

SAMAN KOKENUT YMMÄRTÄÄ –

Itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia seurakunnan sururyhmästä

Anne-Marja Heikkilä ja Sari Saari

Opinnäytetyö, syksy 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak, Pieksämäki

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön

suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) + diakonian

(diakonissa) virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Heikkilä, Anne-Marja ja Saari, Sari. Saman kokenut ymmärtää – Itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia seurakunnan sururyhmästä. Diak, Pieksämäki, syksy 2015, 58 s, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Sairaanhoidaja (AMK) + diakonian (diakonissa) virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia seurakunnan sururyhmästä. Tarkoituksena oli saada tietoa, millaista apua osallistujat saivat sururyhmästä, miten he kokivat vertaistuen, ja miten sururyhmä auttoi omasta surusta selviytymisessä. Tavoitteena oli saada kehittämisajatuksia seurakunnan sururyhmätoimintaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella yhden seurakunnan itsemurhan tehneiden sururyhmään osallistuneilta. Lisäksi kyselyyn vastasi yksi muun seurakunnan itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmään osallistunut henkilö. Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä kuusi kappaletta.

Aineisto analysoitiin laadullisella sisällön analyysillä. Aineisto ryhmiteltiin ja luokiteltiin aineistolähtöisesti. Aikaisempi teoria ohjasi analyysia. Tulokset esitettiin sururyhmän ja vertaistuen näkökulmista.

Tuloksena oli, että kaikki sururyhmään osallistuneet kokivat saaneensa tukea ja apua surusta selviytymiseen. Kokemus siitä, että ei ole ainoa itsemurhan kautta läheisensä menettänyt, oli tärkeää. Mahdollisuus kertoa omista tunteistaan ja kokemuksistaan vapaasti ja kiireettömästi, sekä kuulluksi tuleminen ja muiden samaa kokeneiden ymmärrys koettiin tärkeänä. Alun vaikeat tunteet, kuten syyllisyys ja toivottomuus muuttuivat helpotuksen tunteeksi. Vaikka sururyhmään osallistujien tausta, kuten ikä tai sukulaisuussuhde menehtyneeseen voi olla erilainen, jokainen osallistuja koki saaneensa ryhmästä vertaistukea, mikä helpotti oloa ja antoi toivoa. Tulokset olivat samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa.

Sururyhmä ja sen sisällöt vastasivat odotuksia. Ohjaajien toiminta koettiin tärkeänä ja ryhmän jäseniä tukevana. Sururyhmän kuusi kokoontumiskertaa koettiin liian vähäiseksi. Itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmien kokoontumiskertoja tulisi lisätä mahdollisuuksien mukaan.

Asiasanat: itsemurha, läheinen, kokemukset, seurakunnan sururyhmä, vertaistuki, surusta selviytyminen

ABSTRACT

Heikkilä, Anne-Marja and Saari, Sari. Experiences of the parish grief group for people who have lost their loved ones to suicide. Language: Finnish. Diak, Pieksämäki, Autumn 2015, 58 p, 2 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this thesis was to research the experiences of people who had participated in the parish grief group. The group was intended for people who have lost their loved ones to suicide. The purpose was to obtain information on how the participants experienced group's aid in overcoming the grief. The aim was to obtain information how the parish grief group activities could possibly develop and improve in the future, in accordance with their wishes and needs.

The research was conducted by qualitative research. The research data was collected through a questionnaire to people who have taken part in parish grief group. In addition, the questionnaire replies were received from one person who had taken part in a similar grief group in another parish. The answers to the questionnaire were received from a total of six replies.

The data was processed by using qualitative content analysis. The data was grouped and classified. The results obtained were presented by dividing them to grief group content and peer support.

The results showed that every participant in the group had experiences of getting support and assistance in overcoming their grief. The experience to be not alone with grief was important to notice. The same experienced understanding, to be heard and to share feelings and experiences freely and at a leisurely pace were seen to be important. The difficult emotions in the beginning, such as guilt and hopelessness were transformed into a feeling such as hope. Despite of the participants' different background, such as age or family relationship with person who had passed away, the group offered, however, some form of peer support, which makes it easier and gives them hope. The thesis results were in line with the results of previous research.

The grief group and its content corresponded to the expectations. The leaders' knowledge and skills were seen supporting for participants. It was hoped that the grief group meetings could be arranged a few times more than the actual six times.

Keywords: suicide, close relative, experiences, parish grief group, peer support, overcoming the grief

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ITSEMURHAN LÄHTÖKOHTIA JA TAUSTAA	8
2.1 Itsemurhat Suomessa	8
2.2 Itsemurha läheisen näkökulmasta	9
3 KRIISI ITSEMURHAN TEHNEEN LÄHEISEN ELÄMÄSSÄ	11
3.1 Kriisi käsitteenä	11
3.2 Kriisin vaiheista	12
3.3 Itsemurha traumaattisena kriisinä	12
4 MENETYKSEN JÄLKEINEN SURU	14
4.1 Suru ja siihen vaikuttavia tekijöitä	14
4.2 Surutyö	15
4.3 Surevan voimavarojen tukeminen	16
4.4 Surun käsitteleminen vertaistuen avulla	18
5 SURURYHMÄT ITSEMURHAMENETYKSEN TUKENA	21
5.1 Sururyhmät Suomen evankelis-luterilaisissa seurakunnissa	21
5.2 Sururyhmän ohjaaminen	24
5.3 Itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmän kokoontumisten aiheet	26
6 AIKAISEMPIA AIHEESEEN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA	28
6.1 Tutkimuksia seurakunnan sururyhmistä	28
6.2 Tutkimuksia itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisestä	29
7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	31
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	32
8.1 Tutkimusympäristö ja tutkimukseen osallistujat	32
8.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen	33
8.3 Aineiston analyysimenetelmät	36
9 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA YHTEENVETO	38
9.1 Taustatietoja	38
9.2 Sururyhmän anti osallistujille	38
9.3 Kokemukset vertaistuesta	41
9.4 Yhteenveto	44

10 POHDINTA	46
10.1 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointia	46
10.2 Tiedon jakaminen ja sururyhmätoiminnan kehittäminen	47
10.3 Oma ammatillinen kasvu	48
LÄHTEET	51
KUVIO 1: Itsemurhakuolleisuus 1970–2013	8
LIITE 1: Saatekirje	56
LIITE 2: Kyselylomake sururyhmään osallistuneille	57

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena ja tutkimuskohteena ovat itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmäkokemukset seurakunnan sururyhmästä. Tutkimusaiheemme valintaan vaikutti toisen opinnäytetyön tekijän omakohtainen kokemus itsemurhan tehneestä läheisestä. Toinen opinnäytetyön tekijöistä sai puolestaan mahdollisuuden olla mukana opintoihin kuuluvan seurakuntaharjoittelun aikana sekä sururyhmän ohjaajien koulutuksessa että sururyhmässä sen ensikokoontumisesta aina viimeiseen ryhmätapaamiseen saakka. Omat kokemuksemme sekä lisäsivät kiinnostusta aiheeseen, että tarjosivat samalla mahdollisuuksia peilata tutkimuksessa esiin tulevia seikkoja omiin kokemuksiin.

Seurakunnan sururyhmätoiminta, sen sisältöjen, vertaistuen, ryhmän ja ohjaajien merkitys surevalle kiinnostavat. Mahdollisina tulevina kirkon työntekijöinä haluamme kehittää myös osaamistamme ryhmän ohjaajina toimimista varten.

Tutkimuksia seurakuntien itsemurhan tehneiden omaisten sururyhmistä on aikaisemmin tehty lähinnä työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimuksia on tehty myös seurakunnan sururyhmään osallistuneiden kokemuksista, mutta näissä sururyhmän jäsenet eivät ole menettäneet läheistään itsemurhan kautta. Tämän vuoksi koemme tärkeäksi kartoittaa itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia sururyhmästä, ja tuoda tutkimuksemme avulla heidän omaa ääntään kuuluviin.

Joissakin tutkimuksissa itsemurhamenetyistä on tutkittu kriisin alkuvaiheiden näkökulmasta tai pidemmän, vuosia kestävänsä seurannan avulla. Mm. Marjamäki tutki 2007 puolison selviytymistä puoli vuotta itsemurhan jälkeen ja 15 vuotta myöhemmin (Marjamäki 2007, 37). Vähemmän on tutkittu itsemurhan kautta läheisensä menettäneen työstämis- ja käsittelyvaiheen aikaisia kokemuksia. Tutkimuskohteenamme olevaan sururyhmään osallistui tätä kriisin vaihetta läpikäyviä itsemurhan tehneiden läheisiä.

Itsemurha on läheiselle raskas taakka ja koko elämää ravisteleva kriisi. Haluamme selvittää, mitä erityisiä piirteitä itsemurhamenetykseen liittyy läheisen ihmisen näkökulmasta katsoen. Kartoitamme seurakunnan sururyhmätoimintaa ja sen vaikutuksia surevalle. Tarkoituksena on selvittää, miten sururyhmä ja vertaistuki ovat

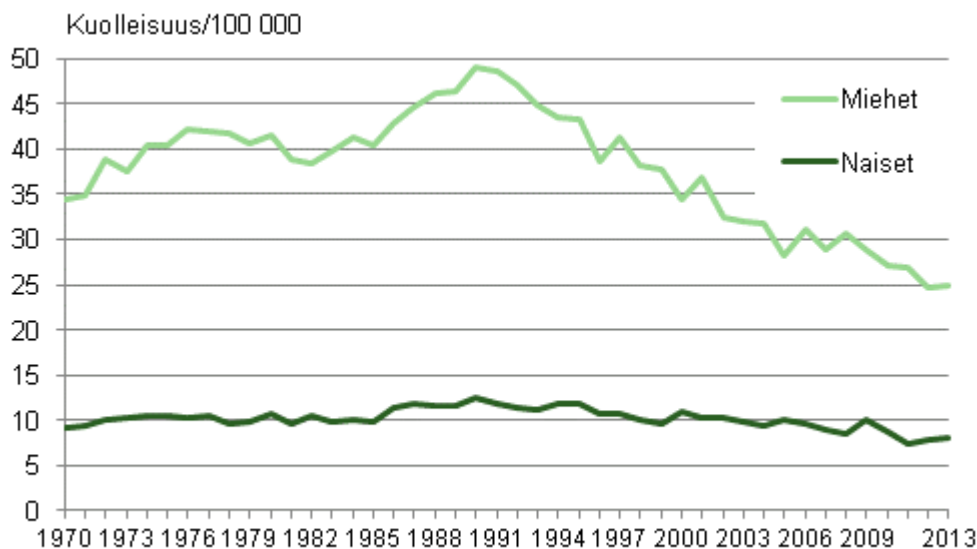
auttaneet surusta selviytymisessä. Tavoitteena on saada kehittämisajatuksia sururyhmän toimintaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Läheiselle mahdollisuus keskustella itsemurhasta ja sen aiheuttamista syyllisyyden ja häpeän tunteista on tärkeää. Työntekijän tulisi kohdata hänet avoimesti ja tukea häntä surussa. Läheisen itsemurha ei pitäisi olla asia, josta vaietaan. Terveystieteiden ja kirkon diakoniatyössä kohtaamme ihmisiä, jotka eri elämäntilanteissaan ja elämän vaiheissaan kohtaavat tai ovat kohdanneet menetyksiä, kriisejä ja surua. Toivomme, että eri alojen työntekijät voisivat paremmin ymmärtää kriisejä ja surua kohdanneiden asiakkaiden tarpeita, sekä auttaa heitä kunkin omat lähtökohdat ja yksilölliset voimavarat huomioiden.

2 ITSEMURHAN LÄHTÖKOHTIA JA TAUSTAA

2.1 Itsemurhat Suomessa

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2013 Suomessa tehtiin 887 itsemurhaa. Itsemurhat olivat lisääntyneet reilulla kymmenellä edellisvuoteen verrattuna. Enimmillään Suomessa on tehty itsemurhia vuonna 1990, yli 1500 kpl, minkä jälkeen itsemurhakuolleisuus on ollut laskussa. 20 vuoden aikana itsemurhakuolleisuus on laskenut yli 40 prosenttia. Seuraava julkistus kuolemansyistä on saatavissa 30.12.2015. (Tilastokeskus 2014, Kuvio 1.)



KUVIO 1. Itsemurhakuolleisuus 1970–2013. (Tilastokeskus 2014.)

Itsemurhan tekee huomattavasti useammin mies kuin nainen. Tilastojen mukaan yksi neljästä itsemurhan tehneestä on nainen. Vuonna 2013 100 000 asukasta kohden itsemurhan tehneitä oli 16,3. (Tilastokeskus 2014.) Naiset yrittävät itsemurhaa miehiä useammin, mutta itsemurhaan kuolleet ovat useammin miehiä. Miehet valitsevat usein aggressiivisemmän tavan, joka johtaa todennäköisemmin kuolemaan. (Uusitalo 2007, 14.)

Nuorten kuolemista itsemurhat ovat merkittävä kuolemansyy. Yli kolmannes 15–24-vuotiaana kuolleista oli kuollut itsemurhan kautta. Se on suurin kuolemansyy nuorilla, joiden kuolleisuus on muuten vähäistä. Alle 25-vuotiaita oli joka kymmenes kaikista itsemurhan tehneistä. Viime vuosina itsemurhakuolleisuus on vähentynyt nuorilla miehillä, mutta nuorten naisten osalta ei ole tapahtunut vastaavaa muutosta. Suomessa itsemurhan tehneistä suurin osa on työikäisiä. (Tilastokeskus 2014.)

Yksittäisen itsemurhan on arvioitu koskettavan keskimäärin noin kymmentä lähipiiriin kuuluvaa ihmistä ja heidän lisäksi muita ihmisiä lähipiirin ulkopuolelta, kuten ystäviä, työtovereita ja auttajia (Uusitalo 2007, 20).

2.2 Itsemurha läheisen näkökulmasta

Läheisen itsemurha aiheuttaa jälkeen jääneille lähes poikkeuksetta koko elämän perustuksia ja arvoja järkyttävän kriisin (Uusitalo 2007, 69). Itsemurha eroaa muista kuolemista. Itsemurhaan liittyvät tunteet ja siihen liittyvät kysymykset ovat erityisen voimakkaita. Läheiset kokevat syyllisyyttä tapahtuneesta ja miettivät, olisiko sen voinut jotenkin estää. Oman lapsen itsemurha on erityisen raskas taakka. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Läheiset kokevat itsemurhan jälkeen vaikeita tunteita, kuten vihaa, syyllisyyttä ja häpeää. He voivat kohdata hämmennystä ja vaikenemista muiden ihmisten taholta. Itsemurhaan liittyviin mielikuviin vaikuttavat käsitykset kuolemasta ja siitä, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. (Aalto 2009, 77.) Tutkimusten mukaan valtaosa läheisistä sopeutuu, mutta itsemurha vaikuttaa pitkään läheisen elämässä. Masennusoireet ja syyllisyyden tunteet kestävät pidempään kuin muiden kuolemien yhteydessä. (Ala-Soini 2011, 3.)

Syyllisen etsimisen tarkoituksena on saada kaoottiseksi muuttunut maailma hahmottumaan uudelleen mielekkääksi, turvalliseksi ja ennakoitavaksi. Ihmisellä on tarve löytää uusi tasapaino ja tarkoitus elämälle. Elämän mielekkyyden palautuminen voi kestää vuosia tai koko lopun elämää. (Uusitalo 2007, 9, 74.)

Syyllistä itsemurhalle etsitään itsestä tai muusta lähipiiristä tai esimerkiksi terveydenhuollosta. Itsesyytökset, muiden syyllistäminen, viha itsemurhan tehnyttä tai

syyliseksi koettua muuta tahoa, kuten Jumalaa tai elämää kohtaan ovat toisinaan hyvin voimakkaita. Toisaalta vihan tunteen salliminen menehtynyttä kohtaan voi olla vaikeaa. Syyllisyyttä voidaan kokea sanoista, teoista, ajatuksista tai tekemättä jättämisistä. Syyllisyys saattaa tuntua erityisen voimakkaalta silloin, kun henkilö on ollut viimeinen, joka on tavannut itsemurhan tehneen elossa. Häpeä voi ilmetä alemmuuden ja huonommuuden tunteena, epäonnistumisen kokemuksina sekä vaikeutena kertoa muille läheisen kuolemantavasta. (Ala-Soini 2011, 55–57, 59.)

