

# VERTAISTUEN MERKITYS LESKEYDESSÄ

Leskien kokemukset vertaistuen merkityksestä Leskien klubilla

Lauri Junnila

Opinnäytetyö, kevät 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Länsi,

Porin toimipaikka

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK) – diakonissa

## TIIVISTELMÄ

Junnila, Lauri. Vertaistuen merkitys leskeydessä. Leskien kokemukset vertaistuen merkityksestä Leskien klubilla. 31 s., 2 liitettä. Pori, kevät 2010.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Porin toimipaikka, Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK) + diakonissa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten lesket kokivat vertaistuen merkityksen elämässään puolison kuoleman jälkeen.

Aineiston keruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Haastateltavia oli neljä. Haastateltavat olivat ikääntyneitä naisleskiä. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysillä.

Lesket kuvasivat, että suru oli raskasta. Leskille luopumisen prosessi oli hyvin vaikea. Vertaistuella oli ollut leskien elämään suuri ja positiivinen vaikutus.

Lesket olivat työstäneet suurimman surunsa. He olivat onnistuneet täyttämään suuren tyhjiön elämässään aktiivisella elämäntavalla.

Asiasanat: leskeys, suru, vertaistuki, yksinäisyys, kuolema, kvalitatiivinen tutkimus

## ABSTRACT

Junnila, Lauri. Meaning of Peer Support in Widowhood. 31 p., 2 appendices. Pori, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Diaconal Nursing.

Degree: Nurse + Deaconess.

The aim of the scholarly thesis was to find out how widows felt about the meaning of peer support in their lives after the deaths of their spouses.

The material was collected by them interviews. There were four interviewees, were aged widows. The interviews were analyzed using content analysis.

The widows described that the sorrow was tough. The process of renouncing was very difficult to the widows. The peer support had had big and positive influence on the widows' lives.

The widows had dealt with their biggest sorrows. They had managed to fulfill the large vacuum in their lives with active lifestyles.

Keywords: widowhood, sorrow, peer support, loneliness, death, qualitative research

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
1 JOHDANTO.....	5
2 LESKEYS ELÄMÄN ERI VAIHEISSA.....	6
2.1 Tutkimusten anti leskeyden tarkasteluun.....	6
2.2 Hengellinen tuki leskille.....	8
2.3 Diakonisen hoitotyön näkökulma leskeyteen.....	9
3 SURU OSANA ELÄMÄÄ.....	10
3.1 Suru kuoleman kohdatessa.....	11
3.2 Yksinäisen suru.....	12
3.3 Surutyön vaiheet.....	13
3.3.1 Shokkivaihe.....	13
3.3.2 Tunteiden heräämisen vaihe.....	14
3.3.3 Kaupankäynnin vaihe.....	14
3.3.4 Lopullinen irrottautumisen vaihe.....	15
3.3.5 Hyväksymisen vaihe.....	16
4 VERTAISTUKI LESKIEN TUKENA.....	16
4.1 Sosiaalinen tuki.....	18
4.2 Tietotuki.....	19
4.3 Tunnetuki.....	19
5 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ, AINEISTON KERUU – JA ANALYYSIMENETELMÄT.....	20
5.1 Leskien klubi.....	22
5.2 Teemahaastattelu.....	23
5.3 Sisällönanalyysi.....	24
6 LESKIEN SURUKOKEMUS.....	25
7 KEHITTÄMISIDEAT LESKIEN KLUBILLA.....	26
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	27
LÄHTEET.....	29
Liite 1: TEEMAHAASTATELUN KYSYMYKSET.....	32
Liite 2: TUTKIMUSLUPAHAKEMUS.....	33

## 1 JOHDANTO

Leskeys on mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe, koska lesket tarvitsevat paljon tukea ja heille järjestetty toiminta on tärkeää. Porissa on havahduttu aihealueen merkitykseen. Leskeyden teema-alue on ajankohtainen Porissa, koska Porissa on seurattu Tampereen esimerkkiä ja perustettu Leskien klubi. Porissa oli jo ehditty suunnitella Leskien klubin perustamista. Vahvistus Leskien klubin tarpeellisuudelle saatiin yleisöpalautteen kautta. Kevään 2009 mittaan kokoontumisia on ollut kerran kuukaudessa Porin Mummun Kamarissa.

