

YÖTAIVAALLA TÄHTI

Sururyhmä nuorille, joiden läheinen on kuollut



Grönholm Niklas ja Viippola Anu

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)+ kirkon diakonia-
työntekijän virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Grönholm, Niklas & Viippola, Anu. ”Yötaivaalla tähti”. Sururyhmä läheisensä menettäneille nuorille. Pieksämäki, kevät 2014, 60 s., 2 liitettä. Diakonia- ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakoniatyöntekijän suuntautumisvaihtoehto.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena oli koota materiaalipaketti nuorten sururyhmien ohjaajille. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön aihepiiri nousi siitä lähtökohdasta, että me ja joukko muita kuopiolaisia kirkon nuorisotyönohjaajia tunsimme avuttomuutta ja työkaluttomuutta niiden kohtaamiemme nuorten surun edessä, joiden läheinen on kuollut.

Sururyhmämateriaalia ja ryhmiä on ollut Kuopion evankelis-luterilaisissa seurakunnissa jo kauan tarjolla muun muassa lapsille, työkäisille, leskeksi jääneille ja itsemurhan tehneiden omaisille. Nuorille suunnatun sururyhmän perustaminen nousi siis käytännön tarpeista. Kuopion ev. lut. seurakuntien ensimmäiseen nuorten sururyhmään osallistui kolme jäsentä. Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa ja liitteenä olevaa materiaalia hyödynnettiin ryhmän ohjauksessa.

Kokoontumisissa ja materiaalissa haluttiin keskittyä surun ilmaisemisen ja menetetyn läheisen muistelun lisäksi tekijöihin, jotka auttavat ryhmäläisiä eteenpäin elämässä, surusta huolimatta. Ryhmäläiset olivat rohkeita ja sanavalmiita nuoria naisia, jotka suhtautuivat toisiinsa avoimen luottamuksellisesti. Pienessä ryhmässä uuden materiaalin käyttöönotto osoittautui helpoksi ja luontevaksi, vaikka sururyhmäkokemus oli myös ohjaajille ensimmäinen.

Koemme, että nuorten sururyhmälle on mitä ilmeisimmin ollut tarvetta. Tämä tuli esille myös ryhmäläisten antamassa palautteessa.

Esittelemme kokoamamme materiaalin sururyhmiä Kuopion ev. lut. seurakunnissa ohjaaville diakoniatyöntekijöille ja kerromme siitä myös kollegoillemme nuorisotyössä. Toivomme, että jatkossa nuorten sururyhmä on osa Kuopion ev. lut. seurakuntien sururyhmätarjontaa ja meidän työtämme paikallisseurakuntien nuorisotyönohjaajina ja että jatkossakin läheisensä menettäneet nuoret voivat saada apua vertaistuesta sururyhmissä.

Asiasanat: sururyhmä, nuoruus ikäkautena, suru ilmiönä ja prosessina, nuoren kuolemakäsitys ja surureaktiot, selviytymiskeinot, vertaistuki ja ryhmädynamiikka

ABSTRACT

Grönholm, Niklas & Viippola, Anu. "Yötaivaalla tähti". A Material for Counselors of Grief groups for Young People. Pieksämäki, spring 2014. 60 pages, 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences, Diak. Degree Program in Social Services, Optional Program of Diaconal Social work. Degree: Bachelor of Social Sciences.

This Thesis is development oriented. The aim of this thesis was to produce material for the use of the counselors of grief groups for young people. The theme was selected, because we and other youth counselors of different parishes in Kuopio were feeling helpless and without working tools while encountering with young people who had lost a close one.

There is material for different kind of grief groups, like groups for children, working adults, widowers and relatives of those who have committed suicide. The founding of grief group for young people rose from practical needs. There were three participants in the first grief group for young people in the Evangelical Lutheran Parishes of Kuopio. The group gathered altogether six times and the material attached to this thesis was utilized in counseling the group.

In the gatherings of the grief group we wanted to concentrate not only on expressing grief and remembering the lost loved one, but also in the things that help the young people to cope with the grief in the future. The members of the group were courageous and quick-witted young women, who were openly confiding in each other. In a small group utilizing the counseling material turned out to be easy and natural although the experience of counseling a grief group was the first time for also the counselors.

We feel that there is obviously a need for a group like this. This became clear from the feedback that we gathered from the group members. We will introduce the material to the deacons counseling other grief groups in the Evangelical Lutheran Parishes of Kuopio and tell our colleagues who work with young people about it. We hope that in the future a grief group for young people will be available regularly and counseling it will be a part of our jobs as youth counselors in parishes and that young people who have lost their loved ones will be able to get help from peer support in grief groups.

Keywords: Grief group, youth as an age, grief as a phenomenon and as a process, the conception and reactions of death of young people, coping skills, peer support and the dynamics of a group.

”Olet vasta tässä, he sanovat
vasta tässä.

Eikä kukaan kysy
kuinka kaukaa
tähän hetkeen olet tullut”.

(Maaria Leinonen)



SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2. SURU	9
2.1 Surun määrittelyä	9
2.2 Surun ulottuvuudet	11
2.3 Suruprosessin vaiheet.....	11
2.4 Erilaisia surusta selviytymiskeinoja.....	12
2.5 Ohjaajan oma suru	13
3. SURU NUORUUDESSA	15
3.1 Nuoruus ikä kautena ja sen kehitystehtävät	15
3.2 Lapsen ja nuoren suru ja siihen vaikuttavia tekijöitä.....	16
3.3 Nuoren kuolemakäsitys ja surureaktiot.....	17
3.4 Erilaiset kuolemat – erilaiset surut.....	19
3.5 Läheisen kuolema lapsen ja nuoren kokemana.....	19
4. RYHMÄ JA VERTAISTUKI	23
4.1 Ryhmädynamiikka	23
4.2 Ryhmän vaiheet.....	23
4.3 Sururyhmä.....	25
4.4 Vertaistuki	27
4.5 Vertaistukiryhmät sisältävät hoitavia elementtejä	28
4.6 Vertaistukiohjaaja	29
5. NUORTEN SURURYHMÄN JA SURURYHMÄMATERIAALIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	31
5.1 Nuorten sururyhmän lähtökohdat ja yhteistyötahot	32
5.2 Nuorten sururyhmään liittyvät luvat	32
5.3 Nuorten sururyhmän tavoitteet.....	33
5.4 Nuorten sururyhmässä käytettäviä menetelmiä ja niiden perusteluja.....	33
5.5 Nuorten sururyhmätyön positiivisista vaikutuksista	35
6. ARVIOINTI	36
6.1 Ryhmäläisten palaute	36
6.2 Huomioitamme ryhmän toiminnasta.....	36
6.3 Oma arviomme toimintamallista.....	37

6.4 Toiminnan jatkuminen	38
7 POHDINTA	39
7.1 Opinnäytetyömme eettisyys ja luotettavuus	40
7.2 Ammatillinen kasvu	41
LÄHTEET	43
LIITE 1 PALAUTELOMAKE	45
LIITE 2 NUORTEN SURURYHMÄMATERIAALIA	46

1 JOHDANTO

Suomessa kuolee vuosittain noin 3000 iältään 15 – 45-vuotiasta henkilöä. Suomessa kuolee myös parisataa 0 – 14-vuotiasta henkilöä. Moni ihminen menettää kuoleman kautta läheisensä, vanhemman, sisaruksen tai ystävän. (Holm & Turunen 2005, 11.) Luvut osoittavat, että vuosittain myös moni nuori ihminen jää kaipaamaan kuollutta läheistään. Seurakuntien nuorisotyön perustehtävään kuuluu myös näiden nuorten kohtaaminen ja auttaminen.

Opinnäytetyömme alusta asti oli selvää, että halusimme tehdä ja koota käytännön työelämässä hyödyksi olevaa materiaalia. Nuorten sururyhmämateriaalin puute oli selvä kehittämisen paikka.

Opinnäytetyömme sisältää teoretietoa suruun ja ryhmään, sururyhmään, surevaan nuoreen ja vertaistukeen liittyen. Kerromme kehittämispainotteisen opinnäytetyömme kohderyhmästä sekä opinnäytetyön ja nuorten sururyhmän toteutuksesta. Pohdinnassamme on muun muassa kokemuksiamme ja näkökulmiamme nuorten sururyhmän kokoamiseen, mainostamiseen ja markkinointiin sekä opinnäytetyömme eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyen. Opinnäytetyömme liitteenä on materiaalia nuorten sururyhmän ohjaamiseen, jokainen kokoontumiskerta sisältöineen ja huomioitavine seikkoineen.

On tärkeää ymmärtää nuoruutta ikävaiheena, nuoruuteen kuuluvia ilmiöitä ja erityisesti sitä, miten nuori lähestyy vaikeita asioita. Sururyhmässä käsitellään surua, siksi myös surun teoriaa ja surua ilmiönä on tärkeä tuntea. Suru ja nuoruus yhdessä muodostavat yhtälön, jota surevan nuoren kanssa työskentelevien pitää lähestyä erityisen herkästi ja surevan nuoren ehdoilla.

Jo yhdyssanasta sururyhmä löytyy sana ryhmä. Ryhmään liittyy aina tietynlaisia prosesseja ja lainalaisuuksia. Nuorten sururyhmän onnistuminen vaatii ryhmätyöskentelyn onnistumista. Laadukasta ryhmätoimintaa suunniteltaessa on tarpeen tuntea näitä lainalaisuuksia, jotta ne voi ottaa huomioon sisällön ja toteutuksen suunnittelussa. Nuorten sururyhmässä on tarjolla vertaistukea. Se on ryhmä, jossa ryhmäläisten yhteinen nimittäjä on suru, joka nousee siitä, että läheinen on kuollut.

Palautteiden perusteella suurin voimaantumisen kokemus tulee juuri vertaistuesta. Varsinkin nuoruusikävaiheessa, johon suru ei oikein asetu, on varmasti tärkeää huomata, ettei ole tämän asian kanssa yksin. Havaita se, että ei ole ainut nuori, joka on kohdannut surua eikä ainoa, joka ajattelee tai tuntee niin kuin ajattelee ja tuntee.

2. SURU

2.1 Surun määrittelyä

Suru on osa elämää ja sen takia se on aina läsnä eri muodoissaan. Surua pidetään pelottavana, ahdistavana mutta myös kasvattavana. Suru voi aiheutua monesta eri tekijästä, kuten läheisen kuolemasta, taloudellisista ongelmista, avioerosta tai sairastumisesta. Surun syy vaikuttaa siihen, miten suru koetaan. Läheisensä menettäneen suruprosessi on erilainen kuin taloudellisia ongelmia kokeneen. (Erjanti 2004, 4.)

Anna Liisa Aho on väitöskirjassaan määritellyt surua näin:

Läheisen ihmisen kuoleman jälkeistä surua on tutkittu ja määritelty paljon eri aikakausina ja eri tieteenalojen näkökulmista. Tutkimustiedon lisääntyessä käsitys surusta on muuttunut, mutta edelleen surun määrittelyminen yksiselitteisesti on sen yksilöllisyyden ja moniulotteisuuden vuoksi vaikeaa. Aikaisemmin surua kuvattiin pääasiassa läheisen kuoleman aiheuttamina sisäisinä emotionaalisina tuntemuksina ja reaktioina. Nykyään surua kuvataan kokonaisvaltaisemmin prosessina, johon liittyy myös surevan omaan identiteettiin, elämään ja tulevaisuuteen liittyvien asioiden tarkoituksien ja merkityksien uudelleenrakentaminen. (Aho 2010, 13.)

Surun moniulotteisuutta on englanninkielessä kuvattu monilla eri käsitteillä erotellen surun (grief), suremisen (mourning) eli menetyksestä johtuvan käyttäytymisen ja surun sosiaalisen ilmentämisen sekä surutyön (griefwork) eli surevan mukautumisen menetykseen. Vaikkakaan näiden käsitteiden välille ei voida tehdä yksiselitteisiä eroja. Nykyään tutkimuksissa käytetään suruprosessi (bereavementprocess, griefprocess) käsitettä tai selviytymisprosessi (copingprocess), joka sisältää aiemmin kuvattujen käsitteiden, kuten surun, suremisen ja surutyön merkityssisällöt. (Aho 2010, 13.)

Ihmiselle on tavallista tuntea ja kokea surua läheisen ihmisen kuoleman jälkeen. Komplisoituneena suruna eli patologisena, kroonisena tai traumaattisena häiriintyneenä suruna on kuvattu surua, joka ilmenee pitkäkestoisena tai voimakkaina surureaktioina, suruprosessin viivästymisenä tai pitkittymisenä. Tällaisia komplisoituneen surun oireita ovat voimakas ahdistus, vaikeudet hyväksyä menetys tai toistuvat mielikuvat kuolleesta, ja

nämä aiheuttavat merkittäviä häiriöitä surevan toimintakyvyssä vähintään kuusi kuukautta. (Aho 2010, 14.)

Surua voidaan kuvata yksilöllisenä ja dynaamisena prosessina. Suru vaikuttaa surevaan ja hänen elämäänsä kokonaisvaltaisesti ja pysyvästi. Surun yksilöllisyyttä on se, että jokainen ihminen suree omalla tavallaan. Suru on surevan kokemien tunteiden ja reaktioiden lisäksi suremista, jota on itkeminen ja asiasta puhuminen. Surun dynaamisuus on puolestaan sitä, että suru ei etene kronologisesti vaiheesta toiseen, vaan siihen kuuluvat tunteet ja reaktiot ilmenevät välillä voimakkaana ja ajoittain heikompana surevan elämässä. Ajan kuluessa surun ilmenemisen voimakkuus vähenee, vaikkakin erilaiset menetyksestä muistuttavat kokemukset ja ajatukset saattavat aiheuttaa voimakkaitakin surureaktioita pitkänkin ajan kuluttua läheisen kuolemasta. Normaalin surun ja komplisoituneen surun välille on vaikeaa määritellä eroa surun yksilöllisyyden ja kulttuurisidonnaisuuden takia. Surussa sureva henkilö muodostaa pysyvän kiintymissuhteen menetetyn läheisen kanssa. Tällä tavoin kuollut läheinen voi elää ihmisen muistoissa merkityksellisellä tavalla yhteisen menneisyyden, kokemusten ja muistojen välityksellä loppuelämän ajan. (Aho 2010, 14.)

Aho kertoo, että vaikka surun yksilöllisten ja kulttuuristen erojen takia, on surusta vaikeaa tehdä yleispätevää esitystä, monet tutkijat ovat vahvistaneet suruun sisältyvän myös yhtenäisiä piirteitä, joita käytetään surua arvioivissa mittareissa. Surun ensireaktion, kuten shokin, kieltämisen, epäuskon ja ahdistuksen, jälkeen sureva kokee erilaisella voimakkuudella tunneperäisiä, fyysisiä, kognitiivisia, sosiaalisia, hengellisiä ja ihmisen olemassaoloon liittyviä tunteita, reaktioita ja muutoksia. Suruun kuuluu myös surevan omaan identiteettiin, elämään ja tulevaisuuteen, mutta myös sosiaaliseen ympäristöön kuuluvien asioiden tarkoituksien ja merkityksien etsiminen ja uudelleenrakentaminen. Vaikkakin surua pidetään yleisesti ottaen kielteisenä tunteena, siihen saattaa liittyä myös positiivisia tunteita ja kokemuksia, kuten iloa, rauhaa, helpotusta ja onnellisuutta. (Aho 2010, 15.)

