

Noora Mäki-Paavola

”Kunnes kuolema meidät erotti”

Yli 75-vuotiaiden leskien kokemuksia leskeyden tuomasta surusta ja arjen muutoksista

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Noora Mäki-Paavola

Työn nimi: ”Kunnes kuolema meidät erotti” - Yli 75-vuotiaiden leskien kokemuksia leskeyden tuomasta surusta ja arjen muutoksista

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää miten neljä yli 75- vuotiasta leskeä ovat kokeneet puolison kuoleman, puolison menetyksestä seuraavan surun sekä selvinneet tässä elämän isoimmassa muutoksessa. Lisäksi selvitin, millä tavoin leskien arki on muuttunut puolison menetyksen jälkeen sekä miltä uudet muutokset ovat tuntuneet.

Opinnäytetyöni oli kvalitatiivinen, eli toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytin narratiivista tutkimusotetta. Haastateltavat olivat yli 75-vuotiaita leskeytyneitä ikäihmisiä. Kaikki haastateltavat asuivat yksin.

Tutkimuksen teoriaosassa käsittelen leskeyden käsitettä, surua ja surutyön prosessin vaiheita. Lisäksi avaan teorian näkökulmasta leskeytymisen mukanaan tuomia arjen muutoksia. Tulokset osoittavat, että suru on ainutlaatuinen ja aina muutoksia tuova kokemus, jonka kohtaamiseen ei voi koskaan täysin valmistautua. Menetyks on yksilöllinen kokemus, johon vaikuttaa sekä oma elämänhistoria että tunteet. Puolison menetyksestä selviytyminen on prosessi, jonka jokainen kulkee omaan tahtiin. Opinnäytetyö vahvisti jo olemassa olevaa tietoa.

Työn tavoitteena oli avata näkökulmia leskeydestä ja surusta sekä tuoda ymmärrystä leskien arjesta ja elämästä. Tutkimustulosten mukaan surutyön edistymisen kannalta sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä roolissa. Silti omaiset ja läheiset osaavat harvoin olla oikealla tavalla tukena. Tutkimuksessa tulikin esille oikeanlaisen kohtaamisen merkitys. Surevan aito kohtaaminen antaa surevalle voimia jakaa arjessa ja edistää hänen mahdollisuuksiaan löytää uusia selviytymiskeinoja.

Avainsanat: leski, suru, kuolema, ikäihminen, suruprosessi, arjen muutokset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation:

Author/s: Noora Mäki-Paavola

Title of thesis: "Until death did us part" – Experiences of over 75-year-old widows regarding the grief and daily changes brought about by widowhood

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2014 Number of pages: 45 Number of appendices: 2

The aim of this study was to find out how four 75-year old widows have experienced the death of their spouse, the grief that comes with it and how they have survived with this big change in their life. I also explored how their daily life has changed after that loss and how those changes have been experienced. This thesis is a qualitative study and the data was collected using narrative research perspective. All the interviewees were over 75-year old widows who lived alone.

The theoretical part of the thesis deals with the concept of widowhood, grief and different stages of the grief process. In addition, I discuss in the theory part the changes that widowhood brings in everyday life. The results show that grief is a unique experience which always brings changes in life and one can never fully prepare for it to come. Loss is an individual experience which is affected by one's own life history and emotions. Coping with the loss of a spouse is a process that everyone goes through at their own pace. This thesis confirmed the already existing information.

The purpose of this thesis was to open up perspectives on widowhood and sorrow, as well as to bring understanding of widows' lives and what they are going through. The results showed that social relations play an important role so that the grief process can progress. Still, family and friends rarely know how to rightly support the grieving widow. The study highlighted the importance of the right kind of encounter. The grieving person's genuine encounter gives her strength to cope in everyday life and contribute to her ability to find new ways of coping in the future.

Keywords: widow, grief, death, elderly, grief process, everyday changes

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO.....	5
2 LESKEYTYMINEN	7
3 SURU.....	10
3.1 Surun vaiheet.....	11
3.2 Sureminen	13
4 ARJEN MUUTOKSET	15
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	20
5.2 Tutkimusmenetelmä.....	20
5.3 Haastateltavien valinta	21
5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21
5.5 Tutkimuksen analysointi.....	23
5.6 Tutkimusaineiston keruu	24
6 HAASTATTELUN TULOKSET	26
6.1 Puolisosta leskeksi.....	26
6.2 Suru ja sureminen.....	28
6.3 Läheisten merkitys	29
6.4 Muutokset	31
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	34
8 POHDINTA	37
LÄHTEET	40
LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Ensisuudelman, rakastumisen, avioliiton, lapsien syntymän ja yhteisten vuosikymmenien muistelu on yhteiselon suolaa. Yhtäkkiä toinen onkin poissa eikä jakamassa niitä yhteisiä hetkiä. Elämä muuttuu todenteolla. Yhdeksi elämän vaikeimmista muutoksista koetaan läheisen menettäminen. Kun oma puoliso poistuu jakamasta totuttua arkea ja yhteiselo muuttuu leskeydeksi, tällöin käydään läpi suuria muutoksia.

Omassa elämässäni olen viimeisten vuosien aikana kohdannut paljon menetyksiä. Olen itse kohdannut surua ja kamppailut oman suruprosessin kanssa menetettyäni kaksi omassa elämässäni tärkeää ihmistä. Myös monet läheiseni ja perheenjäseneni ovat kohdanneet surua. Näiden kokemusten myötä koen aiheen erittäin tärkeäksi tulevan ammattini kannalta. Aiheen valinnan tarkoituksena on ollut syventää ammatillista kasvuani sekä valmiuttani kohdata surevia. Surevan kohtaaminen koetaan haasteelliseksi, etenkin jos itse ei ole joutunut kohtaamaan surua.

Opinnäytetyöni kertoo neljän yli 75-vuotiaan puolisonsa menettäneen kokemuksista puolison kuoleman tuomasta surusta sekä sen tuomista arjen muutoksista. Tutkimuksessani painotan haastateltavien henkilökohtaisia, yksilöllisiä kokemuksia ja niiden ymmärtämistä.

Jokainen sureva on käynyt läpi raskaita kokemuksia. Suru on tuonut mukaan myös moniulotteisia vaikutuksia elämään. Lähestyin haastateltavia laadullisin keinoin tutustuen heihin heidän elämänkerran kautta. Tavoitteena on laajentaa surun käsitystä sekä pohtia surevien asiakkaiden kokemusten merkitystä sosionomi (AMK) työssä.

Suomessa iäkkäiden leskien surua ja sen vaikutuksia on tutkittu suhteellisen vähän. Eila Tuomisen(1994) väitöskirja elämän muutos ja muutoksen hallinta on melko vanha mutta edelleen pätevä tutkimus. Tutkimus perehtyy yleisesti leskeytymiseen ja siihen sopeutumiseen. Tuomisen (1994) mukaan ennen 1970-lukua suomalaisessa sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa ei tutkittu lainkaan leskeytymistä, koska leskeytymiseen yhdistettävä kuolema oli tutkimusaiheena karteltu. Sen sijaan 1970-luvun jälkeen surua on alettu tutkimaan eri näkökulmista.

Helena Erjanti on tehnyt väitöskirjan tutkiessaan surevan aviopuolison surun kokemuksista. Hänen väitöstutkimuksensa eroaa muista siten, että tutkimus toteutuu laadullisin keinoin. Tutkimus on vuodelta 1999 ja nimeltään ”From Emotional Turmoil to Tranquility. Grief as a Process of giving in. A study on Spousal Bereavement eli ”Tunne myrskyjen tyvessä”. Erjanti tavoitteli tutkimuksellaan uuden surukäsitteen tutkimista, kehittämistä sekä surevien auttamistyön kehittämistä. Hän mullistaa väitöskirjallaan aikaisempia psykoanalyttisesti tutkittuja tuloksia. (Erjanti 2010.)

Elina Einiö (2010) tekemässään väitöskirjatutkimuksessa ”Matalat tulot, puutteellinen asuminen ja leskeys lisäävät laitoshoidon tarvetta” toteaa, että laitoshoidon tarvetta vähentää huomattavasti lesken onnistunut suruprosessi. Tutkimuksessa oli seurattu yli 280 000 yli 65- vuotiasta ikäihmistä ja heidän siirtymistä laitoshoidon. Einiö toteutti tutkimuksen määrällisellä menetelmällä. Tutkimuksen mukaan puolison kuolema lisäsi todennäköisyyttä siirtyä laitoshoidon jopa kolminkertaisesti verrattuna niihin, joiden puoliso oli vielä elossa.

Naisleskien näkökulma on ollut surututkimuksissa miesnäkökulmaa yleisempi. Mieslesket ovat pidättyväisempiä jakamaan surukokemuksia kuin naiset. Sukupuolten välillä on kuitenkin eroavaisuuksia, sillä naislesket kokevat surua voimakkaammin sekä kertovat kokemuksistaan avoimemmin. (Williams, Sawyer & Allman 2012, 126.)

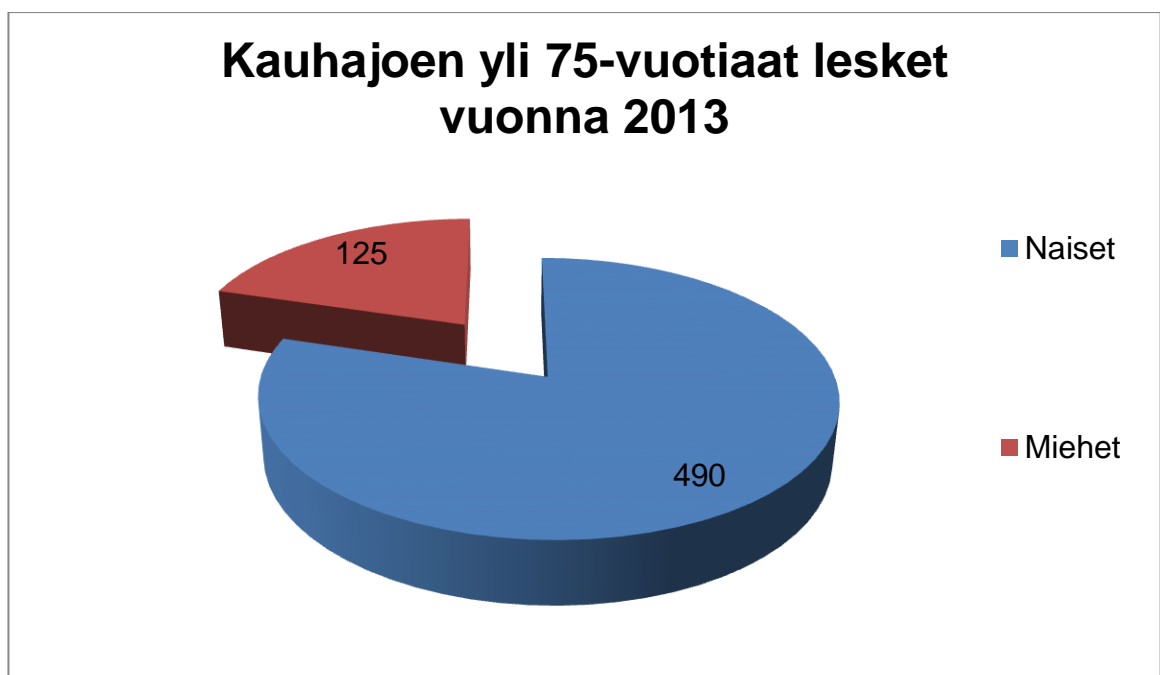
Erjannin & Paunonen- Ilmosen (2007,14–17) mukaan surukokemusten tutkimisesta tekee haastavan niiden elävyys, yksinäinen kokeminen sekä kokonaisvaltaisuus. Opinnäytetyöni kautta halusin välittää surevien leskien arvokkaita tarinoita, tietoa surusta ja siitä selviytymisestä.

Opinnäytetyössäni keskeisiä käsitteitä ovat leskeys, suru ja arjen muutokset. Keskeisin käsite opinnäytetyössä on puolison menetys ja sen tuomat uudet ulottuvuudet ikääntyneen lesken arkeen. Tutkimuksen tulos osuudessa esille tulleiksi teemoiksi nousi elämän muutos puolisoista leskeksi, surutyö, läheisten merkitys sekä yleiset arjen muutokset.