Opinnäytetyössäni tutkin vertaistuen merkitystä leskeydessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten lesket kokevat vertaistuen merkityksen elämässään, kun puoliso on kuollut. Aineiston keruumenetelmänä on teemahaastattelu (Liite 1), jossa haastateltavia on neljä. Haastateltavat ovat ikääntyneitä naisleskiä, jotka ovat käyneet Leskien klubilla. He ovat olleet leskinä kahdesta kuuteen vuotta. Analysoin haastattelut sisällönanalyysillä. Työssäni sisällönanalyysi on laadullinen ja perustuu aineistoon. Aineistoanalyysiyksikkönä on lause. Haastatteluista tulee ilmi surun läpikäyminen ja minkälainen merkitys Leskien klubilla ja vertaistuella on ollut leskien elämään. Lesket kertovat myös, minkälaista tukea Leskien klubilla käynti on antanut ja miten toimintaa voisi kehittää.

Opinnäytetyössäni keskeisiä käsitteitä ovat leskeys, suru, vertaistuki, yksinäisyys ja kuolema. Leskeys on työssäni keskeinen käsite yhdessä vertaistuen kanssa. Leskeys on leskelle vaikea paikka, kun yhteinen arki, suunnitelmat ja haaveet ovat historiaa. Surun ja kuoleman kohtaaminen on leskelle vaikea paikka. Läheisen kuoleman kivusta voi selvitä askel kerrallaan, surua jakaen. Surutyön vaiheet käyn läpi viisivaiheisena mallina. Yksinäisyys on myös tärkeä käsite, koska lesken on hyvin vaikea päästä eroon yksinäisyyden ja ikävän tunteista.

## 2 LESKEYS ELÄMÄN ERI VAIHEISSA

Leskeys on ihmiselle vaikea paikka. Kun yhteistä arkea, haaveita ja suunnitelmia ei enää ole, jäljelle jäävät vain muistot ja rakkaus. Väestön ikääntyessä yhä useampi joutuu kohtaamaan leskeyden, joka on naisilla kaksi kertaa yleisempää kuin miehillä. Suurin osa parisuhteista päättyy edelleen toisen puolison kuolemaan. Suru ja leskeys eivät ole tietenkään vain iäkkäiden asia. (Laaninen 2007 & Rähä 2000.)

Leskeksi jääminen ei tunnu vanhuksesta sen luonnollisemmalta kuin nuorestakaan. Voi olla, että aluksi luulee olevansa vahvempi, kuin onkaan, mutta usein se on vain itsensä huijaamista. Suru ja kaipaus pääsevät toden teolla pintaan, kun järjestelyt on hoidettu. Suru on pitkä prosessi, jonka aikana suru muuttuu muotoaan monta kertaa. Tietenkin on hyvin yksilöllistä, kuinka kauan suru kestää. Leskille on tärkeää, että ei jäisi surunsa kanssa yksin neljän seinän sisään. (Lehto 2009, 6.)

Leskille on tärkeää rohkaisun ja toivon antaminen. Lesket joutuvat pohtimaan raskaan kokemuksen jälkeen, miten voi tuntea elämän edelleen merkitykselliseksi ja tuntea elämäniloa. Leskille vertaistuki on merkittävässä asemassa. Leskille tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta ajatus siitä, ettei ole ainut puolisonsa menettänyt - meitä on muitakin. Lesken täytyy hyväksyä menetyksensä ja antaa itselleen lupa surra. (Laaninen 2007.)

### 2.1 Tutkimusten anti leskeyden tarkasteluun

Aikaisempina tutkimuksina aiheesta leskeys olen löytänyt kaksi opinnäytetyötä, jotka käsittelevät nuorten leskeyttä. Tarja Kemppaisen opinnäytetyön aiheena on nuorten leskien selviytyminen käytännön asioista, kun puoliso kuolee. Katri

Pekin ja Laura Tiaisen opinnäytetyön aiheena on nuorten naisleskien kokemukset leskeytymisestä ja psykososiaalisesta tuesta. Helena Erjanti on tehnyt väitöstutkimuksen Tunnemyrskystä tyveneeseen, joka käsittelee surevan aviopuolison surukokemusta.

Tarja Kemppainen on opinnäytetyössään tutkinut nuorten leskien selviytymistä käytännön asioista, kun puoliso kuolee. Tutkittavia asioita olivat hautajaisjärjestelyt, taloudelliset asiat, lasten huolto, lastenhoito ja edunvalvonta, perheen asuminen ja lesken työnteko. Kemppaisen tutkimus oli kvalitatiivinen ja lähestymistapa induktiivinen. Aineiston keruu toteutettiin teemahaastatteluina. Haastateltavia oli viisi. Kemppainen analysoi haastattelut sisällönanalyysillä. Tutkimustulosten perusteella haastateltavat eivät kohdanneet vaikeuksia käytännön asioiden hoitamisessa. Lesket kokivat selvinneensä kokonaisvaltaisesti hyvin. Avun saamisessa korostui oman itsen merkitys. (Kemppainen 2007, 2.)