2.2 Surun ulottuvuudet

Aho kuvaa väitöksessään suruprosessia kuuden ulottuvuuden mukaan ja persoonallisen kasvun teoriana. Suruun sisältyvien kielteiset ulottuvuudet ovat epätoivo, paniikkikäyttäytyminen, syyttely ja viha, irrallisuus ja hajaannus, kun taas persoonallinen kasvu nähdään surun positiivisena muutoksena. Epätoivon ulottuvuus kuvaa eniten surun tunneperäisiä piirteitä ja stressiä, kuten menetyksen aiheuttamaa tuskaa ja ikävää sekä elämän pirstoutumiseen liittyviä tuntemuksia. Epätoivoon sisältyvät shokki, epäusko, toivotonmuus, ahdistus, syyllisyys sekä menehtyneen etsiminen ja kaipaaminen. Paniikkikäyttäytymisen ulottuvuus kattaa pelon ja paniikin tunteet sekä surun aiheuttamat fyysiset ja somaattiset reaktiot ja oireet. Syyttely- ja vihaulottuvuus sisältää komplisoituneen surun piirteitä katkeruuden, kaunaisuuden, kostonhalun, syyttämisen sekä muun vahingoittamishalun muodossa. Irrallisuuden ulottuvuuden katsotaan olevan surevan itsessään kokemat muutokset, kuten itseluottamuksen ja -tuntemuksen menetyksen, sekä muutokset suhteessa muihin ihmisiin, esimerkkeinä eristäytyminen ja läheisyyden välttäminen. Hajaannuksen ulottuvuuden katsotaan sisältävän surevan ajatteluun ja muistiin liittyviä asioita, esimerkiksi keskittymiskyvyn ja muistitoimintojen heikkenemisen. Persoonallinen kasvu merkitsee surevan hengellisyyteen ja olemassaoloon kuuluvia asioita ja parempaa selviytymistä elämässä, kuten paremmaksi ihmiseksi tulemista, syvempää elämän ymmärtämistä, lisääntynyttä myötätuntoa toisia kohtaan, surun myötä vahvistumista sekä anteeksiantavuuden että kärsivällisyyden lisääntymistä niin itseä kuin toisiakin kohtaan. (Aho 2010, 15.)

2.3 Suruprosessin vaiheet

Suomen Mielenterveysseuran SOS - kriisikeskuksen työryhmän Suru-oppaassa kerrotaan vaiheista, jotka sureva ihminen tavallisesti käy läpi. Surun kesto ja eteneminen riippuvat menetyksestä ja yksilöllisistä tekijöistä. Menetyksestä toipumiseen vaikuttaa se, mitä aikaisemmin on elämässään kohdannut ja millainen elämäntilanne on. Usein suremisessa voidaan havaita tiettyjä vaiheita, ne voivat ilmetä limittäin ja samanaikaisestikin. Shokkivaiheessa tapahtunutta ei voi uskoa todeksi. Olo on epätodellinen ja hajanainen. Järkyttävä tieto voi lamaannuttaa tai saada reagoimaan hyvin voimakkaasti. Sokki

on mielen keino suojautua järkyttävältä asialta: kaikkea ei voi ottaa kerralla vastaan. Reaktiovaiheessa tapahtunut aletaan ymmärtää todeksi. Tapahtunutta on tarve kerrata yhä uudelleen. Se halutaan ottaa hallintaan. Sureva keskittyy käytännön asioiden hoitoon, eikä suru välttämättä näy ulospäin. Käsittelyvaiheessa sureva käy läpi menetystä. Suru ei ehkä ole pelkästään ikävää ja kaipausta, vaan pintaan voi nousta myös vihaa, katkeruutta ja pelkoa. Sopeutumisvaiheessa löytyy vähitellen uusi tasapaino. Surutyön avulla menetys muuttuu pikku hiljaa muistoiksi, osaksi menneisyyttä. Sureva löytää uudelleen elämäniloa ja suuntaa suremiseen aikaisemmin käyttämänsä voimavarat toisiin asioihin. (Mielenterveysseura i.a.)

2.4 Erilaisia surusta selviytymiskeinoja

Luopumiseen liittyy sureminen. Ihmisen elämään on aina kuulunut suru, mutta jokainen suru on erilainen ja jokaisella on oma tapansa ja mahdollisuutensa surra. Yksinomaan surija itse tietää, mitä on menettänyt ja millaisen merkityksen tapahtumat surussa saavat. Jokainen suru on ainutkertainen. Joillekin suruun kuuluu häpeää, avuttomuutta ja kauhua. Toisten suruun kuuluvat turtumus ja tyhjiys, mitkä voidaan väärin tulkita selviytymisenä. Toiset taas ovat mielestään selviytyneet hyvin, mutta jonkun ajan kuluttua putoavat epätoivoon. Toiset eivät surun ja kuoleman äärellä halua tavata ketään, kun taas toiset haluavat ympärilleen ihmisiä, joiden kanssa jakaa asiaa. (Engblom & Lehtonen 2010, 26–28.)

Eri elämänvaiheessa surusta selviytymiskeinot saattavat vaihdella, mutta mitä useampia selviytymiskeinoja on, niin sitä helpompi on edetä surun tiellä. Erilaisia selviytymiskeinoja voidaan kuvailla seuraavasti:

- Henkisesti suuntautunut hakee tukea uskomuksistaan ja arvoistaan. Hän turvautuu Jumalaan, kohtaloon, sielunvaellukseen tai ajatukseen siitä, että elinpäivämme on ennalta määrätty. Hän voi vetäytyä ajattelemaan omiin oloihinsa ja eristäytyä muista.
- Sosiaalisesti suuntautunut haluaa tukea ja ottaa sitä vastaan. Sosiaalisesti suuntautunut etsii ihmisten pariin saadakseen puhua ja lohtua, neuvoja, apua ja ymmärrystä.

- Tunneperäisesti suuntautunut ilmaisee tunteensa. Emotionaalisesti suuntautunut henkilö itkee, nauraa, huutaa, tanssii, kuuntelee musiikkia tai lukee runoja. Tunneperäisesti suuntautunut henkilö purkaa tunteitaan sanoiksi ja teoiksi eikä patao niitä.
- Luovasti suuntautunut ihminen käyttää mielikuvitustaan löytääkseen helpotusta ja ratkaisuja. Tällainen henkilö pohtii uniaan, etsii luonnosta asti vaikkapa tuulesta merkkejä läheisen läsnäolosta. Luovasti suuntautunut henkilö saattaa luoda mielikuvitusmaailman tai tehdä pätkähulluiksikin tulkittavia tempauksia.
- Kognitiivisesti eli tiedollisesti suuntautunut henkilö hankkii tietoja esimerkiksi sairaudesta ja siihen liittyvistä asioista. Tällainen henkilö ottaa selvää, miten kuollutta hoidettiin ja miettii, mitä olisi voinut tehdä toisin. Tiedollisesti suuntautunut voi tehdä tarkkoja aikakatuluja ja toimintasuunnitelmia, miten asiat järjestetään kuoleman jälkeen.
- Fysiologisesti eli toiminnallisesti suuntautunut suuntaa surunsa ja tunteensa toimintaan. Toiminnallisesti suuntautunut saattaa urheilla, touhuta ja uppoutua tekemisiinsä pakonomaisesti. Tällainen henkilö saattaa syödä suruunsa tai menettää ruokahalunsa kokonaan. Hän voi turvautua lääkkeisiin tai alkoholiin. (Engblom & Lehtonen 2010, 26–28.)

2.5 Ohjaajan oma suru

Sururyhmää ohjatessa ohjaajalle tulevat mieleen omat surukokemukset. Käsiteltyinä nämä kokemukset ovat voimavara, joka on avuksi ryhmää pitäessä. Käsittelemättöminä kokemukset voivat nousta esiin arvaamattomasti ja työtä hankaloittavasti. Suruun saattaa olla monia syitä, joista läheisen menettäminen on koskettavin. Suru on asia, jota ei voi mitata mittarilla. Sen voi kertoa vain oma sisäinen tuntemus. Suru ei vanhene eikä katoa. Surun aika tulee, ehkä vasta sitten kun on sen käsittelemiseen itse valmis. Kun ohjaa surutyöskentelyä, se voi avata meissä niitä suruja, joita emme ole käsitelleet. Suru on silti kaiken kipeytensä keskellä myös löytämistä ja siitä voi löytää uskomattomia aarteita ja voimavaroja elämää varten. (Kinanen 2009, 63-64.)

Surevan henkilön kohtaaminen herättää auttajassa surun ohella myös avuttomuuden ja ahdistuksen tunteita, joita voi olla välillä mahdotonta kestää. Auttajan vaarana on ajautua liian syväälle voimakkaiden tunteiden valtaan. Surevalle autettavalle voi kuitenkin olla tuhoisaa, jos auttaja pyrkii auttamisen avulla etsimään itselleen arvovaltaa auttajana tai ratkaisemaan omaa suruaan tai ahdistustaan. Vuorovaikutuksessa autettavan herättämät tunteet on ikään kuin säilöttävä palauttamatta niitä takaisin autettavalle. Näitä tunteita on kuitenkin tärkeää käsitellä esimerkiksi työnohjauksessa. Surevan lähellä liikuttuminen on sallittua. Yleensä liikuttumista pidetään empatian osoituksena. On kuitenkin muistettava, että empatiaan kuuluva liikuttuminen pysyy rajattuna niin, että läheistään sureva voi edelleen luottaa auttajaan ja hänen kestäkykyynsä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 152.)

3. SURU NUORUUDESSA

3.1 Nuoruus ikäkautena ja sen kehitystehtävät

Nuoruus käsitetään ikävaiheeksi, joka alkaa 10/11-vuotiaana ja kestää 20/25-vuotiaaksi asti. Nuori alkaa etsiä omaa itseään ja yksilöllisyyden tunne voimistuu. Toisaalta yksilöllä on nuoruudessaan monenlaisia rooleja, jotka aiheuttavat hämmennystä. Nuoruusiän kehityshaasteita on monia, kuten puberteettiin liittyvien muutosten hyväksyminen, oman sukupuoli-identiteetin hahmottaminen, kaverisuhteiden luominen molempiin sukupuoliin, irtautuminen riippuvuussuhteesta vanhempiin ja sitä kautta ulkoisen autonomian saavuttaminen sekä oman arvomaailman luominen. Perusvoima, joka näiden haasteiden läpikäymisen kautta voi syntyä, on kiintymys ja uskollisuus ihmissuhteissa eli kyky säilyttää läheiset ihmissuhteet. Vastakohtana tälle voimalle on syrjäyttäminen; luopuminen lojaalisuudesta riitojen tai vaaran uhatessa. (Joki 2002.)

Aalberg ja Siimes jakavat teoksessaan nuoruuden varhais-nuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Nuori kasvaa ja kehittyy sekä psyykkisiltä että fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Nuoruusiässä persoonallisuus muovautuu kohti aikuisuuden persoonallisuutta. Toisaalta psyykkisessä kasvussa tapahtuu välillä myös taantumista. Heidän mukaansa varhaisnuoruudessa, 12- 14 -vuotiaana, puberteetti alkaa ja kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset voivat aiheuttaa levottomuutta, kiihtymystä ja hämmennystä. Varhaisnuoruus on monella tapaa kuohuvaa aikaa. Nuori kohtaa oman selkiytymättömyytensä ja elää ristiriitojen keskellä, eikä oma keho ole vielä täysin hallinnassa. Nuori haluaisi itsenäistyä ja harjoitella vanhemmista irrottautumista. Varsinaisessa nuoruudessa, 15- 17 -vuotiaana, ristiriidat suhteessa vanhempiin ovat alkaneet helpottua ja konfliktit vähentyä. Nuoren persoonallisuus alkaa selkiytyä, kun hän samaistuu vanhempiinsa sekä ikätovereihin. Nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa ja seksuaalinen kehitys on keskeistä. Jälkinuoruus, 18- 22 -vuotiaana, on jäsentymisvaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi naisena ja miehenä olemisesta. Empatiakyky lisääntyy, itsekeskeiset valinnat vähenevät, nuori osaa ottaa toiset huomioon ja tekee kompromisseja. Nuori sijoittaa itsensä osaksi yhteiskuntaa eikä enää

pelkästään osaksi lapsuuden perhettään. Hän alkaa omalta osaltaan kantaa vastuuta, tekee päätöksiä tulevan ammattinsa sekä perheen perustamisen suhteen. (Aalberg & Siimes 1999, 15, 55–57, 236.)

3.2 Lapsen ja nuoren suru ja siihen vaikuttavia tekijöitä

Kuoleman ymmärtäminen edellyttää Soili Poijulan (2002) mukaan viiden kuolemaan liittyvän käsitteen ymmärtämistä. Niitä ovat kuoleman universaalisuus, peruuttamattomuus, ruumiin toimimattomuus, kausaalisuus sekä jonkinlainen elämän jatkumisen muoto kuoleman jälkeen. (Poijula 2002, 143.) Ajattelun kehityksen keskeneräisyys sekä tiedon ja elämäkokemuksen puute rajoittavat lapsen kykyä ymmärtää kuolemaa. Noin 11- 12-vuotiaana lapsi saavuttaa abstraktin ajattelukyvyyn ja pystyy ymmärtämään kuoleman samalla tavalla kuin aikuinen. (Poijula 2007, 94–98.) Kehitysvauhti kuoleman ymmärtämiseen voikin vaihdella, mutta ymmärtämisen vaiheet etenevät kaikilla samassa järjestyksessä. (Dyregrov 1993, 13-31.)

Myös tilannetekijöillä on vaikutusta lapsen ja nuoren suruun ja siitä selviytymiseen. Jos kuolema on ollut äkillinen ja traumaattinen, vaikuttaa se suuresti lapsen ja nuoren suremiseen ja jopa koko kehitykseen. Mitä läheisempi menetetty ihminen on, sen vaikeampi lapsen tai nuoren on hyväksyä tilanne ja selviytyä siitä. (Poijula 2002, 148–149.)

Nuori tarvitsee psyykkisessä kehityksessään myös ikätovereitaan ja on siksi riippuvainen ikäistensä mielipiteistä. Joukkoon kuuluminen ja sulautuminen koetaan tärkeäksi, joten menetyksen kokenut nuori voi tuntea olevansa erilainen kuin muut ikäisensä. Tämä voi johtaa ongelmiin toverisuhteissa. Vaikeat elämäkokemukset voivat joskus saada nuoren kypsyään ja ottamaan nopeammin askeleita kohti aikuisuutta, (Forward & Garlie 2003, 39, Suomen Mielenterveysseura 2004, 18.)

3.3 Nuoren kuolemakäsitys ja surureaktiot

Nuoruusikä on Holmbergin mukaan nopean fyysisen ja emotionaalisen kehityksen aikaa. Nuoren tärkeimpinä kehitystehtävinä ovat itsenäistyminen vanhemmista ja oman itsenäisen identiteetin löytäminen. Erityisesti läheisen ihmisen kuolema vaikuttaa nuoren identiteetin muodostumiseen. Kuoleman kohtaaminen on uhka nuoren pyrkimyksille päästää irti turvaverkostostaan sillä kuten lapselle, myös nuorelle aikuisen tuki surutilanteissa on erittäin tärkeää. Kyky selvitä tapahtuneesta ei kuitenkaan ole vielä rinnastettavissa aikuisen selviytymiskykyyn. Vilkkaasta kehitystasosta johtuen nuori kokee menetykset erityisen raskaasti. (Holmberg, 2003, 88.)