2 LESKEYTYMINEN

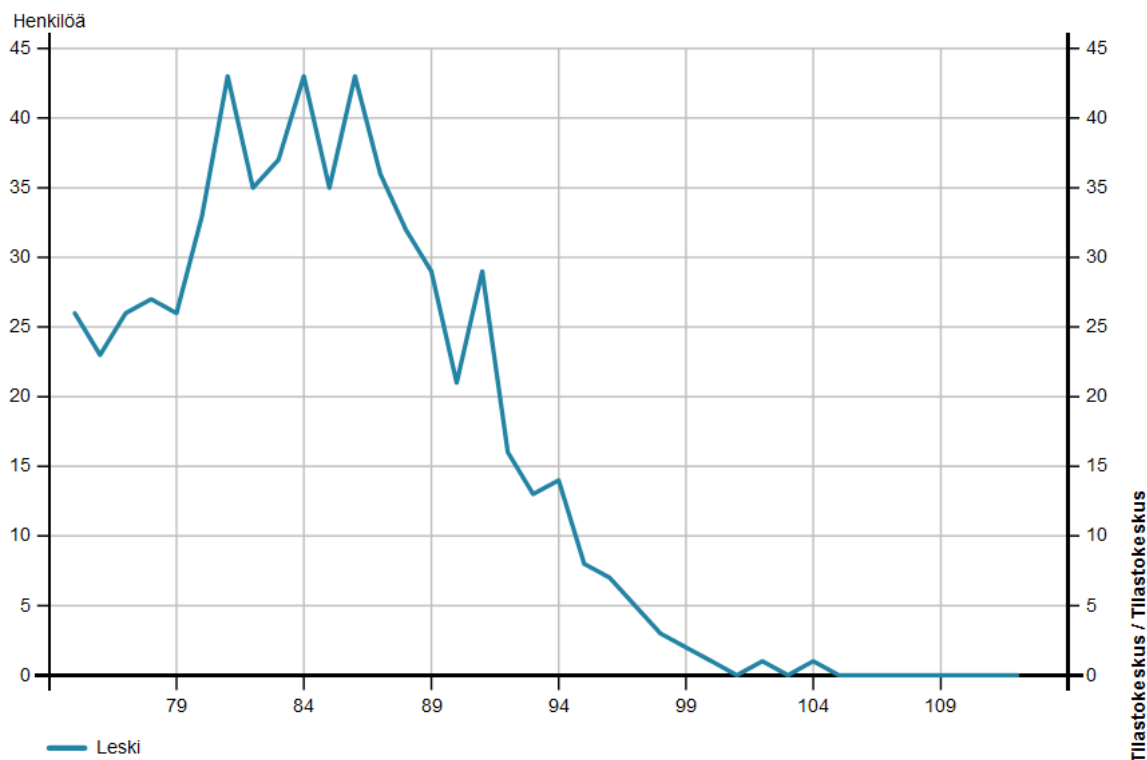
Leskeksi kutsutaan avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ollutta henkilöä, jonka puoliso on menehtynyt liiton voimassa ollessa. Elinikien pidentyessä leskeydestä on muodostunut yleinen siviilisääty. Kristinuskon mukaan leskeys alkaa kun avioliitto päättyy toisen kuolemaan. (Haapanen 2010).

Koko Etelä-Pohjanmaan maakunnan alueella yli 75-vuotiaita leskiä oli 8447, joista naisia oli 6919 ja miehiä 1528. Kauhajoella on kaiken kaikkiaan vuonna 2013 oli puolisonsa menettäneitä 925. Heistä yli 75-vuotiaita leskeytyneitä oli yhteensä 615, joista naisia oli 490 ja miehiä 125. (Tilastokeskus.)



Kuvio1. Kauhajoen leskeytyneet sukupuolittain 2013

Tilastojen perusteella ymmärtää, miksi naisleskien ääni tulee enemmän esiin leskeytyneiden tutkimuksissa. Naisleskien määrä on Kauhajoellakin nelinkertaisesti suurempi yli 75-vuotiaiden leskien parissa kuin miesten. Seuraavasta kuviosta näkee, että yli 75-vuotiaiden leskeytyneiden määrä on korkeimmillaan 80–88 ikävuosien välillä.



Kuvio 2. Kauhajoen yli 75-vuotiaat lesket ikävuosittain

Aviopuolison menettäminen pitkän yhteiselön jälkeen on yksi suurimpia kriisejä ja koettelemuksia, mitä ihminen voi elämänsä aikana kohdata. Puolison kuoleman aiheuttamasta menetyksen tuskasta ja surusta tekee erityisen suuren se, että toinen poistuu jakamasta tavallista ja totuttua arkea. Samalla katoaa puolison luoma tuttuuden ja turvallisuuden tunne. Ihminen onkin yhtäkkiä yksin. Kaikki ympärillä muistuttaa menetyksestä. Vaikein paikka on koti, jossa entistä yhteistä elämää on usein vietetty kaikkein eniten. (Laaninen 2007,109–116.)

Puolison kuolema on aina dramaattinen ja monille jopa traumaattinen muutos elämässä, puolison menetys voidaan kokea silti helpotuksena (Koponen 2012). Koivu (2003,4) kuvaa kuolemaa sanalla ystävä, se voi vapauttaa ja armahtaa vaikka, samalla onkin armoton vihollinen, joka tuhoaa toiveet ja odotukset. Kun kärsimyksen on päätyttävä, kipu ja sairaus ovat poissa. Omainen voi lopulta todeta, että oma ja puolison tuska ovat poissa. Laaninen (2007,110) korostaa, että luopumisprosessissa olennaisessa osassa on irti päästäminen.

Puolison menetys ei koskaan unohdu. Kumppanin menetykseen liittyvän surun kanssa voi oppia kuitenkin elämään. Katkeroituminen ja suruun kiinni jääminen

aiheuttavat surevalle sen, että oma elämä jää helposti elämättä. Puoliso kulkee mukana ajatuksissa ja muistoissa, mutta myös oman elämän on jatkettava. Kriisin käsittelyn edetessä menetyksen kokenut puoliso kuitenkin huomaa, että ilo voi vähitellen palata elämään ja hyväksyä sen, että suuri menetys kuuluu omaan elämän käsikirjoitukseen. (Laaninen 2007, 109–116.)

Leskelle voi jäädä jatkuva kiintymyssuhde kuolleeseen puolisoonsa, eli suhde ei pääty edes kuolemaan, vaan yhteiselo jatkuu mielikuvissa. Pitkän avioliiton päättyminen voi mullistaa lesken mieltä joko rakkaudesta, velvollisuuden tunteesta tai siitä, että ajatteluyhteys on puuttunut suhteen aikana. Kun ajatteluyhteys on puuttunut suhteen aikana saattaa kuolema iskostaa ihmismieleen mielikuvasuhteen, jolloin todellisuus hämärtyy ja kaipuu valtaa mielen (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004,50). Jääkö siis jäljelle vain ikuinen kaipuu? Pääsääntöisesti pitkistä ja onnellisista liitoista leskeytyneet kokevat puolison kuoleman elämän vaikeimpana kokemuksena. Suhteen ollessa molempia osapuolia tyydyttävä saadaan rakkautta, tukea, huolenpitoa ja kiintymystä puolisolta. (Niemi 1998,7.)

Miespuoliset lesket kokevat tarpeen solmia uusia suhteita naispuolisia useammin. Suurimmalle osalle naisleskistä riittää jonkinlainen kanssakäyminen vastakkaisen sukupuolen kanssa. (Hatela 2000, 27). Vanhemmalla iällä on vaikeampi löytää uutta puolisoa. Uudella parisuhteella pystytään korvaamaan läheisyyden tarve ja saamaan tukea omaan arkeen. Joskus menetyksestä voi jäädä jäljelle vain kova rintaa pistävä kaipaus. Tällöin uuden liiton aloittaminen ei tule mieleenkään.

3 SURU

Lehmusvaara(1995) tuo omassa tarinassaan ilmi, että ikääntyneenä puolison menettäneen elämä ei jatku enää niin kuin ennen menetyksen kohtaamista. Jossain vaiheessa surun voi silti muuntaa myös omaksi voimavaraksi ja sen kokemuksista huolimatta voi erilainen hyvä elämä jatkua.

Surulta ei säästy kukaan. Se on spontaani, luonnollinen, normaali ja täysin ymmärrettävä reaktio, jonka ihminen saa syntyessään ja joka auttaa kestäämään menetykset. Koska olimme vahvoja yhdessä, minun tulee olla vahva nyt yksin. Kun et ole nyt tukenani, minun on selvitettävä yksin. Tuska on käynyt siedettäväksi, mutta suru on vielä jäljellä. Sen en haluakaan lähtevän pois, siitä saan nyt voimaa uudella tavalla. Ystäväni valitsen tarkkaan. Nostan pääni pystyyn ja uskon, että ympärilleni hahmottuu uusi maailma, ei tietenkään sellainen kuin ennen, mutta silti hyvä. (Lehmusvaara 1995, 32.)

Terveyshuollon lisensiaatti Helena Erjanti (2004, 59) kuvailee surua luopumisprosessiksi, joka koetaan yksilöllisesti. Surun tekee raskaaksi se, että silloin taistellaan luopumisen ja luopumattomuuden välillä. Suru on sekä kokonaisvaltainen että häilyvärajainen tapahtumaketju. Liikamaa (2010,3) ja Koivu (2003,5) kuvailevat surua ihmisen terveeksi ja luonnolliseksi reaktioksi vastoinkäymiseen ja menetykseen. Koivu (2003) tarkentaa rakkauden olevan surun lähde, joka pidentää surun kestoa. Suru on etenevä tapahtuma, joka koskettaa ihmistä kokonaisuutena. Lääketieteen tautiluokituksessa suru on diagnoosiluokassa sopeutumishäiriö ja alaluokassa surureaktio. Yleisnäkemyksenä lääkärit eivät pidä surua kuitenkaan sairautena vaan tuntemuksena siitä, ettei ole voimia selviytyä. Lääkärikunta voi olla ristiriitaisessa kirjoittaessaan esimerkiksi sairauslomia sureville. Hänninen ja Pajunen (2006,147) korostavat, että jokaisen surun kokemus on ainutlaatuinen, sillä kukaan ei ole aikaisempaa kokemusta juuri tämän henkilön menetyksessä juuri tässä elämäntilanteessa.

Hännisen ja Pajusen (2006, 147) mukaan suru voi muuntaa myös vahvaksi suruksi, useasti ikääntyneillä juuri puolison kuoleman myötä. Puolison kuoleman lisäksi koetaan myös muunlaisia menetyksiä. Rooli rakastetusta aviopuolisosta muuttuu itkeväksi leskeksi, iloisesta ruuanlaittajasta katkeraksi laskujen maksajaksi, pyykinpesijästä nurmikonleikkaajaksi. Monesti tutut ja turvalliset roolit muuttuvat, jol-

loin koetaan, että menetykset kasaantuvat. Suru koetaan syvempänä, jos se on yhteydessä omien haaveiden hautaamiseen. Hännisen ja Pajusen (2006) mukaan suru on yhteydessä menetyksiin ja surua voidaankin kohdata myös erilaisten elämänmuutosten yhteydessä, kuten työttömyyden sekä paikkakunnalta muuton vuoksi. He korostavat surun vahvuuteen vaikuttaa menetyksen merkityksen ihmiselle.

3.1 Surun vaiheet

Surua kuvataan prosessimaisena tapahtumaketju, joka voidaan jakaa kolmeen tai viiteen vaiheeseen. Vaikka suru jaetaankin ryhmiin, ei jako ole tarkka. Joskus suruprosessin rajaaminen tiettyyn vaiheeseen on lähes mahdotonta. Poijulan (2002, 35) mukaan vain 30 prosentilla suru etenee tiettyjen vaiheiden mukaan. Ikääntyneillä leskillä suru tuo mukanaan eniten vihan ja itsesyytöksen tuntemuksia.