Itsemurha aiheuttaa läheiselle epäonnistumisen ja epätietoisuuden tunteita ja nostaa esille kysymyksiä, joihin ei välttämättä koskaan saada vastausta. Itsemurhan tehnyt on kuitenkin itse vastuussa ratkaisustaan. Tietoisuus siitä voi hieman lievittää syyllisyyden taakkaa. (Engblom & Lehtonen 2010, 21.)

Usein itsemurhan tehneen läheiset pohtivat, mitä heidän rakkaalleen tapahtuu kuoleman jälkeen. Kristillisen uskon tuoma toivo ja vakuutus Jumalan rakkaudesta kuuluvat kaikille, myös itsemurhaan päätyneelle. Jumala armahtaa ja hyväksyy meidät sellaisina kuin olemme, myös puutteinemme ja epäonnistumisinemme. Tässä mielessä itsemurhan kautta tapahtunut kuolema on kuolema muiden kuolemien joukossa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Alkuun läheisen on käsiteltävä teon aiheuttama ristiriitainen tunneryöppy. Se on edellytys suruprosessin käynnistymiselle. Hänen tulee pohtia, mitä menetetty ihminen hänelle merkitsi, ja mitä hyvää hän elämällään toisille antoi. Menehtyneen kanssa koettu rakkaus ja läheisyys ei katoa kuoleman myötä, vaan muuttuu kaipaukseksi ja ikäväksi. Nämä asiat auttavat surevaa elämässä eteenpäin. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

3 KRIISI ITSEMURHAN TEHNEEN LÄHEISEN ELÄMÄSSÄ

3.1 Kriisi käsitteenä

Käsitteenä kriisi tarkoittaa äkillistä pysähtymistä; sellaista tilannetta, missä ihmisen aikaisemmat kokemukset ja selviytymiskeinot eivät riitä uuden ongelman ratkaisemisessa. Palosaaren mukaan alkuperäinen käsite kriisistä on sisältänyt myös positiivisen sävyn. Myös nykyiset käsitykset kriisistä sisältävät sen tarjoamat mahdollisuudet muutokseen ja kasvuun. (Palosaari 2007, 22–23.)

Kriisissä ihmisen elämässä tapahtuu muutos. Se on käännekohta, joka pakottaa pysähtymään ja arvioimaan uudelleen elämää. Elämä ei ole enää samanlaista kuin ennen, se tulee menetyksen, kriisin myötä muuttumaan toisenlaiseksi. (Ruishalme & Saaristo 2007, 72–73.)

Kriisi koettelee ihmisen elämänarvoja ja muuttaa niitä tapahtuman käsittelyn myötä. Koska muutos on väistämätöntä, sen käsitteleminen ja siihen sopeutuminen vie ihmiseltä runsaasti aikaa ja voimavaroja. (Saari 2001, 25–27.) Olennaista on löytää itsestä ne voimavarat, jotka kannattelevat selviämistä ja elämää eteenpäin (Ruishalme & Saaristo 2007, 72–73).

Kriisiin liittyy usein vaikeita tunteita, kuten vihaa, syyllisyyttä ja häpeää. Tärkeää on ymmärtää niitä keinoja, joilla ihmistä autetaan tulemaan toimeen näiden tunteiden kanssa ja käsittelemään niitä. (Eho 2009, 33–35). Ihminen tarvitsee tietoa omista reaktioistaan kriisissä. Auttajan tehtävä on osoittaa hyväksyvänsä kaikki tunteet ja annettava autettavalle kokemus siitä, että kaikki tavat reagoida ovat oikeita. (Pohjolan-Pirhonen & Aalto 2009, 142.)

Toivon merkitys on tärkeää kriisiprosessissa. Työntekijän rooli on auttaa ihmistä löytämään ja tunnistamaan elämässään niitä asioita, jotka antavat toivoa. Toivon löytämisen myötä ihmiselle tulee syy jatkaa elämäänsä. Se vapauttaa ja parantaa, antaa kärsivällisyyttä odottaa, että tulevaisuus on olemassa tämän hetken kokemuksista ja tunteista huolimatta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 72–73.)

3.2 Kriisin vaiheista

Kriisi voidaan jakaa alun shokkivaiheeseen, reaktiovaiheeseen, työstämis- ja käsittelyvaiheeseen sekä uudelleen suuntautumisen vaiheisiin. Kuitenkaan kriisi ei etene aina saman kaavan mukaan, vaan eri vaiheet voivat esiintyä myös päällekkäin ja lomittain. Siksi sitä, mitä vaihetta ihminen kriisisään elää, ei voi välttämättä määrittellä yleisen kriisin kulun perusteelle. Kriisistä selviytyminen on aina henkilökohtainen prosessi, jossa ihminen etenee yksilölliseen tahtiin. (Saari 2001, 42–43, 52–56, 59–64, 67.)

Kriisityön tavoitteena voidaan pitää ihmisen voimavarojen tukemista toipumisen suuntaan jo kriisin alkuvaiheesta lähtien. Luonnollisia mekanismeja pyritään tukemaan, samoin ihmisen omia luonnollisia sosiaalisia verkostoja ja itsenäistä selviytymistä kriisin keskellä. (Palosaari 2007, 89.)

Kriisin hetkellä olennaista on erilaisten tunteiden ja reaktioiden vastaanottaminen sekä hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen. Myöhemmin, kun tapahtumasta on jo kulunut aikaa, on tärkeää keskittyä niihin asioihin, joita ihminen vielä voi tehdä menetyksestä huolimatta, sekä jäljellä oleviin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin.

Kriisin uudelleen suuntautumisen vaiheen haasteena on hyväksyä tapahtunut osaksi omaa kokemusta ja itseä, osaksi omaa elämäntulkintaa. Elämä jatkuu menetyksen tuoman väistämättömän muutoksen myötä erilaisena kuin ennen. Arkeen palataan vähitellen. (Eho 2009, 30.)

3.3 Itsemurha traumaattisena kriisinä

Traumaattinen tapahtuma täyttää seuraavat tunnusmerkit: Tapahtuma tulee ihmiselle yllättäen, sitä ei voi ennustaa, eikä siihen voi ennakolta psyykkisesti valmistautua. Lisäksi se tapahtuu kontrolloimattomasti; ihminen ei voi vaikuttaa siihen omalla käytöksellään tai toiminnallaan. Kolmanneksi tapahtuma koettelee ja muuttaa elämänarvoja. Ihminen tulee tietoiseksi omasta haavoittuvuudestaan. Hänen koko maailmankuvansa ja elämäntulkintuksensa voivat muuttua. Elämänarvot voivat muuttua siten, että aikaisemmin tärkeiltä tuntuneet asiat menettävät merkityksensä. Traumaattisen kriisin kokeneella muutos on kokonaisvaltaista. Sopeutuminen on hyvin

vaativaa ja usein voimavarojen ääri rajoilla olemista ja toimimista. Tapahtuma koskettaa kriisissä olevan lisäksi muita lähipiiriin kuuluvia ja auttajia. (Saari 2001, 22–27.)

Traumaattisen kokemuksen käsittely on yksilöllistä. Siihen vaikuttavat oma elämänhistoria sekä siihen sisältyvät kokemukset. Jo lapsena ja nuorena oppimamme keinot kohdata vastoinkäymisiä ja käsitellä turhautumista ja menetyksiä vaikuttavat tulevista haasteista selviytymiseen. Vaikeudet voidaan joko tunnustaa ja kohdata, tai ne voidaan kokonaan torjua. Myös itsearvostuksella ja itseluottamuksella on merkityksensä. Jos ihminen ei luota itseensä eikä usko selviytyvänsä, hän antaa helpommin periksi ja lamaantuu. (Saari 2001, 68–70.)

Traumaattisessa kriisissä ihminen menettää oman läheisen lisäksi myös oman elämäntavan ja tulevaisuuden menehtyneen kanssa, koko elämänsä merkityksen. Itsemurha traumaattisena kriisinä eroaa muista kriiseistä. Itsemurha on tapahtumana raju ja usein odottamaton ja aiheuttaa läheiselle suurta hätää, murhetta ja tuskaa. Traumaattisessa kriisissä asiat tapahtuvat muista kriiseistä poiketen ajallisesti tiivistetympinä ja lyhyemmässä ajassa. Tämän vuoksi kriisin eri vaiheet myös eroavat kulultaan ja kestoltaan muista kriiseistä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 37.)

Traumaattisessa kriisissä reaktiovaihe kestää vain muutaman päivän, ja reaktiot voivat olla hyvin voimakkaita. Traumaattisen kriisin kokeneella tulevaisuuden perspektiivi häviää. Työstämis- ja käsittelyvaiheen haasteena on, että tulevaisuudessa kykenisi näkemään jotain ennustettavaa ja toiveikasta, ja että tulevaisuuteen voisi itse vaikuttaa. (Saari 2001, 66; Ruishalme & Saaristo 2007, 38.)

Koko suru- ja selviytymisprosessin alkamisen ja selviytymisen edellytyksenä on se, että tapahtunut hyväksytään tosiasiaksi. Vasta tapahtuneen hyväksymisen myötä sitä voi alkaa surra. Erityisesti äkillisen menetyksen työstäminen on hidas prosessi. (Ruishalme & Saaristo 2007, 73, 111.)

Auttajan tehtävänä on tukea ja rohkaista katsomaan elämää eteenpäin ja suuntautumaan uuteen, auttaa uusien mielikuvien luomisessa ja ylläpitää tulevaisuuden toivoa. Kuitenkin on tärkeää, että kriisin kokenut voi halutessaan muistella mennyttä ja palata uudelleen tapahtuneeseen. Tässä vaiheessa vertaistuella voi olla suuri merkitys selviytymisen kokemuksen syntymisessä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 113, 115.)

4 MENETYKSEN JÄLKEINEN SURU

4.1 Suru ja siihen vaikuttavia tekijöitä

Suru on ihmistä kohdanneen menetyksen aiheuttamaa voimakasta ja pitkäkestoista mielihapan tunnetta, murhetta. Suru on ihmisen reagointia menetykseen tai menetyksen uhkaan. Surevien reaktiot ja niiden kesto vaihtelevat eri henkilöillä. Suru käsittää tunteita ja asenteita ja näkyy myös ihmisen käyttäytymisessä. (Poijula 2002, 18.)

Käsitys surusta on muuttunut vuosien varrella. Aikaisempien suruteorioiden mukaan suru etenee vaiheittain. Mm. Kübler- Rossin mukaan surun käsittelyssä ihminen käy läpi viisi eri vaihetta: kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Kuitenkin jo vuosikymmeniä sitten esitetyn teorian jälkeen on havaittu, että surua ei voida jaotella tarkasti, vaan eri vaiheet ovat lähinnä menetyksen aiheuttamia reaktioita. Koska jokainen menetys on yksilöllinen, myös suru ja siihen liittyvät tunteet ja reaktiot ovat yksilöllisiä. Surun eri vaiheet voivat ilmaantua eri henkilöillä eri tahdissa ja eri järjestyksessä. Kaikki eivät koe jokaista vaihetta. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

Myöhemmin vaiheita vähennettiin viidestä kolmeen, jossa vihan ja kaupankäynnin vaiheet sisällytettiin valmistavan surun kaudeksi. Kristillisen vakaumuksen omaavien ei tarvitsisi käydä niin pitkään läpi epätoivon, kaupankäynnin tai masennuksen vaiheita kuin muiden. Harmasen tutkimuksen mukaan kuitenkin etenkin äkillisessä menetyksessä vihan purkauksilla, itkulla ja epätoivolla sekä asioiden edestakaisella pohtimisella, kaupankäynnillä, on oma tärkeä tehtävänsä suruprosessissa. Usko ei vapauta surun kivusta, vaan surun psyykinen prosessi on yleisinhimillinen. Sururyhmissä, joissa ilmaistaan vihaa ja epätoivoa, oli nähtävissä myös sopeutumisvaiheen ilmaisuja. Tunteissa oli vahvana mukana surua eteenpäin kuljettavaa dynamiikkaa. Surun nähtiin etenevän aaltomaisena prosessina. (Harmanen 1997, 247–248.)

Uusi surukäsitys sisältää surevan kiintymyssiteen kuolleeseen läheiseen. Suru on yksilöllinen ja sisältää elementtejä sekä surevan että menehtyneen henkilön ainutlaatuisuudesta. Surun ei katsota menevän kokonaan ohi, vaan se on jotakin, jonka kanssa sureva elää. Kuolema ei katkaise suhdetta, vaan se muuttuu konkreettisesta yhdessäolosta mielikuvien tasolla olevaksi. (Poijula 2002, 18, 21.)

Vanhassa surukäsityksessä ei huomioitu kuolemantavan vaikutuksia suruun. Myöhemmin sillä on todettu olevan vaikutusta. Äkillisissä kuolemissa, kuten itsemurhan tai henkirikoskuoleman jälkeen korostuvat traumaperäiset stressioireet. Läheisen vihan tunteet ovat voimakkaita ja jatkuvat kauemmin kuin odotettavissa olleen kuoleman jälkeen. (Pojjula 2002, 38, 69.)

Kipu itsemurhan tehneen läheisellä on erilaista. Suru on ankarampaa. Kuoleman kohdatessa ei voi lohdutautua sillä, että se olisi ollut odotettavissa, kuten esimerkiksi iäkkään puolison, vanhemman tai isovanhemman kuollessa. Läheisen ratkaisua on usein vaikea ymmärtää ja hyväksyä. (Sirainen 2007, 167.)

Myös menehtyneen ikä vaikuttaa suruun. Lapsen tai nuoren ihmisen kuolemaa on vaikeampi hyväksyä. Lapsen menetyksen aiheuttama suru kestää usein koko elämän, sillä lapsi jatkaa kasvuaan surevan vanhemman muistoissa. Lapsen menetyksen aiheuttamaa surutyötä kuormittaa myös muiden lähipiiriin kuuluvien suru, kuten puolison, menehtyneen sisarusten, isovanhempien ja ystävien suru. (Harmanen 1997, 126–127.)

Nuoren henkilön surussa voi havaita joitakin piirteitä, jotka poikkeavat aikuisten surusta. Lapsen tai nuoren surussa perheenjäsentään, joko sisarustaan tai toista vanhempaansa, hänen surunsa voi jäädä vanhemman surun varjoon. Roolit perheessä voivat muuttua. Usein nuori yrittää suojella vanhempiaan omalta surultaan ja ottaa vastuuta käytännön asioiden hoitamisesta perheessä. Sisaruksen surussa ominaista on luopuminen läheisestä ihmissuhteesta ja yhteisestä kasvinkumppanuudesta. Nuorella yksinäisyyden kokemukset voivat korostua, kun ystävät jatkavat elämäänsä, eivätkä ymmärrä surevan kokemuksia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 57–58.)

4.2 Surutyö

Surutyössä ja traumatyössä ihmisen psyykkiset prosessit ovat samankaltaisia. Traumatyössä on aina mukana menetys, joko läheisen ihmisen, minäkuvan, arvojen, uskomusjärjestelmän tai turvallisuuden tunteen menetys. Käsitys itsestä ja ympäröivästä maailmasta, muista ihmisistä ja Jumalasta voi muuttua. (Pojjula 2002, 71, 74.) Traumaattisessa menetyksessä trauman purkaminen on edellytyksenä surutyön alkuun

pääsemiseen. Suruun vaikuttavat kuolintavan lisäksi sekä menehtyneen että surevan läheisen perhesuhde. (Harmanen 2003, 59.)

Surutyö alkaa tavallisesti kuoleman kohtaamisen jälkeisestä epäuskosta ja protestista, mikä voi johtaa tapahtuneen kieltämiseen ja henkiseen etäisyyden ottoon. Menetyksien tuo mieleen ajatuksia, tunteita, muistoja, mielikuvia ja näkyy teoissa ja ruumiillisina reaktioina. Surun läpityöskentelyn edellytys on todellisuuden kohtaaminen, sureminen, kiintymyssuhteen muuttuminen muistosuhteeksi sekä uusia suunnitelmia. Surutyö on kamppailua surevan ja kuolleen välisen suhteen ylläpitämisen ja siitä luopumisen välillä. Sureva mukautuu vähitellen muuttuneeseen tilanteeseen, hyväksyy menetyksen ja sopeutuu ympäristöön, josta kuollut läheinen puuttuu. Surutyö vaatii uudelleen ja uudelleen alkamista, taukoja, aikaa ja voimia. Paraneminen surussa on aktiivinen ja kahdenvälinen prosessi menetyksen kokeneen ja surun välillä; sureva tekee surutyötä ja kokee samalla surun tekevän työtä hänessä. (Pojjula 2002, 76–78.)