Nuori käsittää jo kuoleman lopullisuuden ja sen, että kuolema koskettaa kaikkia, myös nuorta itseään. 10–12-vuotiailla tytöillä ja 12–14-vuotiailla pojilla suru voi ilmetä epäoikeudenmukaisuuden aiheuttamana vihana. Tapahtumat voivat saada symbolisia merkityksiä ja tapahtumissa nähdään enteitä. (Poiijula 2007, 114.) Lapsuudesta tuttu maaginen ajattelu saattaa palata ja saada nuorella suuren kuormituksen yhteydessä jopa neuroottisia piirteitä. (Holmberg 2003, 88.) Tulevaisuuteen liittyvät pelot ja kuoleman vaikutus omaan elämään voivatkin muodostaa nuorelle suuren taakan ja saada hänet kyseenalais-tamaan koko elämän tarkoituksen. (Dyregrov 1993, 30–31.)

Kun lapsi tai nuori saa tiedon kuolemasta, tavallinen reaktio on sokki eli apatia, puhumattomuus, epäusko, protesti tai toiminnan jatkaminen. Saattaa näyttää siltä, että lapsi ei ymmärrä, mitä hänelle sanotaan. Mahdollisia surureaktioita lapsella ja nuorella ovat suru, ikävä, viha, levottomuus, huomionhakuisuus, univaikeudet, rangaistushakuisuus, itseä vahingoittava käyttäytyminen sekä takaumat. (Poiijula 2007, 109–116.) Yleistä on se, että lapsi tai nuori taantuu kehityksessään surun johdosta. Itsensä syyllistäminen, kouluvaikeudet sekä psykosomaattiset oireet ovat myös yleisiä reaktioita lapsen ja nuoren surussa. (Poiijula, 2007, 109–116.) Nuori voi reagoida surussa monella eri tavalla. Kaikki oireet eivät näy kaikissa, sillä oireet ovat hyvin yksilöllisiä ja tapauskohtaisia. Nuorten mahdollisia surureaktioita ovat esimerkiksi turvattomuus, taantumisen, seksu-

aalinen aktiivisuus tai lamaantuminen, itsensä tuomitseminen ja syyllisyyden tuntemukset. Suruun voi liittyä koulufobian kehittymistä ja johtaa muiden häiriköintiin sekä koulusuoritusten heikentymiseen. Yleistä on myös rangaistushakuisuus sekä itseä vahingoittava käyttäytyminen. (Pojula 2007, 114–115.)

Nuori voi pohdiskella kuolemanjälkeistä elämää ja myös oma kuolema tulee pohdittavaksi. Murrosikäiset osaavat hallita ja piilottaa tunteitaan. He tuntevat myös voimattomuutta, syyllisyyttä ja yksinäisyyttä kuoleman äärellä. Vaikka nuoresta tuntuisi miten välinpitämättömältä tahansa, on aikuisten tehtävä saada nuori hyväksymään, että kaikenlaiset tunteet ja ajatukset ovat sallittuja ja normaaleja tässä tilanteessa. (Engblom & Lehtonen 2010, 26.)

Laimio (2007) huomioi: Nuorelle on tyypillistä omien tunteiden piilottelu ja sisäänpäin kääntyminen. Läheisen kuollessa nuori yleensä tiedostaa tapahtuman seuraukset ja vaikutukset lähiympäristöönsä. Hän ei kuitenkaan välttämättä mielellään jaa menetyksistään aiheutuvia tunteita edes omalle perheelleen. Ystäväpiirissäkin nuori saattaa salata tunteitaan, koska ehkä kokee poikkeavansa muista nuorista. Koska tunteita on vaikea pitää sisällään, ne voivat purkautua ongelmallisesti muissa asiayhteyksissä.

Nuoret käyttävät surun läpikäymiseen enemmän erilaisia keinoja kuin lapsi. Ongelmia kuitenkin voi tulla lisävaatimuksista, joita nuorille asetetaan. Nuorten odotetaan usein olevan vahvoja. Mitä enemmän ikää nuorelle tulee, sitä enemmän hän kykenee hallitsemaan voimakkaita tunteitaan ja luomaan toimintasuunnitelmia, joiden avulla nuori voi ajatuksissaan luoda tapahtuman uudelleen tai vähentää sen uusiutumista kohtaan tuntemaansa pelkoa. Nuorten auttamisessa ja tukemisessa voidaan käyttää toiminnallisia menetelmiä, kuten draamaa, musiikkia, luovaa liikuntaa ja muita luovia toimintoja. Tärkeintä on olla avoimesti läsnä ja saatavilla. Jatkuva avoin keskustelu nuoren kanssa luottamuksellisen suhteen saavuttamiseksi on myös oleellista. Erilaisten rentouttavien menetelmien käyttö voi osaltaan helpottaa nuoren surua. Nuorten ja aikuisten surureaktioiden välillä on enemmän yhtäläisyyksiä kuin eroja. Nuoren perhetausta ja kehitystaso tuovat heidän surureaktioihinsa oman lisänsä. Surevaa nuorta autettaessa kannattaa nou-

dattaa periaatteita, joissa nuorelle annetaan aikaa ymmärtämiseen, annetaan nuoren käsittää menetyksen todellisuus ja pyritään lievittämään nuoren pelkoja. (Erjanti & Paunonen – Ilmonen 2004, 130.)

3.4 Erilaiset kuolemat – erilaiset surut

Jokainen kuolema on ainutkertainen. Se voi olla kokemuksena hyvinkin erilainen kuin muiden kokemukset tai omat aiemmat kokemukset kuolemasta. Kuolema voi olla odotettu ja vapauttava, mutta myös yllättävä, käsittämätön ja hyvin epäoikeudenmukainen. Surun kokemisen voimakkuuteen, keston ja työstämiseen vaikuttaa ratkaisevasti se, miten menetys on tapahtunut. Jos jo rikkaan elämän kokenut ja jo kuolemista odotellut vanhus kuolee, tilanteeseen on osattu valmistua. Sureminen, kaipaus ja muistelu voivat rauhoittua nopeastikin. Silloin kun kuolema tulee yllättäen tai järkyttävällä tavalla, suru voi mutkistua tai vääristyä. Tapahtuneen ymmärtäminen ja sen käsittely vievät tilaa, vasta sitten on mahdollista surra kuollutta. Yllättävään kuolemaan liittyy usein myös muita, toissijaisia menetyksiä. Talous horjuu, ystäviä menetetään ja tulevaisuuden suunnitelmat voi joutua hylkäämään. Sureva joutuu tekemään surutyötä ennen traumatyötä. Traumatyö täytyy tehdä ensin, jotta surutyö olisi mahdollista. Traumatyöllä tarkoitetaan yllättävän ja järkyttävän menetyksen käsittelyä ja surutyöllä tarkoitetaan menetystä surevan sopeutumista muuttuneeseen tilanteeseen vähitellen. (Engblom & Lehtonen 2010, 19–20.)

3.5 Läheisen kuolema lapsen ja nuoren kokemana

Lapsen kannalta vanhemman kuolema on vaikein menetys, jonka hän voi kohdata. Vanhemmat ovat kiintymissuhteen luoja, perusta kaikilla ihmissuhteille ja pohja turvallisuuden tunteille. Lapselle vanhemman kuolema on yleensä odottamaton ja yllättävä. Todennäköistä on, että vanhempi on melko nuori tai keski-ikäinen, eli kuolema ei tule iäkkäänä vaan ikään kuin ennen aikojaan. Syynä kuolemaan on sairaus tai onnettomuus, se tulee yllättäen, joka uhkaa jokapäiväistä elämää ja tulevaisuudenuskoa. Jos lapsi menettää toisen vanhempansa, menettää hän psyykkisesti usein myös toisen vanhempansa

vähäksi aikaa, koska suru sitoo jäljelle jääneen voimavarat. Voi käydä myös niin, että lapsesta tulee jäljelle jääneen lohduttaja. Jos lapsi on menettänyt molemmat vanhemmat, korostuu lähiverkoston osuus turvan ja lohdutuksen antajana (Holm & Turunen 2005, 21.)

Sisaruksen menettämisen myötä muuttuu perheen rakenne yhtä peruuttamattomasti kuin vanhemman menettämisen myötä. (Holm & Turunen 2005, 22.) Lapsen kuoleman vaikutus kodin tunneilmastoon on valtava. (Dyregrov 1993, 35.) Sisaruksen menetyksen myötä lapsi menettää kasvukumppanin, jonka kanssa on voinut kasvaa ja kehittyä rinnakkain ja samalla lapsi menettää vertaisen, johon on voinut luottaa ja jonka kanssa on jakanut arkiset asiat. (Holm & Turunen 2005, 22.)

Sisaruksen menettämisen myötä lapsi menettää tietyllä tapaa myös vanhempansa huolenpidon joksikin aikaa. Oman lapsen kuolema on vaikeimpia asioita elämässä ja menetyksen aiheuttama suru on valtava. Kun lapsena sisaruksensa menettäneitä on tutkittu aikuisena, kävi ilmi, ettei suurin osa ollut puhunut koskaan menetyksen aiheuttamista ajatuksista ja tunteista. Hiljaisuus ja yksinäisyys voivat olla hyvin pitkäaikaisia. Tälle nähtiin kolme syytä. Ensimmäinen syy on läheisten vaikeus tunnistaa lapsen suru. Toinen syy on lapsen lojaalisuus vanhempia kohtaan. Lapsi ei halua lisätä vanhempien tuskaa ilmaisemalla omia tunteitaan. Kolmas syy on lapsen kohtaamien aikuisten kehotukset pysyä vahvana ja auttaa vanhempia. (Holm & Turunen 2005, 23.)

Sisaruksen kuolema herättää lapsessa monenlaisia tunteita. Lapsi voi kokea voimakkaita syyllisyydentunteita, jos hän on toivonut pääsevänsä eroon sisaruksestaan. Lapsesta voi tiedostamatta tulla jonkinlainen korvike tai jatkaja kuolleelle sisarukselle, mikä on lapsen kehitykselle ja kasvulle vaaraksi. Eloonjäämissyällisyys voi vaivata myös kuolleen sisarusia. Kuollut sisarus nostetaan helposti jalustalle ja näin lapsesta voi tuntua siltä, ettei hän ole yhtä arvokas. Voi herätä tunne, että hänen olisi pitänyt kuolla sisaruksen sijasta. Lapsen kehitys voi vaarantua myös siksi, että vanhemmat alkavat ylisuojella jäljelle jääneitä lapsiaan, jolloin itsenäistymis- ja irtaantumiskehitys hidastuu. Lapsen kuolema kuormittaa myös parisuhdetta. Koska ihminen suree omassa tahdissaan, pariskunnat eivät aina kykene jakamaan suruaan. Vanhemmat surevat eri tahtiin ja yksilöinä.

Mahdolliset parisuhderistiriidat kuormittavat jäljelle jääneiden lasten elämää surun lisäksi. (Holm & Turunen 2005, 24.)

Nuoret pohtivat äkillisestä surusta selviytymisen jälkeen kauankin kuolleen sisaruksen elämää ja omaa elämäänsä. Nuoret tiedostavat kuoleman väistämättömyyden ja oman kuolemansa. Nuori voi tuntea syyllisyyttä sisaruksensa kuolemasta aivan kuten nuorem-
pikin lapsi. Joskus nuoret uskovat, että heidän oma mustasukkaisuutensa kuollutta koh-
taan aiheutti kuoleman, tai he syyttelevät vanhempiaan sisaruksen kuolemasta. Tällai-
sista tunteista puhuminen on vaikeaa vanhemmille tai muille aikuisille. Nuoruusikä on
erityisen vaikea aika sisaruksen menettämiseen, koska sisaruksilla on suurin merkitys
persoonallisuuden muotoutumiselle. Sisaruksen menettäminen voi muuttaa identiteetin,
minäkuvan ja muiden persoonallisuuspiirteiden muodostumista. Nuoren kasvuun kuu-
luva kehityskriisi ja siitä selviytyminen nivoutuvat menetystilanteessa nuoren omaan ja
hänen perheensä kriisiin. (Erjanti & Paunonen – Ilmonen 2004, 93.)

On arveltu, että voi olla olemassa kaksi polkua sisaruksen kuolemasta selviytymiseen.
Osa nuorista voi olla joustavia selviytyjiä, kun taas osa kärsii eri tavoin kehityksen py-
sähtymisestä. On tutkittu, että osalla on 18 kuukauden kuluttua runsaasti surun aiheutta-
mia oireita, kun taas osalla 18 kuukauden jälkeen surun oireet alkoivat selvästi vähen-
tyä. Merkittäväällä osalla nuorista ilmeni voimakkaan surun merkkejä vielä 18 kuukau-
den jälkeenkin. (Erjanti & Paunonen – Ilmonen 2004, 93.)

Isovanhemman kuolema on helpompi hyväksyä, vaikkakin se voi olla suuri suru. Lap-
sen kuolemankäsityksen mukaan kuoleman ja pitkän elämän päätös ja näin vanhan ih-
misen kuolema on hyväksyttävämpi kuin nuoremman. Mitä läheisempi isovanhempi oli,
sitä voimakkaampaa hänen reagointinsa kuolemaan on. Isovanhemman kuolemaan voi
liittyä myös traumatisoivia asioita, esimerkiksi, jos lapsi näkee äkillisen kuoleman tai
löytää kuolleen vanhuksen. Tällaiset tapahtumat voivat liittyä myös niiden läheisten kuo-
lemaan. Isovanhemman kuoltua yleensä arjen turvalliset rakenteet säilyvät ja arki jatkuu
menetyksen jälkeen. (Holm & Turunen 2005, 25.)

Ystävyysuhteet ovat kaikille tärkeitä. Esipuberteetista alkaen ja murrosiän vuosina ys-
tävien merkitys nuoren elämässä on todella suuri. Jos lapselle tai nuorelta kuolee ystävä,

on tämä hänelle aina suuri tragedia. Jos lapsi tai nuori kuolee, niin hänen vanhempansa ja sisaruksensa ovat suruhierarkiassa ylimpänä. Katsotaan, että heille menetys on kaikkein suurin. Tällöin menehtyneen ystävien suru jää helposti varjoon tai unohtuu kokonaan. Kuitenkin ystävän kuolema voi olla lapselle tai nuorelle suuri menetys. Lasten ja nuorten kuolemat ovat usein äkillisiä, siksi kuolema voi olla traumatisoiva. Tutkittaessa ystävänsä menettäneitä nuoria on havaittu, että nuoret reagoivat esimerkiksi ystäväpiirissä tapahtuneeseen itsemurhaan masentuneisuudella ja PTSD-oireiden lisääntymisellä. Masentuneisuus vaikutti olevan pitkäaikaista ja voimakasta. Ystävän kuoleman aiheuttamasta surusta on tärkeätä puhua ja surulle on annettava oikeus olla olemassa myös silloin kun menehtynyt ei ole lähisukulainen. (Holm & Turunen 2005, 26.)

Vanhempien ja muiden läheisten kuoleman aiheuttama suru palaa ja vahvistuu muistopäivinä, esimerkiksi kuoleman vuosipäivänä, kuolleen syntymäpäivänä tai juhlapäivinä. Näihin päiviin on syytä valmistautua eikä sivuuttaa niitä vaikenemalla. (Dyregrov 1993, 35.)