Kivelä (2009, 52) jakaa surun kolmeen vaiheeseen: suru alkaa usein sokkivaiheella, muuttuu reaktiovaiheeksi, joka aikanaan muovautuu käsittelyvaiheeksi. Kivelä perustelee myös, että kestoon ja vaiheiden etenemiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät. Kivelän (2009) mukaan prosessi alkaa sokkivaiheella, jonka kesto on muutamasta päivästä viikkoihin. Ihmisen mieli suojautuu sokilla, koska kaikkea tietoa ei voida ottaa kerralla vastaan. Todellisuutta ei hyväksytä. Sokkivaiheesta seuraa fyysisiä oireita, joihin kuuluu pahoinvointia, suun kuivuutta, hengenahdistusta sekä vatsaoireita. Shokkivaiheen jälkeen seuraa vetäytymis- eli reaktiovaihe, jolloin suruva leski saattaa vetäytyä sosiaalisista kontakteista sekä kokea myös fyysisiä oireita, kuten levottomuutta sekä ruokahaluttomuutta. Ajatusmaailma pyörii voimakkaasi kuoleman ympärillä, jolloin suru voi tulla myös uniin, mistä seuraa useasti unihäiriöitä. Käsittelyvaiheessa leski alkaa ymmärtää ja hyväksyä menetyksen. Ymmärrys menetyksestä alkaa vähitellen, sekä suhteen pohtiminen on osa tätä vaihetta. Menetyks muuttuu muistoksi ja menneisyys tapahtumaksi. Alkaa oman elämän suuntaaminen eteenpäin. Tässä vaiheessa harrastusten etsintä, ihmissuhteiden ylläpito ja uusien luominen ovat edistyksen merkkejä. Kivelän (2009) mukaan menetyksestä avoimesti puhuminen on merkki siitä, että surutyö on käyty läpi.

Kesslerin ja Kübler-Rossin (2006,17–21) mukaan suru jaetaan viiteen vaiheeseen, joita ovat kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Joskus surulle on mahdollista nähdä myös esinäytös, jota kutsutaan ennakoivaksi suruksi. Nämä kaikki on mahdollista kokea jo ennen läheisen menettämistä (mm. syöpöpotilaat ja pitkäaikaissairaat). Ennakoiva suru liittyy suruprosessin aloitukseen mutta, sillä ei koeta olevan silti sellaista vaikutusta, että se lyhentäisi kuoleman jälkeistä surua. Ennakoivaa surua voivat kokea kaikki osapuolet.

Myös Kivelän (2009,52–56) kuvaamaan sokkivaiheeseen kuuluu epäuskoisuus ja halu unohtaa kuolemantapaus, joka suojelee ja selvittää psyykettämme. Kesslerin ja Kübler-Rossin (2006,17–21) mukaan ensimmäinen surunvaihe, kieltäminen, tuntuu musertavalta, ja surusta selviytyminen vaikuttaa toivottomalta. Kielletyt tunteet ja ajatukset nousevat pintaan siinä vaiheessa, kun ihminen kestää ottaa ne vastaan. Kun kieltäminen unohtuu, pikku hiljaa tilalle tulee todellisuus, menetys. Kessler ja Kübler-Ross (2006, 26–27) selventävät, että kieltäminen on todellisuuden kyseenalaistamista ja aikanaan tapahtuma selkeytyy. Kun tapahtumien peruuttamattomuus iskostuu, alkaa tiedostomaton parantumisprosessi.

Vihan tunteet nousevat pintaan, kun sureva tuntee olonsa sen verran turvalliseksi, että kokee pärjäävänsä. Vihaan tunteet kertovat suruprosessin etenemisestä ja asioiden käsittelystä. Tunteiden pääsemistä pintaan on ymmärrettävä, sillä niissä piilee vaara karkoittaa lähimmäisiä. Vihan kohteena voi olla menetetty puoliso tai jopa leski itse. Vihassa ilmenevät helposti kysymykset ”olisinko voinut tehdä jotain paremmin?” tai ”Miksi hän ei pitänyt itsestään parempaa huolta?”. Vihan tunteesta saatetaan helposti syyllistää, mutta se on kuitenkin tärkeä vaihe. Tässä vaiheessa asioita käydään läpi ja kielteisistä tunteista päästetään irti. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 26–27, 31–32.)

Kolmannessa vaiheessa puhutaan kaupanteosta, kun sureva pohtii erilaisia vaihtoehtoja, miten voisi saada menehtyneen henkilön takaisin. Yleisimpiä kysymyksiä kaupanteossa ovat ”entäpä jos” tai ”jos vaikka olisi”. Totuus kuitenkin on, että puoliso on kuollut, mutta mieli käy kamppailua, ”jos minä toimisin näin, saisinko puolisoni takaisin”. Tässä vaiheessa kaupanteko muuttaa muotoaan. Alkuun voidaan haluta tehdä itsessään muutoksia, kun vaihe vaiheelta edetään siihen, että toivo-

taan omaa kuolemaa tai toivotaan, että tavataan taivaassa. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 33–40.)

Musertavin vaihe on masennus, kun todellisuus astuu esiin ja suru koetaan hyvin tuskallisena. Masennus vaihe kestää usein pitkään ja siitä seuraa vetäytymistä ja yksinäisyyttä. Elämä tuntuu merkityksettömältä. On muistettava, ettei tämä vaihe ole mielisairaus vaan surun aiheuttama reaktio. Kuitenkin on huomioitava, että jos vaihe kestää huomattavan pitkän ajan muuttaen elämänlaatua, on keskusteltava mahdollisista lääkkeistä lääkärin kanssa. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 33–40.)

Lopulta sureva oppii elämään sen tosiasian kanssa, ettei kuollut enää palaa. Näin ollen hän hyväksyy asian. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hän olisi kunnossa eikä menetys vaivaisi häntä enää. Todennäköisesti menetys pysyy mielessä koko elämän, mutta todellisuus kuitenkin tunnustetaan pysyväksi. Asian selvittely omassa mielessä on vihdoinkin saatu päätökseen. Nykytilaan on vain sopeuduttava ja jatkettava omaa elämää ilman läheistä. Surulle pitää kuitenkin aina antaa oma aikansa. Mitkään vaiheet eivät ole kiveen kirjoitettuja, vaiheiden järjestys voi muuttua tai joku vaiheista voi jäädä kokonaan pois. (Kessler & Kübler-Ross 2006, 34, 41–42.)

3.2 Sureminen

Surutyö on työtä jossa ei ole pekkaspäiviä, ei ylityökorvauksia eikä viikkolepoa vuosilomista puhumattakaan. Suru on tarttunut minuun kuin liimattu purukumi. Kuljetan sitä mukani enkä voi repiä siitä palastakaan toiselle purtavaksi. Sureminen on työni. (Koskimies 1995, 18–19.)

Koskimies kuvaa mietelmässään erittäin hyvin surutyötä. Lindqvist (2003, 255) kuvailee surutyötä ehkäisykeinona, joka ehkäisee ihmisen käpertymistä itseensä. Hännisen & Pajusen (2006, 146–147) mielestä surutyö termi kuvastaa hyvin suremisen tuomaa työmäärää, mutta se myös rajaa suremisen tehtäväksi, jolla on alku ja loppu. Tämä ei kuitenkaan ole totta. Menetyksen kokemus luo surun. Se on ihmisen tunnetila, jonka kanssa ei tunneta käsitettä aika. Surutyö on siis prosessi,

jonka sureva käy lävitse hyväksyen menetyksensä. Laaninen (2007, 109) kutsuu leskenvuodeksi sitä aikaa, kun leski suree kuollutta puolisoaan.

Vaikka surutyö on kuitenkin monelle puolisonsa menettäneelle elämän mittainen prosessi, on tärkeää, että leski hyväksyy tapahtuman osaksi elämää, vaikka se tekisikin kipeää. Luopuessaan rakkaastaan joutuu rakentamaan elämänsä uudelleen. Se tapahtuu pikkuhiljaa, mikä ei tarkoita kuitenkaan puolison unohtamista. (Laaninen 2007,109–115.) Ylikarjula (2008, 56) tuo julki ettei suremiselle ole oikeaa tapaa, jolloin jokainen tekee sen omalla tavallaan.

4 ARJEN MUUTOKSET

Läheisen menetys on vaikea kokemus kaiken ikäisille. Menetyksestä selviäminen on työläs prosessi. (Saarenheimo 2004, 142.) Ikääntyneiden leskien surukokemuksien keskiössä on muutos. (Sankelo 2011, 127). Menetyks tuo mukanaan kaikenlaisia muutoksia, kun pitkä yhteiselo päättyy. Emotionaalinen vakaumus, hyvä taloudellinen toimeentulo sekä sosiaaliset verkostot voivat edesauttaa luopumista ja lesken sopeutumista uuteen tilanteeseen. Vähät vaihtoehtoiset sosiaaliset roolit, runsaat terveysongelmat sekä liikuntarajoitteet taas saattavat vaikeuttaa luopumista ja sopeutumista. (Erjanti & Paunonen-Ilmoinen (2004, 124.) Puolison menetyksen seurauksena on, että arjen rutiinien muutosten lisäksi totutusta arjesta poistuu tärkeitä rituaaleja. Nämä muutokset menetyksen lisäksi saattavat aiheuttaa puolisonsa menettäneillä stressiä ja johtaa kontrolloimattomiin reaktioihin, esimerkiksi itkupurskauksiin. Erään rouvan tarinassa kaupassa käyntien yhteydessä aiemmin puolisolle ostettu savukerasia nosti mieleen vanhan muiston, joka aiheutti jatkuvia ja tahattomia itkupurskahduksia kaupan kassalla. (Hänninen & Pajunen, 164.)

Yksinäisyys on kiistatta osa lesken arkea. Routasalo ja Pitkälä (2005, 23) toteavat, että ihmissuhteen menetys ja siitä seuraava yksinasuminen ovat selkeitä yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä. Puolison menettäminen, yksin asuminen ja sen seurauksena tuleva yksinäisyys saattavat joillakin lisätä halua muuttaa ympäristöön, jossa ihmissuhteita olisi helpommin saatavilla. Pajunen (2011, 49) toteaa, että ajan kanssa yksinoloon tottuu ja sen myötä yksinäisyys myös helpottuu, muistot ja kaipaus ovat kuitenkin mielessä päivittäin. Yleensä rakkaus kulkee pitkien avioliittojen kanssa käsi kädessä ja vaikka rakkautta ei suhteen lopulla olisi ollutkaan, yksinäisyys valtaa mielen kaikesta huolimatta. Vuosikymmenien aikana muodostuneet arjen rutiinit muuttuvat tai jopa loppuvat. Yksinäisyyden tunteen voi tuoda esille myös tarpeettomuuden tunne, kun pitkään hoidettuna ollut puoliso kuolee. Surussa ensimmäiset juhlapyhät ja tapahtumat ovat raskaita paikkoja. Rakas ihminen puuttuu jakamasta totuttuja rituaaleja, esimerkiksi jouluna lahjojen avaamista tai juhannussaunan lämmityksessä.

Puolison kuolema saattaa aiheuttaa isoja muutoksia **taloudessa**. Hautajaiset ovat pienimuotoisestikin järjestettynä kalliit. Leskeytyminen ilman rahallisia ongelmia on

helpompaa. Raha ei missään nimessä korvaa kuollutta puolisoa, mutta ongelmia on jossain määrin vähemmän. Leskellä on myös avio-oikeus puolisoitten omaisuuteen, ellei sitä ole avioehtosopimuksella poistettu. Näiden ohella leskellä on myös oikeuksia jäämistöoikeuden perintökaareissa (Sivistyssanakirja 2010). Laki on määritellyt leskien perintöoikeudet puolison kuoltua, minkä tarkoituksena on helpottaa lesken taloudellista tilannetta seuraavasti: Yhteisen asunnon omistaessa leskellä on oikeus pitää se ja siihen kuuluva asuinirtaimisto jakamattomana, vaikka muut perilliset haluaisivat sen jakaa. Lesken ei tarvitse maksaa perintöveroa saamastaan hallintaoikeudesta. Tällöin myös perillisten perintöveron kustannukset pienenevät. (Testamentti.) Perintö voi silti omalta osaltaan tuoda ongelmia, kun sen selvittäminen voi viedä lesken voimia.

Vaikka **perintöasioiden** näkökulmasta asuminen olisi turvattu, on leskeytymisellä silti vaikutusta asumisjärjestelyihin. Suuren asunnon ja ison pihan hoitaminen on raskasta ja niistä joudutaan helposti luopumaan, jos leski ei jaksa yksin hoitaa niitä. Useasti lesket kokevat läheisten vaivaamisen epämiellyttäväksi. Myös asuminen yksin isossa talossa voi luoda pelkoa. Muutto pienempään asuntoon koetaan kuitenkin haikeaksi, vaikka tiedostetaan sen olevan turvallisempi vaihtoehto. Jos leskellä on kuitenkin mahdollisuus jäädä asumaan tuttuun ympäristöön, se vaatii mahdollisesti uudelleen järjestelemisiä sekä totuttelua uuteen tilanteeseen kotitöiden osalta. Uusien kotitöiden opettelu voi olla haasteellista sekä vaatii apua ja tukea läheisiltä. Tilanteissa, joissa läheisiä ei ole, lesket kokevat tuen ja selviytymiskeinojen etsimisen haasteelliseksi. (Hatela 2000, 21.)