Surua käydään läpi ja ilmaistaan eri tavoilla. Miesten ja naisten välillä on havaittu eroja, mutta feminiininen tai maskuliininen tapa surra ei ole välttämättä sukupuolisidonnaista. Maskuliiniseen tapaan sisältyy surun yksityinen luonne. Surua ilmaistaan usein toiminnalla ja omaan rauhaan vetäytymällä, kun taas feminiininen surija ilmaisee tunteitaan näkyvämmiin. (Engblom & Lehtonen 2010, 24.)

4.3 Surevan voimavarojen tukeminen

Voimavarojen ja selviytymisen tukeminen lähtee aina surevasta itsestä. On tärkeää, että surevan omat voimavarat selvitetään. Hänessä itsessään olevat selviytymiskeinot otetaan käyttöön ja niitä tuetaan. Näiden asioiden selvittämiseksi on tärkeää kuunnella kriisissä olevaa ja hyväksyä hänen kertomuksensa niin kuin hän sen kertoo. Auttajan on keskityttävä surevan kertomukseen ja vältettävä omia näkökulmia. Myös sanaton viestintä on huomioitava. Tarkentavia kysymyksiä saa esittää, ei utelumielessä, vaan ymmärtääkseen asian oikein. Hyvä vuorovaikutus luo sallivan ja luotettavan ilmapiirin. Silloin on helpompi puhua kipeistäkin asioista. (Ruishalme & Saaristo 2007, 105.) Parhaimmillaan vuorovaikutus auttajan ja autettavan välillä on luonnollista ja tasavertaista. Auttaminen on aktiivista kuuntelemista ja kannustamista puhumaan tarkentavien kysymysten avulla. (Ruishalme & Saaristo 2007, 104.)

Persoonallisuus, elämäkokemus ja ihmisen aiemmin opitut ja käyttämät selviytymiskeinot voivat toimivat voimavaroina. Aikaisemmat kriisit voivat olla apuna tai haittana kriisistä selviytymisessä. Niiden herättämät tunteet tulevat yleensä esille uudessa kriisissä. Aikaisemmat hyvät kokemukset selviytymisestä antavat voimaa selviytyä uudesta koettelemuksesta. Jos järkyttäviä tapahtumia on tiheästi, edellisen käsittely saattaa olla kesken, jolloin aika ja voimavarat eivät riitä uuden käsittelyyn. Tällöin kannattaa harkita ammattiauttajan apua. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli- Pirilä 2009, 51–52.)

Surevalle ihmiselle läheisten merkitys on suuri. Parhaimmillaan läheisten tuki antaa surijalle kokemuksen, että hän voi olla oma itsensä ja surra menetystä omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Läheiset kuitenkin saattavat haluta tehdä asiat surevan puolesta. Se ei ole kannattavaa eikä surevan selviytymistä tukevaa. Sen sijaan yhdessä tekeminen tukee surijan omia voimavaroja. Koska läheiset kuuntelevat ja lohduttavat surevaa usein pitkänkin ajan jälkeen, he mahdollisesti huomaavat, jos suruprosessi ei etene tai sureva taantuu. (Ruishalme & Saaristo 2007, 102–103.)

Elämässä ei voi itse vaikuttaa kaikkeen. Päivän aikana teemme kuitenkin paljon erilaisia valintoja ja ratkaisuja. Ammattiauttajan roolissa tärkeintä on pyrkiä auttamaan ihmistä pääsemään omaan tavoitteeseensa. Omien vaikutusmahdollisuuksien tiedostaminen, sekä autettavan että myös auttajan, on keskeistä sielunhoidossa. Auttajan tulee ymmärtää, mitä häneltä pyydetään. Suru on jokaisen henkilökohtainen kokemus, eikä siihen ole mitään valmista ratkaisua. Ketään ei voida auttaa ilman hänen omaa tahtoaan. Autettavalta tulisi kysyä, mitä hän tahtoo. Tällöin häntä voidaan auttaa tiedostamaan tahtonsa ja auttaa sen saavuttamisessa. Tavoitteen tulee olla tarpeeksi konkreettinen, haastava, realistinen ja asiakkaan saavutettavissa sekä asiakkaalle mieleinen ja tärkeä. (Tuovinen 1997, 320–322.)

Eri yksilöt kokevat erilaiset keinot auttaviksi ja itselleen sopiviksi. Selviytymiselle löytyy erilaisia tukimuotoja. Jokaisen on itse päätettävä, mikä itselle sopii. Vertaisryhmistä voi saada apua ja vinkkejä omaan selviytymiseen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 89.)

Selviytymisessä auttavat tutut arjen askareet. Päivittäiset arkiset toiminnat, läheisten tapaaminen, ulkoilu, lukeminen, kirjoittaminen ja musiikin kuuntelu vievät elämää eteenpäin. Läheiset saattavat olla kaukana tai heitä ei ole. Silloin voidaan tarvita

ulkopuolista apua. Diakoniatyöntekijä voi olla kuuntelija ja rinnalla kulkija. Seurakunnan eri kerhot ja sururyhmiin osallistuminen antavat toivoa tulevaan. Rohkaistuminen avun pyytämiseen ja omien toiveiden esittäminen voivat helpottaa avun saamista. (Ruishalme & Saaristo 2007, 92–94.)

4.4 Surun käsitteleminen vertaistuen avulla

Vertaistuki määritellään sosiaalisesti tueksi, joka pohjautuu omakohtaiseen kokemukseen. Vertaistukea annetaan ja saadaan keskenään samankaltaisia tilanteita kohdanneiden ihmisten kesken. Aikaisemmin vertaistuki on ollut luonnollista perheiden, sukujen ja tuttavien välillä. Yhteiskunnallisten muutosten seurauksena luonnollinen kanssakäyminen ihmisten kesken on muuttunut. Ihmiset haluavat tulla toimeen itsekseen, eivätkä sukulaisuussuhteet enää ole niin tiiviitä. Vertaistuki on omakohtaisen kokemuksen jakamista, joka muille kerrottuna auttaa saman kokenutta ihmistä. Se on vastavuoroista. Jokaisella on mahdollisuus saada ja antaa tukea. Vertaistuki ei perustu ulkopuoliseen tietoon eikä viisauteen. (Jantunen 2008, 23–25.)

Vertaistuki perustuu vuorovaikutukseen. Vertaistukea saa hakeutumalla saman kokeneiden kanssa yhteen esimerkiksi netissä, järjestöissä, sairaaloissa, seurakunnissa jne. Ryhmämuotoinen tuki voi olla avoin tai suljettu. Suljetussa ryhmässä on vetäjä ja koollekutsuja. Ryhmän tavoite on tulevaisuudessa. Ryhmä kutsutaan yleensä koolle, kun kriisistä on kulunut jo jonkin aikaa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 106–107.)

Avoimiin ryhmiin saavat osallistua kaikki, joilla on samanlaisia kokemuksia. Ryhmä on pitkäkestoinen, ja siihen sitoutuminen on haasteellista. Osallistujien vaihtuvuus on suurta. Ryhmiin on helppo osallistua, mutta keskustelu niissä ei ole kovin syvällistä. Suljetuissa ryhmissä osallistujat haastatellaan huolellisesti, ja heitä on tietty määrä. Ajankohta on ennakolta sovittu ja tiedossa oleva. Haasteita luovat etukäteispelot leimaantumisesta sekä luottamuksen luominen ja säilyttäminen. Vahvuutena on ryhmäytyminen ja vertaistuen syntyminen luotettavassa ympäristössä. (Puuska 2012, 116.)

Avoimissa keskusteluryhmissä kuka tahansa voi kommentoida asiaa tai esiintyä asiantuntijana. Suljetuissa rekisteröitymistä vaativissa ryhmissä on asiaan kuuluva valvonta keskusteluissa. Keskustelu niissä on usein myös luontevampaa, ja niissä on

aina mahdollisuus saada asiantuntijan apua. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli- Pirilä 2009, 46.)

Hyödyllisen vertaistuen järjestäminen edellyttää perusteellista suunnittelua, etukäteiskontakteja osallistujiin ja esitietojen hankintaa osallistujista. Samanlaisen kriisin kokeneet kootaan samaan ryhmään. Ohjattu ryhmä tarjoaa ryhmätyöskentelyn ja ryhmäytymisen periaatteiden tuntemista, osaavan ja kokeneen ryhmän vetäjän, miellyttävän ja rauhallisen ympäristön. Ilman ennakkovalmisteluja tai asiantuntijaa asiakkaiden kriisiprosessi saattaa edetä väärään suuntaan, tai ryhmäläiset saattavat kokea eriarvoisuutta ryhmässä. (Saari ym. 2009, 48.)

Vertaistukitoimintaa on tutkittu paljon. Tutkimustulosten perusteella ihmiset kokevat positiiviseksi sen, että he tulevat kuulluiksi. Niille ihmisille, jotka tunsivat surunsa lisäksi häpeää ja syyllisyyttä, oli ryhmän merkitys suuri. Ryhmässä oli helpompi puhua, kun siellä oli saman asian tuntevia ja kokeneita henkilöitä. Ryhmäläisten itsetunto myös kohosi, koska he saattoivat tuntea itsensä auttajiksi. Vuorovaikutustilanteissa surevan omat kokemukset voivat auttaa muita, jolloin autettavasta tulee samalla muiden auttaja. (Liskola 2007, 230–231.)

Vertaisapu auttaa tunnistamaan ja varmentamaan oikeiksi omia kokemuksia. Se auttaa oivaltamaan, että voimakkaimmatkin reaktiot ovat tavallisia ja normaaleja. Vertaistuen avulla tulemme tietoisiksi siitä, mitä toiset ihmiset tarkoittavat suremisella. Se tuo solidaarisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se parantaa itseluottamusta ja luo voimia ja keinoja uudessa elämäntilanteessa sekä suhteessa muihin ihmisiin. Vertaistuki vähentää myös leimautumisen tunnetta. (Upanne 2008, 16.)

Ajan myötä suru helpottaa. Asioita oppii näkemään uudesta näkökulmasta. Suru antaa tilaa uuden aloittamiselle. Parhaimmillaan ryhmästä saatu apu auttaa ymmärtämään, että selviytyminen on elämän kokoinen prosessi, jatkuvaa yrittämistä, takapakeista selviytymistä ja sopeutumista asioihin, joita ei voi muuttaa. (Liskola 2007, 230–232.)

Kivun hellittäessä myönteiset asiat saavat enemmän tilaa ajatuksissa. Tapahtunutta ei kannata unohtaa eikä koteloida. Tapahtuneesta on tullut osa omaa elämää. Hyvien kokemusten myötä ryhmäläisistä saattaa tulla uusia ryhmänohjaajia. (Liskola 2007, 236.)

Ryhmän parantavia voiman lähteitä ovat avoimet keskustelut ja kokemusten jakaminen. Mukana olo ryhmässä vähentää eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Ryhmässä jaettu tieto ja kokemukset antavat uusia näkökulmia omaan jaksamiseen. Ryhmässä voi oppia ymmärtämään omaa itseään ja elämäänsä, sekä hahmottamaan sitä uudella tavalla. Osallistujat voivat löytää mahdollisesti uusia puolia itsestään. Itsetuntemuksen ja -luottamuksen lisääntyessä osallistujat voivat alkaa tehdä omia valintoja elämänsä ja tulevaisuutensa suhteen. (Paasu & Saaristo 2007, 218–219.)

Ryhmässä voi kokea turvallisuutta, mikä edistää luottamusta toisia ihmisiä kohtaan. Yhdessä itkeminen ja nauraminen vapauttavat. Saman kokeneet eivät kiellä tapahtunutta, vaan sallivat kaikki tunneilmaisut. Turvallisessa ympäristössä oppii antamaan ja ottamaan vastaan palautetta. Ryhmässä vahvistetaan pyrkimystä hyvään oloon ja itsestä huolen pitämiseen. Omaa hyvinvointia ja jaksamista auttavia asioita voidaan paremmin tunnistaa, kun niistä yhdessä keskustellaan. Yhdessä synnytetään toivoa paremmasta huomisesta. (Paasu & Saaristo 2007, 218–219.)

Vertaistoiminnassa on myös haasteita. Kaikki eivät hakeudu ryhmiin. Oma kokemus halutaan pitää omana, sitä ei haluta jakaa. Jokaiselle oma kokemus on erityinen, se halutaan itse selittää itselle, ei kuulla toisten kertomana. Jotkut saattavat ryhmissä tuntea, että heidän odotetaan osallistuvan toisten kokemuksiin ja hylkäävän oman kokemuksensa. (Upanne 2008, 16.)

Vertaistuki koetaan nykyoloissa kuitenkin toimivimmaksi ja arvostetuimmaksi tueksi. Asiantuntija-avulla on oma merkityksensä, mutta sen hakeminen koetaan usein työlääksi. Saatu apu ja sen laatu eivät aina vastaa hakijan odotuksia. (Upanne 2008, 14–15.)

Diakoniatyöntekijä voi ohjata asiakkaan vertaistukiryhmään yksilötapaamisten päätyttyä. Yksilö- ja ryhmätoiminta eivät sulje pois toisiaan, vaan tukevat asiakkaan auttamista asiakkaan toiveiden mukaisesti. Ryhmässä oleva asiakas voi myös tukeutua tuttuun ryhmänohjaajaan ja tarvittaessa ottaa yhteyttä kahdenkeskistä keskustelua varten. (Puuska 2012, 112.)

5 SURURYHMÄT ITSEMURHAMENETYKSEN TUKENA

5.1 Sururyhmät Suomen evankelis-luterilaisissa seurakunnissa

Suomessa sururyhmätoimintaa tekevät eri yhdistykset ja järjestöt, kuten Surunauha Ry, Suomen mielenterveysseura ja Suomen Punainen risti. Näissä vertaistukiryhmissä hengellinen näkökulma jää vähemmälle tai puuttuu kokonaan. Meidän opinnäytetyössämme sururyhmällä tarkoitetaan seurakunnassa järjestettävää sururyhmää.

Suomessa seurakunnan sururyhmätoiminta on alkanut 1974–1975 Mikkelin, Tampereen ja Turun hiippakunnissa laajentuen 80-luvun loppupuolella kaikkien hiippakuntien alueelle (Ala-Soini 2011, 5).

Sururyhmien perustamisen vahvana motiivina on ollut työntekijöiden henkilökohtainen kiinnostus surun olemukseen ja surutyöhön. Harmasen mukaan tämä kertoo kiinnostuksesta surevaa ihmistä ja hänen selviytymistään kohtaan. Toiminta voidaankin nähdä osana kirkon diakonia- ja sielunhoidon tehtävää seurakunnissa. Sielunhoitotyöhön haluttiin panostaa, ja kehittää uusia työtapoja. Ryhmämuotoinen toiminta koettiin mielekkäänä, ja ryhmän ja ryhmädynamiikan mahdollisuudet ihmisen kasvussa ja eheytyemisessä tunnistettiin. Myös työntekijöiden oman surun läpikäymisen myötä tullut pääoma, sekä seurakuntalaisten toiveet ja tarpeet vaikuttivat sururyhmätoiminnan käynnistämiseen. (Harmanen 1997, 82–85.)

Itsemurhan tehneiden läheisille alettiin järjestää omaa sururyhmätoimintaa 1990-luvulla. Havaittiin, että itsemurhan tehneen läheisille suunnattu sururyhmä auttoi heitä tavallista sururyhmää paremmin. Tärkein syy oman ryhmän perustamiselle oli itsemurhan tehneiden läheisten huonot kokemukset tavallisista sururyhmistä. Tavallisissa sururyhmissä itsemurhan tehneiden läheiset olivat usein pidättyväisiä ja pelkäsivät toisten ryhmäläisten asenteita ja arvostelua. Häpeä ja pelko muiden tuomitsevista asenteista ja kokemus kuoleman rumuudesta olivat estäneet puhumasta itsemurhasta. Lisäksi seurakuntien kokema vastuu surevista ja halu tarjota vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille vaikuttivat erityissururyhmien perustamiseen. (Ala-Soini 2011, 12–14.)