4. RYHMÄ JA VERTAISTUKI

4.1 Ryhmädynamiikka

On olemassa monenlaisia ryhmiä. Ryhmien määritelmä muuttuu niiden tarkoituksen mukaan. Ryhmät voivat olla suljettuja tai avoimia, lyhyt-, tai pitkäaikaisia, tavoitteellisia ja harrasteryhmiä. Ryhmä määritellään joukoksi ihmisiä, jotka viettävät aikaa yhdessä, kokevat itsensä ryhmän jäseneksi ja heidät tunnistetaan ryhmän jäseneksi myös sen ulkopuolelta. Ryhmä koostuu yksilöistä, jotka ovat tietoisia osallisuudestaan ja pyrkivät samaan päämäärään. Tämän lisäksi ryhmäläiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja toimivat ryhmässä ryhmän normien mukaan. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 25.)

Ryhmäkäyttäytyminen ei poikkea lapsilla aikuisten käyttäytymisestä, sillä yhtäläillä myös heidän keskinäisiin suhteisiinsa ja ryhmädynamiikkaansa vaikuttavat erilaiset henkilökemiat. Toisista tulee ystävyksiä, kun taas toiset eivät tule toimeen keskenään. Ryhmään muodostuu suuri määrä erilaisia ihmis- ja vuorovaikutussuhteita. Mitä enemmän on ryhmäläisiä, sitä enemmän on suhteita. Suhteiden muodostumiseen ja muuttumiseen vaikuttavat eri tekijät, esimerkiksi ikä tai sukupuoli. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 26.)

4.2 Ryhmän vaiheet

Ryhmät ovat aina yksilöllisiä, mutta ryhmäprosessissa voidaan nähdä eri vaihteita. Ryhmän alkuvaiheessa ryhmän jäsenet ovat varovaisia, tutustumishaluisia sekä toisiaan tarkkailevia. Nuoret ovat epävarmoja; se voi näkyä joko siten, että nuoret esittävät mielihpiteitään hyvin pidättäytyvästi tai aivan päinvastaisesti, provosoiden. Ryhmäläiset tarkkailevat toisiaan ja sitä, miten ryhmä kohtelee jäseniään ja miten ohjaajat kohtelevat nuoria. Nuorilla ja ohjaajilla on mielessään arvailuja siitä, mitä tästä ryhmästä tulee. Ohjaajan varma, turvallisen oloinen ote nopeuttaa luottamuksen syntymistä ryhmässä. Kun

vähitellen ryhmäläisten roolit käyvät ilmeisiksi ja luottamusta alkaa syntyä, ryhmän seuraavaa vaihetta kutsutaan jäsentymisvaiheeksi. Tällöin jäsenten eroavaisuudet alkavat tulla esiin. Ryhmän jäsenten pyrkimykset ja tavoitteet toisiinsa ja koko ryhmään nähden saattavat poiketa suuresti toisistaan. Eroavaisuudet poikivat jäsenissä aggressioita ja pettymystä. Ryhmässä syntyneitä erimielisyyksiä puidaan pienemmissä ryhmissä ja syntyy klikkejä. Tällöin ryhmässä selvitetään ryhmän valta- ja tunnesuhteita. Vähitellen käy ilmi, ketkä ryhmässä ovat johtajia ja ketkä ovat kenenkin liittolaisia. Ryhmän kirjoittamattomat säännöt ja normit alkavat muodostua. (Pruuki & Pruuki 2002, 22.)

Ryhmän jäsentymisvaiheen jälkeen seuraa ryhmän vakiintumisvaihe. Tällöin säännöt ja normit löytyvät. Ryhmälle muodostuvat yhteiset käytännöt asioiden ja tunteiden ilmaisussa, ristiriidoissa toimimisessa ja yhdessäolossa. Tämä normien muodostuminen on kuitenkin jatkuvaa, eikä se tule koskaan valmiiksi. Nyt syntyvien pelisääntöjen mukana syntyy myös ”ryhmätunne”. (Pruuki & Pruuki 2002, 22.)

Kypsän toiminnan vaiheeseen ryhmä pystyy sen jälkeen, kun ryhmässä on uskallettu käsitellä ristiriitoja, ryhmän hyviä ja huonoja puolia, jäsenten välisiä suhteita ja suhteita ohjaajaan. Tällöin ryhmän sisäinen tila on selkiytynyt ja energiaa on vapautunut varsinaiseen työskentelyyn. Nyt ryhmän suorituskyky tulee esiin. Tällöin osataan käyttää jäsenten erilaisia kykyjä yhteiseksi eduksi ja kyetään monipuoliseen yhteistyöhön. Ristiriitokin syntyy, mutta niistä selvitetään ja niistä voidaan oppia. (Pruuki & Pruuki 2002, 23.)

Hajoamisvaiheessa ryhmä on suorittanut tehtävänsä ja päässyt siihen, mitä on tavoiteltu. Jos ryhmä on toiminut hyvin ja tullut sosiaalisesti tärkeäksi, saattaa ryhmän hajoaminen olla ahdistava kokemus. Toisaalta kyllästyminen ja erimielisyydet saattavat nousta esiin ryhmän päättyessä. Ryhmästä irtautuminen tulee tapahtua turvallisesti, myös ryhmän päättyminen on lupa kokea monella tavalla. (Pruuki & Pruuki 2002, 23.)

Ryhmäkokemuksella on usein jo itsessään nuorelle suuri merkitys. Ryhmässä opitaan paljon muutakin kuin mitä työskentelyssä opetetaan: yhdessä olemista, toisen huomioon ottamista, erilaisuuden suvaitsemista, itkemistä jne. Kokemus hyväksytyksi tulemisesta

voi olla voimakas. Tämä kokemus jää elämään silloinkin, kun kaikki tiedollinen aines on unohtunut. (Pruuki & Pruuki 2002, 24.)

Ryhmäprosessilla on merkitystä myös suunnittelun kannalta. Ryhmän alussa työskentelyä ohjataan eri tavalla kuin ryhmäläisten tuntiessa jo toisensa. Ryhmäprosessin kulku kannattaa ottaa huomioon paitsi teemojen käsittelyssä, myös työskentelyjen järjestystä suunniteltaessa. Jos ohjaajat haluavat työstää teemoja siten, että nuoret jakavat henkilökohtaisia kokemuksia, ei näitä kannata sijoittaa alkuvaiheeseen. Toisaalta henkilökohtaisuudessa vaativimpia teemoja ei kannata jättää aivan ryhmäprosessin päättymisvaiheeseenkaan. (Pruuki&Pruuki 2002, 24.)

4.3 Sururyhmä

Sururyhmä on paikka, missä on mahdollisuus ilmaista erilaisia surun tunteita ja missä saa vapaasti puhua surusta. Sururyhmän tarkoituksena on tarjota sureville kokemus kuulluksi ja ymmärrettyksi tulemisesta. Sururyhmän tarkoituksena on tarjota mahdollisuus tavata toisia surevia, vaihtaa kokemuksia ja käsitellä surua yhdessä heidän kanssaan. Sururyhmä sujuvuuden toimimiseksi on ryhmän syytä olla kiinteä, johon liitytään ensimmäisellä kerralla ja johon kuulutaan koko ryhmän keston ajan. (Rautama 2003, 5–6.)

Sururyhmä on vertaistukiryhmä, jota ei sovi sekoittaa terapiaryhmään. Tästä huolimatta vertaistukiryhmät sisältävätkin omanlaisiaan terapeuttisia elementtejä. Vertaistuella tarkoitetaan asioita, jossa samanlaisia asioita kokeneet tai samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt käyvät keskenään ohjatusti läpi ajatuksiaan ja tunteitaan. Vertaistukiryhmässä osallistujia yhdistää jonkinlainen yhteinen tekijä. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 22.) Sururyhmässä yhteinen nimittäjä on menetetty läheinen.

Sururyhmän ohjaajien kertoman mukaan ryhmän osallistujille on ollut tärkeää tavat toisia surevia sekä vaihtaa kokemuksia ja käsitellä surua yhdessä heidän kanssaan. Lisäksi tärkeää on ollut se, että on ollut mahdollisuus käydä kiireettömästi läpi koettua menetystä. Läheisen muistelu on koettu hyvänä. Hartaushetket ja hiljentymiset ovat olleet myös osallistujille tärkeitä. (Rautama 2003, 5.)

Kuuletko, kun kysyn ja huudan? -oppaassa sururyhmän ohjaajille on sururyhmän kokoontumiskertoja yhteensä kahdeksan, joista yksi kokoontuminen on noin 2-5 kuukauden kuluttua muista kokoontumisista. Kokoontumiset ovat tätä ennen säännöllisesti sovitun aikataulun mukaan. Ensimmäiset neljä kokoontumista ovat viikon välein ja seuraavat kokoontumiset kahden viikon välein. Oppaassa neuvotaan, että sururyhmän kokoontumistila on valittava huolella. Ihanteellisena tilana pidetään sellaista, joka on rauhallinen, viihtyisä ja helppokulkuinen. Oppaassa todetaan myös, että kokoontumistilassa pitäisi voida asettua niin, että kaikilla on näköyhteys toisiinsa ja mahdollisuus vakituisen paikkaan. (Rautama 2003, 7.)

SMS -tuotannon ”Yhdessä suru on helpompi kantaa” kirjassa todetaan tapaamisajan ja -paikan olevan oleellisimpia asioita sururyhmän perustamista suunniteltaessa. Näiden kysymysten selkiytyttyä on mietittävä, miten ja montako kertaa ryhmä kokoontuu. Kokoontumisen säännöllisyys on tärkeää. Sururyhmän järjestämiseen ei ole pakollista kaavaa, vaan sen voi järjestää monella tapaa. Ryhmä voi kokoontua kerran viikossa, sen voi järjestää viikonloppuleirinä tai pidempänä leirinä. Vaihtoehto on sekin, että yhdistetään viikoittaisia ryhmäkertoja ja viikonloppuleiri. Tällöin kokoonnutaan ryhmänä pari kertaa, minkä jälkeen pidetään viikonloppuleiri. Erilaisissa toimintamuodoissa on omat hyvät puolensa. Säännöllisten tapaamisten hyvä puoli on se, että niihin pääsevät tulemaan kaikki ryhmään kuuluvat. Säännöllisesti kokoontumiset ovat omalla tavallaan myös ohjaajan kannalta helppoja. Säännöllisesti kokoontuvassa ryhmässä ohjaaja seuraa osallistujia pidemmällä aikavälillä ja näkee heissä tapahtuvan muutoksen. Leirillä ohjaaja on intensiivisesti, mutta vain lyhyen aikaa mukana osallistujan elämässä. Säännölliset kokoontumiset järjestetään kerran viikossa puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Viikon aikana osallistujat ovat ehtineet prosessoida rauhassa edellisellä kerralla käsitellyjä asioita, mutta eivät ole vielä unohtaneet niitä. Lasten sururyhmät kokoontuvat yleensä viidestä kahdeksaan kertaan. Tuettu suru-projektilla on hyviä kokemuksia siitä, että jo muutamalla tapaamiskerralla on merkitystä surutyössä. Osallistujien on tiedettävä, että toiminta on rajallinen ja tulee loppumaan sovitusti. Tämä tieto lisää ryhmään sitoutumista ja antaa ryhtiä toiminnalle. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 45–46.)

Seurakunnilla on suruperheisiin kontakteja hautajaisjärjestelyjen kautta. Pappi tapaa suruperheenjäseniä ja toimistotyöntekijöihin ollaan yhteydessä tilanvarauksien yms. johdosta. Pyhäinpäivän tapahtumat ovat oiva tilaisuus tiedottaa alkavista sururyhmistä. Sururyhmien esillä pitäminen näissä tilanteissa on asiaa kuuluvaa ja mahdollistaa seurakuntalaisten hakeutumisen sururyhmiin. Lehti- ja netti-ilmoituksilla tavoitetaan myös sururyhmäläisiä kuten myös ilmoitustauluilmoittelulla. Tietoa ryhmistä voi levittää myös eri yhteistyötahojen kautta esim. sosiaalitoimen, terveyden- ja sairaanhoidon, koulun ja nuorisotoimijoiden kautta. Yksi tärkeimmistä markkinointikanavista on henkilökohtainen kontakti. Monesti nuori tarvitsee jonkun, joka ohjaa hänet esim. sururyhmään. (Kinanen 2009,80.)

4.4 Vertaistuki

Vertaistuelle on lähtökohtana se, että ihmiset ovat itsensä ja omien asioidensa parhaita asiantuntijoita. Vertaistuen ajatus lähtee siitä, että ihminen löytää itse itsestään vahvuudet ja voimaantumisen mahdollisuudet. Samankaltaisuuksia kokeneet ihmiset voivat olla toisilleen huomattavasti parempia tukia ja ymmärtäjiä kuin alan ammattilaiset. Vertaistukiryhmiä muodostuu eri teemojen ympärille, jotka eivät ole aina ongelmakeskeisiä. Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto, joka muodostuu tilannekohtaisesti ja nopeasti. (Kinanen 2009, 69.)

Vertaistuki on samanlaisten elämänvaiheiden ja -kokemusten läpi käyneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen ja solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuva ihmissuhteiden muoto. Vertaistuessa on kuuntelemisen ja jakamisen periaate. Tämä periaate on vastavuoroisuutta, jossa ryhmän jäsenet kohtaavat toisensa kuuntelijan ja kuunneltavan roolissa. Positiivisen palautteen ja kannustuksen saaminen on tärkeää ja välttämätöntä myönteisen minäkuvan ja itsearvostuksen rakentamiseksi. Vertaistukiryhmässä voidaan jakaa keskenään kokemuksensa; niin myönteiset kuin kipeät ja vaikeat kokemukset, jotka liittyvät kuntoutumisen eri vaiheisiin. Vertaistuki on vastavuoroinen ihmissuhde, jossa keskeisintä on kahden subjektin eli sinän ja minän kohtaaminen. Molemmat ovat vuorollaan kuun-

telija ja kertoja. Vaikka vertaistuessa vältetään auttajan ja autettavan rooleja, tukiryhmien taustalla on ammatillinen mahdollistaja. Tukiryhmien taustalla voi olla seurakunta, kunta, sosiaali- tai terveystoimi tai järjestöjä, jotka kokoavat ryhmiä omien toimintaperiaatteidensa mukaisesti. (Kinanen 2009, 70–71.)

4.5 Vertaistukiryhmät sisältävät hoitavia elementtejä

Vertaistuella tarkoitetaan toimintaa, jossa samanlaisia asioita kokeneet ihmiset käyvät joko keskenään tai ohjatusti läpi ajatuksiaan ja tunteitaan. Vertaisryhmä on sellainen joukko ihmisiä, joita yhdistää jokin tietty tekijä. Ryhmässä kaikki ovat samanarvoisia ja kaikki ovat vastuussa ryhmän toiminnasta. Vertaisryhmässä tavoitellaan keskinäistä tukea, sen saamista ja antamista sekä uusia näkökulmia ja kasvuprosessia. Vertaistukiryhmään osallistuminen on vapaaehtoista. Vertaistukiryhmää ei pidä sekoittaa terapiaryhmään, vaikka molemmissa on samankaltaisia elementtejä ja tavoitteita. Vertaistukiryhmä ja terapiaryhmän välinen ero näkyy esimerkiksi ryhmän kestossa, eikä vertaistukiryhmän ohjaajilta vaadita terapeutin ammattitutkintoa. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 22.) Vertaistukiryhmät sisältävät hoitavia elementtejä, niissä on mahdollisuus peilata ja heijastaa kokemuksia toisten kanssa. Lasten sururyhmät ovat toiminnallisia ryhmiä, joissa luovien menetelmien kautta autetaan lapsia käsittelemään menetystään. (Kinanen 2009, 69.) Vertaistukiryhmää ei pidä sekoittaa myöskään kerhoon. Kerhot ovat yleensä avoimia ja niiden tavoitteet keskittyvät enemmän vapaa-ajan toimintaan ja virkistymiseen. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 22.)