Omaishoitajana ennen puolison kuolemaa toimineet lesket ovat mahdollisuuksien mukaan huolehtineet puolisostaan kotona viimeisiin hetkiin saakka, jolloin omien sosiaalisten suhteiden ylläpito ja harrastukset ovat voineet täysin unohtua. Uusien suhteiden ja vanhojen elvyttäminen koetaan vaikeaksi, turvaudutaan kotiin, josta on vaikea irtaantua. Sosiaaliset suhteet saattavat olla myös puolison kanssa jaettuja tai puolison kontaktien kautta ylläpidettyjä. Näin leski kokee näiden vanhojen ystävyys- ja tuttavuussuhteiden jatkamisen vaikeaksi puolison kuoltua. (Hatela 2000, 27; Koskimäki 2010, 6.) Jos sosiaalisten suhteiden hoitaminen on ollut toisen puolison varassa, hänen kuollessaan jäljelle jäänyt puoliso saattaa eristäytyä sosiaalisesti ja kokea itsensä yksinäiseksi. Etenkin jos leskeytynyt on arka luo-

maan uusia sosiaalisia suhteita, yksinäisyys erakoittaa leskeä. (Uotila 2011, 26–27.)

Surun tuomat **fyysiset muutokset ja ongelmat** tuovat arkeen oman vivahteensa. Myös lesken keho saattaa kapinoida luopumista vastaan. Uni on jaksamisen kannalta tärkeä asia. Surun keskellä voidaan kokea unettomuutta, jolloin väsymys rapistaa yleiskuntoa ja jaksamista arjen tehtävissä. Ruokahaluttomuus ja samoin ylisyönte lisäävät kehon tuntemuksia. Ikuherkkyys, pyörryttäminen, hiusten lähtö, rytmihäiriöt, paikkojen puutumiset, suun kuivuminen sekä epämääräisistä hajanaisista ruumiillisista oireista kärsiminen ovat oireita fyysisestä surureaktiosta. (Erjanti 2004,43.) Tähkä (2001, 46) toteaa fyysisten oireiden tarkoittavat sitä, että keho käsittelee menetystä.

Sari Nieminen (1998, 62) tutkimuksessaan leskien sopeutumisesta arkeen toteaa, että surevien sopeutumisen kokemuksista löytyy yhtäläisyyksiä, mutta jokaisen arki on kuitenkin koettu aivan yksilöllisesti. Weissin (2003, 56) mukaan sopeutumiselle ei ole hyväksytyjä kriteerejä. Yleisesti hyvin sopeutunut leski kykenee palaamaan kutakuinkin samalle toiminnan tasolle kuin ennen menetystä. Sopeutuminen on tapahtunut silloin kun pystyy harrastamaan ja toimimaan erilaisissa sosiaalisissa rooleissa. Mieliala ei heittele voimakkaasti ja pääosin mielessä ni positiivia asioita. Yleisesti lesken pystyessä keskittymään omaan elämään ja kokemaan nautintoja on sopeutunut uuteen elämäntilanteeseen onnistunut.

Arjen alkaessa valkenee, kuinka normaalit **askareet** alkavat sujua. Miehillä vaimonsa menettäminen on keskimäärin rankempi kokemus kuin naisille. Naiset ovat pääosin arjen ylläpitäjiä sekä sosiaalisen verkoston että arkiaskareidenkin, kuten siivoamisen ja ruuanlaittojen osalta. Ikääntyneiden asiakkaiden asema monimutkaistuu näiden joutuessaan vaikeaan elämäntilanteeseen, josta omat voimavarat eivät välttämättä riitä selviytymään. (Salonen 2008,163,169; Karisto 2007,274.)

Surevan tukiverkoston voi kuulua omat perheenjäsenet, ystävät ja naapurit. Tukiverkoston tehtävänä on antaa surevalle voimaa tai toimintamallin toimia neutraalisti. Tukiverkosta voi siis kuvailla surun säätelijänä, se voi muodostua vain kahdestakin ihmisestä. Toisaalta verkostolla voi olla myös negatiivinen vaikutus, se voi

todentaa surua ja tämän hetkistä elämäntilannetta. (Erjanti 2004, 59.) Mielestäni tärkeintä on kuitenkin, ettei surevien tarvitsisi olla liikaa yksin surunsa kanssa.

Joskus läheisien ja ystävien mielestä saattaa tuntua raskaalta, kun leski muistelee samoja tarinoita uudestaan ja uudestaan. Muistelu ja puhuminen ovat normaali ja tärkeä työväline surun työstämisessä. Niiden avulla leski aikanaan sopeutuu suruun. (Hänninen-Pajunen 2006, 165–166.)

Sureva tarvitsee lohduttavia ihmisiä ympärilleen. Silti läheisen näkökulmasta surevan **kohtaaminen** ei koskaan ole helppoa. Etenkin jos suruviestin on kuullut joltain muulta kuin leskeltä itseltään. Kohtaamisessa on hyvä muistaa henkilökohtaisuus sekä kunnioitus surevaa kohtaan. Jokainen suree omalla tavallaan. Tärkeässä roolissa on läsnäolo, ei se mitä sanoo tai tekee. Esimerkiksi halaus voi kertoa sanoja enemmän. Ele tai kosketus voi korvata sanat. Sureva voi tuntea luopumisen mahdottomaksi, jolloin on annettava mahdollisuus tunteiden jakamiseen, ei pakotettuun kohtaamiseen. Kun sanoja ei kohtaamiseen aina löydy, keinona voi käyttää yhteistä lenkkiä tai muuta aktiviteettia. Yleisten fraasien käyttöä mm. ”yritä unohdtaa” tai ”aika parantaa haavat” kannattaa välttää, sillä lesket kokevat ne loukkaaviksi. (Laaninen 2005, 120.) Kivelän (2009, 58) mukaan surevan lesken tilannetta ei saisi nähdä myöskään liian myönteisenä, sillä se aliarvio tilanteen vakavuutta. Laaninen (2005, 120, 129) korostaa muistamisen ja huomioimisen tärkeyttä, riittää pikainen tervehtiminenkin kuin se, että jätetään huomioimatta ja vältellään ”surutilon” kohtaamista.

Konkreettinen apu on oiva keino kertoa surevalle, että olet käytettävissä niin henkisestikin kuin myös kotitöiden ja juoksevien asioiden hoidossa. Vaikka leski ei kommentoisikaan tarjoukseen mitään, riittää että sen on sanonut ja se jää hänen mieleensä. On turha pelätä itkua. Itku on surun parhain työväline puhumisen lisäksi. Sitä ei tarvitse hävetä. (Laaninen 2005, 123.)

Moni leski kokee saavansa parasta tukea ihmiseltä, joka on jakanut juuri saman kokemuksen, eli **vertaistuki**. Tärkeintä tässä tuessa on se, että nähdään toisen pohtivan samoja asioita ja silti hän on pystynyt jatkamaan eteenpäin. Vertaistukiryhmissä osallistujia ei jaeta auttajiin ja autettaviin. Auttamalla muita auttaa myös itseään (Eläkeliitto 1995, 45). On myös huomioitava se, että yhteinen elämänmuu-

tos yhdistää, mutta jokaisella sopeutuminen tapahtuu omalla tavalla. Hatelan (2007,27) tuo esiin, että etenkin mieslesket kokevat vaikeaksi jakaa tunteuksia muiden miesten kanssa. Naispuoliset ovat taas tyytyväisempiä pelkkään sosiaalisen kanssa käymiseen.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkastelee iäkkäiden leskien kokemuksia surusta ja arjen muutok-
sista. Opinnäytetyöni päätavoitteena on tuoda ymmärrystä surevia kohtaan syven-
tymällä surun kokemuksiin ja niiden tuomiin muutoksiin arjessa sekä elämässä
muutoinkin. Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksen tiivistyivät: *Miten lesket kokevat
surun? Miten leskeyden tuomat arjen muutokset koetaan?*

5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi valitsin laadullisen eli kvalitatiivisen tutki-
muksen, koska sen tarkoituksena on tutkia todellista elämää kokonaisvaltaisesti
ainutlaatuisina kokemuksina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Sen läh-
tökohtana on ihmisen elämänpiiri ja siihen liittyvät merkitykset (Kylmä & Juvakka
2007,17). Laadullisen tutkimuksen yleistymisen on tuonut mukanaan erilaisia tie-
donkeruutapoja, joihin kuuluvat myös omaelämäkerrat sekä muistelmat. Tutkitta-
essa haastateltavia subjektiivisena elämäkertana voidaan keskittyä elämäntari-
naan kokonaisvaltaisesti tai kohdennettuna yhteen tiettyyn kokemukseen, kuten
tässä opinnäytetyössä, leskeytymiseen. Kun halutaan tarinoiden olevan tiedonvä-
littäjinä sekä tuottajina, käytetään narratiivista lähestymistapaa. (Hirsjärvi, Remes
& Sajavaara 2009, 161,164,217.) Koskinen, Alasuutari ja Peltonen (2006,193)
summaavat narratiivisuuden olevan työkalu, jonka avulla pystytään ymmärtämään
ihmisten ja asioiden välisiä yhtäläisyyksiä. Elämänkerroissa haastateltavat saavat
itse tuoda esille vain ne asiat mitä haluavat kertoa elämästään. Tarinoiden kautta
kokemukset saadaan paremmin ymmärretyiksi. Tällöin tutkija ei myöskään ohjaile
kerättyä aineistoa.

Narratiivisuus ja laadullinen tutkimusmenetelmä antoivat työlleni ainutlaatuisia nä-
kökulmia. Narratiivisen keskustelun ja vuorovaikutuksen avulla sain kerättyä mie-
lestäni monipuolisen aineiston. Laadullisen tutkimuksen apukysymykset tukivat
haastatteluja. (Heikkinen 2010, 156–157) Kun haastateltavat saivat avoimesti ker-

toa oman tarinansa, näin oli mahdollista tavoittaa myös paremmin ymmärrys leskien kokemuksista. Ikäihmiset kertoivat avoimesti muutoksista, mitä leskeys on tuonut heidän elämään.

Haastattelut olivat mielenkiintoisia ja rikastuttivat sekä opinnäytetyötäni että ammatillista kasvuani. Haastatteluiden kautta myös haastateltavat lesket kokivat, että heidän elämäkokemuksensa tulee nähdyksi ja kuulluksi.

5.3 Haastateltavien valinta

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kotona asuvat puolisonsa menettäneet lesket. Valitsin tutkimukseeni leskiä, jotka olivat yli 75-vuotiaita. Rajasin tutkimukseeni ikäihmisiin, koska olen syventänyt sosionomi(AMK)- opintoni ikääntyminen ja elämän kulku toimintasektorissa.

Hankin haastateltavat kertomalla ihmisille opinnäytetyöstäni. Aihe kiinnosti ihmisiä ja pikku hiljaa sain kasaan haastateltavat. Kaksi haastateltavista otti itse minuun yhteyttä, koska halusivat kertoa kokemuksistaan.

Haastattelin neljää Kauhajoella asuvaa leskeä syksyn 2014 aikana. Haastattelukriteerinä pidin sitä, että oli menettänyt puolisonsa ja ikää oli yli 75 vuotta. Rajasin haastateltavat myös niin, että heidän tuli asua kotona ilman sosiaalialan palveluita. Tällöin sosiaalinen verkosto koostui vain ystävistä ja sukulaisista eikä palveluiden kautta saamaa apua ollut käytössä.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tuomen ja Sarajärven (2011, 140–141) mukaan tutkimuksessa tulee mainita selkeästi tutkimuksen kohde ja sen tarkoitus sekä tutkijan sitoutuneisuus. Kylmä ja Juvakka (2007,58) korostavat, ettei laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuta aineiston koko, sillä pyrkimys keskittyy enemmän teoreettiseen edustavuuteen.