Seurakunnissa tavallisia sururyhmiä järjestetään vuosittain ja joissakin, etenkin suuremmissa seurakunnissa, useampia kertoja vuodessa tarpeen mukaan. Itsemurhan tehneiden läheisille tarkoitettuja ryhmiä järjestetään useimmiten rovastikunnittain tai seurakuntayhtymien sisäisinä ryhminä (Ala-Soini 2011, 99). Esimerkiksi Etelä-Pohjanmaalla itsemurhan tehneiden läheisille tarkoitettuja sururyhmiä järjestetään vuosittain siten, että vastuu ryhmän järjestämisestä kuuluu rovastikunnittain siihen kuuluville seurakunnille kullekin vuorollaan ennakolta yhdessä sovitun aikataulun mukaisesti. Etelä-Pohjanmaan rovastikuntaan kuuluville seitsemälle seurakunnalle järjestämisvastuu tulee kullekin kerran seitsemässä vuodessa. (Etelä-Pohjanmaan rovastikunta 2015.)

Koko Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa suru- ja kriisityön ryhmiä on järjestetty 384 kpl vuonna 2014. Jäseniä näissä ryhmissä on ollut 2349. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2014a.) Vuodesta 2012 alkaen sururyhmät on tilastoitu suru- ja kriisityön ryhmiin, aikaisemmin tilastointi tapahtui sururyhmiin. Erillistä tilastointia itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmistä ei ollut saatavilla.

Vuosien 2007–2014 aikana ryhmiä on järjestetty 364–456 kpl, ja jäseniä niissä on ollut 2235–2671. Ryhmien ohjauksessa on ollut mukana vapaaehtoisia ohjaajia 37–70 henkilöä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2007–2013; Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2014a.)

Lapuan hiippakunnan alueella sururyhmiä on järjestetty vuosien 2012–2014 aikana 52–59 kpl, ja jäseniä niissä on ollut 310–414 henkilöä (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012–2013; Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2014b). Kaikkiaan seurakuntien sururyhmätoiminnan piiriin hakeutuu merkittävä määrä läheisensä menettäneitä.

Seurakunnan sururyhmiä koskeneissa tutkimuksissa on todettu, että sururyhmiin hakeutuu enemmän naisia kuin miehiä. Suurin osa osallistujista on keski-ikäisiä 50–65-vuotiaita tai eläkeiän ohittaneita. Myös nuoria aikuisia ja nuoria osallistuu jonkin verran ryhmiin. (Ala-Soini 2011, 33–35; Harmanen 1997, 95–97.)

Sururyhmissä monet surevat ovat leskiä. Kuitenkin aikuiset hakeutuvat sururyhmiin myös lapsen menetyksen, vanhemman tai muun omaisen menetyksen jälkeen. Nuoria

ryhmiin hakeutuu esimerkiksi vanhemman tai sisaruksen menetyksen jälkeen. (Harmanen 1997, 125–128.)

Sururyhmätoiminta on vakiintunut osaksi seurakunnan diakoniatyötä. Seurakunnissa järjestettävät sururyhmät ovat sielunhoidollista pienryhmätoimintaa (Ala-Soini 2011, 5–6). Sururyhmissä autetaan samaa kokeneita, menetyksen kohdanneita lähimmäisiä. Ne ovat diakonista välittämistä, elämän jakamista toisten kanssa ja keskinäistä sielunhoitoa. Tavoitteena on, että surevat saisivat tukea toisistaan. (Koponen 2003, 3.)

Sielunhoidollisesti suuntautuneissa sururyhmissä sielunhoitaja toimii kuten muissa auttamisammateissa kuunnellen ja keskustellen, mutta on valmis käsittelemään ryhmissä myös hengellistä ulottuvuutta: jumalasuhdetta, kärsimystä, elämän mielekkyyttä ja uskonnollista pohdintaa kristillisestä arvopohjasta käsin. (Harmanen 1997, 22.)

Sururyhmissä ollaan elämän peruskysymysten äärellä. Siellä mietitään kristillisen uskon ja inhimillisen elämän peruskysymyksiä. Uskon avulla voidaan löytää perusteita toivolle elämän jatkumisesta ja surusta selviytymisestä. Sururyhmät on tarkoitettu ihmisille purku- ja latauspaikoiksi. Ryhmissä on lupa surra ja näyttää tunteensa, puhua kipeistäkin asioista tai vain kuunnella. Siellä saa pohtia asioita, ja kysyä vaikeitakin kysymyksiä. Ryhmässä jokaisen ajatuksia ja kokemuksia kunnioitetaan ja arvostetaan sellaisina kuin he niitä ilmaisevat. (Rautama 2003b, 5, 7.)

Sururyhmissä pohditaan eksistentiaalisia kysymyksiä kuoleman jälkeisestä elämästä, Jumalan vastuusta, pettymyksen tunteesta suhteessa Jumalaan sekä kirkon suhtautumisesta itsemurhaan. Hartaushetkissä keskeistä on surun sanoittaminen, ja ryhmän yhteistä keskustelua kokoava hiljentyminen. Hartaudet sisältävät yleisimmin musiikkia, Raamatun tekstejä, runoja, rukouksen ja siunauksen. Kristillisen uskon näkökulmana on tuoda lohtua ja toivoa sureville. Kristillinen symboliikka koetaan tärkeänä. Esimerkiksi kynttilät, enkelit ja ikonit viestittivät osaltaan hengellisyydestä ryhmässä. (Ala-Soini 2011, 86, 102–103.)

5.2 Sururyhmän ohjaaminen

Ohjaajalle ryhmän vetäminen on vaativaa. Ohjaaja ottaa vastaan tunteenpurkaukset ja pyrkii antamaan kaikille tasapuolisesti aikaa puhua asioistaan. Sururyhmiin osallistujat ovat herkässä ja haavoittuvassa elämäntilanteessa. Ohjaajalla on oltava teoreettista tietoa surun vaiheista, ryhmädynamiikasta ja seurakunnan identiteetin sisäistämisestä. Tärkein edellytys on kuuntelemisen taito. Ohjaajan tehtävänä on antaa kaikille mahdollisuuden tulla kuulluksi, nostaa tärkeimmät asiat esiin kuullun perusteella ja mahdollistaa keskustelua. (Rautama 2003b, 5–6.)

Ohjaaja on vastuussa ryhmässä käydystä keskustelusta, keskustelun käynnistämisestä ja ohjaamisesta sekä tärkeiden teemojen nostamisesta yhteiseen keskusteluun. Lisäksi ohjaajat kokevat roolinsa tärkeäksi turvallisuuden tunteen luomisessa. Ohjaajat kokevat haastavana ryhmäprosessin liikkeelle laittamisen ja tasapuolisuuden takaamisen ryhmässä. Työ koetaan merkitykselliseksi, joka oikeasti auttaa itsemurhan tehneiden läheisiä. (Ala-Soini 2011, 98–99.)

Sururyhmään osallistumista haittaavia tekijöitä ovat liian aikaisin tai akuutissa suruvaiheessa ryhmään osallistuminen ja omien voimavarojen riittämättömyys, muut samanaikaiset surut ja murheet, itsetuhoisuus tai psyykinen sairaus. Kaikille ei ryhmämuotoinen tuki ole sopivin tapa. Sururyhmään osallistuvalla vaaditaan sietokykyä myös muiden tarinoiden ja kokemusten kuuntelemiseen. Toisinaan läheinen perhesuhde sururyhmässä voi rajata keskustelua ja surun käsittelyä ja olla haitaksi surutyölle. Läheisen läsnä ollessa ei välttämättä voi puhua asioistaan ja tunteistaan suoraan kuten muille ryhmäläisille. (Ala-Soini 2011, 26–27.)

Ala-Soinin tutkimuksessa ryhmän jäsenet, jotka olivat jo ehtineet surra tapahtunutta, olivat riittävän vahvoja käsittelemään suruaan ja kannustivat myös muita ryhmän jäseniä avoimuuteen. Luonteenpiirteiden samankaltaisuus helpotti hyvän ilmapiirin syntymistä ryhmässä. (Ala-Soini 2011, 48.)

Tärkeimmät sopimukset ovat luottamuksellisuus, oikeus puhua tai vaieta ja rohkaiseminen tunneilmaisuun. Oheisviestinnästä näkyvämpiä ovat itku, nauru ja vihan ilmaisut. Ryhmässä keskustelu etenee kokoontumisten kuluessa alun jännittyneisyydestä ja pidättyvyydestä kohti avointa, toinen toistaan arvostavaa ja toistaan kuuntelevaa keskustelua. (Ala-Soini 2011, 100–101.)

Kuuletko, kun kysyn ja huudan? on opas sururyhmän ohjaajalle. Siinä on sovellettavat ohjeet kahdeksalle kokoontumiskerralle. Oma osio on itsemurhan tehneiden omaisille tarkoitettu sururyhmä. Itsemurhan tehneen perheestä voi samaan sururyhmään osallistua useampiakin henkilöitä, esimerkiksi menehtyneen vanhemmat tai sisarukset. Samasta perheestä tulevat eri sukupolvea edustavat henkilöt ryhmässä voivat sen sijaan olla ongelmallisia. (Rautama 2003a, 68.) Samasta perheestä tuleville tasapuolinen tilan ja ajan saaminen voi olla haasteellista. Perheenjäsenet voivat esimerkiksi puhua toisensa puolesta niin, etteivät yksilön omat kokemukset pääse esille. (Ala-Soini 2011, 46.)

Itsemurhan tehneiden sururyhmässä korostuu luottamuksellisuus, sillä itsemurhaan liittyvät asiat koetaan usein arkaluontoisiksi. Kokoontumiset voivat noudattaa tavallisen sururyhmän runkoa. Kuitenkin kokoontumisissa tulisi antaa tilaa ryhmäläisten toiveille siten, että ryhmässä voitaisiin käsitellä niitä aiheita, jotka ovat ryhmäläisille tärkeitä ja merkityksellisiä. Keskustelun aiheita ovat usein läheisen kokema syyllisyys ja itsemurhan eettiset näkökohdat. Tunteiden käsittelylle pitää antaa tilaa. Sururyhmässä kristillisen näkökulman ylläpitäminen on tärkeä osa seurakunnan identiteettiä. (Rautama 2003a, 68–69.)

Ryhmässä voi erottaa keskustelukaaren, jossa on ahdistuksen ja tuskan hetkiä, mutta myös helpotuksen, huojennuksen, uuden oivaltamisen, ilon ja naurun hetkiä (Ala-Soini 2011, 48, 55). Ryhmä vastaanottaa ahdistavat tunteet ja palauttaa ne takaisin siedettävämpänä. Itsemurhan aiheuttama huonommuuden tunne hälvenee ryhmässä. Ryhmä auttaa selviämään vaikeiden vaiheiden yli. Yhteinen kokemus ja sen jakaminen lohduttaa. Ryhmä auttaa elämän mielekkyyden palautumisessa ja elämän eteenpäin suuntautumisessa. (Arajärvi & Jämsen 1996, 206–207.) Suru on yksilöllistä ja pitkäkestoista, mutta muuttuu siedettäväksi ajan kuluessa (Ala-Soini 2011, 101).

Kokoontumiskerrat sovitaan etukäteen. Kokoontumisia on yleensä noin seitsemän. Alkuun kokoonnutaan tiheämmin, ja viimeinen kokoontuminen järjestetään muutaman kuukauden kuluttua. Ohjaaja suunnittelee kokoontumiset ennakkoon. Kokoontumiset teemoitetaan, ja aikataulu luodaan väljäksi siten, että kaikilla osallistujilla on mahdollisuus keskusteluun. Vetäjän alkupuheenvuorolla on tarkoitus saada keskustelu alkuun. Ryhmä sitoutuu kunnioittamaan toistensa ajatuksia, ja vaitiolovelvollisuus on ehdoton. (Rautama 2003a, 6–7.)

Ohjaajan on hyvä valmistaa ryhmää kokoontumisten loppumiseen. Se auttaa ryhmän jäseniä vähitellen irrottautumaan toisistaan ja ryhmästä ja ottamaan ryhmässä jaetut ja opitut keinot käyttöön omassa elämässään ryhmän loputtua. (Harmanen 1997, 145.)

5.3 Itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmän kokoontumisten aiheet

Ala-Soinin (2011) tutkimuksen kohteena olevien itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmissä ryhmäkokoontumisissa käytettiin yleisesti jotain ohjelmarunkoa. Yleisimmät keskustelun aiheet ja teemat olivat itsemurhan yllättävyys, miksi - kysymykset, syyllisyys, häpeä ja viha; kaikki ne tunteet, joita itsemurha on läheisessä herättänyt. Tärkein surun käsittelykeino oli puhuminen. Sururyhmässä eniten auttoi toisilta saatu vertaistuki. Hengellisyys oli mukana seurakunnallisen kontekstin sekä hartaushetkien ja uskonnollisten kysymysten pohtimisen kautta. (Ala-Soini 2011, 102.)

Tutkimuksessamme mukana olevalle sururyhmällä oli kuusi kokoontumiskertaa, ja niiden sisältö oli sovellettu edellä mainitun kirjan pohjalta. Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla tarjottiin kahvit. Jokainen kokoontuminen päättyi loppurukoukseen, -virteen, -runoon tms. (Diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2014.)

1. Ensimmäisellä kerralla ohjelmassa on esittäytyminen, jossa kukin kertoo tilanteensa. Pelisäännöt käydään läpi.
2. Kuullaan kokemuksia ensimmäisestä kerrasta. Jokaisen kokoontumisen aluksi kysytään kuulumisia kokoontumisten väliajalta. Osallistujat saavat kertoa odotuksiaan. Käydään läpi hautajaisia, niiden valmistelua, tapahtumia ja tunnelmia, ja miten kukin on jaksanut.
3. Ryhmäläiset tuovat valokuvan tai muun muiston läheisestään. Sen avulla muistellaan edesmennyttä läheistä. Ryhmäläisillä on lupa kertoa surustaan ja kaipuustaan niin kauan kuin haluaa. Toiset voivat kysyä ja esittää kommentteja. Mieleissä liikkuvista asioista pyritään keskustelemaan.
4. Kokoontumisen painopiste on surijassa. Keskustellaan siitä, mitkä asiat auttavat jaksamaan ja mitä voimavaroja kullakin on. Keskustellaan, mitä sureva haluaisi sanoa menehtyneelle läheiselleen tai mitä kysyä häneltä, sekä mitä sureva toivoisi menehtyneen sanovan hänelle.

5. Surua ja omia voimavaroja käydään läpi kuvien avulla. Keskustellaan siitä, millainen paikka menehtyneellä oli surevan elämässä. Ohjaaja antaa osallistujille monisteen Kübler-Rossin surun vaiheista, jonka avulla jokainen saa arvioida, missä vaiheessa surussaan on. Mietitään tulevaisuutta ja sitä, mikä vie eteenpäin. Ohjaaja jakaa monisteet Raamatun kohdista, jotka tuovat lohtua ja joissa on kuvauksia taivaasta. Lisäksi osallistujat saavat listan kirjallisuudesta suruun liittyen.

6. Viimeisellä kerralla käydään läpi kokemuksia ryhmässä olosta. Palautetta toinen toisilleen antavat sekä osallistujat että ohjaajat. Keskustellaan, miten kukin tästä jatkaa eteenpäin. Kirjoja, levyjä tms. materiaalia voidaan lainata seurakunnasta ryhmäläisille tällä tai aiemmilla kokoontumiskerroilla. (Diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2014.)

6 AIKAISEMPIA AIHEESEEN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA

6.1 Tutkimuksia seurakunnan sururyhmistä

Monissa opinnäytetöissä on tutkittu sururyhmää ohjaajan näkökulmasta. Mm. Hassinen ja Isokoski tutkivat diakoniatyöntekijöiden kokemuksia sururyhmistä Helsingin seurakunnissa. He käyttivät kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, ja tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Analysointina käytettiin laadullista sisällön analyysiä. Työparin kanssa työskentely koettiin mielekkääksi. Vaikeista asioista voitiin keskustella heti ryhmän päätteeksi. Vanhempi työntekijä opetti nuorempaa, ja nuorempi sai tukea kokeneemalta työntekijältä. Työpari sai tukea toisiltaan. Sururyhmän ohjaaminen on vaativaa, mutta tasavertaisuuden säilyttäminen on kahdestaan helpompaa. (Hassinen & Isokoski 2013, 2, 25, 27.)