Vertaistukiryhmiä on monenlaisia, sururyhmä on yksi niistä. Lasten sururyhmiä on koontunut vähän, mutta muista erilaisista vertaistukiryhmistä on Suomessa enemmän kokemusta esimerkiksi sellaisten perheiden lapsille, joissa on päihde- ja mielenterveysongelmia. Lasten vertaistukiryhmät poikkeavat aikuisten ryhmistä. Lasten ryhmässä aikuinen on vastuullinen ohjaaja – lapset eivät voi kokoontua keskenään. Lasten sururyhmissä korostuu myös se, että niiden tulee olla suljettuja ryhmiä. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 22.)

Vertaistukiryhmässä lapselle tulee mahdolliseksi toisen ikätoverin tuki ja aikuisen läheisyys. Ryhmässä on mahdollisuus oikeasti puhua asiasta ja ilmaista tunteitaan. Vertaisryhmä edesauttaa eheytyksen käynnistymisen ja auttaa hahmottamaan elämän jatkumista ja uudenlaisen toimintamallin muodostumista. Vertaisryhmä on surutyössä ensiapua eheytyksen pitkällä teillä. (Kinanen 2009, 69–70.)

4.6 Vertaistukiohjaaja

On syytä erottaa vertaisohjaaja ja vertaistukiohjaaja. Ryhmän vertaistuki on perinteisimmillään toteutunut esimerkiksi AA-ryhmissä. Monet erilaiset vertaistukiryhmät esimerkiksi sairauksien ja kuntoutuksien saralla ovat toimineet vapaaehtoisuuden pohjalta. Ryhmien ohjaajien koulutuksesta on huolehtinut taustajärjestö tai ryhmä on voinut syntyä spontaanisti tarpeeseen. Vertaisohjaajan lisäksi on vuosien varrella syntynyt ammatillisempi muoto. Vertaistukiohjaaja on ammattihenkilö tai asiantuntija, joka työnantajansa tai taustaorganisaationsa periaatteiden ja tavoitteiden mukaisesti mahdollistaa ryhmän käynnistämisen, määrittelee sen muodon ja kokoaa ryhmän. Vertaistukiohjaajat eivät ole lääkäreitä, terapeutteja tai kuntouttajia, vaikkakin toiminnassa on samanlaisia metodeja. Vertaistukiohjaajat toimivat suunnitelmallisesti, vastuullisesti ja sitoutuneesti koko ryhmäprosessin ajan. Myös järjestävän tahon eettiset periaatteet ohjaavat toimintaa. (Kinanen 2009, 71–72.) Seurakunnan järjestämänä nuorten sururyhmä on vertaistukitoimintaa, jota ohjaavat seurakunnan eettiset toimintaperiaatteet.

Vertaistukiryhmän ohjaajalla on monta roolia ja tehtävää ryhmässä. Ohjaaja kokoaa ryhmän ja huolehtii ryhmän käytännön asioista esimerkiksi tiloista, materiaaleista, mahdollisista tarjoiluista jne. Vertaistukiohjaajan tehtävänä on toimia tukijana, ymmärtäjänä ja kuuntelijana. Ohjaaja voi avartaa näkökulmia asiaan ja toimia toivon ylläpitäjänä. Ohjaaja on läsnäolija, joka kannustaa, rohkaisee ja innostaa ryhmää. Ohjaajan on mahdollista löytää kykynsä ja ne roolit, joihin kokee olevansa sopiva. Kun ohjaaja huomaa, ettei tarvitse olla kaikkivoipa, ryhmän aloittamiseen liittyvät huolet ja pelot pienenevät. Vertaisryhmässä auttaminen lähtee halusta elää pieni pätkä elämää ryhmän kanssa. Vertaistukiohjaajan ei tarvitse olla alan asiantuntija, vaikkakin kriisi- ja surutyöskentelyyn perehtyminen on isoksi avuksi. Oppiarvoja enemmän tarvitaan kuuntelua ja läsnäoloa.

Vertaisryhmä on myös kuluttava ja mahdollisesti myös raskas sijaistraumatisoitumis-
mahdollisuuksien vuoksi. Siksi jo suunnitteluvaiheessa on syytä miettiä, miten koke-
mukset ryhmästä käydään läpi. Läpikäyminen voi tapahtua työnohjauksessa tai työparin
kanssa esimerkiksi heti ryhmän jälkeen. (Kinanen 2009, 72–73.)

5. NUORTEN SURURYHMÄN JA SURURYHMÄMATERIAALIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Kehittämispainotteiseen opinnäytetyöhömmе kuuluu oleellisena osana kuuden kokoontumiskerran materiaali nuorten sururyhmän ohjaamiseen. Ohjaamamme nuorten sururyhmä kokoontui kuusi kertaa Kuopion seurakuntayhtymän omistamassa Vanhassa Papilassa. Huomasimme mummolamaisten, kuitenkin kaupunkimme keskustassa sijaitsevien tilojen toimivan parhaiten kokoontumistiloina nuorten sururyhmässä. Kokoontumiset olivat maanantaisin klo 17.30-19 välillä ja ajankohta tuntui sopivan nuorille hyvin.

Materiaalin kokoamisessa ja laatimisessa käytimme pohjana aikuisten ja lasten sururyhmän ohjaajan kansiota ja omia kokemuksiamme nuorten kanssa toimimisesta. Valitsimme toiminnalliset menetelmät mahdollisimman monipuolisiksi ja kokoontumisten teemat ryhmäprosessia eteenpäin vieviksi sekä surun käsittelyä helpottaviksi. Halusimme materiaalissa ja kokoontumisissa mahdollistaa vertaistuen toteutumisen sekä tuoda toivon ja selviytymisen näkökulman nuorten surun keskelle. Hyvin nopeasti kokoontumiskertojen teemoiksi muodostuivat: ”Lähestytään surua”, ”Surun kehykset”, ”Muisto”, ”Surun tuomat muutokset / surureaktiot”, ”Minä selviydyn!” ja ”Jälleennäkeminen”. Menetelmiksi valikoituivat muun muassa valokuvakehysten tuunaaminen, kollaasin tekeminen, valokuvakorttiharjoitteet, asematyöskentely ja musiikki. Materiaalin kokoaminen ja kokoontumiskertojen suunnittelu sekä toteutus tapahtuivat opiskeluihin liittyvien harjoittelujaksojemme ja työmme ohessa. Tämä asetti ajankäytöllemme ja resursseillemme rajoja opinnäytetyömme tekemisen ja sururyhmän ohjaamiseen alusta loppuun asti. Tästä syystä päädyimme myös kokoamaan ja ideoimaan materiaalia (LIITE 2) emmekä esimerkiksi kirjoittamaan kokonaista opasta nuorten sururyhmän ohjaajalle.

5.1 Nuorten sururyhmän lähtökohdat ja yhteistyötahot

Kuopion ev. lut.seurakuntayhtymässä on tarjolla sururyhmiä mm. lapsille, työikäisille, leskeksi jääneille ja itsemurhan tehneiden omaisille. Meidän lisäksi useat seurakuntayhtymän työntekijät ovat työssään tavanneet nuoria, jotka ovat elämässään kohdanneet suurta surua menetettyään läheisensä ja joilla olisi tarve kokoontua yhteen jakamaan kokemuksiaan. Työntekijäresurssien ja työn painopisteiden takia nuorten sururyhmän perustamiseen ei aiemmin ole ollut mahdollisuutta. Myöskään valtakunnallisesti ei ole montaa paikkakuntaa, joilla kokoontuisi nimenomaan nuorille suunnattu ryhmä. Otettuamme yhteyttä muutamaa seurakuntiin, jotka olivat tarjonneet nuorille sururyhmän mahdollisuutta, meille selvisi, että ryhmä saattaa olla saatavilla tarvittaessa tai sitä oltiin pidetty kahdelle nuorelle ja tämä oli havaittu hyväksi. Olemme itsekin työssämme kokeneet neuvottomuutta ja riittämättömyyttä nuorten surun edessä ja huomanneet heidän avuntarpeensa. Kuopiolaisilla seurakuntien työntekijöillä on halua kehittyä tässä suhteessa. Näistä lähtökohdista nousee motivaatiomme perehtyä opinnäytetyössämme tähän tematiikkaan.

Sururyhmien ohjaaminen on Kuopiossa pääosin joidenkin diakoniatyöntekijöiden työtä. Joukko diakoniatyöntekijöitä ja johtava sairaalasielunhoitaja ovat olleet vahvasti hankkeemme takana ja tietoisia opinnäytetyötämme koskevista suunnitelmista.

5.2 Nuorten sururyhmään liittyvät luvat

Opinnäytetyöhön tarvittavat luvat liittyvät sururyhmän toteuttamiseen. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat huoltajan luvan. Alaikäisten sururyhmään osallistuvien koteihin oltiin yhteydessä. Kuopion seurakuntien nuorisotyönohjaajina, nuorten sururyhmän ohjaamisen ollessa uusi työtehtävä meille molemmille, tarvitsimme toki esimiestemme suostumuksen työajan ja -resurssien käytön suhteen.

5.3 Nuorten sururyhmän tavoitteet

Nuorten sururyhmän tavoite on tarjota läheisensä menettäneille nuorille vertaistuen ja kokoontumisen mahdollisuus. Ryhmässä jaetaan ajatuksia samankaltaisia kokemuksia omaavien ikätovereiden kanssa. Surua käsitellään toiminnan, teoretiedosta nousevien ajatusten ja keskustelun kautta.

Sururyhmän tavoitteena ei ole poistaa surua eikä ikävää vaan auttaa nuorta hyväksymään oma surunsa kaikkine tunteineen ja löytämään omat keinonsa jatkaa elämää surun kanssa.

5.4 Nuorten sururyhmässä käytettäviä menetelmiä ja niiden perusteluja

Aikuisille suunnatuissa sururyhmien ohjaamisessa on materiaali koostunut pitkältä eri teemoihin liittyvistä keskustelukysymyksistä, runoista ja raamatunkohdista. Lasten sururyhmämateriaalissa on lisäksi hyödynnetty leikin ja luovuuden keinoja. Monet nuorista ovat hitaita lämpiämään keskusteluihin, varsinkin näin herkissä ja henkilökohtaisissa asioissa. Toiminnan ohella syntyivät monet hyvät keskustelut myös tässä ryhmässä. Siksi halusimme keskustelun lisäksi koota nuorten sururyhmän ohjausmateriaaliin joitain toiminnallisia harjoitteita sekä yksin että yhdessä tehtäviä asioita. Käytimme keskustelun lisäksi menetelminä mm. valokuvakehysten tuunaamista, kollaasin tekemistä, erilaisia valokuvakortteja, asematyöskentelyä ja musiikkia. Toiminnallisuus on mielestämme tärkeää, jotta tunteiden ilmaisu voi ryhmässä helpottua. Sureva nuori voi huomata, ettei suru ole lopullisesti lamaannuttanut häntä ja kokea kykenevänsä ajattelemisen lisäksi toimimaan, joskus jopa luovasti.

Teija Malkakorven opinnäytetyön *Musiikki surussa, suru musiikissa* (2012) ja Hanna Kangasniemen tekemän tutkimuksen *Suru ja musiikki* (2004) mukaan musiikilla on merkittävä rooli surevien elämässä ja suruprosessissa. Musiikkia aktiivisesti harrastavat tai aktiivisesti kuluttavat löysivät musiikista keinon tehdä surutyötään ja käydä läpi omaa suruaan ja muutosprosessiaan. (Kangasniemi 2004, 1.) Musiikki auttoi surijoita surun sisälle pääsemisessä, surun kohtaamisessa sekä sen käsittelemisessä. Musiikki

merkitsi heille ennen kaikkea keinoa lohduttautua. Musiikki osoittautui keinoksi itkeä ja purkaa paha oloa, keinoa prosessoida vaikeita asioita ja tunteita, keinoa saada elämään sisältöä, keinoa käydä läpi tapahtumia ja tilanteita, keinoa täyttää tyhjää tilaa elämässä, keinoa kapinoida ja paeta, keinoa saada koteloitunut suru esiin sekä keinoja jatkaa elämää. (Kangasniemi 2004,1.)

Peltola ja Vilppola viittaavat opinnäytetyössään Luovat ja toiminnalliset menetelmät survan lapsen tukena (2005, 28.) Ahosen tutkimukseen, joka käsittelee vuorovaikutusta. Liike paljastaa ihmisen sanomattomia viestejä. Sanallinen ja ei - sanallinen viesti saattaa joskus olla ristiriidassa keskenään ihmisen tiedostamatta sitä, mutta tarkkaan havainnointuna ristiriita näkyy ihmisen liikkeissä ja kehon viesteissä. (Ahonen 1997, 75.)

Tämän vuoksi järjestimme nuorten sururyhmässä asematyöskentelyharjoitteen, jossa otetaan etäisyyttä lattialla oleviin lappuihin, joissa lukee suruun ja sen vaikutuksiin liittyviä ajatuksia sen mukaan, onko ryhmäläinen samaa vai eri mieltä lapussa lukevan asian kanssa.

Peltola ja Vilppola jakavat opinnäytetyössään (2005, 24) kokemuksen siitä, että toiminnan kautta suruprosessi etenee eikä jumiutumia tule niin helposti. Luovaan toimintaan voi osallistua kuka tahansa. Taiteellista lahjakkuutta ei tarvita, prosessi ja tekeminen ovat pääosassa. Tärkeintä on ihmisen halu ilmaista itseään jollain luovalla menetelmällä, On huomioitava, että kaikki menetelmät eivät välttämättä sovi kaikille. (Keränen ym. 2001, 106.)

Kun sanat eivät riitä, on tärkeää löytää toinen kieli, jolla ilmaista vaikeita ja kipeitä asioita. Kuvat: Luodaan kuvia erilaisilla materiaaleilla, tehdään veistostöitä ja installaatioita. Tanssi: Kehollista ilmaisua tanssilla ja liikkeellä. Musiikki: Kuunnellaan musiikkia, tehdään omaa musiikkia, lauletaan yhdessä, luodaan ääntä ja rytmi- improvisaatioita instrumenttien tai nauhoitetun musiikin avulla. Sanat: Luodaan runoutta, satuja, proosaa, myyttejä ja kertomuksia. Draama: Tehdään psykodraamaa, sosiodraamaa, improvisaatioteatteria, forumteatteria, luovaa ja havainnollistavaa draamaa. (Jonsson 2008, 21.)