Luotettavuutta vahvistetaan antamalla riittävästi tietoa kaikista opinnäytetyön vaiheista. Tutkijan on analysoitava aineistoa rehellisesti sekä puolueettomasti. Ana-

lysointiin tai tulkintaan ei saa vaikuttaa haastateltavien sukupuoli, ikä, uskonto tai kansalaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 135–136, 140–141.)

Kylmän ja Juvakan (2007,129) mukaan ensimmäistä opinnäytetyötä tehdessä luottavuutta saattaa hieman laskea tutkijan ensikertalaisuus. Työssä jokainen vaihe on ollut itselleni uusi ja täynnä oppimisen kokemuksia. Erkkilä (2005,198) korostaa, kun tutkimuksen näkökulmana käytetään narratiivisuutta, ei tarinan absoluuttista totuutta pidä epäillä. Niinpä ajattelen, että koettu suruprosessi elämänvaihekertomuksena oli kunkin tutkimukseen osallistuneen lesken oma arvokas näkemys, joka hänelle itselle on totta.

Hirsjärvi, Sarajärvi & Remes (2009, 24–25) listaavat laadullisen tutkimuksen eettisiä kriteereitä. Tutkimuksen eettisyyttä tarkastellaan rehellisyyden, huolellisuuden sekä tarkkaavaisuuden näkökulmista, joita minä olen parhaani mukaan noudattanut. Tutkijana olen pyrkinyt tuottamaan laadukasta teoriatietoa lähdemateriaalin alkuperää kunnioittaen. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu sekä raportoitu tarkasti ja oikeudenmukaisesti laadittujen vaatimusten mukaisesti. Eettisiin kriteereihin kuuluu myös rahoituslähteiden ilmoittaminen. Tätä opinnäytetyötä on rahoittanut Kauhajoen Kulttuurisäätiö, jonka tavoitteena on tukea Kauhajokea koskevaa tutkimustoimintaa. Kulttuurisäätiö jakaa avustuksia ensisijaisesti Kauhajokisille tai sieltä syntyisillä oleville. Olen hakenut avustusta opinnäytetyöhöni helmikuussa 2014 laatien opinnäytetyön suunnitelman sekä budjetoinut tutkimukseni kulut. Toukokuussa Kauhajoen Sanssin kartanolla pidettiin tilaisuus, jossa tähän tutkimukseen myönnettiin Inkeri Kanteleen rahaston avustus.

Kirjoitin haastattelut sanatarkasti nauhurilta puhtaaksi, jonka jälkeen tyhjensin nauhurin. Annoin haastateltaville mahdollisuuden kieltäytyä vastaamasta mahdollisiin apukysymyksiini. Kieltäytymistä ei kuitenkaan tapahtunut. Laadin, saatekirjeen, joka sisälsi myös lupalomakkeen. Kirjeen lopussa oli kohta, missä haastateltavat suostuivat haastateltaviksi (LIITE1). Lupalomakkeessa kerroin, että haastattelut nauhoitetaan ja materiaalia käytetään opinnäytetyössäni. Saatekohdassa kerroin myös opinnäytetyöni tavoitteista ja kysymyksiä, joihin haastatteluilla hain vastauksia. Haastatteluiden henkilötiedot eivät tule julki opinnäytetyössäni, eli haastateltavat pysyvät anonyymeina. Saatekirjeessä kerroin myös, että haastatte-

lumateriaali on vain minun käytettävissä ja opinnäytetyön valmistuttua materiaali tuhotaan.

5.5 Tutkimuksen analysointi

Hirsjärvi ym. (2009, 221) tähdentävät tutkimuksen oleellisimmiksi seikoiksi analyysin, tulkinnan ja johtopäätökset, joihin tähdätään heti alusta saakka. Kylmä ja Juvakka (2007,110) korostavat, että aineiston keruussa ja analysoinnissa on päällekkäisiä vaiheita. Laadullisessa tutkimuksessa niitä voidaan toteuttaa yhtä aikaa. Haastatteluiden aikana tutkija voi analysoida aineistoa ja osaa sen mukaan korjata mahdollisia virheitä seuraavissa haastatteluissa.

Tässä tutkimuksessa aineiston analyysi aloitettiin ensimmäisen haastattelun aikana. Kuten Hirsjärvi ym. (2009,222) toteavat, analysointi on hyvä aloittaa mahdollisimman pian aineiston keruun alettua. Silloin aineiston mahdollisia puutteita on mahdollista täydentää. Aineiston analysointitavaksi tulee valita sellainen menetelmä, joka tuo aineistosta parhaiten esiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Erkkilän (2005,195) mukaan narratiivisen näkökulman tarkoituksena on säilyttää haastateltavien oma ääni. Hirsjärvi ym. (2009,224) korostavat, että laadullisen tutkimuksen aineiston ollessa laaja sen analysointi on aikaa vievää. Merkitysten sekä oikeiden tulkintojen löytäminen voi kuitenkin viedä viikoista kuukausiin.

Eskola ja Suoranta (2003, 175) kertovat teoksessaan, että aineistoa analysoidessa sitä voidaan lähestyä aineistolähtöisesti tai teoreettislähtöisesti. Aineistolähtöisessä analysoinnissa edetään ilman teorian tuomia etukäteisoletuksia. Teorialähtöisessä analyysissä käytetään apuna teorialähtöistä tietoa.

Opinnäytetyössäni yhdistin molemmat tavat analysoida. Aloitin aineistoni analysoinnin teoriaani hyväksi käyttäen. Koin niiden yhdistämisen ensimmäistä opinnäytetyötä tekevänä helpommaksi tavaksi aloittaa työstää laajaa aineistoani. Koska Eskolan ja Suorannan (2003,175) mukaan teemoittelun tarkoituksena on pilkkoa aineistoa helpommin tulkittavaksi, nostin esille myös aineistolähtöisesti muitakin teemoja, jolloin en teorian antanut johdatella vaan keskityin silloin enemmän tutkimuskysymyksiin sekä tutkimuksen tarkoitukseen.

Tutkimuksen analysoinnin jälkeen tutkijan tulee tulkita tuloksia. Tutkija on kyettävä kokoamaan aineistosta pääseikat ja annettava vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Saatujen tulosten laajempi pohdinta johtopäätöksiin jää usein liian vähäiseksi. (Hirsjärvi ym. 2009,230.)

Analyysivaihe oli haasteellinen, pitkä ja työläs prosessi, koska tein opinnäytetyöni yksin. Pari työskentely olisi mahdollisesti helpottanut ja antanut erilaista näkökulmaa tulkita haastateltavien vastauksia. Aineiston laajuus sekä tutkimusaiheen tunnepitoisuus toivat omat haasteensa.

5.6 Tutkimusaineiston keruu

Tein itselleni haastattelurungon lisäksi apukysymyksiä ja kirjasin jo haastatteluiden yhteydessä itselleni muistiota, joka auttoi pitämään haastattelut kasassa sekä helpotti minua tuloksia kirjatessani.

Haastattelut asuivat eripuolilla Kauhajokea. Tein neljä haastattelua, joista kolme oli naista ja yksi mies. Haastateltavat olivat 75–89 vuotiaita. Haastateltavista kolme asui yksin ja yhdellä oli uusi puoliso. Suoritin haastattelut rauhallisessa sekä tutussa ympäristössä heidän kotonaan. Haastateltavat saivat itse valita, missä haastattelut toteutetaan. Haastattelut kestivät puolesta toista tunnista kolmeen tuntiin.

Yhdellä leskeytyminen oli vielä tuore, hän oli menettänyt puolisonsa noin vuosi sitten. Muiden haastateltavien leskeytymisestä oli kulunut 3,6 ja 10 vuotta. Kaikilla haastateltavista oli lapsia. Ne haastateltavat, joiden puolison kuolemasta oli kulunut jo enemmän aikaa, olivat ennättäneet käsitellä asiaa enemmän ja sopeutuneet jo paremmin kuin haastateltava, jonka menetys oli vielä melko tuore.

Haastattelut sujuivat kaiken kaikkiaan hyvin. Lesket olivat saaneet ennakkoon tiedon opinnäytetyöni aiheesta ja teemoista, sekä siitä, että haastattelut tulevat eteenpäin. Tällöin haastateltavat osasivat varautua haastatteluihin. Jokainen haastateltava sai minulta ennen haastattelua kauniisti paketoitua asetelman, joka sisälsi Presidentti-kahvipaketin sekä keksilajitelman. Haastateltavien reaktiot oli yllätyksellisiä ja kiitollisia. Koin luoneeni tällä pienellä eleellä rentoutuneen tunnelman

heti alusta alkaen. Sain myös itse hyvän mielen, kun sain antaa heidän osallisuudesta kiitoksen heille.

6 HAASTATTELUN TULOKSET

6.1 Puolisosta leskeksi

Kaksi haastateltavista oli toiminut ennen leskeytymistään omaishoitajana. Puolison menetystä oli edeltänyt puolison pitkä sairastelu. Pitkän sairastelun ja vakavien sairauksien kanssa taistelun yhteydessä hoitohenkilökunnan kanssa oli ollut keskustelua valmistautumisesta puolison menettämiseen. Pitkäaikaissairaiden lesket kokivat silti samoja tuntemuksia menetyksestä kuin yllättäen puolisonsa menettäneet. Yhdellä haastateltavista elämä ennen leskeytymistä oli ollut aktiivista eläkeläisten elämää sekä yhdellä tavanomaisen rauhallista arkea.

”Alitajuisesti tajusin, että se on niin huonos kunnossa, et pian kuolema on käsillä mutta iso shokki se hetki sitä oli. En oikeen tajunnut tilannetta kun vasta muutaman päivän päästä.” (H1)

”Kun se tieto syövän uusimisesta tuli, niin keskustelin hoitojen aikana hoitajien kanssa. Tuli puheeksi kuolema ja menetys. Sain mä pari lappua niistä mut en mä voinut niitä koskaan lukea.”(H2)

Puolison kuolema oli jokaiselle haastateltavalle kriisi ja elämän isoimpia muutoksia. Menetyksestä selviäminen vaatii erityisesti aikaa mutta myös voimavaroja työstää surua. Näin oli myös niissä tapauksissa, joissa lesket olivat nähneet puolisonsa voimavarojen hiipumisen ja sairauksien tuomien kipujen vaikutukset. Omaishoitajaleskistä huokui suuri rakkaus ja kaipuu puolisoitaan kohtaan, sillä he olivat nähneet heidän voimavarojen hiipumisen ja sairauksien tuomien kipujen vaikutukset. Toisen sairastunut puoliso oli muuttunut viimeisen vuoden aikana merkittävästi luonteeltaan ja käytökseltään muistisairaudeksi.

”Rakkaudesta mä sitä hoidin. Kyllä, mä silloin vannoin, että niin myötä ja kuin vastamäissä.”(H2)

Kahden lesken puolison menehtyminen oli tapahtunut yllättäen, ilman minkäänlaisia varoitusta. Erään puoliso oli menehtynyt nukkuessaan, kivuttomasti. Järkytys herättävälle puolisolle oli kuitenkin shokeeraava. Yksi puolisoista oli poistunut yllättävän sydänkohtauksen vuoksi.

Tieto puolison kipujen poistumisesta ja parempaan paikkaan siirtymisestä ei helpottanut leskien olotilaa surun näkökulmasta. Puolison läsnäolosta luopuminen oli ollut kaikille haastateltaville hankalaa. Kaikilla haastateltavilla oli taustalla onnellinen avioliitto ja voimakkaat perheen traditiot.

”Oon sitä vanhaa kansaa, jolle avioliitto on ollu kaikki kaikessa. Se oli mun paras ystävä, lapsien isä ja aviomies. Me ollaan oltu melkeen koko elämä yhdessä. Ei siitä kaikesta haluaasi luopua”. (H3)

”Ei se tieto kuolemasta auttanut vaikka toisaalta tiesin, et nyt syöpä ei enää vaivaa. Jälkikäteen enhä enemmän. Mut siinä tilassa on niin sekaasi, ettei osaa ajatella selkeästi. Kaipaus oli niin kamalan kova.”(H1)

Hetket menetyksen jälkeen. Eräs koki eläneensä kuin sumussa. Tajumattaan mitä kello oli ollut tai mitä viikonpäivää oli eletty. Kaukana asuvien sukulaisten vierailut lämmittivät leskien mieltä. Joidenkin leskien lapset tulivat yövierailuille usein ennen hautajaisia. Vierailujen tarkoituksena oli ollut viihdyttää leskeä, seurata hänen vointiaan sekä hoitaa hautajaisiin liittyviä asioita. Surun osanottojen saaminen adressien ja kukkien muodossa oli tuntunut hyvältä. Välillä rauhoittuminen vieraiden lähdettyä oli tunnettu kuitenkin rentouttavana. Jotkut vierailut olivat olleet raskaita.