Mertosalo ja Paavonsalo ovat tutkineet seurakunnan sururyhmään osallistuneiden kokemuksia. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ovatko osallistujat saaneet apua sururyhmästä sekä sitä, minkälaista apua he kokivat saaneensa. Lisäksi haluttiin saada tietoa hengellisyyden merkityksestä ja siinä tapahtuneista muutoksista. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna ja analysoitiin sisällön analyysin menetelmällä. Tuloksena oli, että sururyhmä oli avuksi osallistujille, koska he saivat paikan ja kuulijoita omalle surulleen. Vertaistuki ja kokemus, ettei ole yksin surussaan, koettiin tärkeänä. Ohjaajien toiminta oli keskeistä. Sururyhmään osallistujat kokivat muutoksia myös hengellisyydessään. (Mertosalo & Paavonsalo 2012, 2.)

Muikku tutki seurakunnan sururyhmäläisten kokemuksia Limingan seurakunnassa. Tässä opinnäytetyössä sururyhmään osallistuneiden taustaa ei menetyksen syyn osalta tarkemmin tutkittu. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin avoimella kyselylomakkeella ja analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Tutkimuksen mukaan sururyhmäläiset kokivat saaneensa apua ja tukea sururyhmästä. Surusta toipumisessa auttoi siitä puhuminen ja kuulluksi tuleminen. (Muikku 2008, 3.)

6.2 Tutkimuksia itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisestä

Uusitalo on tehnyt väitöstutkimuksen aiheesta itsemurha ja läheinen, jonka pohjalta on julkaistu myös kirja. Uusitalon mukaan itsemurha on aina sosiaalinen tapahtuma. Voiko itsemurhaa sanoa sosiaaliseksi tapahtumaksi? Sen jälkiseuraukset ovat sosiaalisia ja koskettavat monia ihmisiä. Itsemurhan vaikutukset ovat kauaskantoiset erityisesti hänen läheisilleen. (Uusitalo 2007, 10.) Itsemurhat varjostavat monen ihmisen elämää. Silti aihetta on Suomessa tutkittu vähän. Syyksi tähän Uusitalo arvelee häpeän, syyllisyyden, vihan, ahdistuksen ja epätoivon tunteita. Itsemurhasta ei haluta puhua ääneen. (Uusitalo 2007, 20–21.)

Surua ja sururyhmiä on tutkittu paljonkin, itsemurhan tehneiden läheisten tunteita ja selviytymistä vähemmän. Aihe on eettisesti arveluttava. Saako surevalta kysyä suoraan, miltä hänestä tuntuu? Uusitalo kirjoittaa kirjassaan näin: ”Traumaattisten tapahtumien yhteydessä olisi perusteita Saaren tavoin suositella siirtymistä jäykästä varovaisuudesta ja yksityisyyden kunnioittamisesta välittämisen ja huolehtimisen kulttuuriin” (Uusitalo 2007, 205).

Airaksinen ja Holopainen ovat tutkineet itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia ja selviytymistä itsemurhamenetyksestä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää läheisten selviytymistä tukevia voimavaroja ja niiden riittävyyttä. Tutkimuksen kohderyhmä valikoitui Joensuun kriisikeskuksen kautta. Aineiston keruumenetelmänä oli avoin haastattelu ja elämäkertakirjoitelma. Aineiston analysointi tapahtui teemoittain. Tutkimuksen tuloksena oli, että läheiset kokivat saaneensa tukea selviytymiseensä eri lähteistä, sekä ihmisten välisistä, yhteisöllisistä ja henkilökohtaisista voimavaroista. Tuen riittävyyden kokemukset vaihtelivat. Koettiin, että tuen saaminen oli usein riippuvaista menetyksen kokeneen omasta aktiivisuudesta. (Airaksinen & Holopainen 2012, 2, 32.)

Inna tutki itsemurhan tehneiden sisarusten tarvitsemaa tukea Pro gradu- tutkielmassa. Aineisto kerättiin elektronisen kaavakkeen ja haastattelun avulla. Kohdehenkilöt saatiin mm. Surunauha Ry:n ja Setlementti Naapuri Ry:n avulla. Sisältö analysoitiin induktiivista sisältöanalyysiä käyttäen. Tuloksina oli, että sisarukset jäivät usein yksin surunsa kanssa, sivusta seuraajiksi. Usein he ottivat kantaakseen myös läheistensä surua. Heillä suru ilmeni kokonaisvaltaisena kokemisena ja sielun sirpaloitumisena. Heillä oli voimakkaita häpeän ja syyllisyyden tunteita. (Inna 2014, 2, 13.)

Henttonen tutki Pro gradu-tutkielmassa ohjatun, Setlementti Naapuri Ry:n vertaistukiryhmän merkitystä perheenjäsenen itsemurhasta selviytymisessä. Tarkoituksena oli kuvata kokemuksia ja selvittää vertaistukiryhmän merkitystä selviytymisessä. Aineisto kerättiin haastatteluin, ja analyysin lopputuloksena syntyi ihmisten kokemusta kuvaava merkitysverkosto. Tutkimuksen tuloksena oli se, että itsemurhan tehneiden perheenjäsenet kokevat jäävän ilman riittävää tukea kriisin hetkellä. Tunteiden käsittelylle ja menetykseen sopeutumiselle ei koeta löytyvän riittävästi tilaa. Ryhmään hakeutuessa etsittiinkin paikkaa ja aikaa työstää omia tunteita ja kokemuksia. Monilla surutyö oli vielä kesken ryhmän päätyttyä, mutta monet kokivat saaneensa voimaa ja rohkaisua, että itsemurhasta voi selviytyä. (Henttonen 2007, 2.)

Saaristo tutki Pro gradu -tutkielmassa itsemurhan tehneiden puolisoitten selviytymisprosessia. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja analyysimenetelmänä teoreettista sisällönanalyysia. Tutkimuksen mukaan haastateltavien suru oli syvää ja ennen kokematon. Selviytymisen edellytyksenä oli se, että suru kohdattaisiin kaikkine ilmiöineen. Surun eteneminen on yksilöllistä, ja surun vaiheet vaihtelevat eri henkilöillä, vaikka niissä on myös yhteisiä piirteitä. Haastateltavat pitivät selviytymisensä edellytyksenä lähipiirin antamaa sosiaalista tukea sekä ammatillista apua. Tutkimuksen mukaan itsemurha leimaa omaista ja se puolestaan hidastaa selviytymistä. Eri auttamisjärjestelmissä suuren surun ja hädän ilmaisu tulkitaan usein sairauden oireeksi, mikä osaltaan vaikuttaa kriisin kulkuun. (Saaristo 2006, 2.)

Kaikissa tutkimuksissa tuloksena oli, että ihmistä ei saa jättää yksin. Sosiaalinen tuki on tärkeää, niin lähipiirin kuin eri auttamisjärjestelmien tarjoama tuki. Avun hakeminen jää kuitenkin usein omalle vastuulle. Tärkeää olisi tuki- ja avunsaantimahdollisuuksista tiedottaminen niin, että avun tarvitsijat tavoitettaisiin entistä paremmin.

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kartoittaa, minkälaisia kokemuksia seurakunnan sururyhmään osallistuneilla itsemurhan tehneiden läheisillä oli ryhmästä saadusta avusta ja tuesta itsemurhasta selviytymisessä. Halusimme selvittää, miten osallistujat ovat kokeneet vertaistuen merkityksen ryhmässä. Tarkoituksena oli saada tietoa siitä, onko sururyhmä ja sururyhmässä käsitellyt asiat auttaneet ja tukeneet läheistä selviytymään henkilökohtaisessa kriisissä ja surussa. Lisäksi halusimme selvittää, onko sururyhmään osallistuminen vaikuttanut niin, että he voisivat myöhemmin itse toimia vertaistukihenkilöinä seurakunnassa.

Tavoitteena oli saada tietoa osallistujien omakohtaisiin kokemuksiin perustuen siitä, mikä heille oli keskeistä ja selviytymistä tukevaa, ja mitä toiveita tai kehittämisehdotuksia osallistujilla on sururyhmän sisältöön ja toimintaan. Tavoitteenamme oli myös kehittää omaa ammattitaitoamme surevan ihmisen kohtaamisessa ja auttamisessa.

Tutkimustehtävänä oli selvittää osallistujien omien kokemusten avulla vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaista apua itsemurhan tehneiden läheiset saivat seurakunnan sururyhmästä?
2. Miten sururyhmä auttoi surusta selviytymisessä?
3. Miten sururyhmään osallistujat kokivat vertaistuen?
4. Miten sururyhmän toimintaa voidaan kehittää?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

8.1 Tutkimusympäristö ja tutkimukseen osallistujat

Tutkimusympäristönä oli seurakunta, sen järjestämä ja siellä kokoontunut sururyhmä. Tutkimuksen kohdehenkilöinä olivat seurakunnan sururyhmään osallistuneet henkilöt, joiden omainen on tehnyt itsemurhan. Tämä itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmä oli ns. suljettu ryhmä, johon kutsuttiin avoimella kutsulla lehti-ilmoituksella ja seurakunnan nettisivuilla. Ryhmään oli ollut ilmoittautuminen, ja ryhmän koko ennakolta rajattu enimmillään kahdeksaan henkilöön. Ryhmään osallistujia ei haastateltu, mutta diakoniatyöntekijä keskusteli ryhmään tulevien kanssa ilmoittautumisen yhteydessä (Diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 19.10.2015).

Tapaamisia tässä sururyhmässä oli säännöllisin väliajoin kuusi. Kokoontumisia oli keskimäärin kerran kuukaudessa vuoden 2014 aikana. Jokaiselle kokoontumiskerralle oli etukäteen valmisteltu aihe tai tema, jonka kautta sururyhmäläisen kokemuksia käsiteltiin. Viimeisin kokoontuminen oli marraskuussa 2014. Osallistujia ryhmässä oli kuusi henkilöä. (Diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 7.11.2014.) Tähän sururyhmään osallistuneiden omaisten itsemurhasta suositeltiin sururyhmäilmoituksessa kuluneen noin yksi vuosi. Toteutuneessa ryhmässä oli myös henkilöitä, joiden läheisen kuolemasta oli kulunut tätä vähemmän aikaa. Aikaa tapahtuneesta oli kulunut puolesta vuodesta kolmeen vuotta (Diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 19.10.2015).

Sururyhmäkokoontumisten ajankohta kuuluu traumaattisen kriisin vaiheittaisen etenemisen mukaan ns. työstämis- ja käsittelyvaiheeseen, jossa keskeistä on uuteen tilanteeseen sopeutuminen ja surun käsitteleminen. Traumaattisen tapahtuman kokeneella tulevaisuuden perspektiivi usein häviää omien vaikutusmahdollisuuksien ja toivon näköalojen puuttuessa. Uudelleen suuntautumisen vaiheeseen siirtyminen, ja sen määrittäminen on haastavaa. Välttämättä läheisen itsemurhan kokenut ei kykene suuntautumaan uuteen, vaan käsittelee tapahtunutta koko loppuelämänsä ajan. (Ruishalme & Saaristo 2007, 38).

Ajatukseen tutkimuksen kohteesta vaikutti lehti-ilmoitus. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli lukenut lehti-ilmoituksen seurakunnan sururyhmän alkamisesta itsemurhan tehneiden omaisille. Otimme yhteyttä kyseiseen seurakuntaan ja sururyhmän ohjaajaan. Ohjaaja kysyi osallistujien halukkuudesta osallistua tutkimukseen. Myönteisen suostumuksen ehtona oli, että osallistujat pysyvät tuntemattomina tutkimuksen tekijöille. Tämä myös rajasi tutkimusmenetelmän valintaa. Ryhmän kokoontumisten ajankohta oli tutkimuksen toteuttamisen kannalta suotuisa. Myös sururyhmän ohjaajan myönteinen suhtautuminen tutkimuksen tekemiseen, ja hyvä yhteistyö sen toteuttamisessa vaikutti kohdejoukon valikoitumiseen.

8.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen

Jo tutkimustehtävää hahmoteltaessa ja tutkimusympäristöä määriteltäessä odotimme vastaajien lukumäärän olevan melko pieni, 6–8 henkilöä. Tämä vaikutti päätökseemme toteuttaa tutkimus laadullisena tutkimuksena. Laadullisin menetelmin saisimme tavoitteeseemme nähden paremmin tietoa kuin kvantitatiivisin menetelmin olisi ollut saatavissa. Tarvittaessa esiin tulevaa tietoa voisi analysoida myös kvantitatiivisin menetelmin laadullisen sisällönanalyysin rinnalla.

Tutkimusaiheen täsmennyttyä valikoitui tutkimuskohteeksi tarkoituksenmukainen kohdejoukko, itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmään osallistujat. Kvalitatiivinen tutkimus kuvataan kokonaisvaltaiseksi tiedon hankinnaksi, jonka aineisto kootaan luonnollisissa, aidoissa tilanteissa. Kohdejoukon jäsenet olivat kokeneet henkilökohtaisen menetyksen ja osallistuneet sururyhmään saaden niistä omakohtaista kokemusta. Kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin voisimme käsitellä tapauksia ainutlaatuisina, ja tulkita aineistoa sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 164.)

Aineiston keruumenetelmänä käytimme kyselylomaketta. Tavoitteenamme oli saada osallistujien omiin kokemuksiin perustuvaa tietoa. Halusimme saada tietoa siitä, mitä sururyhmään osallistuneet ajattelevat, tuntevat ja kokevat, ja miten heidän kokemuksensa mahdollisesti ovat muuttuneet sururyhmään osallistumisen aikana (Hirsjärvi ym. 2014, 185). Kysymysten teemoina olivat osallistujien oma kokemus sekä apu ja tuki, jota sai. (Liite 2.)

Kyselylomaketta laatiessamme varmistimme, että kysymykset ovat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä, eivätkä vaadi vastaajan omaa tulkintaa. Tutkimusmenetelmän pätevyyden eli validiuden perusteena on sen kyky mitata sitä, mitä sen on alun perin ollut tarkoitus mitata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 231–233). Tutkimuksessamme tämä tarkoitti sitä, että meillä oli kyselylomaketta laatiessamme tiedossa täsmentynyt käsitys siitä, mitä tietoa haemme, ja mihin asioihin halusimme tutkimuksen tuovan vastauksia.

Kyselylomakkeen laadintaan käytimme runsaasti aikaa. Mietimme tarkasti tutkimuskysymykset, joihin halusimme vastaukset. Kysymysten määrä pidettiin alhaisena, että osallistujat vastaisivat jokaiseen kysymykseen. Vastaukset sai kirjoittaa sähköisessä muodossa, tai tulostaa lomakkeen ja palauttaa sen postitse. Kysymykset olivat lyhyitä ja selkeitä. Emme kysyneet kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei, emmekä antaneet väittämiä. Aluksi kysyimme taustakysymyksiä, joilla halusimme selvittää osallistujan sukupuolen, iän ja keneltä tai mistä tämä oli saanut tiedon sururyhmästä. (Hirsjärvi ym. 2014, 198, 202–203.)

Avoimien kysymysten tarkoituksena oli saada vastaajat ilmaisemaan itseään mahdollisimman laajasti ja omin sanoin. Halusimme välttää ennako- oletuksia ja vastausten rajaamista. Halusimme tietoa siitä, mikä osallistujille on ollut tärkeää ja keskeistä. Koska läheisen itsemurha voi herättää voimakkaita, vaihtelevia ja ennen kokemattomiakin tunteita, annoimme mahdollisuuden erilaisten tunteiden ilmaisulle kirjoittamalla. (Hirsjärvi ym. 2014, 201.)

