2.2013.
- Saari, Salli 2000. Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otava.
- Salanko-Vuorela, Merja 2010. Omaishoidon yleisyys Suomessa. Teoksessa Marjo Meriranta (toim.) Omaishoitajan käsikirja. EU: UNIpress, 7-18.
- Sankelo, Merja 2011. Yli 75 -vuotiaiden kokemukset surusta puolison kuoleman jälkeen. Gerontologia 2011(2), 125–126.
- Sava, Inkeri ja Katanen, Arja 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Inkeri Sava ja Virpi Laukkanen (toim.) 2004. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus, 22-39.
- Sointu, Liina ja Anttonen Anneli 2008. Omaistaan hoivaavan arki. Rakastamista, sitoutumista ja jaksamista. Teoksessa Päivi Lipponen (toim.) Rakas velvollisuus. Omaishoitajan arjen haasteet. Helsinki: Kirjapaja, 21–62.
- Suomen omaishoidon verkosto i.a., viitattu 25.2.2013.
<http://www.omaishoidonverkosto.fi/omaishoito>
- Suomi, Asta 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Teoksessa Marjatta Marin ja Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 107–121.
- Suomi, Asta 2003. Puhe- ja tunnetyö seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Marjatta Marin ja Sinikka Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 122–137.
- Tilastokeskus 6.11.2012, viitattu 25.2.2013. Omaishoidon tuella hoidettujen lukumäärä vuodessa ja omaishoitajien lukumäärä vuodessa.
<http://pxweb2.stat.fi/Dialog/Saveshow.asp>
- Vantaan seurakunnat i.a., viitattu 22.8.2013,
<http://www.vantaanseurakunnat.fi/fi/tukea-elamaan/sururyhmat>.
- Vilén, Marika, Leppämäki, Päivi ja Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Yhdistyksen säännöt i.a. POLLI ry. Viitattu 28.5.2013.

LIITE 1

Sururyhmän ohjaajan opas