Käytimme nuorten sururyhmässä useaan otteeseen valokuvakortteja (esimerkiksi Ovi-kortteja ja Nallekortteja) tunteiden ilmaisun helpottamiseksi. TtT, työnohjaaja, psykoterapeutti Liisa Salmenperä kertoo surukonferenssin luentomateriaalissaan valokuvien käytöstä surun terapeuttisessa käsittelyssä. Kuvaillessaan valokuvakorttien vaikuttavuutta, hän sanoo niiden olevan projektiivisia, symbolisia ja assosiatiivisia, sillä valokuvat heijastavat tunteita, muistoja, toiveita ja ajatuksia. Valokuvakortit ovat poikkileikkaus hetkestä ja ajasta. (Salmenperä 2013.)

5.5 Nuorten sururyhmätyön positiivisista vaikutuksista

Alison Salloum (2004, 49) mainitsee, että tulevaisuuden kokemusten ja reflektoiden jälkeen läheisensä menettäneiden nuorten elämässä voi olla nähtävissä positiivisia lopputuloksia. Jos nuorten sururyhmän jäsenet, joilla läheisen menettämisestä kulunut aika vaihtelee, voivat jakaa jotain kasvustaan, jota ovat voineet kokea, se voi saada aikaan toivoa muissa ryhmän jäsenissä. Viimeisessä nuorten sururyhmän kokoontumisessa, ohjaajien kysyessä positiivisista lopputuloksista, ovat läheisensä menettäneet nuoret kertoneet, että he ovat kypsempiä kuin aiemmin, kertovat ja näyttävät ihmisille, että välittävät heistä, huolehtivat turvallisuudestaan (, eivät lähde mukaan riskialttiiseen käyttäytymiseen), rupeavat aktivisteiksi, ovat läheisempiä ystäviensä kanssa, arvostavat syvemmin elämää, tuntevat itsensä paremmin, omaavat paremmat ongelmanratkaisukyvyt, ymmärtävät paremmin kuoleman olevan osa elämää, ovat tietoisia omista elämänprioriteeteistaan, heillä on parempi käsitys itsestään (, toisista ihmisistä ja maailmasta), he kertovat tunteistaan vapaammin, ovat läheisempiä perheensä kanssa ja viettävät aikaa perheen kesken, ovat hengellisempiä, ovat vahvempia tunteen tasolla, omaavat paremmat kommunikaatiotaidot, ovat empaattisempia, pelkäävät kuolemaa vähemmän kuin ennen, ovat itsenäisempiä ja arvostavat syvästi uskontoa

6. ARVIOINTI

6.1 Ryhmäläisten palaute

Keräsimme nuorten sururyhmän päättyessä osallistujilta kirjallisen palautteen (LIITE 1), joka auttoi meitä saamaan käsityksen tällaisen toimintamallin toimivuudesta. Heidän antamansa palaute tapaamisista ja niiden sisällöstä oli positiivista. Kehittämisideoitakin heiltä tuli, lähinnä toiminnallisten osuuksien suhteen (esimerkiksi valokuvakortteja olisi joidenkin mielestä voinut käyttää vähemmän). Tärkeimpänä antina sururyhmässä he tuntuivat pitävän asioiden jakamista ja muiden kokemusten kuulemista.

6.2 Huomioitamme ryhmän toiminnasta

Ryhmän toimintaa ja tavoitteiden toteutumista oli helppo arvioida ja seurata, koska olimme itse ohjaajina ryhmässä. Aiheeseen paremmin perehtyneet, itsekin sururyhmiä ohjanneet diakoniatyöntekijät ja -pappi olivat lupautuneet toimimaan ohjaajina ja peileinä sekä auttamaan meitä kirjallisten materiaalien hankinnassa ja ryhmän kokoamisessa lähtiessämme rohkeasti toteuttamaan opinnäytetyötämme ja nuorten sururyhmää.

Ohjattuamme Kuopion ev.lut.seurakuntien ja oman työuramme ensimmäistä nuorten sururyhmää, havaitsimme että ensimmäisen tapaamisen on oltava vieläkin enemmän tutustumiseen ja ryhmäytymiseen painottuva. Tässä ryhmässä esimerkiksi toiselle kokoontumiskerralle ajateltu nuorten suruprosessissa tärkeiden kappaleiden kuuntelu oli siinä vaiheessa liian herkkä ja henkilökohtainen asia. Vaikka ryhmäläiset olivat kotitehtävänä kappaleensa valinneet ja se oli kuulema sujunut helposti, eivät he halunneet kuunnella niitä yhdessä, ryhmässä. Mietimme myös, olisiko alunperin suunniteltusamme olleet pitemmät, esimerkiksi iltapäivän mittaiset tapaamiset olleet tarpeen ryhmän alussa ja lopussa, vai olisivatko ne olleet osallistujille liian sitovia (heidän palautteidensa mukaan ajankohta ja maanantain kokoontumisaika koettiin sopiviksi).

Ohjaajan kannalta nuorten sururyhmä oli haastava jo teoriaosassa mainittujen nuoruuteen ja suremiseen liittyvien luonnollisten asioiden (tunteiden piilottelu, sisäänpäin kääntyminen, ikävä ym.) vuoksi.

Haasteellista oli ohjaajan näkökulmasta myös se, että nuoret olivat niin eri-ikäisiä (16–23- vuotiaita) ja eri vaiheissa suruprosessiaan. Yllättävän samankaltaisia olivat ryhmässä esille tulleet surukokemukset siitä huolimatta, kuka ja kuinka läheinen oli kuollut. Haasteellista oli lisäksi se, että jollain tapaamiskerralla huomasimme ryhmäläisten kokevan menetykseensä liittyvistä asioista puhumisen hyvin raskaana ja toisella tapaamiskerralla taas jonkin toiminnallisen osion tai keskustelunaiheen hyvinkin vapauttavana ja tärkeänä. Vaati välillä pohtimista, ennen kuin löytyi tasapaino suremiseen ja selviytymiseen liittyvien asioiden rohkean esille nostamisen ja kunkin osallistujan herkkyytason huomioimisen välillä. Huomasimme pohtivamme myös sitä, kuinka paljon nuorten sururyhmä eroaa juuri herkkyytensä ja kokemusten rankkuuden vuoksi kaikista muista ohjaamistamme pienryhmistä. Myös ohjaajien omien surukokemusten merkitys ohjaamisessa ja niiden kokemusten kertominen sururyhmässä askarruttivat. Halusimme tuoda nuorten sururyhmän markkinoinnissa, materiaalissa ja kokoontumisissa esille surun kanssa elämisen ja menetyksen aiheuttamasta kriisistä selviytymisen näkökulmaa ja mielestämme siinä onnistuimmekin.

6.3 Oma arviomme toimintamallista

Nuorten sururyhmän suunnittelun alusta asti oli ajatuksemme se, että leirimuotoisena sururyhmän pitäminen voisi olla liian raskasta ja intensiivistä ryhmäläisille johtuen heidän menetyksiensä erilaisuudesta ja valmiuksistaan surun käsittelyyn. Vaatii surevilta nuorilta melkoista sitoutuneisuutta ja motivoituneisuutta hakeutua sururyhmään, jonka tietää kokoontuvan kaukana kotoa, koko viikonlopun mittaisina tapaamisina. Myös meille, ensimmäistä kertaa sururyhmää ohjaaville, leirimuotoinen toimintamalli tuntui epärealistisemmalta ja epävarmemmalta. Kuusi tapaamiskertaa tuntui riittävältä määrältä ja käsitellyt teemat keskeisiltä, vaikkakin toisinaan haastavilta. Aikaa olisi joillakin kokoontumiskerroilla voinut olla käytössä enemmän kuin puolitoista tuntia, varsinkin jos tarjoiluun käytettiin osa ajasta. Toiminnallisen osuuden toteuttamisen ja teorian tiedon

läpikäymisen tasapaino oli hyvä. Kumpaakaan ei tuntunut olevan liikaa. Ohjaajakollegan kanssa yhteistyö sujui hyvin ja oli tärkeää, että ohjaajaparina olivat mies ja nainen (varsinkin kun ryhmäläiset olivat tyttöjä).

6.4 Toiminnan jatkuminen

Nuorilta sururyhmissä saamamme palaute, muiden sururyhmiä pitäneiden työntekijöiden kannustus ja markkinointivaiheessa lähestymiemme yhteistyötahojen vakuutukset tällaisen ryhmän tarpeellisuudesta motivoivat meitä jatkamaan nuorten sururyhmän markkinointia, suunnittelua ja toteuttamista jo ensi syksynä ja myöhemmin tulevaisuudessa. Toivomme, että työnantajamme jatkossakin mahdollistaa työajan ja energian käyttämisen tähän itsellemme tärkeäksi muodustuneeseen tehtävään, vaikka resurssit olisivat vähenemässä myös seurakuntien nuorisotyössä. Toivottavasti toimintamuodon vakiinnuttua nuorten sururyhmän ohjaajiksi haluaisi ryhtyä myös joku kollegoistamme Kuopion seurakuntien nuorisotyössä.

7 POHDINTA

Opinnäyteyön kehittämispainotteisuus ja työelämälähtöisyys olivat hyviä näkökulmia materiaalin rajaamisen suhteen. Asiasanojemme aihepiireistä löytyy paljon kirjallisuutta, aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä, vaikkakaan juuri nuorten sururyhmään ei materiaalia ollut saatavilla. Opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen valikoituivat prosessin kuluessa ne teemat ja asiat, joilla koemme todella olevan merkitystä nuorten sururyhmiä ohjattaessa ja siinä käytettävää materiaalia koottaessa.

Nuorten sururyhmän kokoaminen ei ollut aivan ongelmaton. Ryhmän nimi vaikuttaa ehkä synkemmältä kuin sen sisältö. Selviytymisryhmä läheisensä menettäneille nuorille on mielestämme osuvampi kuvaus. Myös suru ja siihen liittyvät tunteet ovat varmasti henkilökohtaisia ja herkkiä asioita jaettaviksi ventovieraiden kanssa ja siksi valitettavan moni nuori jättää tulematta, vaikka eri alojen kollegat asiakaskunnissaan ja kohderyhmissään sanovatkin kohtaavansa nuoria, joille tällainen ryhmä olisi tarpeen.

Nuorten sururyhmän markkinointi ja mainostaminen tapahtuivat kevään ja kesän 2013 aikana lehti- ja nettisivuilmoituksissa, joissa mainittiin kaikki Kuopion ev.lut. seurakuntien tarjoamat sururyhmät. Eri työalojen työntekijöille ja kollegoille mainostettiin, että ryhmä perustetaan syksyllä 2013, jotta heillä olisi aikaa puhua asiasta kohderyhmissään mahdollisesti kohtaamilleen, surun kanssa painiskeleville nuorille ja heidän huoltajilleen. Suunnitelmamme oli, että elokuussa, ryhmään ilmoittautumisen päätyttyä, kävisimme ryhmäläisten kodeissa tapaamassa nuoria ja heidän perheitään sekä kuulemassa taustatietoja ja jotain kunkin nuoren omakohtaisista kokemuksista.

Ryhmäämme ilmoittautui kesä aikana yksi henkilö ja näinollen emme pystyneet aloittamaan ryhmää alkusyksystä. Päätimme yrittää myöhemmin uudelleen ja aloittaa ryhmän marraskuussa. Jatkoimme markkinointia ja sururyhmästämme oli lehtiartikkeleita Kirkko- ja Koti- lehdessä, Kuopion kaupunkilehdessä sekä Askel- ja Diakonialehdissä. Sururyhmämme mainittiin myös Ylen nettiuutisissa muiden sururyhmien kanssa sekä seurakuntien internetsivuilla. Tiedotimme uudestaan kouluja ja muita yhteistyötahoja ryhmän uudesta ajankohdasta. Markkinointi kannatti ja saimme ryhmän koottua marras-

joulukuulle. Jatkossa ajattelemme, että sähköpostimarkkinoinnin liitteeksi on hyvä tehdä seinälle laitettava mainos ja pieni esite, jota yhteistyötahot voivat jakaa asiakaskunnalleen, koska henkilökohtainen kontakti ja kutsu ovat varmasti toimivin tapa saada nuoria aktivoitua tulemaa sururyhmään. Mielestämme on tärkeää, että paitsi sururyhmä, myös nuorten surun olemassaolo yleensä saa tilaa ja huomiota yhteiskunnassamme. Toiveissamme on, että jatkossa myös poikia saataisiin mukaan nuorten sururyhmiin. Kaiken tämän lisäksi pohdimme, tavoitamme nyt ja jatkossa juuri tätä ryhmää kipeiten kaipaavat nuoret ja ne, jotka eivät ole niin sanottuja seurakuntanuoria?

Nuorten sururyhmän mahdollinen riski tuntui alun perin olevan siinä, että ryhmää ei saataisi kokoon tai että juuri sururyhmää eniten tarvitsevia nuoria ei tavoitettaisi. Oli myös mahdollista, että ryhmä jäisi kertaluontoiseksi, eikä jatkossa muodostuisi pysyvämmäksi osaksi Kuopiossa tehtävää sururyhmätyötä. Nyt jälkeenpäin arvioituna on todella arvokasta, että pieni ryhmämme kokoontui, jotta ryhmäläiset saivat kokemuksen vertaistuen arvokkuudesta ja me ohjaajat kokemuksen nuorten sururyhmän ohjaamisesta. Ilolla toteamme, että nuorten sururyhmä saa olla osa diakonisella työtöteellä teemmääme nuorisotyötä ja Kuopion ev. lut. seurakuntien sururyhmätarjontaa myös tulevaisuudessa.

7.1 Opinnäytetyömme eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme käyttämämme lähdekirjallisuus on peräisin pääosin 2000- luvulta. Huomioimme luotettavuusnäkökulman myös perehtyessämme hyödyntämiimme internet- lähteisiin.

Nuorten sururyhmässä anonymiteetti ja luottamus ovat hyvin tärkeitä asioita. Varsinkin, kun kysymys on seurakuntien järjestämästä ryhmästä. Kaikille nuorille ei ole helppoa kertoa tuttavapiirissään avoimesti käyvänsä seurakunnan muussakaan nuorten toiminnassa, puhumattakaan sururyhmästä. Kaikki palaute kerättiin nimettömänä ja kaikki ryhmässä tekemänsä ”tuotokset” ryhmäläiset veivät mukanaan eikä niitä näytetä julkisesti missään, mikä lisäsi luottamusta ryhmäläisten ja ohjaajien välillä. Ensimmäisellä

kokoontumiskerralla painotettiin myös ryhmään osallistumisen ja asioiden jakamisen vapaaehtoisuutta.

Kaikessa nuorten sururyhmän toiminnassa ja sen suunnittelussa olemme noudattaneet ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta. Ryhmänohjaajina olemme toimineet kristilliseltä arvopohjalta ja eettiset näkökulmat huomioiden. Emme kuitenkaan ole halunneet ryhmää ohjatessamme tai kokoamassamme materiaalissa korostaa raamatullisia menetelmiä tai uskonnollista sanastoa, jotta mahdollisimman moni eri viitekehyksistä tuleva nuori kokisi sururyhmään tulemisen kynnyksen mahdollisimman matalaksi ja sitä asiakunnissaan ja kohderyhmissään markkinoivat kollegat tehtävänsä mahdollisimman luontevaksi. Silti olemme luonnollisissa asiayhteyksissä tuoneet esille muun muassa kristillisen toivon näkökulman.