Kysymysten alle jätimme tilaa vastauksille. Avoimiin kysymyksiin vastaajat saivat vapaasti kirjoittaa mieleensä tulevia asioita. Tähän myös ohjeistimme vastaajia. Vastaajat saivat ilmaista oman mielipiteensä, kysymykset eivät olleet johdattelevia. Kysymysten sanavalintoja mietittiin tarkasti, koska tutkimusaihe oli hyvin arkaluontoinen, ja halusimme noudattaa eettisesti hyväksyttävää tutkimustapaa. (Hirsjärvi ym. 2014, 201.)

Luotimme siihen, että vastaajat kykenevät ilmaisemaan itseään kirjoittamalla. Kaikilla sururyhmään osallistuneilla läheisen itsemurhasta oli kulunut jo jonkin aikaa. Voimme olettaa heidän edenneen kriisi- ja suruprosessissaan alkuvaihetta pidemmälle, ja käyneen jo jonkin verran läpi kriisiin ja suruun liittyviä kokemuksiaan. Heillä oli siten

kyselyymme vastaamiseen riittävästi omakohtaista tietoa ja kokemusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86).

Kyselylomake oli kaksisivuinen. Lomakkeen alkuun laitoimme taustakysymykset. Yleiset, vastaajien taustaa kartoittavat kysymykset on hyvä sijoittaa alkuun ja spesifiset kysymykset loppuun. Pohdimme avointen kysymysten järjestystä, ja päätimme sijoittaa vaikeimmat kysymykset lomakkeen keskivaiheille. Kysymykset muotoiltiin niin, ettei niihin tarvinnut vastata järjestyksessä, vaan vastaaja voi valita järjestyksen itse. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 202–204.)

Kyselylomake esitettiin henkilöllä, joka aiemmin oli osallistunut sururyhmään. Lisäksi lomaketta arvioivat sururyhmiä aikaisemmin ohjannut diakoni ja opinnäytetyön ohjausryhmä. Saatujen kommenttien ja kehittämisehdotusten perusteella teimme vielä joitakin muutoksia kysymyksiin. Kyselylomakkeen esitettämisellä varmistimme, että se on tutkimuksen tarkoitusta varten selkeä ja kattava. (Hirsjärvi ym. 2014, 204.)

Saatekirjeessä kerroimme, keitä olemme, sekä tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta. Rohkaisimme vastaajia vastaamaan kyselyyn, ja perustelimme vastausten tärkeyttä työmme kannalta. Saatekirjeessä kerrottiin palautusajankohta ja tapa, miten vastaukset palautuvat tutkimuksen tekijöille. Tämä oli tärkeää, koska vastaajat halusivat pysyä tuntemattomina. Kyselylomakkeet lähetettiin sururyhmän ohjaajalle maaliskuussa 2015. Vastausajan rajasimme noin kahteen viikkoon varmistaaksemme vastausten palautumisen, koska pitkä palautusaika voi heikentää vastaajan halukkuutta vastata kyselyyn. (Hirsjärvi ym. 2014, 204.)

Sururyhmän ohjaaja lähetti laatimamme sähköisen kyselylomakkeen kaikille sururyhmään osallistuneille. Lisäksi hän lähetti osallistuneille tulostetun kyselylomakkeen postitse mahdollisimman suuren vastausmäärän varmistamiseksi. Lisäksi lähetimme sähköpostitse kyselylomakkeen yhdelle henkilölle, joka oli osallistunut muun kuin tutkimusympäristönämme olevan seurakunnan itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmään. Sururyhmän ohjaaja palautti vastaukset tutkimuksen tekijöille sähköpostitse maaliskuun loppuun mennessä.

Sururyhmän ohjaajan ennakokyselyn perusteella uskoimme saavamme riittävän kattavan otoksen, mikä täyttää kvalitatiivisen tutkimuksen vaatimukset. Laadullisessa tutkimuksessa otoksen lukumäärällä ei niinkään ole merkitystä. Tutkimuksen

luotettavuuden kannalta olennaista on, millä tavoin aineisto analysoidaan ja tulkitaan, ja miten se prosessina kuvaillaan. Tehdyt tulkinnat ja johtopäätökset tulee perustella aikaisemman tiedon ja saatujen tutkimustulosten perusteella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 221, 231–233.)

8.3 Aineiston analyysimenetelmät

Valitsimme sisällön analyysin analyysimenetelmäksi saadaksemme parhaiten vastaukset tutkimuskysymyksiimme ja voidaksemme tehdä aineistosta luotettavia päätelmiä. Sisällön analyysillä tavoiteltiin sururyhmään osallistujien ymmärtämistä heidän omien kokemustensa avulla. (Hirsjärvi ym. 2014, 224.) Sisällön analyysin tarkoituksena on kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti, ja luoda tutkittavasta aineistosta selkeä ja yhtenäinen kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106, 108).

Analyysimme noudatti teoriaohjaavaa sisällön analyysiä. Keskeiset teemat, vertaistuki ja sururyhmän merkitys, nousivat aineiston sisällön ohella myös aikaisemmasta teoriasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96.) Sisällön analyysin keinoin voidaan harvoin nostaa esiin tuloksia ilman vertailua aikaisempaan teoriaan (Eskola 2007, 163).

Meillä ei ollut ennakolta sovittuja teemoja, vaan nostimme ne saaduista vastauksista tutkimuksen tarkoituksen ja kysymysten avulla. Ennakkotiedot tutkittavasta asiasta jätettiin analyysivaiheen alussa sivuun. Teoriaohjaavassa analyysissä teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Huomasimme analyysiä tehdessämme, että aikaisempi tieto vaikutti analyysiimme. Emme kuitenkaan testanneet teoriaa, vaan halusimme luoda uusia ajatusmalleja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.)

Koska materiaalia analysoidessa esiin tuli tietoa, jota emme osanneet ennakolta odottaa, etsimme sen pohjalta lisää teoretietoa. Peilasimme vastauksista nousevia teemoja ja päätelmiä aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100). Aikaisemmat teorit auttoivat myös analyysin tekemisessä. Tavoitteena oli saada uusia ajatuksia sururyhmän sisältöjen suunnitteluun osallistujien toiveet huomioiden.

Saatuamme vastaukset, numeroimme ne yhdessä tulojärjestyksessä. Luimme kysymykset huolellisesti läpi kysymys kysymykseltä. Ensin kumpikin tutustui vastauksiin itsenäisesti ja kirjoitti ajatuksensa ylös. Pohdimme itsenäisesti vastauksista

nousseita teemoja. Yhteisissä keskusteluissa vertailimme toistemme huomioita ja havainnointeja. Tämän jälkeen paneuduimme yhdessä saamiimme tietoihin ja käsitelimme niitä.

Aineiston ryhmittelyssä alkuperäisaineisto käytiin läpi ja etsittiin samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia ilmaisuja. Samaa asiaa tarkoittavat ilmaisut ryhmiteltiin ja yhdistettiin luokaksi sekä nimettiin luokan sisältöä kuvaavalla nimikkeellä. Nimetyt alaluokat yhdistimme puolestaan yläluokiksi. Aineistolähtöisesti edeten ja luokitellen päädyimme teemoihin, jotka muodostuivat myös aikaisemman teorian avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93–94, 110, 117.) Saatuamme aineiston käsiteltyä, tarkastelimme saatuja tuloksia, päätimme, miten tulokset esitetään ja teimme niistä johtopäätökset.

Keskityimme osallistujien omiin kokemuksiin sururyhmästä, koska aiemmin tutkimuksia oli tehty enemmän ohjaajien näkökulmasta. Tarkoituksena oli tuoda osallistujien kokemusten avulla heidän oma äänensä kuuluviin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 164).

Aineistosta poimittuja suoria lainauksia käytetään mm. aineistoa kuvaavana esimerkkinä, elävöittämään tekstiä sekä perustelemaan tehtyjä tulkintoja (Eskola & Suoranta 1998, 176). Tämän vuoksi liitimme tutkimustuloksia esitellessämme mukaan suoria lainauksia osallistujien vastauksista.

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA YHTEENVETO

9.1 Taustatietoja

Kyselylomakkeen neljällä ensimmäisellä kysymyksellä kartoitimme vastaajien taustatietoja. Ryhmään osallistui yksi nuori, yksi nuori aikuinen sekä neljä keski-ikäistä henkilöä. Kaikki vastaajat olivat naisia. Tilasto- ja tutkimustiedon mukaan miehet tekevät itsemurhan useammin, jolloin omaiset ja sururyhmään osallistuvat ovat todennäköisemmin naisia. Ikäkysymyksen perusteella saimme tietoa, miten ikä voi vaikuttaa surun kokemiseen ja siitä selviytymiseen.

Tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti jaottelimme saadut tutkimustulokset kokemuksiin sururyhmästä ja kokemuksiin vertaistuesta. Tarkastelemme tuloksia ja esitämme ne sururyhmän sekä niiden sisältöjen ja vertaistuen näkökulmista. Menetyksestä ja surusta selviytymiseen vaikuttaa vertaisilta, muilta samaa kokeneilta saatu apu ja tuki. Vertaistuen lisäksi sururyhmä vaikuttaa surevan kokemuksiin ja selviytymiseen ohjaajien toiminnan ja ryhmän sisältöjen avulla.

Sekä vertaistuen että sururyhmän merkityksessä surevalle oli nähtävissä muutosta alun toivottomuudesta kokemusten jakamisen kautta ymmärretyksi tulemiseen ja helpotukseen.

9.2 Sururyhmän anti osallistujille

Sururyhmään lähdettiin, koska haluttiin nähdä muita itsemurhamenetyksen kokeneita ja nähdä, kuinka toiset ovat selvinneet. Ryhmään lähdettiin mm. depressiohoitajan suosituksesta, suuren surun ja tuskan vuoksi sekä mielenkiinnosta ja vertaistuen voimalla. Yksi vastaajista koki, ettei ollut voinut keskustella asiasta riittävästi aikaisemmin sekä ajankohdan olevan hyvä sururyhmään osallistumiselle.

Itse koin sururyhmän sillai että olisin ollut apuna muille.

Kuolemasta oli kulunut noin vuosi ja ajattelin, että siinä oli sopiva etäisyys tarkastella asiaa.

Ryhmään osallistumiseen vaikutti sekä se, että sinne oli lähdössä samaa menetystä sureva sukulainen, mutta myös se, että kukaan ryhmässä ei aiemmin tuntenut osallistujaa.

Tiesin myös, että kukaan ryhmästä ei tunne minua ennestään, helppo puhua muille.

Mielenkiintoista oli, että vastausten perusteella tuli ilmi, mikä oli itsemurhan tehneen läheisen sukulaisuussuhde sururyhmässä mukana olleelle, vaikka emme tätä tutkimuksessamme kysyneet. Suhteen luonne ja merkitys surijalle näyttäisi olevan merkityksellinen myös sen suhteen, miten kokee vertaistuen tältä osin heterogeenisessä ryhmässä, ja miten kokee selviytyvänsä omasta surusta.

Lapsensa menettänyt ei aluksi kokenut saavansa apua selviytymiseen.

Ei mitenkään, koska olin ainut äiti. Ei ole sama asia menettää veli tai puoliso kuin oma lapsi.

Tässä sururyhmässä mukana oli lapsensa menettäneen äidin lisäksi myös perheen lapsi. Itsemurhan kokeneiden sururyhmiä kootessa on suositeltavaa, ettei ryhmässä olisi samasta perheestä eri sukupolven edustajia. Äidin vastaus saattaa vähätellä menehtyneen sisaruksen surua. Pohtimisen aihetta antaa, onko ryhmään osallistujien keskinäinen sukulaisuussuhde vaikuttanut kokemukseen sururyhmästä ja sieltä saadusta vertaistuesta ja avusta.

Omaa selviytymisen kokemuksen tunnetta heikentävää vaikutusta ei voi tulkita tapahtuneen ryhmän toisen keskinäisen sukulaisuussuhteen muodostavilla jäsenillä, puolisonsa menettäneen leskellä ja hänen kälyllään. Nämä henkilöt edustivat samaa sukupolvea.

Vastaajista suurin osa koki, ettei sururyhmä muuttanut heitä mitenkään. Yksi koki aluksi toivottomuutta ja kaksi kokivat saavansa helpotusta oloonsa sururyhmässä. Kaikki kuitenkin kokivat sururyhmän jälkeen olonsa hyväksi ja saaneensa ymmärrystä sekä kokivat tulleeensa kuulluiksi.

Ei (muuttanut) millään tavalla, helpompi on kyllä jotenkin olla.

Vastaajat pitivät sururyhmässä ollutta ilmapiiriä ja tunnelmaa rauhallisena, sallivana ja kiireettömänä.

Ryhmässä kaikki saivat kertoa kokemuksistaan ja tuntemuksistaan aivan rauhassa.

Ohjaajien toiminta koettiin hyvänä ja merkityksellisenä, heitä arvostettiin ja sekä ohjaajille että järjestävälle taholle oltiin kiitollisia. Kokeneiden ohjaajien asiantuntemus koettiin tärkeänä ryhmän toiminnan ja tasapuolisuuden kannalta. Tällöin sururyhmällä voi olla osallistujalle terapeutin merkitys.

Harva sureva hakeutuu terapiaan. Sururyhmä on hyvää terapiaa, kunhan on osaavat vetäjät.

Suurin osa vastaajista toivoi jatkoa ryhmälle. Ammattitaitoisen ryhmän vetäjän rooli koettiin tärkeänä. Erityisesti silloin, kun menetyksestä oli vähän aikaa, osallistujat olisivat halunneet jatkaa vielä ohjattua keskustelua (n=4).

Kaikkien ryhmäläisten toiveena oli, että tapaamiskertoja olisi saanut olla enemmän, kuusi kertaa koettiin liian vähäiseksi. Asiat tuntuivat jäävän hieman kesken. Myös yksittäisille kokoontumiskerroille toivottiin lisää aikaa.

Jollakin kerralla olisi tarvittu vähän enemmän aikaa, kun osallistujia oli 6–8 ja paljon jaettavaa.

Sururyhmän sisältö vastasi osallistujien odotuksia. Vaikka ennalta ei ollut osannut mitään erityistä odottaa, sisältö koettiin silloinkin hyväksi. Sisällön kerrottiin antaneen myös ajattelemisen aihetta.

Ryhmän odotettiin tarjoavan tilaa tunteille, ja seurakunnan sururyhmän ollessa kyseessä, myös lohdutusta kristillisyyden pohjalta. Yksi vastaajista mainitsi kristillisen symboliikan, kuten kynttilöiden sytyttämisen, koskettavana. Vastaajan odotusten mukaan käsiteltiin myös kristillinen ajattelu kuolemanjälkeisestä elämästä. Turvallisuutta toi etukäteen tiedossa olevat kokoontumiskertojen teemat, ja hyväksi koettiin jokaisen kokoontumisen päättäminen rukoukseen.

Ryhmässä oli tilaa omalle surulle, ei tarvinnut tukea muita. Yksi vastaajista lähti tukemaan toista ryhmään osallistunutta, eikä osannut aluksi ajatella ryhmää itsensä kannalta. Hän koki helpotusta ja samaistumista, saaneensa tilaa omille tunteille sekä ajattelemisen aihetta.

Kahdella vastaajalla läheisen kuolemasta oli kulunut noin puoli vuotta. Toinen heistä koki tilanteensa toivottomaksi ja kuvaili surua suureksi. Surutyö vaikutti olevan vasta alussa. Henkilö pystyi kuitenkin jakamaan kokemuksiaan ryhmässä, vaikka menetyksestä oli vähän aikaa. Syyllisyyden tunteet voivat olla voimakkaampia surutyön alkuvaiheessa.

Ne (sururyhmä ja siellä käsitellyt asiat) ovat auttaneet selviytymään eteenpäin päivä kerrallaan ja saivat minut ymmärtämään, että omat syyllisyyden tunteet pitää yrittää unohtaa.

Riippumatta menetyksen ajankohdasta suhteessa kokoontumisiin hän sai myönteisen ryhmäkokemuksen ja ymmärrystä ja tukea ryhmästä.

9.3 Kokemukset vertaistuesta

Vastausten perusteella ryhmän jäsenet kokivat saaneensa ryhmästä vertaistukea (n=4). Vertaistuen merkitys koettiin suureksi. Ryhmässä koettiin, että toiset ymmärsivät, mistä puhuttiin. Kokemus ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta ryhmässä omine tunteineen ja kokemuksineen oli helpottavaa. Myös se, että sai nähdä muita samaa kokeneita ja jakaa samankaltaisia kokemuksia ryhmässä, auttoi käsittelemään omaa menetystä ja surua. Sama kokemus koettiin yhdistävänä. Kokemus siitä, ettei ole ainoa menetyksen kokenut, auttaa suhtautumaan omaan tilanteeseen eri tavalla.