”Kahvinkeitin kävi melkeen kokoajan. Meidän tunnettiin ja oltiin niin mones mukana, että muistamisia tuli. Se tuntuu hyvältä, että kunnioitettiin muistoa.”(H3)

Hautajaisia kuvattiin kauniiksi ja jokainen haastateltava herkistyi niitä muistellessa. Kaikki olivat saaneet apua lapsiltaan tai omilta sisaruksiltaan niiden järjestämisessä. Vuosi sitten leskeytyneelle teema oli selvästi vaikein. Kaikki leskien puoliset olivat haudattu Kauhajoen hautausmaille, erään Nummijärvelle, jonne hän ei autotomuuden vuoksi kyennyt itse kulkemaan. Hautojen hoito oli tärkeä lesken tehtävä, niistä huolehtimista pidettiin kunniatehtävinä.

”Meillä on kaikki aina tiptop. Se oli Markulle ainakin niin tärkeää! Mä tiedän, että hauras se kääntyys jos tietää, että on huonot kukat tai lehtiä sikinsokin. Se on mun kunniatehtävä! Emännän rooli!”(H3)

6.2 Suru ja sureminen

Ensimmäiset kuukaudet koettiin pahimmiksi. Ne toivat mukanaan laajan skaalan tunteita mm. itkua, vihaa, surua, epätoivoa ja jaksamattomuutta. Arkiset rutiinit, kuten ruuanlaitto ja postinhaku, tuntuivat joistain ylitsepääsemättömiltä. Eräällä leskellä meni kuukausia ennen kuin hän oppi kattamaan vain yhdelle.

”Aika kultaa muistot vaikkei sitä aluksi uskonutkaa.”(H3)

Alkuaika yksinelossa oli kuin kamppailua itseään vastaan. Yksi tunti taistelevan surua vastaan, kun toinen halusi vajota sängynpohjalle. Eräs leski kertoi kiukutelleen koko maailmalle menetystään.

Kyllä mä nyt tiän että olin varmasti aika raskas...kiukuttelin ku pieni lapsi, mutta kai se oli mun tapa selvitä”(H2)

Sydänkohtauksen vuoksi leskeytynyt kävi läpi selkeästi edelleen surun vaiheita haastattelussa. Hän koki suurta syyllisyyttä, koska ei ollut pitänyt puolisonsa terveellisestä ruokavaliosta kiinni. Äkillisesti sydänkohtaukseen menehtyneen leski syyllisti itseään ja menehtynyttä puolisoaan kauan huonosta terveyshoidosta. Puolisojen saamista lääkäreiden hoitoon koettiin haasteellisiksi kokemuksiksi.

Jokainen oli tuntenut ruokahaluttomuutta ja väsymystä mutta kertoivat ruokahalun palanneen, kun akuutein surutyö oli tehty. Vain yksi koki oman **terveydentilan** heikenneen merkittävästi puolison kuoleman jälkeen. Hän koki masennusta sekä ongelmia sydämen kanssa. Oman terveyden ajattelua ja huolehtimista ei priorisoi-
tu silti listan kärkipäähän surutyön alkaessa. Ajan kuluessa oli tapahtui kuitenkin muutoksia ja oli noussut esiin halu huolehtia itsestä. Suurimmalla osalla lapset ja erityisesti lapsenlapset olivat antaneet voimaa ja syyn huolehtia itsestään.

”En vaan jaksanut lähtiä käveleen tai mihinkään. Puuhasin vaan kotona ja kai mä annoon ittelle vihdoo luvan hengähtää ku oli se loppu sen sairauden kanssa niin rankkaa.”(H1)

”Se oli joku lääkärireissu ku heräsin, ettei näin voi jatkua. Oli niin ku pakko ottaa ittiään niskasta kii.”(H3)

Kyllä nuoden pienten kattelu ja niiden kans touhuamises tajuaa, että kyllä pitää ittestä pitää huolta, että jaksaa.”(H3)

Kolme leskistä koki terveyden pääsääntöisesti pysyneen samassa. Haastateltavat eivät yhdistäneet sairauksiaan ja oireitaan erityisesti surun tuomiksi vaan ajattelivat niiden liittyvän ikäistensä yleisiin terveysongelmiin. Vain yksi koki muistissaan jonkinlaisia ongelmia. Kuitenkin kaksi oli kokenut surutyön alussa fyysisiä ongelmia, kuten sydänvaivoja ja hengenahdistusta. Nämä kuitenkin ovat helpottaneen ajan myötä. Lesket osasivat yhdistää oireet leskeytymiseen, sillä ne olivat tulleet esille erilaisissa tilanteissa, joissa keskustelu tai ajatukset johtivat menetyksen muisteluun.

”Tyttären mukaan mä oon antanut luvan itteni levätä ku ei tarvii enää huolehtia kenestäkää. Kyllä oon sitä miettiny!... taitaa se niin olla.”(H4)

Muistelu oli jokaisen haastateltavan surutyön väline, minkä avulla he saivat helpotusta menetykseen. Menneiden aikojen ja puolison tuomat muistot toivat omalla tavalla voimia jaksaa. Valokuvat olivat tärkeitä ja niiden katsominen sai helposti kyönelehtimään, etenkin ensimmäisten vuosien aikana.

”En mä unohda, en koskaan. Osaan sen kans elää mutta aina mä muistan.” (H1)

”On hauskaa kuunnella mettäjuttujaki ku en mä siä ollut koskaan, niistä mä en monesta edes tiennyt.” (H3)

”Muistelu lämmitti mun mieltä lujaa, niiden avulla sitä taas jaksoo.” (H3)

6.3 Läheisten merkitys

Kolme neljästä haastateltavista eivät olleet halunneet vaivata läheisiään tai perheenjäseniään kuolemasta keskustelemalla. Yhden lesken perheessä keskustelu oli silti normaali tapa toimia. Sen koettiin helpottavan surua, mutta se ei kuitenkaan poistanut pahanolon tunteita. Viimeiseksi leskeytynyt haastattelija oli kuullut vertaistukiryhmästä ja oli luvannut harkita ryhmään osallistumista, muttei ollut vielä päättänyt osallistuuko. Kahdella leskistä perhepiiri oli lähentynyt entisestään.

”Ei meillä puhuta surusta, kaikki me menetettiin sama paappa. Niillä on työt ja kaikki niin en viittäniyt niitä kauhiasti väsyttää omilla murheel-la. Työelämä on niin kiirust, ei sinne oikeen sovi suru.” (H4)

”Me ollaan aina puhuttu paljon ja mä oon niin kova suustani, ettei meillä voi olla hiljaa. Kyllä se poikia auttoo ja muaki. Mutta kyllä sitä omaa rauhaaki tarvittin että pääsin asioiden kanssa sujut”. (H3)

Jokainen koki **yksinäisyyden** tunnetta surressaan puolisoaan. Kaipausta omaisten ja läheisten isompaa osallisuuteen oli jokaisella havaittavissa. Kaikki lesket olivat samaa mieltä, että surun kanssa oppii elämään mutta sen unohtaminen on mahdotonta. Kaksi leskistä tunsivat olonsa erittäin yksinäiseksi, koska sosiaalinen verkosto oli kokenut lesken kohtaamisen haastavana. Kuitenkin vain yhden lähipiirille kuolema ja läheisen menettäminen oli uusi asia. Kuolema kuitenkin koettiin kuin varjona kirkkaana päivänä. Sen piti saada pois, jotta tuttavat uskalsivat tulla kyläilemään tai keskustelemaan. Osa koki muun muassa naapuruston kanssa kohtaamisen ja keskustelut helpommaksi. Yksi koki lisäksi hengellisen puolen löytymisen auttaneen yksinäisyydessä.

”Aluksi ku se arki sit todella alkoo, niin mä koin olevan yksinänen kukaan ei käyny. Ei olis tarvinnut sanoa mitää, olla vaan vaikka katotomas telkkaria.”(H2)

”Me ollaan niin tervettä sukua oltu, ettei oo kukaan oikeen taivaaseen siirtynyt. Kai me oltiin kaikkiin niin shokis”.(H3)

”Kaupassa jotenkin tuntuu, että mua peljättiin. Mut onneksi kotona oli helppoa ku mulla on niin ihanat naapurit.”(H2)

Yksinelo oli yleisesti kaikille haasteellinen puheenaihe. Jokainen koki pärjäävänsä tällä hetkellä arjen suhteen, mutta puolison läheisyyden kaipuu oli selvästi huomattavissa päivittäin. Yhdellä haastateltavista oli uusi puoliso, mutta he eivät asuneet yhdessä. Hän koki päässeensä surutyön raskaimman osuuden ohi ja jatkaneensa elämää. Silti hän myös korosti, että entinen puoliso tulee mieleen päivittäin.

”Kyllä sitä kauheesti mielti, että voinko alkaa heilastelemaan mutta hyvin lapset ja ystävät on sen ottanut. Kyllä meillä on hauskaa ja mulla on joku jota passata. Se pitää mut paremmassa kunnossa.” (H3).

Toinen ihminen koettiin selkeästi voimavaraksi. Lesket kokivat selviytyvänsä arjesta ja sekä surutyöstä helpommin kuin saivat tukea läheiseltä ihmiseltä. Eräälle se oli naapuri, toisella puoliso ja kahdella erityisesti lapset ja lapsenlasten läheisyys. Voimavaroina koettiin myös pitkät kävelyt ystävän kanssa ja rauhalliset kahvihetket. Osa leskistä sai vertaistukea muilta leskeytyneiltä läheisiltään. Eräs leski oli löytänyt elämän iloa uuden puolison myötä.

”Kyllä se toisen ihmisen läheisyys on se, minkä avulla jaksaa vaikka mitä. Yksin on niin yksinäistä. Ku on toinen siinä kuunteleen niin jaksaa touhata vaikka mitä ja jotenkin sen jälkeen on helpompi olla.”(H1)

”Mä nautin kävelystä ystävien kanssa. Silloin jotenkin oli helpompi puhua.”(H2)

6.4 Muutokset

Kaksi neljästä haastateltavista oli joutunut puolison kuoleman jälkeen **muuttamaan** yhteisestä kodista pois, omakotitalosta vuokralle rivitaloon. Yksi oli asunut aina keskustan tuntumassa ja yksi oli puolison sairastelun vuoksi muuttanut jo puolison elinaikana lähemmäs palveluita. Päätös asuinjärjestelyiden muutoksesta säästi voimavaroja, vaikka kaksi oli pitänyt ajatusta muutosta aluksi aivan ylityspääsemättömänä. Muutto omasta kodista oli haikea ja sen koettiin olevan luopumista menneisyydestä sekä yhteiselosta.”

”Pakko se oli, en mä osannut sitä uutta lämmityskonetta käyttää ja me oltiin niin kaukana kirkolta.”(H1)

”Kyllä se oli ilmiselvää, että keskustaan piti muuttaa. En mä sitä pitänyt pahana, tytär löysi kauniin kodin ja mulla oli oma puutarhakin. Siitä oli sit näppärä kulkia lääkärisi ja lopulta siellä vuodeosastolla hoitama. Hyvä näin. Ei sitä olis varmaan hyvin jaksanut asua siä sivukyläl hoitojen rankkuuden kans.” (H4)

”Mä tykkäsin sit lopulta vaikka aluksi pistin lujaa vastahan. Tutustuun naapuriin ja täs on kiva tehdä yhteisiä kävelyitä ja sai kahvittelu seuraa seinän takaa.” (H4)

Uudet asunnot tuntuivat aika pian kuitenkin kodeilta, eikä muutoksia enää vastustettu jälkikäteen.

Talous oli kaikilla suhteellisen turvattu, vaikka tulot laskivat vain yhden ihmisen eläkkeeseen. Kaksi leskeä omisti hyvän perinnön ja he tulivat hyvin toimeen. Eräs omaishoitajataustainen leski kertoi talousongelmien helpottaneen puolison kuoltua, kun pienet eläkkeet eivät olleet meinanneet riittää sairauksien hoitoon.