7.2 Ammatillinen kasvu

Olemme oppineet tästä prosessista paljon. Prosessi muistutti, kuinka merkityksellistä on ryhmän markkinointi ja markkinoinnin sävy sekä olemassa olevien verkostojen hyödyntäminen. Olemme havainneet kuinka erilaisia ryhmät voivat olla keskenään. Sururyhmässä yksi opittu asia on aidon läsnäolon merkityksen korostuminen. Näin herkässä ryhmässä on tärkeää, että on etukäteen laadittu suunnitelma, jota voi joustavasti muuttaa tilanteen mukaan. Toinen oppimamme asia on hiljaisuuden tila. Monessa muussa tilanteessa hiljaisia aikoja täytetään erilaisilla asioilla, mutta sururyhmässä hiljaisuus osoittautui luonnolliseksi ja tarpeelliseksi. Sururyhmän myötä olemme oppineet ymmärtämään surun erilaisia olemuksia ja ilmenemismuotoja, ja niiden merkityksiä ihmisen elämälle. Kaikista haasteistaan huolimatta nuorten sururyhmän ohjaaminen osoittautui opettavaisimmaksi ja mielekkäimmäksi työtehtäväksi pitkään aikaan ja tästä prosessista riittää pohdittavaa vielä kauan. Kokoamamme materiaalin koemme olevan helppolu-kuista, yksinkertaista ja suoraan sururyhmänohjauksessa hyödynnettävää. Toivottavasti materiaalistamme tai sen osista on hyötyä muille nuorten sururyhmää suunnitteleville ja toteuttaville. Toivomme, että kokoamamme materiaalin rohkaisisi myös muita seurakuntia järjestämään ja kehittämään nuorille suunnattuja sururyhmiä.

Olemme kiitollisia ryhmään osallistuneille nuorille kaikesta siitä, mitä olemme heiltä kuulleet ja oppineet. Nyt olemme valmiimpia ja uskaliaampia ohjaamaan seuraavaa nuorten sururyhmää ja kohtaamaan surevia nuoria

.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti 1999. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, Johanna 2011. Suru on kuin suljettu huone. 9 - luokkalaisten nuorten käsityksiä surusta. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu - tutkielma.
- Ahonen, Heidi 1997. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. 1.-3. painos. Tampere: Kirjayhtymä.
- Aho, Anna Liisa. 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tampereen yliopistopaino. Akateeminen väitöskirja.
- Dyregrov, Atle 1994. Lapsen suru. 2. painos. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Dyregrov, Atle & Raundalen, Magne 1997. Sureva lapsi ja koulu. Tampere: Vastapaino.
- Engblom Katariina & Lehtonen Elisa 2010. Läsna ja lähellä. Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto RY.
- Forward DR, Garlie N. 2003. Search for New Meaning: Adolescent Bereavement after the Sudden Death of a Sibling. Canadian Journal of School Psychology. 18, 23.
- Erjanti, Helena & Paunonen – Ilmonen, Marita 2004. Suru ja Surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Vantaa: WSOY.
- Holmberg, Tiina 2003. Leikkiin on kirjoitettu lapsen suru ja sanat. Teoksessa Erkkilä, Jaakko; Holmberg Tiina; Niemelä Sirkku & Ylönen, Hilikka. Surevan lapsen kanssa. Helsinki: SMS- tuotanto Oy, 55-97.
- Holm Tuija & Turunen Tuija 2005. Minun suruni. Aikuisen opas. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Joki, S. 2002. Psykososiaalisen toimintakyvyn luento: Yksilön kehityksen vaiheet Erikssonin mukaan, 18.02.2002. OAMK/ Sote.
- Jonsson, Klara Yvonne 2008. Borta men ändå nära. En handbok för ledare av sorggrupper för barn och unga. Anda tryckningen. Stockholm: Alfa Print.
- Kangasniemi, Hanna 2004. Suru ja musiikki. Sibelius- Akatemia. Musiikkikasvatuksen osasto. Pro gradu - tutkielma.
- Keränen, Eija, Nissinen, Pasi, Saarnio, Tuula & Salminen, Mirva 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Kinanen, Mare. 2009. Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: Lasten Keskus.
- Malkakorpi, Teija 2012. Musiikki surussa, suru musiikissa: Surun eri merkitykset musiikissa säveltäjän näkökulmasta. Oulun AMK. Opinnäytetyö.
- Laimio, Anne 2007. Miten kertoisin lapselle itsemurhasta? Tuettu suru - projekti. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS- tuotanto Oy.
- Liikamaa, Päivi (toim.) 2010. Suru. Suomen Mielenterveysseura i.a. Viitattu 16.3.2014. Saatavissa <http://www.mielenterveysseura.fi/files/782.suru.PDF> Raisio: Newprint Oy.
- Peltola, Heidi & Vilppola, Margareetta 2005. Luovat ja toiminnalliset menetelmät surevan lapsen tukena. Jyväskylän yliopisto. Opinnäytetyö.
- Pojjula, Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Pojjula, Soili 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Pruuki, Heli & Pruuki, Lassi 2002. Löytöretki. Rippikoulun ohjaajien opas. Helsinki: Gummerus.
- Rautama Toivo 2003. Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmänohjaajalle. Helsinki: Kristillinen opintokeskus/ Kirkkopalvelut RY.
- Salmenperä, Liisa 2013. Valokuvakorttien käyttö surun terapeutisessa käsittelyssä. Luentomateriaali Surukonferenssissa Tampereella 11 - 12.4.2013. Saatavissa http://www.surut.fi/2013materiaali/valokuvakortit_tre_2013pps
- Salloum, Alison 2004. Group Work with Adolescents After Violent Death. A manual for Practitioners. New York: Brunner-Routledge.
- Suomen Mielenterveysseura 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. 2. painos. Helsinki: SMS- tuotanto Oy.
- Kuvat: Elisa. Grönholm.

LIITE 1 PALAUTELOMAKE

Palautelomake nuorten sururyhmään osallistuneelle:

1. Millaiseksi koit ryhmän (ilmapiiri, tilat, ryhmän toimivuus)?
2. Olivatko käsitellyt aiheet ryhmään sopivia?
3. Mitkä ryhmässä käytetyt harjoitteet olivat mielestäsi toimivia, mitkä eivät?
4. Jos löysit uusia näkökulmia suruusi ryhmässä, kerro niistä?
5. Onko ryhmämuotoinen toiminta mielestäsi surun käsittelyyn toimiva? Perustele.
6. Mitä aiheita tai asioita olisit toivonut käsiteltävän (enemmän)?
7. Mikä oli tärkein asia, minkä sait mukaasi tästä ryhmästä?

Mitä muuta haluat sanoa?

LIITE 2 NUORTEN SURURYHMÄMATERIAALIA

Nuorten sururyhmämateriaalia.

1. Kokoontuminen. ”Lähestytään surua”

Tavoitteet:

- Tutustua
- Luoda turvallinen, salliva ja rento ilmapiiri. Sururyhmässä on kolme keskeistä asiaa: luottamuksellisuus, ilmaisun vapaus ja tunteiden salliminen.
- Laatia ryhmälle pelisäännöt.
- Kerrata ryhmän tarkoitus, ja aikataulu.
- Kartoittaa osallistujien odotuksia ja pelkoja.

Kokoontumisen sisältö:

1. Ryhmä aloitetaan tervetuloivotuksien jälkeen pienellä rentoutumisella. Kun kaikki ovat asettuneet paikoilleen, kehoitetaan kaikkia vetämään syvään henkeä ja sen jälkeen huokaisemaan. Voidaan todeta, että olemme kokoontuneet asian (surun) ympärille, josta on hankala, mutta tärkeää puhua. Voidaan todeta myös, että tämä on meitä kaikkia yhdistävä asia.
2. Paikallaolijoiden toteaminen ja esittäytyminen. Jokainen kertoo nimensä ja mitä haluaa. Voidaan käyttää ominaisuus-kortteja, jokainen etsii viisi ominaisuutta, millä voi itseään kuvata tai matkakortteja tms., joiden avulla jokainen voi kertoa itsestään kolme asiaa. Erilaisia korttisarjoja myydään esimerkiksi, PTK, Kari Kiianmaan ja Pesäpuu ry:n kotisivuilta.
3. Motivointi sururyhmään. Johdatus aiheeseen ja sururyhmän tarkoituksen selventäminen. Vastataan kysymykseen: Miksi olemme tässä? Todetaan, että ryhmän tarkoitus on jakaa kokemuksia, tulla kuulluksi,

työstää omaa suruaan ja saada ymmärrystä omalle surulleen. Samalla saadaan tietoa surusta ja sen olemuksesta.

- Voidaan kertoa sururyhmän olevan prosessi. Kannustetaan nuoria ottamaan aikaa ja osallistumaan koko prosessiin.
- Keskustellaan sururyhmän tavoitteesta. Sururyhmän tavoite ei ole poistaa surua vaan oppia elämään sen kanssa. Sururyhmän tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä itseä ja surua kohtaan.
- Kerrotaan sururyhmän toimintatavoista. Sururyhmässä lähestytään asiaa keskustelun, jakamisen, teorian tiedon ja tekemisen kautta.

4. Tähän ryhmään kuuluvien sääntöjen luominen: Esimerkiksi vaitiolo, puheenvuorot, käytännön asiat yms. Tärkeää on, että kaikki saavat puheenvuoron.
5. Keskustelu odotuksista ja motiiveista tulla ryhmään? Apukysymyksiä:
 - Mikä sai sinut tulemaan sururyhmään?
 - Odotukset ryhmää kohtaan? Voidaan kirjoittaa paperille odotuksia ja toiveita sekä pelkoja ja asioita, jotka askarruttavat.
6. Teoriaa ja tekemistä. Asemointiharjoitus. Suruun ja surureaktioihin vaikuttavia tekijöitä. Kirjoitetaan paperille yksi väittämä tai ajatus suruun vaikuttaviin tekijöihin liittyen. Väittämät tai ajatukset luetaan yksitellen ja paperi asetetaan keskelle huoneen lattiaa. Jokainen ryhmäläinen menee lähemmäs paperia tai siitä kauemmas sen mukaan, kuinka samaa tai eri mieltä on väittämästä tai ajatuksesta. Mitä enemmän on samaa mieltä, sitä lähemmäksi ajatusta/väittämää asemoi itsensä. Harjoituksen tavoitteena on lähestyä surua ja jakaa jo hieman siitä surusta, minkä on kohdannut. Harjoituksessa on tarkoitus myös kertoa surureaktioihin vaikuttavista asioista ja keskustella niistä. Esimerkkejä väittämistä:
 - Perheessämme on tilaa puhua surusta.
 - Läheiseni kuolema oli äkillinen.

- Se, kuinka läheinen kuollut ihminen oli minulle, vaikuttaa suruuni.
 - Se, miten läheiseni kuoli, vaikuttaa suruuni.
 - Se, missä läheiseni kuoli vaikuttaa suruuni.
 - Läheisen menettämisen kanssa samanaikaisesti elämässäni meillä on olevat muut muutokset vaikuttavat suruuni.
 - Tyhjä lappu: Ryhmäläiset sanovat suruunsa vaikuttavan asian, johon otetaan etäisyyttä samoin kuin edellisten väittämien / asioiden kohdalla.
7. Seuraavalle kerralle valmistautuminen: Pyydetään, että ryhmäläiset tuovat mukanaan kuvan menetetyistä rakkaistaan.
8. Loppuhiljentyminen. Ensimmäisen kokoontumiskerran hiljentymiseksi sopii tarina, joka kertoo puhumisen tärkeydestä tai jakamisesta esim. Ilveilijän kertomus (Riekkinen, Wille 2009. Ilveilijän hartauskirja Helsinki: WSOY.)

Ohjaajille mietittäväksi:

- Sururyhmä saattaa olla ainoa paikka, jossa nuoret käsittelevät menetystään ja puhuvat asiasta. Nuorten täytyy saada itse kertoa tarinansa.
- Ohjaajan on hyvä henkisesti varautua siihen, että menetys voi olla traaginen, kuolema tapaturmainen, hidas, epäselvä tai itse aiheutettu.
- Joskus on mietittävä ja tarkistettava omia ennakoasenteitaan, jotka ovat voineet muodostua esimerkiksi ilmoittautumisen yhteydessä. Nuori saattaa määritellä tilanteensa ja avuntarpeensa toisin kuin aikuiset.
- Onko syytä tehdä muistilappu ensimmäisellä tapaamiskerralla jaettavaksi? Lappussa on ryhmän tapaamisajankohdat ja ohjaajien yhteystiedot sekä ryhmän toimintatavat (vaitiolovelvollisuuden toteaminen).

Työntekijöiden purku:

- Keskustelu ja analyysi: Mitä kokoontumisesta jäi mieleen, mikä kosketti, mihin pitäisi jatkossa kiinnittää huomiota?
- Kokoontuminen on voinut herättää myös ohjaajan omia suruja, joista on hyvä keskustella ohjaajatoverin kanssa.
- Seuraavan kerran ohjelman läpikäyminen ja vastuiden jakaminen.
- On tärkeää, että joka kerta sururyhmätyöskentelyn päätteeksi on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan, havaintojaan ja ajatuksiaan sururyhmästä, ryhmäläisistä ja ryhmän ohjaamisesta.

2. Kokoontuminen – ”Surun kehykset”

Tavoitteet:

- Muistella kuollutta läheistä. Tehdä tapahtuma todeksi ja antaa surulle kasvot.
- Antaa ryhmäläisille mahdollisuus kertoa menetyksestään.
- Syventyä teorian tiedon avulla suruprosessin vaiheisiin.

Kokoontumisen sisältö:

1. Todetaan läsnäolijat ja kysellään kuulumiset. Kerrataan viime tapaamisen asiat. Kerrataan myös sitoutumisen, luottamuksellisuuden ja vastavuoroisuuden tärkeys.
2. Tekemisen ohjeistus: Kohta aletaan tuunaamaan valokuvakehyksiä. Askartelun lomassa jokainen saa kertoa henkilöstä, jonka kuvalle tahtoo tehdä tänään kehyksen. Tuunataan kehykset kuville, jotka nuoret toivat mukanaan. Samalla keskustellaan päivän / viikon kulusta, muistitko syödä, oletko nukkunut yms. Ohjaaja pyrkii saamaan kaikki mukaan keskusteluun, jotta ryhmässä ei muodostu vaikenijoita ja puhujia. Jokainen kertoo omasta surustaan. Tarkoitus on puhua siitä, kuka on kuollut, milloin ja miten. Mitä sitten tehtiin ja miltä tämä kaikki tuntui? Kuvaus omista toimista ja kohtaamisista / kohtaamatta jäämisistä menetetyt omaisen kanssa. Tarkentavia kysymyksiä: Kuolemaa edeltävien päivien tapahtumat ja tunnelmat? Kuka kertoi suru-uutisen?
3. Teoriatietoa surusta prosessina (suruprosessin vaiheet) ja tunteena sekä keskustelua tästä aiheesta.
4. Seuraavaan kertaan valmistautuminen. Pyydetään nuoria tuomaan mukanaan joku laulu, joka muistuttaa häntä kuolleesta läheisestä tai joka on auttanut häntä jaksamaan eteenpäin elämässä.

5. Loppuhiljentyminen:

”Olet vasta tässä, he sanovat vasta tässä. Eikä kukaan kysy kuinka kaukaa tähän hetkeen olet tullut”. (Maaria Leinonen)

Vinkit ohjaajalle:

Monille on tärkeää kertoa tapahtuneesta yksityiskohtaisesti. Näiden asioiden kertaamiseen sururyhmäläiset eivät yleensä väsy (tätä vartenhan ryhmä on olemassa). Ohjaajan tehtävä on miettiä, miten puheenvuorot jaetaan (vapaassa järjestyksessä vai istumajärjestyksessä?). Sanattomatkin puheenvuorot todetaan. Tarvittaessa voi esittää tarkentavia kysymyksiä esim. kuolemaa edeltäneiden päivien tapahtumista ja tunnelmista.