Ryhmässä näki, että ei ole maailmassa ainoa jolla on surua.

Sururyhmässä helpotti se, kun kaikki olivat kokeneet saman asian ja tiesi että he ymmärtävät toisen surun.

Vastauksista erottautuivat ryhmän ainoan nuoren sekä ryhmässä olleen ainoan lapsensa menettäneen äidin vastaukset. Näiden osallistujien vastauksista nousi aluksi esille

kokemuksia jäämisestä ryhmässä vaille vertaistukea. He myös kokivat, etteivät tulleet muun ryhmän jäsenten taholta ymmärretyksi siten, kuin olisivat toivoneet.

Erityisesti lapsensa menettänyt osallistuja koki oman surun ja tuskan ainutlaatuisena verrattuna muihin ryhmäläisiin. Vastaaja kuvaili ja vertaili lapsen tai sisaruksen/puolison menettämistä ja sen lopullisuutta ja merkitystä läheiselle tulevaisuuden valossa.

Kokemukseen ryhmästä saatavasta vertaistuesta vaikutti se, että vastaaja odotti tapaavansa muita lapsensa menettäneitä. Myös ryhmän nuori odotti tapaavansa muita nuoria. Tämä ei heidän osaltaan toteutunut ryhmässä. Kokonaisuudessaan nämäkin henkilöt kokivat saavansa helpotusta ja hyvää oloa ryhmästä.

Ryhmässä koettiin läheisen tekemän itsemurhan olevan heitä yhdistävä tekijä. Molemmilla vertaistukea vaille jäämisen kokeneella tämä tausta ei vaikuttanut aluksi riittävältä. Nuorelle sama tausta tarkoitti saman ikäistä/saman ikäisiä ryhmän jäseniä ja lapsensa menettäneelle muita vanhempia.

Vanhemmille oma sururyhmä.

Nuorisolle oma sururyhmä esim.13–18 vuotiaille.

Ryhmät on rakennettava oikeille kohteille.

Tunteet, joita vastaajien kysymyksissä tuli esiin, olivat toivottomuus ja syyllisyys, ymmärrys ja helpotus. Omista tunteista kertominen voitiin kokea raskaana. Kuitenkin tunteiden ääneen lausuminen ja niiden hyväksyminen, sekä toisten samaa kokeneiden kuunteleminen toi helpotusta omaan oloon.

Minulla oli niin kauhea tuska, suru ja toivottomuuden tunne mieheni kuoleman jälkeen, että ajattelin tämän elämän olevan tässä.

Omien tunteiden ääneen sanominen rankkaa.

Ryhmässä oli henkilöitä, jotka olivat auttaneet surevaa läheistään ennen sururyhmäkokoontumisia toimien lähinnä tukijan roolissa. Sururyhmässä he kokivat

saavansa tilaa omien tunteiden ja kokemustensa jakamiseen ja käsittelemiseen. He saivat ymmärrystä ja lohdutusta omalle surulleen.

Itketti tosi paljon ja tuli kysymyksiä, joita ei ollut osannut ajatella.

Sururyhmässä oli tilaa vain itselle, kun omaisten parissa joutui itse tukemaan leskeä (äitiäni) / muita.

Tuen ja avun kokemiseen vaikuttivat omien kokemusten ääneen sanominen, tunteiden ilmaisu ja niiden sanoittaminen, kokemusten jakaminen yhdessä sekä kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen. Muiden taholta tullut ymmärrys ja oman ajattelun avartuminen muiden kertomusten myötä auttoivat katsomaan omaa tilannetta ja surua eri tavalla.

Minun oli helpompi käsitellä suruani kun tiesin, että muillakin on samanlaisia kokemuksia enkä ole surun kanssa yksin.

Tuli ääneen sanottua, kuultua monen ikäisen ajatuksia, mikä oli erittäin avartavaa ja hyvää.

Sai vapaasti puhua miltä tuntuu. Antoi lisää rohkeutta puhua asiasta ääneen.

Vastaajista kaksi nosti esille osallistujien iän ja erilaiset roolit suhteessa kuolleeseen läheisiin positiivisena asiana.

Siinä tuli ”perhesuhteet” moninaisesti esiin, kun olimme lapsia/vanhempia/sisaruksia/sukulaisia suhteessa kuolleisiin. Ryhmäläisiltä tuli näistä rooleista käsin monenlaista ymmärrystä.

Oli myös hyvä, että saatiin nuorempien kokemuksia surusta ja siitä, miten he sitä käsittelevät.

Osa vastaajista oli valmiita toimimaan vertaistukihenkilöinä. Kaksi vastasi voivansa toimia vertaistukena mahdollisesti myöhemmin.

Kyllä ehdottomasti. Itse kokeneena ymmärrän paremmin saman kokenutta kuin joku joka ei ole sitä kokenut. Läheisen itsemurha tulee olemaan läsnä elämässä loppuelämän miettien MIKSI? Näitä asioita on helppo käsitellä saman kokeneiden kanssa.

Ymmärretyksi tulemisen kokemus sururyhmässä ja uusien ajatusten ja näkökulmien syntyminen suhteessa itsemurhaan ja menetykseen lisäsivät valmiutta vertaistukihenkilönä toimimiseen jatkossa. Myös oma kokemus erilaisesta, ainutlaatuisesta surusta, ja ainoana oman ikäryhmän edustajana olemisesta ryhmässä, lisäsivät valmiutta vertaistukihenkilönä toimimiseen.

Osallistujien välille syntyi keskinäistä luottamusta ja kiintymystä. Osa vastaajista toivoi keskinäistä yhteydenpitoa vielä ryhmän loputtua. Muille ryhmän jäsenille toivottiin hyvää.

Jälkeenpäin olen ajatellut, muistellut heitä, toivonut, että voivat hyvin.

**Jonain päivänä tuuli vie pilvet,
aurinko tulee esiin.**

**Jonain päivänä suru on kevyempi
kantaa.**

Toivon, että tämä toteutuu minun ja muiden surijoiden kohdalla jonain päivänä.

9.4 Yhteenveto

Sururyhmään osallistujat tapasivat muita itsemurhamenetyksen kokeneita ihmisiä. He näkivät ja kokivat, että tapahtumasta voi selvitä. Kaikki olivat tasavertaisia. Sururyhmässä oli paikka omalle surulle, siellä sai puhua ja näyttää omat tunteensa. Sururyhmässä tunteensa sai sanoa ääneen, ja muut ymmärsivät, mitä niillä tarkoitettiin.

Sururyhmässä sai olla omana itsenään ja keskittyä omaan suruun ja sen käsittelemiseen. Ei tarvinnut tukea muita ihmisiä, kukin sai sanoa ajatuksensa ääneen, sen kummemmin niitä selittämättä. Saman kokenut tiesi, mistä toinen puhui. Ryhmäläisistä tuli myös tuttuja keskenään, ja he saattoivat tavata toisiaan muissa seurakunnan tilaisuuksissa.

Sururyhmäläiset kokivat, että vertaistuella on suuri merkitys. Vertaistuki auttoi ymmärtämään, ettei ole ainut menetyksen kokenut. Sama kokemus koettiin yhdistävänä tekijänä. Jokainen ryhmästä, riippumatta iästä tai sukulaisuussuhteesta menehtyneeseen, koki saavansa apua ja helpotusta omaan oloonsa.

Kristillisyyden näkyminen ryhmässä loi turvallisuuden tunnetta. Ohjaajien ammatillisuus koettiin hyvänä. Kokoontumiskertojen teemat olivat hyviä ja antoivat ajattelemisen aiheita myös tulevaisuutta varten.

Opinnäytetyömme tulokset vahvistivat aikaisempia tutkimustuloksia. Sururyhmä tarjosi paikan surra menetystä. Sururyhmästä sai apua ja tukea suruun ja sen käsittelemiseen. Ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen kokeminen antoi toivoa selviytymisestä itsemurhan tehneen läheisenä.

Tavoitteenamme oli, että tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella seurakunta voisi kehittää sururyhmätoimintaa seurakunnassa. Kysymys; mistä sait tiedon sururyhmästä, antoi meille ja seurakunnalle tietoa, missä tiedotusvälineissä sururyhmästä kannattaisi tiedottaa. Vastausten perusteella sukulaiset kertoivat toisilleen ryhmästä. Muutama oli saanut tiedon ammattiauttajalta ja yksi seurakunnan tiedotuslehdestä. Oma aktiivisuus tiedon hankinnassa oli vähäistä, toisen ihmisen kertomana tieto levisi paremmin.

Seurakunnan diakoniatyö voisi kertoa aktiivisesti sururyhmätoiminnasta; tämä tulee muistaa omassa työskentelyssä. Aikaisemmissakin tutkimuksissa tuli ilmi, että tiedonhankinta sururyhmistä oli oman aktiivisuuden varassa. Suruprosessin aikana ei jaksanut itse hakea tietoa sururyhmistä. Valmiiksi haettu tieto auttaa hakeutumaa helpommin ryhmään. Ilmoituksen laatimisessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että se antaa riittävästi tietoa ryhmän toiminnasta.

Kysyimme osallistujien halukkuudesta toimia vertaistukihenkilönä myöhemmin, mihin osa ryhmän jäsenistä vastasi myönteisesti. Seurakunnat voisivat pohtia, millä tavoin tätä voisi käyttää sururyhmätoiminnassa tai muussa seurakunnan vertaistoiminnassa, esimerkiksi kokemusasiantuntijuuden näkökulmasta.

Sururyhmässä toivottiin omia ryhmiä nuorille ja lapsensa menettäneille. Ryhmän nuoren osallistujan vastausten perusteella voisi jatkossa pohtia sitä, kumpi nuoren henkilön ollessa kyseessä on tärkeämpää sururyhmiä järjestettäessä, menetyksen/kuoleman tapa vai läheisensä menettäneen ikä. Mahdollisuuksien mukaan seurakuntien tulisi järjestää omia ryhmiä nuorille ja lapsensa menettäneille omaisille. Kehittämisehdotuksena on myös itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmien tapaamiskertojen lisääminen. Tämä nousi selkeästi esille osallistujien toiveista.

10 POHDINTA

10.1 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointia

Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti kohderyhmän halu pysyä anonyymeinä. Haastattelun sijaan toteutimme aineiston keruun kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeen laadintaan kului hieman enemmän aikaa kuin olimme ennalta ajatelleet, koska halusimme sen palvelevan mahdollisimman hyvin tutkimuksemme tarkoitusta. Tämän vuoksi halusimme siihen muutosehdotuksia tutkimuksen ulkopuolisilta henkilöiltä.

Kysely toteutui maaliskuussa, ja vastausten analysointi alkoi loppukesällä, jolloin myös täydensimme tutkimustyömme teoriaosuutta. Kirjallinen raportti opinnäytetyöstämme noudattaa opinnäytetyön suunnitelman mukaista runkoa (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 42). Lisäsimme raporttiin teoria- ja tutkimustietoa ja täydensimme sitä aineiston analyysin, tutkimustulosten ja tutkimusprosessin kuvauksella sekä johtopäätöksillä ja arvioinnilla.

Koska tutkimuskohteenamme oli seurakunnan itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmä, jossa osallistujien anonymiteetti ja luottamuksellisuus on ehdottoman tärkeää, myöskään taustayhteisöä, seurakuntaa ja sururyhmän ohjaajan nimeä emme työssämme julkista. Poistimme tämän vuoksi henkilö- ja yhteystiedot saatekirjeestä. Sururyhmän ohjaaja ja harjoitteluseurakunta on halukas saamaan raporttimme luettavaksi.

Seurakunnan sururyhmän ohjaaja suhtautui myönteisesti tutkimukseemme. Hän informoi tutkimuksestamme viimeisessä sururyhmätapaamisessa. Koska ohjaaja henkilökohtaisesti kysyi sururyhmän osallistujien halukkuudesta osallistua tutkimukseen, emme tarvinneet seurakunnalta kirjallista lupaa tutkimusta varten. Edellytyksenä osallistumiselle oli se, että ryhmän jäsenten henkilöllisyys ei missään vaiheessa tule tutkimuksen tekijöiden tietoon. Sovimme, että tutkimuskysely toimitetaan sururyhmäläisille sururyhmän ohjaajan kautta. (Diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 7.11.2014.) Kyselylomakkeeseen liitettyssä saatekirjeessä halusimme muistuttaa, että tutkimukseen vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Osallistujia sururyhmässä oli kuusi henkilöä. Kyselylomakkeita palautettiin viisi kappaletta. Lisäksi kyselyymme vastasi yksi muun seurakunnan itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmään osallistunut henkilö. Yhteensä kyselyymme vastasi siis kuusi itsemurhan tehneen läheistä.

Läheisen itsemurha on kipeä ja monenlaisia tunteita herättävä asia, ja sen käsitteleminen kestää pitkään. Usein se varjostaa ihmistä koko loppuelämän. Pyrimme kysymysten asettelulla ja ohjeiden avulla lähestymään vastaajia eettisesti hyväksytyjen periaatteiden mukaan, vastaajaa ja hänen kokemaansa kunnioittaen. Saatekirjettä laatiessamme mietimme lisäksi, miten parhaiten voisimme innostaa ja rohkaista heitä vastaamaan kyselyymme vaikeasta ja arkaluontoisesta aiheesta. (Liite 1.)

Tutkimuksessa saimme vastaukset asettamiimme tutkimuskysymyksiin, ja kuvasimme raportissamme tutkimusprosessia vaihe vaiheelta. Saavutimme omat tavoitteemme opinnäytetyön toteutumisessa ja tutkimuksen tekijöinä.

10.2 Tiedon jakaminen ja sururyhmätoiminnan kehittäminen

Mistä löytäisimme ne ihmiset, jotka oikeasti tarvitsevat apua, eivätkä jaksakaan sitä itse hakea? Apua on tarjolla paljonkin, mutta usein avuntarjoaja ja -tarvitsija eivät kohtaa toisiaan.

Sururyhmistä tulisi tiedottaa enemmän. Ilmoituksen suunnitteluun kannattaa kiinnittää huomiota. Se, mikä työntekijästä tuntuu saman toistamiselta, voi olla seurakuntalaiselle aivan uutta tietoa. Seurakunnan tulisi kertoa ryhmistä ja tiedottaa niistä avoimemmin. Ihmiset olisivat niistä tietoisia silloin, kun niitä tarvitsevat.

Seurakunnan kannattaisi tehdä itseään ja toimintaansa näkyvämmäksi. Seurakunnan järjestämistä tukitoimista ei välttämättä yleisesti tiedetä. Verkostoituminen eri organisaatioiden ja järjestöjen kanssa auttaa tekemään seurakuntatyötä tunnetuksi. Samalla saadaan arvokasta tietoa siitä, mitä muualla tehdään, ja miten toimintaa on järjestetty.

Yhteisten koulutustilaisuuksien järjestäminen ja keskustelumahdollisuuksien luominen auttavat ihmisiä tutustumaan toisiinsa. Avoin ja kunnioittava vuorovaikutus sekä

kiinnostus toisten työtä ja toimintatapoja kohtaan on tärkeää, ja edistää yhteistyötä. Yhteydenotto tuttuun ihmiseen ja taustayhteisöön on helpompaa.

Tärkeää olisi seurakunnan työntekijän yhteydenotto kuolemantapauksessa hautajaisten jälkeen. Monesti vasta hautajaisten jälkeen läheisten elämässä alkaa vaihe, jossa surulle alkaa tulla tilaa ja jossa koetaan jäävän yksin. Seurakunnan työntekijän yhteydenotto omaisiin, kysymällä kuulumisia ja kertomalla mm. sururyhmästä, välittäisi seurakunnan mukanaoloa ja lähimmäisenrakkautta surevalle. Jo tietoisuus mahdollisuuksista ja auttavasta tahosta voi osaltaan auttaa surussa selviämässä.