Joidenkin taloudessa omaiset tekivät perinnönjaosta silti riitaisan. Loput kokivat perinnön jaon sujuneet hyvin. Perinnönjaossa oli kunnioitettu sekä leskeä että menetettyä läheistä.

”Oli se hirveetä ku omat lapset riitelöö kuka saa mitä. Ajattelin siinä monesti iltaasin, että muistaako ne, että mä oon viä elossa .” (H2)

”On se ihanaa tukia lapsia ja lapsenlapsia, ku ei musta oo oikeen muuhun niin saan siitä hyvänmielen. Minä ku oon elänyt niitä tiukkoja aikoja. Tiedän mitä se on.” (H3)

”Tuli niin hyvä mieli ku saatiin ne asiat tehtyä niin, että kaikilla oli tyytyväisiä.”(H1)

”Me ei viä jaettu mitää ku mä sanoin heti, että sitten ku mä oon lähtenyt jaatta kaikki kerralla.”(H4)

Käytännön asioissa naispuoliset kokivat tarvitsevansa miehiä enemmän omaisten tai naapurin apua. Hautajaisten järjestäminen oli ensimmäinen käytännön apu, missä jokaisen omaiset olivat olleet apuna. Kahdella lapset ja lapsenlapset asuivat eri paikkakunnalla, mutta lesket saivat apua tarpeen tullen. Toisaalta haastatellut pitivät myös siitä, että saivat itse touhuta asioita. Samalla saatiin liikuntaa arkisissa asioissa. Jokainen toi omalla tavallaan esille kiitollisuuden arjen avusta.

”Yks puhelu niin kyllä mä apua saan, ku aina ei muista ees pyytää. Sitkeästi yritän itte.” (H3)

Roolien muutoksia tapahtui. Osa leskistä oli kyennyt varautumaan siihen mutta osa ei. Naisleskillä fyysiset kotihoidolliset tehtävät ja tekniset työt, kuten palaturpeen täyttäminen taloa lämmittäessä, olivat haasteellisimpia. Pienemmät arjen

askareet olivat helpommin sisäistettävissä, mutta niissäkin koettiin vaikeuksia. Eräs leski oli fyysisesti heikossa kunnossa eikä kyennyt nousemaan korkealle, joten lampun vaihtokin oli mahdotonta. Kahdella leskellä jäi omistukseen peltoja ja metsiä, niiden hoidon he saivat delegoitua lapsille sekä lapsenlapsille.

Ei musta vaan oo miesten hommiin. En mä pysty kaahimahan mihinkään. Hyvä ku näin pärjää. Tällästä tää vanheneminen on mutta onneksi mä saan sitä apua ku vaan pyydän.”(H4)

Viralliseksi **harrastustoiminnaksi** vain yksi luokitteli uimahallissa käymisen. Loput käyttivät aikaansa kutomiseen, lenkkeilyyn ja radion kuunteluun. Nuorimman lesken uusi tuttavuus oli tabletti, johon oli perehtynyt lapsenlasten opetuksella. Hän koki sen opettavaksi ajanvietteeksi ja nykyajassa pysymiseksi. Sen kautta hän myös sai yhteistä toimintaa opettajiensa kanssa.

”Sieltä näkee uutisia ja saa sieltä niitä vanhoja sarjojakin. Alkaa se sujumaan ja tiedä mitä sillä vielä opinkaan tekemään”.(H1)

”En mä nyt tiedä on mulla harrastuksia. Jotenkin oon sillai laiska lähteen mihinkään, meen ku tuntuu siltä. Mä tykkään kutoa ja monesti meen kylähän puikkojen kans...Niin vois sitä kai sanoa myös harrastukseksi” (H3)

Tilanteen hyväksyntä vaati raskaan surutyön läpi käymisen. Puolet leskistä tunsivat hyväksyneensä surun ja jatkaneen omalla tavallaan elämäänsä. Lopuilla surutyö oli vielä prosessoitavana. Vuosi- ja merkkipäivät tulivat jokaisen haastattelussa selkeästi esille, niiden korostettiin olleen ainakin ensimmäisenä vuonna erityisen vaikeita. Ajatukset menivät kuin itsestään yksin ollessa siihen, mitä yhdessä oli aikaisempina juhlapyhinä tehty.

”Kyllä mä oon sen työstänyt, kauan siihen meni. Mut en mä tarkoota, että mä sen olisin unohtanut. Aika se on mun sydämmes.”(H4)

Joulu oli mulle kamalin. Se oli molempien lempijuhla. Meille muodostui tarkat tavat kumpi teki mitäkin. Onneksi pääsen nyt jouluisin lapsen perheen luokse. (H1)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön kautta olen pyrkinyt tuomaan tutkimustietoa iäkkäiden suruprosessista. Tulosten kautta pyrin kuvaamaan, miten monialaisesta kokemusprosessista on kyse. Kokemuksena kuolema on iso ja muutoksia sisältävä kokonaisuus. Haastatteluiden mukaan leskeytyminen ja suru olivat yksilöllisiä kokemuksia. Iäkkäälle leskelle menetyksen vaikutukset olivat laaja-alaisia ja ne heijastuivat lesken elämään monella eri tavoilla. Tutkimustuloksista tuli selvästi esiin teorian ja empiirisen aineiston yhteys, sillä suruprosessin vaiheet oli selkeästi huomattavissa myös kerätyssä aineistossa. Tutkimuksessa puolison kuolema vaikutti sekä lesken, yhteisten lasten, lastenlasten, muiden sukulaisten, läheisten että naapuruston elämään.

Vaikka kokemukset ovatkin kaikilla puolisonsa menettäneillä yksilöllisiä, silti niissä oli paljon myös yhtenäisyyksiä ja samankaltaisuuksia. Hatela (2006,34) toteaa tutkimuksessaan, että pitkäaikaissairaiden leskien selviytyminen on nopeampaa. Tässä tutkimuksessa olleilla leskillä niin ei kuitenkaan ollut.

Kukaan haastateltavista ei ollut perehtynyt surun teoriaan, mutta he osasivat tuoda esiin sekä omia tunnetilojaan ja surun selkeitä vaiheita. Surun kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta kertoo arjen toimintojen ja oman terveyden toissijaisuus leskien kokemuksissa. Kübler-Rossin ja Kesslerin (2006) mukainen viisijakoinen suruprosessi on selvästikin kolmivaiheista mallia helpompi yhdistää haastateltavien kokemuksiin.

Surun voimakkuuteen koettiin vaikuttavan menneisyys eli avioliiton kesto, perheen läheisyys ja merkitys sekä yhteiset kokemukset. Surutyön alkaessa tunteet vaihtelivat laidasta laitaan. Tuntemukset olivat niin negatiivisista kuin positiivisiakin. Saarenheimo (2004,142) korostaa, että menetyksestä selviytyminen vaatii tasapainon uudelleen löytämistä. Aktiivinen surutyö vähentää psyykkisen hyvinvoinnin kuormitusta.

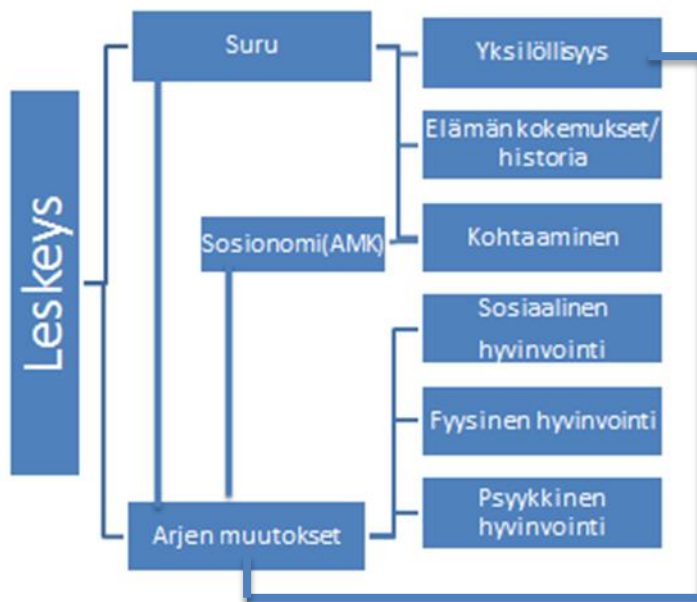
Sankelo (2011,128–129) korostaa leskeytymistä rankkana kokemuksena ikääntyneelle. Erityisesti ikääntyneillä leskillä on ensiarvoisen tärkeää ennaltaehkäistä terveydellisiä riskejä keskustelemalla uudesta elämäntilanteesta. Tutkimuksessani haastateltavat eivät kokeneet pitkävaikutteisia terveydellisiä haittoja puolison kuo-

lemasta. Jokaisen lesken elämään kuolema oli tuonut omat vivahteensa heidän elinympäristöön juuri ennen tai pian leskeytymisen jälkeen. Surevan maailmakuva saattoi hämärtyä ja pienikin asia saattoi selkeyttää elämää ja antaa elämän iloa. Pääsääntöisesti ihmisenä kukaan ei ollut muuttunut, vaikka arki oli kokenut muutoksia. Erjannin ja Paunonen-Ilmosen (2004,124) mukaan sopeutumista elämänmuutokseen edesauttaa uudet ihmissuhteet. Surutyöstä selviytyminen on helpompaa uusien ihmisten kanssa. Tässä tutkimuksessa yksi leski oli löytänyt uuden puolison. Hän oli sen myötä löytänyt iloa elämään.

Kaikki haastateltavat toivat julki, että myötätunto ja surevan aito inhimillinen kohtaaminen antavat toivoa ja selviytymiskeinoja surevalle. Keskustelut surusta ja surun ulkopuolelta antavat voimaa sekä mahdollisesti uusia näkökulmia. Kauhajoella kolmannen sektorin järjestämä sururyhmä kokoontui vertaistuen merkeissä. Se ei ollut kuitenkaan tavoittanut tähän tutkimukseen osallistuneita haastateltavia.

Tuominen (1994,228) toteaa tutkimuksessaan, että ystävyiden laatu korvaa määrän. Enemmän vaikuttaa omaisten ja läheisten antaman tuen laatu kuin se, että on monta tuen antajaa. Tuomisen (1994) tekemän tutkimuksen mukaan on luonnollista, että leskeys tuo mukanaan muutoksia sosiaalisissa verkostoissa. Muutokset voivat olla niin positiivia kuin negatiivisia. Tässä tutkimuksessa lesket olivat kokeneet molempia puolisonsa menetyksen mukana. Lesket itse kokivat negatiivisten kokemusten pohjautuvan surevan lesken kohtaamiseen. Positiivia muutoksia oli uusi parisuhde ja lähentyneet välit omaisiin.

Joskus surevan maailmakuva saattaa hämärtyä surun syövereissä, pienikin asia saattaa selkeyttää elämää ja antaa elämän iloa. Elämän uusien päämäärien löytäminen edesauttaa selviytymään (Laine, 2001,8). Surun ollessa suuri kohtaajan ei tarvitse välttämättä keskustella vaan riittää läsnäolo ja aito välittäminen.



Kuvio. Leskeyden tuomat vaikutukset.

Kuten yllä olevasta kaaviosta näkee, että leskeydellä on laaja-alaisia vaikutuksia lesken arkeen. Arjen muutoksia kokivat jokainen haastateltava. Muutokset koettiin raskaiksi mutta niiden kanssa opittiin elämään. Suurin muutos arjessa koettiin olevan kodista luopuminen. Yhteinen historiallisesti tunnerikas paikka jätettiin. Lesket muuttivat pois yhteisestä kodista lähemmäs palveluita. Arjessa koettiin myös erilaisten roolien vaihtumista. Uusiin työtehtäviin kuului menetetyn puolison työtehtävät. Niiden seurauksena leskien tutut arjen rutiinit muuttuivat. Myös taloudellinen vastuu siirtyi yksin lesken harteille.

Suruprosessin päätyttyä lesket sopeutuvat uuteen arkeen ja hyväksyvät menetyksen. Uusi elämä tuo tulleessaan uusia asioita ja erilaisia vastuita. Niiden asioiden kanssa opitaan elämään mutta se vaatii paljon työtä. Haastateltavat korostivat, että puoliso on aina muistoissa. Elämä jatkuu, vaikkei ei sitä puolison menetettyä heti uskokaan.