Joku voi kokea syyllisyyttä tai tuskaa esimerkiksi omasta poissaolosta tai hämmennystä omasta helpottuneisuudestaan. Ohjaajan tehtävä on painaa mieleensä kerrotut kokemukset ja nostaa niitä ehkä myöhemmin esiin tunteista puhuttaessa. Tavoitteena on, että nuori oppii kuuntelemaan itseään, tutustumaan tarpeisiinsa ja saa kuvan omista piirteistään. Ohjaajalla on tässä merkittävä rooli. Hänen läsnäolonsa, sylinsä ja hyväksyntänsä ovat korvaamattomia. Ohjaaja voi tukea nuorta tunteiden käsittelemisessä ja säätelmissä. Hän voi nimetä tunteita, ohjata niiden säätelmissä keinoissa ja selittää, mistä mikäkin tunne voi johtua, miten se ilmenee ja mitä siitä seuraa. Voi rohkaista ja antaa positiivista palautetta tunteen ilmaisemisesta ja näin tukea nuoren sosio - emotionaalista kehitystä.

Surun kesto ja eteneminen riippuu menetyksestä ja yksilöllisistä tekijöistä. Menetyksestä toipumiseen vaikuttaa se, mitä aikaisemmin on elämässään kohdannut ja millainen elämäntilanne on. Usein suremisessa voidaan havaita tiettyjä vaiheita, jotka voivat ilmetä limittäin ja samanaikaisesti. Useimmiten surun vaiheet on jaoteltu seuraavasti; sokkivaiheessa, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja sopeutumisvaihe. Lisätietoa löytyy esimerkiksi <http://www.mielenterveysseura.fi/files/782.suru.PDF>.

Työntekijöiden on tärkeää käydä purkukeskustelu ja läpi seuraava kokoontumiskerta.

3. Kokoontuminen. ”Muisto”

Tavoitteet:

- Muistella kuollutta läheistä. Tehdä tapahtuma todeksi ja antaa surulle kasvot.
- Antaa ryhmäläisille mahdollisuus kertoa menetyksestään.

Kokoontumisen sisältö:

1. Todetaan läsnäolijat ja kysellään kuulumiset. Kerrataan viime tapaamisen asiat. Kerrataan myös sitoutumisen, luottamuksellisuuden ja vastavuoroisuuden tärkeys.
2. Tekeminen. Askarrellaan loppuun viime kerralla aloitetut valokuvakehykset läheistemme kuville ja laitetaan kuvat kehyksiin. Sytytetään kynttilät kuvien eteen.
3. Keskustelu. Samalla, kun sytytetään kynttilät, kerrotaan menetyksestä syvemmin, millaiset asiat jäivät puuttumaan läheisen kuoltua? Missä hetkissä huomaat kaipaavasi menetettyä läheistäsi eniten? Mikä yhdisti kuollutta ja surijaa? Lisäkysymyksiä: Mitä haluat muistaa kuolleesta läheisestäsi / Mistä asioista haluat muistaa läheisesi? Mitä häneen liittyviä sattumuksia haluaisit kertoa muille, mikä yhdisti sinua ja häntä (yhteisiä intressejä tms.)? Keskustellaan siitä, miksi muistelu on tärkeää: Muistelu auttaa surun käsittelyssä ja vaikuttaa myönteisesti suruprosessin etenemiseen. Muistelutyö konkretisoi menetyksen, jolloin erilaiset tunteet nousevat pintaan.
4. Tekeminen (vaihtoehto 2). Kuunnellaan laulut ja tehdään muistokirjoitukset. Ohjaaja voi laittaa esille valmiita runoja, virren sanoja ja muistolauseita, joita voi käyttää apuna muistokirjoituksen laatimisessa.

Sytytetään kynttilät läheisten kuvien eteen. Kerrotaan menetyksestä tarkemmin, minkälaisen osan kuollut läheinen vei mukanaan? Missä hetkissä huomaat kaipaavasi menetettyä läheistäsi eniten? Mikä yhdisti kuollutta läheistä ja surijaa?

Apukysymyksiä: Mistä haluaa muistaa, sattumuksia, yhdistäviä harrastuksia tai piirteitä jne.

Hiljentymisen: Kuviin ja muistoihin liittyvien, ryhmäläisten valitsemien biisien kuunte-
lua.

Vinkit ohjaajalle: Jos kerrottuihin muistoihin liittyy pettymyksiä tai toteutumattomia toiveita, ohjaaja voi koettaa rohkaista ajattelemaan enemmän niitä asioita, joita sureva nuori on kuitenkin ehtinyt kokea menetetyt läheisensä kanssa. Tilaa on annettava myös katkerille muistoille. Katkeruus on usein käsittelemätöntä surua.

Työntekijät käyvät purkukeskustelun ja läpi seuraavan kokoontumiskerran.

4. Kokoontuminen. ”Surun tuomat muutokset / surureaktiot”

Tavoitteet:

- Ymmärtää Surureaktioita
- Lisätä ymmärrystä itseä ja suruprosessia kohtaan

Kokoontumisen sisältö:

1. Todetaan läsnäolijat ja kysellään kuulumiset. Sanoitetaan viime tapaamiselta mieleen jääneet (ja mielessä toistuvasti pyörineet) asiat.
2. Tekeminen: Kysellään suruun liittyvistä, erilaisista asioista esim. niin, että lapuille on kirjoitettu ajatuksia, väitteitä, mietelmiä yms. asioita runsaasti ja niistä nuori voi valita esim. kolme. Lopulta lasketaan kunkin osa-alueen ”suosituimmat” ja keskustellaan niistä (”Levyraati”-periaatteella).

Tunteita: Hämmäntynyt, eksynyt, yksinäinen, surullinen, järkyttynyt, vihainen, masentunut, syyllinen, häpeävä, ujo, tyhjä, ryöstetty, kateellinen, apaattinen, raivoisa, kieltävä, moitittu, syytetty, mykkä, katuvainen, levoton, epäuskoinen, helpottunut, kaipaava, turhautunut, empivä, luottamuksellinen, turta, jne..

Kysymyksiä ja ajatuksia. Miksi minä? Miksi nyt? Miksi hän? Kuka on vastuussa? Keneen voin luottaa? Kuka on seuraava? Mitäs nyt? Loppuuko tämä koskaan? Mitä seuraavaksi? Mitä teen? Ansaitsinko tämän? Miten elämä voi jatkua? Miten näin voi tapahtua? Syytän jumalaa. Olen tulossa hulluksi! En saanut hyvästellä. Kukaan ei ymmärrä. Kukaan ei välitä. Haluan kuolla. Ei ole ketään kenelle puhuisin. Kukaan ei ole kohdannut samaa kuin minä.

Muutoksia itsessä: En saa nukutuksi. Nukun liikaa. Käyttäydyn hullusti. Pakenen. Puuhastelen / pysyttelen kiireisenä. Olen vihainen kaikille / kaikelle. Puolustaudun. Mielialat vaihtelevat. Olen yliavulias, ”Kiltteilen”. Juon / käytän huu-

meita / lääkkeitä. Kuulun jengiin. Tappelen. Kaahaan liikenteessä. Sorrun typeryyksiin. Itken. Kiroilen ja ilkeilen. Käyttäydyn itsekkäästi. Vetäydyn porukoista. Kuuntelen raskasta musiikkia. Huudan ja raivoan, pinna palaa. Arvosanat ovat laskeneet. Tavoittelen täydellisyyttä. Käyttäydyn välinpitämättömästi muita kohtaan. Ajattelen, että minun pitää olla parempi. Päätä särkee.

Fyysisiä muutoksia: Masennus, Tärinä, Ruokahalun muutokset, Unirytmien muutokset, Lisääntynyt sairastelu, Painajaiset, Painon putoaminen / nousu, Päänsärky, Huimaus, Kyvyttömyys rentoutua, Ärtäisyys, Lisääntynyt/Vähentynyt energia, Paniikkikohtaukset.

Kartoitetaan, mitä tunteita, ajatuksia ja muutoksia ryhmä on käynyt läpi. Mitä muuta on tapahtunut? Jaetaan luottamuksellisesti ajatuksia, joita esimerkiksi läpikäyty teoretieto surureaktioista ja ”surun oireista” sekä tämän kyselyharjoitteen tekeminen ovat herättäneet.

3. Tekeminen (vaihtoehto 2). Teoriatiedoista voi muodostaa kysymyksiä ja väittämiä. Esimerkiksi onko surua kokeville nuorille ryhmäläisten mielestä yleistä itseä vahingoittava käyttäytyminen, häiriköinti tai turvattomuus?

4. Loppuhiljentymisen

”Surussa.

Puhuminen helpottaa.

On lupa olla hiljaa, kun haluaa.

On lupa itkeä, kun itkettää.

On lupa olla sellaisten ihmisten seurassa,

joiden kanssa kokee olonsa turvalliseksi.

On lupa surra omalla tavallaan.

On lupa hakea apua.

On lupa pysyä omana itsenään”. (Eeva Kilpi)

Vinkit ohjaajille: Suru on yksilöllistä. Surutyö etenee jokaisella omaan tahtiinsa, eikä kuoleman käsittelyä saa hoputtaa. Tämä on tärkeää sanoa ääneen sururyhmässä. Huomion arvoista on myös se, että puhumattomatkin nuoret voivat käsitellä asioita mielesänsä ja olla läsnä tilanteessa niillä voimavaroilla, jotka heillä kulloinkin on käytössä. Surureaktioita on niin psykologisia (tunne, ajattelu- ja havainto reaktiot), sosiaalisia (puuhailu, ja tekeminen, tekemättömyys, häiriöt ruokailussa ja nukkumisessa, energiata-son heittelehtiminen) kuin fyysisiäkin (painon ja kehokuvan muutokset, levottomuus tai herkkyys eri tapahtumille). Kirjallisuutta surureaktioista: Kinanen, Mare 2009: Surusäkki. Helsinki: Lasten Keskus. Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita 2004: Suru ja surevat. Vantaa. WSOY. Poijula, Soili 2008. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

Puretaan kokoontumisen havainnot ja valmistaudutaan seuraavaan kokoontumiseen.

5. Kokoontuminen. ”Minä selviydyn!”

Tavoitteet:

- Tuoda esiin tunne selviytymisestä.
- Jakaa selviytymiskokemuksia ja pohtia omaa selviytymistä.
- Miettiä asioita, jotka edesauttavat selviytymistä.

Kokoontumisen sisältö:

1. Kuulumiset. Jokainen saa kertoa, miten viikko on mennyt, miten jakselee ja mitä huomioita on tehnyt omaa vointiaan/ suruaan koskien. Kerrotaan, että tällä kertaa aiheena ovat ne asiat, jotka auttavat meitä jaksamaan eteenpäin elämässä.
2. Tekeminen. Kollaasi: ”Minä selviän”. Tehtävänanto: Mieti asioita, jotka ovat auttaneet sinua selviytymään ja kannatelleet tähän asti. Asioita, jotka voisivat auttaa surun kanssa elämistä. Ryhmäläiset kokoavat asioita leikkaamalla kuvia lehdistä, kirjoittamalla ja piirtämällä kartongille. Jokainen saa kertoa omista selviytymiskeinoistaan muille (työn lomassa tai saatuaan kollasin valmiiksi).
3. Tarjoilua ja keskustelua. Muuttaako suru ihmistä? Aiemmillä kerroilla on puhuttu suruprosessista ja suruun vaikuttavista tekijöistä. Nyt kiinnostavaa olisi puhua ja kuulla siitä, miten kokemus läheisensä menettämisestä vaikuttaa ihmisen elämään (ja tulevaisuuteen). Menetyks voi pysäyttää ihmisen ensimmäistä kertaa elämässään ajattelemaan itseään: Miltä minusta tuntuu ja miksi? Millaiset ovat olleet voimavarani suruprosessin aikana ja millaiset ne ovat nyt? Miten kauan, kenen kanssa ja milloin jaksan puhua menetyksestäni ja menetetyistä läheisistäni? Parhaimmillaan suru ja henkilökohtainen kokemus menetyksestä voivat auttaa ymmärtämään muita vastaavanlaisen elämäkokemuksen omaavia ja huomaamaan heidän surunsa.
4. Palautetta nuorten sururyhmästä. Arviointilomake.

5. Hiljentyminen. ”Kun sinun tulee ikävä minua”, Pruuki, Heli (toim.) 2005. Ker-
ron sinulle tarinan II, 81. Helsinki: Lasten Keskus.
6. Kiitokset ja kannustukset ryhmäläisille. Jaetaan esim. enkeliheijastimet muistu-
tukseksi turvasta.

Ohjaajien purku. Mitä opittiin nuorten sururyhmästä? Mikä oli onnistunutta? Mitä voi-
taisiin kehittää itsessämme ohjaajina ja materiaalissa? Jos osallistuneesta nuoresta herää
huoli, on syytä miettiä hänen jatkohoitoon ohjaamistaan tai seurantatapaamisia kahden
kesken.

6. Jälleennäkeminen

Parin kuukauden kuluttua viimeisimmästä sururyhmä tapaamisesta.

Tavoitteet:

- Kysellä kuulumisia
- Jakaa ajatuksia sururyhmästä ja se merkityksestä.

Kokoontumisen sisältö:

1. Valokuvakorttiharjoitus: Suru muuttaa muotoaan ajan kuluessa. Oletteko samaa mieltä? Miten / millä kortilla kuvaisit menetystäsi koskevia tunteitasi silloin kun se tapahtui vs. nyt? Kommentteja, ajatusten vaihtoa, tarkentavia kysymyksiä. Tähän voi hyödyntää esimerkiksi Nallekortteja. www.pesäpuu.fi.
2. Keskustelua: Onko elämää kuoleman jälkeen? Mitä ihmiselle tapahtuu kuoleman jälkeen?
3. Ryhmän purku: Mitä ryhmä on merkinnyt minulle? Mitä ajattelen nuorten sururyhmästä, sen sisällöistä ja siellä käytetyistä menetelmistä nyt? Mistä voisin löytää apua ja kuulijoita jatkossa? Kootaan yhdessä paikallisia auttamistahoja ja verkkoauttamista tarjoavia tahoja sekä rohkaistaan niiden käyttämiseen.

4. Loppuhiljentyminen:

”Älä pelkää pimeää
pimeyttäsi,
siinä on toivon siemen:
Se voi muuttua valkeudeksi.
Ja vain hän
joka on pimeyden kokenut
osaa iloita valosta.
Valo muuttuu kirkaudeksi
pimeyttä vasten.
Vain pimeässä näkyvät tähdet.
Vain hiljaisuudessa
kuuluu laulu
ja rauha rauhaa
vasta taistelulla,
kivulla lunastettuna.”

(Maaria Leinonen)

Ohjaajille mietittäväksi:

- On tärkeää varmistaa, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi ja pääsee ilmaisemaan ajatuksiaan. Jos nuorten sururyhmästä tulee pysyvä osa työnkuvaa, voisi olla hyvä pitää päiväkirjaa ohjaamiskokemuksista.