Sururyhmiä järjestetään eri-ikäisille ja eri tavoin omaisensa menettäneille. Aina ei ole mahdollista järjestää jokaiselle sopivaa ryhmää, vaan on tehtävä kompromisseja. Työntekijän ammattitaitoa on haastattelutilanteessa ohjata asiakas oikeaan ryhmään. Ryhmästä saa kuitenkin jonkinlaista vertaistukea, mikä helpottaa oloa. Tämä tuli myös meidän tutkimuksessamme selvästi esille. Ohjaajan ammattitaitoa on myös kyetä sanomaan, ei silloin, kun ryhmämuotoinen tuki ei ole asiakkaalle sopivin tai vielä ajankohtainen.

Sururyhmiä tulee edelleen kehittää osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Joissakin tilanteissa osallistujien ikä ja suhde menetettyyn läheiseen tulisi huomioida paremmin, että jokainen saisi ryhmästä tarvitsemansa tuen. Vaikka itsemurhamenetyks on osallistujille yhteinen, surun, ryhmästä saadun tuen ja selviytymisen kokemiseen vaikuttavat myös muut yksilölliset seikat.

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneelle tulee tarjota ryhmässä riittävästi aikaa tunteidensa ja kokemustensa käsittelyyn. Tämä on haastavaa, koska jokaisen menetys on ainutlaatuinen, ja surusta selviytyminen yksilöllistä.

10.3 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aihe valikoitui yhteisestä kiinnostuksesta siihen, miten itsemurhan tehneiden läheiset selviytyvät menetyksestään. Aihe oli läheinen, vaikka se onkin raskas. Omakohtainen kokemus siitä, että sukulainen ei saanut riittävästi ulkopuolista apua surussaan, kun puoliso teki itsemurhan, vaikutti aiheen valintaan. Tulevina diakoniatyöntekijöinä osaamme kannustaa ihmisiä rohkeasti ottamaan osaa

sururyhmiin. Rinnalla kulkeminen läheisenä on tärkeää, mutta ulkopuolista apuakin kannattaa ottaa vastaan. Ryhmässä et ole yksin, ja vertaistuki auttaa ymmärtämään itseä ja omaa surua.

Yhteistyömme on ollut sujuvaa, ja olemme saaneet toisiltamme tukea tehtävää tehdessämme. Omat persoonallisuuspiirteemme ovat saaneet näkyä, ja erilaisuutemme on sopivasti täydentänyt ja yhdistänyt meitä. Toisen mielipiteiden kuunteleminen, ja keskustelut niistä ovat olleet avartavia ja opettavaisia. Tulemme tarvitsemaan näitä kokemuksia tulevaisuudessakin, tulevissa työtehtävissä. Aikataulun tekeminen on ollut realistista, ja olemme siinä pysyneet. Olemme löytäneet yhteistä aikaa työn tekemiseen, ja tukeneet toisiamme opiskelussa.

Omassa tutkimuksessa emme kysyneet tarkasti sururyhmän sisällöistä, koska halusimme tietää osallistujien tunteista ja kokemuksista. Tämän vuoksi hengellisyys jäi vähemmälle huomiolle. Hengellisyyden vaikutusta voisi jatkossa tutkia itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisen kannalta. Erityisesti itsemurhakuoleman kohdatessa eksistentiaaliset kysymykset nousevat tärkeiksi. Myös seurakuntayhteys ja siinä mahdollisesti tapahtuneet muutokset voisivat olla tutkimuskohteena. Kiinnostavaa olisi tutkia, vaikuttaako sururyhmäkokemus haluun osallistua seurakunnan toimintaan, ja mikä on osallistumisen vaikuttimena: oma tuen tarve, muiden auttaminen omien kokemusten pohjalta tai jokin muu syy. Myös sururyhmien sisältöjä tai ohjelmarunkoja voisi tutkia tavoitteena niiden kehittäminen edelleen itsemurhan tehneiden läheisten tarpeita vastaaviksi.

Halusimme kartoittaa, miten osallistujat kokivat sururyhmän aikana tapahtuneita mahdollisia muutoksia. Saamiemme vastausten perusteella olisimme voineet kysyä muutosten sijaan vaikutuksista. Osa vastaajista ei kokenut muuttuneensa, mutta ryhmä saattoi vaikuttaa heihin jollakin tavalla. Muuttamalla kysymyksenasettelua olisimme mahdollisesti voineet saada enemmän tietoa ryhmän vaikutuksesta heihin itseensä. Haastattelemalla vastaajia olisimme voineet tehdä tarkentavia kysymyksiä, ja näin saaneet enemmän kokemuksellista tietoa. Esimerkiksi kun vastattiin, että sururyhmästä oli saatu ajattelemisen aihetta, olisimme voineet kysyä, minkälaisia ajatuksia. Haastattelun tekeminen ei kuitenkaan ollut mahdollista, koska kohderyhmän jäsenet halusivat pysyä tuntemattomina.

Opinnäytetyön prosessin aikana saimme lisää tietoa sururyhmätoiminnasta, ja koemme pystyvämme tulevaisuudessa ohjaamaan avuntarvitsijoita oikeanlaisen avun piiriin ja heille sopiviin ryhmiin. Lisäksi saimme tietoa ryhmän merkityksestä ja ryhmäprosessiin vaikuttavista tekijöistä sekä ohjaajan roolista ryhmässä. Surun ryhmässä käsittelemisen keinoihin tutustuminen, ja vertaistuen merkityksen ymmärtäminen auttavat sururyhmän ohjaajana toimimisessa. Syventynyt tieto surusta ja sen vaikutuksista surevaan sekä hänen selviytymiseensä auttavat ymmärtämään paremmin surevaa ihmistä.

LÄHTEET

- Aalto, Kirsti 2009. Suru ja Kuolema. Teoksessa Aalto, Kirsti & Gothoni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 65–82.
- Airaksinen, Titta & Holopainen, Jenni 2012. Mistä voimaa selviytymiseen, kun läheiseni ei enää jaksanut elää: Itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia selviytymisessä tukeneista voimavaroista ja niiden riittävydestä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Ala-Soini, Piia 2011. Sururyhmä itsemurhan tehneen läheiselle Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Ryhmäytyminen, suruprosessi ja hengellisyys ohjaajan näkökulmasta. Helsingin Yliopisto. Käytännöllinen teologia. Pro gradu -tutkielma.
- Arajärvi, Seija & Jämsen, Mari 1996. Tukea ryhmistä. Teoksessa Heiskanen, Tarja (toim.) Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 204–208.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 17. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Diakoniatyöntekijä 2014. Sururyhmän ohjaaja. Sähköpostiviestit 7.11 ja 8.12. Vastaanottaja Sari Saari. Tulosteet tekijöiden hallussa.
- Diakoniatyöntekijä 2015. Sururyhmän ohjaaja. Sähköpostiviesti 19.10. Vastaanottaja Sari Saari. Tuloste tekijöiden hallussa.
- Eho, Sirku. 2009. Sairauden aiheuttama kriisi. Teoksessa Aalto, Kirsti & Gothoni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 25–36.
- Engblom, Katariina & Lehtonen, Elisa 2010. Läsä ja lähellä. Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto ry.

- Eskola, Jari 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus, 159–183.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Etelä-Pohjanmaan rovastikunnan diakoniatoimikunnan kokous. 11.5.2015 Ylistaro. Pöytäkirja.
- Harmanen, Eija 1997. Sielunhoito sururyhmässä. Tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis- luterilaisessa kirkossa. Suomalaisen Teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 207. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hassinen, Janika & Isokoski, Jenna 2013. Diakoniatyöntekijöiden kokemuksia sururyhmistä Helsingin seurakunnissa. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Henttonen, Jenni 2007. Yhdessä eteenpäin: fenomenologinen tutkimus ohjatun vertaistukiryhmän merkityksistä perheenjäsenen itsemurhasta selviytymisessä. Tampereen Yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Inna, Saara 2014. Sirpaleista koottu- Sisaruksen suru ja siitä selviytyminen sisaruksen itsemurhan jälkeen. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Hoitotiede. Pro gradu -tutkielma.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen -masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Lisensiaatintutkimus. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 18.
- Koponen, Pauliina 2003. Teoksessa Harmanen, Eija; Hurmerinta Eeva-Liisa; Jalli, Tarja; Koponen, Pauliina; Rautama, Toivo & Suutala, Hillevi 2003.

Kuuletko kun kysyn ja huudan? opas sururyhmän ohjaajalle. Kristillinen Opintokeskus/Kirkkopalvelut ry, 3.

Kubler-Ross, Elisabeth & Kessler, David 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books Oy.

Liskola, Pirkko 2007. Samanlaiset kohtalot yhdistävät. Teoksessa Forsström Sari, Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (toim.) Surunauhalla sidotut, Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: WSOY, 227–237.

Marjamäki, Märta 2007. Seurantatutkimus itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoitten selviytymisprosessista. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöstutkimus. Turku: Painosalama Oy.

Mertosalo, Anne & Paavonsalo, Marjut 2012. Tumman veden hipaisu. Sururyhmäläisten kokemuksia Varkauden seurakunnan sururyhmistä ja sururyhmäläisten spiritualiteetti. Pieksämäki. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Muikku, Sisko 2008. Vertaistukea sururyhmästä. Limingan seurakunnan sururyhmäläisten kokemuksia. Oulu. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakonisen hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Paasu, Jaana & Saaristo, Liisa 2007. Vertaisten joukossa. Ryhmätoiminta ja kuntoutuskurssit Suomen Mielenterveysseurassa. Teoksessa Forsström Sari; Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (toim.) Surunauhalla sidotut, Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: WSOY, 207–226.

Palosaari, Eija 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita.

Pohjolan-Pirhonen, Carita & Aalto, Kirsti 2009. Hengellinen tuki suuronnettomuuksissa: Teoksessa Aalto, Kirsti & Gothoni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 139–149.

Pojjula, Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja

Puuska, Karoliina 2012. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Gothoni Raili; Helosvuori Riitta; Kuusimäki Kalle & Puuska Karolina 2012. Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 111–150.

- Rautama, Toivo 2003a. Itsemurhan tehneiden omaisille tarkoitettu sururyhmä.
Teoksessa Harmanen, Eija; Hurmerinta, Eeva-Liisa; Jalli, Tarja; Koponen, Pauliina; Rautama, Toivo & Suutala, Hillevi 2003. Kuuletko kun kysyn ja huudan? opas sururyhmän ohjaajalle. Kristillinen Opintokeskus/Kirkkopalvelut ry, 67–70.
- Rautama, Toivo 2003b. Johdanto. Teoksessa Harmanen, Eija; Hurmerinta, Eeva-Liisa; Jalli, Tarja; Koponen, Pauliina; Rautama, Toivo & Suutala, Hillevi 2003. Kuuletko kun kysyn ja huudan? opas sururyhmän ohjaajalle. Kristillinen Opintokeskus/Kirkkopalvelut ry, 5–8.
- Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Saari, Salli 2001. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Saari, Salli; Kantanen, Irja; Kämäräinen, Leena; Parviainen, Kaisa; Valoaho, Sari & Yli-Pirilä Pia 2009. Hädän hetkellä -psykkisen ensiavun opas. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Saaristo, Liisa 2006. Yksinäinen suru. Selviytyminen puolison itsemurhan jälkeen. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Sirainen, Sirpa 2007. Sururyhmä itsemurha tehneiden läheisille. Teoksessa Kriisityön käsikirja. Käytännön opastusta kriisin kohdatessa. Pohjolan- Pirhonen, Carita; Poutiainen, Kirsti & Samulin, Helena (toim.) Helsinki: Kirjapaja. 167–178.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Itsemurha. Viitattu 23.8.2015.
<http://evl.fi/evlfi.nsf/Documents/ED8814F87E1101F5C22570C00039638A?openDocument&lang=FI>. Tuloste tekijöiden hallussa.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2007–2013. Diakoniatyön tilastot. Diakoniatyö koko kirkko 2007–2013. Viitattu 22.8.2015.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content23ABB1>
Tulosteet tekijöiden hallussa.

- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012–2013. Diakoniatyön tilastot. Diakoniatyö hiippakunnittain 2012–2013. Viitattu 22.8.2015.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content23ABB1>
Tulosteet tekijöiden hallussa.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2014a. Diakoniatyö. Tilastot. Diakoniatyö koko kirkko 2014. Viitattu 22.8.2015.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content418CE5>
Tuloste tekijöiden hallussa.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2014b. Diakoniatyö. Tilastot. Diakoniatyö hiippakunnittain 2014. Viitattu 22.8.2015.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content418CE5>
Tuloste tekijöiden hallussa.
- Tilastokeskus 2014. Suomen virallinen tilasto (SVT). Kuolemansyyt. Viitattu 23.8.2015.
http://www.stat.fi/til/ksyyt/2013/ksyyt_2013_2014-12-30_kat_006_fi.html
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuovinen, Liisa 1997: Ratkaisukeskeinen auttaminen. Teoksessa Aalto Kirsti; Esko. Martti & Virtaniemi Matti-Pekka (toim.) Sielunhoidon Käsikirja. Porvoo: WSOY, 319–332.
- Uusitalo, Tuula 2007. Yli mahdolloman, itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita
- Upanne, Maila 2008: Itsemurhan tehneen omainen. Teoksessa Kanerva Eva (toim.) Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä. Käytännöllisen teologian laitoksen vuosikirja 2008. Helsinki: Hakapaino oy, 11–19.

LIITE 1: Saatekirje

Saatekirje 2.3.2015

Arvoisa sururyhmään osallistunut

Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja (AMK) - diakonissaopiskelijoita Lapuan muuntokoulutusryhmästä.

Tutkintoon sisältyy opinnäytetyö, jonka teemme itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksista seurakunnan sururyhmässä saadusta avusta ja tuesta. Opinnäytetyötä varten keräämme tietoa kyselylomakkeilla.

Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan kyselyyn. Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja se on vapaaehtoista. Toivomme kuitenkin, että mahdollisimman moni teistä vastaisi kyselyyn ja voisimme auttaa seurakunnan työntekijöitä suunnittelemaan ja kehittämään sururyhmän toimintaa ja sisältöä. Mielenpitemme ja kokemuksenne ovat meille arvokkaita.

Seurakunnan sururyhmän ohjaaja lähettää kyselylomakkeet teille. Vastausaika on noin 2 viikkoa. Kirjoittakaa vastauksenne kysymyksiin ja tallentakaa lomake koneelle. Lähettäkää vastauksenne liitetiedostona sähköpostitse_____.

Pyydämme teitä palauttamaan kyselylomakkeet sururyhmän ohjaajalle 25.3.15 mennessä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyytenne paljastu missään vaiheessa opinnäytetyön tekijöille. Vastausten analysoinnin jälkeen kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti.

Lisätietoja antaa tarvittaessa sururyhmän ohjaaja_____ ja opinnäytetyöntekijät Sari Saari sari.saari@student.diak.fi ja Anne-Marja Heikkilä anne-marja.heikkila@student.diak.fi

Lämmin kiitos osallistumisestasi

Toivotamme aurinkoista kevään jatkoa!

LIITE 2: Kyselylomake sururyhmään osallistuneille

KYSELYLOMAKE sururyhmään osallistuneille

1. Lihavoi vaihtoehto nainen/mies
2. Minkä ikäinen olet?
3. Mistä tai keneltä sait tiedon seurakunnan sururyhmästä?

Seuraaviin kysymyksiin saat vapaasti kirjoittaa mieleesi tulevia asioita.

4. Mikä sai sinut lähtemään sururyhmään?
5. Mitä odotuksia tai toiveita sinulla oli, kun päätit osallistua sururyhmään?
6. Miten sururyhmä muutti sinua? Kuvaile kokemuksia /tuntemuksia ennen sururyhmää, sen kuluessa ja kokoontumisten jälkeen.
7. Miten sururyhmä ja siellä käsitellyt asiat ovat auttaneet ja tukeneet sinua selviytymään henkilökohtaisessa surussa?

8. Miten koit muiden samaa kokoneiden osallistujien merkityksen itsellesi?

9. Miten sururyhmän sisältö vastasi odotuksiasi? Kerro, mikä oli toiveittesi mukaista ja mitä jäit mahdollisesti kaipaamaan lisää?

10. Olisitko halukas toimimaan vertaistukihenkilönä muille saman kokoneille? Perustele vastauksesi.

11. Mitä muuta haluat sanoa?