8 POHDINTA

Aloittaessani opinnäytetyötäni halusin syventyä ikäihmisiin. Koska omassa lähipiirissäni on tapahtunut viimeisten vuosien aikana paljon menetyksiä, halusin perehtyä suruun ja sen tuomiin muutoksiin. Koin myös, että surevan kohtaaminen on aina haasteellista ja joillekin lähes mahdotonta. Toivon, että lukija lukiessaan opinnäytetyötäni pystyisi sisäistämään leskien kokemuksia ja niiden avulla kohtaamaan surevia. Tutkimukseni otos oli pieni, neljä haastateltavaa, tällöin tulokset eivät ole yleistettävissä. Eskolan ja Suorannan (2000,34) mukaan laadullinen tutkimus ei pyrikään yleistettävyyteen, sillä tutkimus keskittyy enemmän tapaustutkimukseen.

Opinnäytetyöni aihetta valitessani pohdin paljon tulevaa sosionomi(AMK) ammattiani. Mitä hyödyn tästä tiedosta? Kuka hyötyy tästä? Tulevassa ammatissani tulen varmasti kohtamaan myös surevia, jolloin on ymmärrettävä millaisessa elämän muutoskohdassa leski on. Suomalainen (2012, 34- 37) korostaa, että erittäin empaattiset ja itse surua paljon kohdanneet työntekijät kokevat usein mielekkäämmäksi näyttää omat surun tunteensa asiakkaita kohdatessa sen sijaan, että ne kätkeyttäisiin ja piilotettaisiin ammattiroolin taakse. Työntekijän viestittävät näin ymmärtävänsä surun merkityksen ja osaavansa eläytyä heidän tunteisiin. Vaarana on kuitenkin omien tunteiden purkaminen liaksi surevalle.

Sosionomin (AMK) apua tarvitaan tilanteissa, joissa elämäntilanteet ovat vaikeutuneet (Pietilä & Seppänen 2003,24). Sosionomin (AMK) on osattava toimia moniammatillisessa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja osattava kokonaisuuden hallinta. Opinnäytetyöni haastateltavilla tämä voisi toteutua mahdollisten palveluiden yhteensovittamisessa, kuten kotihoidossa tai palveluasumispaikan valinnassa. Sosionomin (AMK) tulee osata vanhuudesta ja vanhana ihmisenä olemisesta oleelliset tiedot. Lähtökohtana on ymmärtää arkielämän kulkua, kokemusmaailmaa yleisesti, kuten surun peruskäsitteitä, surevan kohtaamista ja suruprosessin kulku. Sosionomin (AMK) ammattiosaamista tarvitaan myös kartoitettaessa ikäihmisten tilanteita, jolloin kerätyllä ammattilaisella tietotaidolla määritellään yksilöllinen palvelun tarve sekä palvelut. (Salonen 2008,163,169; Karisto 2007,274.)

Sosiaalityössä sosionomin (AMK) on osattava neuvoa ja ohjata eteenpäin mm. taloudellisissa ongelmassa olevaa leskeä. Yllä mainittujen ohella sosiaalityön tavoitteissa on osallisuuden edistäminen. Työntekijän on osattava samankin asiakassuhteen aikana toimia erilaisilla tavoin kunkin asiakkaan yksilöllisissä tilanteissa. (Kolkka 2008,131.)

Koen tutkimusaiheeni olevan tärkeä ja ajankohtainen. Nyky-yhteiskunnassa eroaminen avioliitosta on yleistymässä, jolloin perhemuodotkin ovat erilaisia. Myös avoliitossa leskeytyneiden määrä on kasvussa. Avoliitossa leskeyteillä ei ole samoja oikeuksia kuin avioliitossa olevilla leskillä. Kiinnostavia uusia tutkimusaiheita voisivat olla avoliitossa leskeytyneiden muutokset verrattuna avioliitossa leskeytyneiden muutoksiin ja saamaan tukeen. Uuden puolison löytäneiden leskien kuolteiden kumppanien vaikutukset uuteen parisuhteeseen olisi myös kiinnostava tutkimuskysymys.

Oma ammatillinen kasvuni todella koheni prosessin aikana. Tiedot avasivat entistään uusia näkökulmia itselleni. Koen saaneeni opinnäytetyöni avulla rohkeutta kohdata surevan henkilön. Toivon tätä samaa myös lukijoille. Uskon, että opinnäytetyöstäni hyötyy minun lisäksi ne asiakkaat, joita tulen kohtamaan tulevilla työurallani. Opinnäytetyöni teemat kiteyttää Martti Lindqvist kauniissa runossaan sanoin:

”Me lähdemme elämästä

emmekä kuitenkaan lähde.

Me elämme edelleen kaikessa,

mitä olemme tehneet.

Kaikki mitä olemme ajatelleet,

sanoneet ja olleet,

jää elämään ja valaisee

toisten teitä.

Me kuolemme,

emmekä kuitenkaan kuole,

vaan elämme niiden sydämissä,

jotka ovat rakastaneet meitä.”

(Martti Lindqvist)

LÄHTEET

- Einiö, E. 2010. Valtiotieteellinen tiedekunta. Matalat tulot, puutteellinen asuminen ja leskeys lisäävät laitoshoittoa.[Verkkajulkaisu]. [Viitattu 11.11.2014]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/23376>
- Erjanti, H. 1999. From emotional turmoil to tranquility : grief as a process of giving in a study on spousal bereavement. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen laitos.
- Erjanti, H & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. WSOY. Helsinki.
- Erkkilä, R. 2005. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa: J. Perttula & T. Latomaa, T (toim.) Kokemuksen tutkimus: Merkitys–tulkinta–ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy, 195.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haapanen, M. 2010. Leskiä. Kotimaisten kieltenkeskus .[Verkkosivusto].[Viitattu 13.4.2014]. Saatavana: http://www.kotus.fi/julkaisut/kielipalstat/sana_sanasta_ajan_sanojen_taustaa/a_o/leskia
- Hatela, P. 2000. Iäkkäiden leskien tarinoita arjesta selviytymisestä vuosi puolison kuoleman jälkeen. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden tiedekunta. Pro gradu työ. Julkaisematon.
- Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus–todellisuus kertomuksena. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (Toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: näkökulmia aloittelvalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysi-menetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 156-157.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hänninen, J & Pajunen, T. 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Karisto, A. 2007. Sosiaaligerontologian syvin olemus. Gerontologia 21(3), 274.
- Kessler, D. & Kübler-Ross, E. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books Oy

- Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja
- Koivu, K. 2003. Pieni vihkonen surusta. Opas. Helsinki: Suomen syöpäpotilaat ry.
- Kolkka, M. 2008. Ammattiin oppiminen merkitysrakenteiden muutoksena. Teoksessa: L. Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta ja Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmästä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Koponen, J-P. 28.5.2012. Leski kaipaa tukea. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.2.2014]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/leski_kaipaa_tukea/5922206
- Koskimäki, T. 2010. Lesken elämänpiiri. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson julkaisuja 1/2010.
- Koskinen, I., Alasuutari, P & Peltonen, T. 2005. Laadullinen tutkimus kauppatieteissä. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laaninen, T. 2007. Jäljellä muisto, elämää puolison menettämisen jälkeen. Kirjapaja. Helsinki
- Laine, K. 2001. Nuoren naislesken kokema elämänmuutos. Tampereen yliopisto, psykologia. Pro Gradu – työ. Julkaisematon.
- Lehmusvaara, A. 1995. Miksi pitäisi unohtaa. Teoksessa: Eläkeliitto ry (toim.) Yhtäkkiä yksin. Leskeksi jääneet kertovat. Helsinki: Kirjapaja.
- Liikamaa, P. 2009. Suru. Opas. Turku: Suomen mielenterveysseura. SOS-keskus.
- Lindqvist, M. 1999. Surun tie. Juva: WSOY.
- Lindqvist, M. 2003. Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa: E. Heikkinen, & M. Marjatta (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 255
- Niemi, S. 1998. Iäkkäiden leskien sopeutuminen puolison menetykseen ja yhteisen elämän muistot. Jyväskylän yliopisto. Psykologian tiedekunta. Pro gradu-työ.
- Pajunen, E. 2011. Mitä on olla yksinäinen?. Tutkimus ikääntyntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Pro gradu-työ.

- Pietiläinen, E. & Seppälä, H. 2003. Palveluohjaus asiakastyössä ja organisaatiossa. Opikese-sarja. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Poijula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys-haastehoitotyölle. Teoksessa: E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhus-työhön. Helsinki: Tammi. 19-35.
- Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänthallinta. Teoksessa: T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) Geropsykologia . Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY
- Salonen, K. 2008. Sosionomin (amk) osaaminen 200-luvun seniori- ja vanhustyös-sä. Teoksessa Viinamäki, Leena (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammat-tikorkeakoulun julkaisuja Sarja A. Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi.
- Sankelo, M. 2011. Yli 75-vuotiaiden kokemukset surusta puolison kuoleman jäl-keen. Gerontologia 2/2011. 123-129.
- Suomalainen, T. 2012. Itkusta naruun. Tehy 9 (11), 34-37.
- Tilastokeskus. [Verkkosivusto]. [Viitattu 14.11.2014] Saatava: http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak_fi.asp
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi, Helsinki.
- Tuominen, E. 1994. Elämänmuutos ja muutoksen hallinta. Tutkimus leskeksi jäämisen taloudellisista, terveydellisistä ja sosiaalisista vaikutuksista ja leskey-teen sopeutumisesta. Tutkimuksia 1994:1. Helsinki: Eläketurvakeskus.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksi-näisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen Yliopisto. terveystiedeiden yksikkö. Pro gradu-työ.
- Weiss, R.S. 1993. Loss and recovery. Teoksessa: M.S. Stroebe, W. . Stroebe R.O. Hansson (toim.) Handbook of bereavement. theory, reseach and interven-tion.
- Williams, BR., Sawyer, P. & Allman, RM. Wearing the garment of widowhood: var-iations in timesince spousal loss among community-d welling older adults. J Women Aging 2012; 24:126.
- Ylikarjula, S. 2008. Kuolema on. Helsinki: Kirjapaja Oy

LIITTEET

Liite 1.

Liite 2.

LIITE 1 Saatekirje ja lupalomake

Haastattelulupalomake

Olen sosionomi opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni yli 75 -vuotiaiden leskien kokemuksista puolison menetyksestä. Haastatteluissa nostan teemoiksi surun kokemukset ja arjen muutokset. Haastattelu toteutetaan narratiivisesti eli saatte vapaasti kertoa aiheesta.

Minä tulen nauhoittamaan haastattelun sekä kirjoittamaan sen puhtaaksi. Käsittelen materiaalia luottamuksellisesti. Olen ainut ihminen joka kuuntelee ja kirjoittaa puhtaaksi haastattelun. Teidän henkilöllisyys ei missään vaiheessa tule esille. Hävitän haastattelumateriaalin heti kun opinnäytetyöni on valmis.

Kiitos yhteistyöstä!

Noora Mäki-Paavola



Annan luvan haastatella itseäni ja äänittää elämäntarinani opinnäytetyö materiaaliksi, joka tulee Seinäjoen ammattikorkeakoulu opiskelijan Noora Mäki-Paavolan käyttöön.

Paikka ja aika

LIITE 2. Haastattelurunko

Haastattelun apukysymyksiä

Kertoisitteko ikänne?

Kenet olette menettäneet, millä tavalla, kuinka kauan siitä on aikaa?

Miten kuvailisitte omaa suruanne,?

Kertoisitteko minulle elämästänne surun kanssa?

Mistä kaikki alkoi, mitä matkan varrella on tapahtunut ja missä olette nyt?

Millaisena näette tulevaisuutenne menetyksen kanssa?

Onko menetyksenne saanut aikaan muutoksia jokapäiväisessä elämässänne?

Onko arkenne muuttunut matkan aikana?

Miten asutte nyt? Asuitteko samalla tavoin ennen kuin jäitte leskeksi?

Millaiseksi koitte oman terveyttenne ennen leskeytymistä ja leskeytymisen jälkeen?

Oletteko havainnut muutoksia muissa ihmisissä ja suhteissanne heihin? Ovatko ihmissuhteenne muuttuneet?

Oletteko huomannut muutoksia perheessänne, ystävissänne tai muissa ihmisissä?

Kuvailisitteko, millaiset asiat ovat tukeneet eniten selviytymistänne menetyksestä?

Koetteko menetetyn ihmisen olevan vielä läsnä elämässänne? Miten?

Kun nyt tarkastelette kaikkea tapahtunutta, millaisia tunteita ja ajatuksia teissä herää?