Katri Pekki ja Laura Tiainen ovat tutkineet nuorten naisleskien kokemuksia leskeytymisestä ja psykososiaalisesta tuesta. He pyrkivät valottamaan tutkimuksellaan nuorten naisleskien kokemusten kautta leskeytymiseen liittyvää elämänmuutoksen problematiikkaa. Pekki ja Tiainen ovat suorittaneet tutkimuksensa kvalitatiivisella menetelmällä teemahaastattelua käyttäen. Haastateltavia oli kuusi. Tutkimuksen tuloksena nuoret naislesket kokivat leskeytymisen äärimmäisen rankkana, sillä siihen pystyi harvoin varautumaan. He joutuivat koville surun ja tunteiden käsittelyn kanssa. Leski joutui ottamaan itselleen uuden roolin. Vertaistuki koettiin tärkeimmäksi tueksi puolison kuollessa. (Pekki & Tiainen 2003, 3.)

Helena Erjannin väitöstutkimus Tunnemyrskystä tyveneeseen käsittelee surevan aviopuolison surukokemusta. Tutkimuksessa haastateltiin 112 aviopuolisonsa menettänyttä henkilöä. Haastatteluissa tavoiteltiin dialogia, jotta päästäisiin syvemmälle surijan omiin kokemuksiin. Tavoitteena oli saavuttaa uutta tietoa ihmisistä, jotka ovat joutuneet kokemaan läheisen kuoleman. Tutkimuksessa

tarkasteltiin, mitä ihmiselle tapahtuu surussa ja mitä ihmiset tietävät omasta aviopuolison kuoleman jälkeisestä maailmastaan. Helena Erjanti toteaa, että aviopuolisonsa menettäneiden ongelmia ovat sureville tarkoitetun tuen organisoimattomuus ja viivästyminen. Tutkimustulosten perusteella Erjanti ehdottaa, että surevien tukiryhmiä perustettaisiin sairaaloiden vuodeosastoille ja terveyskeskuksiin, apua tarjottaisiin aktiivisesti ja siitä tiedotettaisiin sureville. Lisäksi surevien riskitekijät tulisi tunnistaa ja hyödyntää surussa terveyden edistämiseksi otollista herkkyyuskautta. Tutkimuksen tuloksena surun ydinprosessiksi nousi luopuminen. Prosessi alkoi sairauden diagnoosin tai kuolintiedon kuulemisesta. Luopumisen prosessi surevien kokemana oli kokonaisvaltainen, häilyvärajainen ja voimakasta sisäistä liikehdintää sisältävä vuorovaikutteinen tapahtumaketju. Luopuminen sisälsi hetki hetkeltä uuden elämän luomisen. (Erjanti 1999.)

## 2.2 Hengellinen tuki leskille

Sairauden kohdatessa ihminen joutuu kasvokkain sen tosiasian kanssa, että elämä on haurasta eikä sitä pysty hallitsemaan. Elämään kuuluu sairautta, kärsimystä ja kuolemaa. Jokaisen sairastuneen ja omaisen tarina on ainutkertainen. Leskiä on tärkeää tukea hyväksymään oikeuden olla tarvitseva. (Aalto & Gothoni (toim.) 2009, 34-35.)

Kristillinen ihmiskäsitys korostaa jokaisen ihmisen arvoa Jumalan luomana. Jumalan edessä jokainen on yhtä arvokas. Ihminen on jakamaton kokonaisuus. Henki, sielu ja ruumis vaikuttavat kaiken aikaa toisiinsa, ja kokonaisuuden kaikki osat ovat tärkeitä. Samalla, kun hoidetaan ruumista, on tärkeää hoitaa koko ihmistä, hänen elämäntilannettaan, sosiaalisia suhteitaan, henkistä ja hengellistä hyvinvointiaan. Siihen, miten leski kokee hengellisiä tarpeita, vaikuttaa hänen käsityksensä elämän peruskysymyksistä. Esimerkiksi keskustelu sielunhoitajan kanssa voi auttaa leskeä. Sielunhoitaja toimii enemmän kuuntelijana kuin julistajana. Lesken on tärkeää pystyä puhumaan



menetyksestä ja sen herättämistä tunteista. (Aalto & Gothoni (toim.) 2009, 10–11, 48.)

Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä läheisillä on merkittävä rooli. Lesken psyykkisen hyvinvoinnin perustana olevat tarpeet on tärkeä huomioida. Epävakaassa elämäntilanteessa keskeisiä ovat turvallisuus ja tarve suojautua pelolta sekä ahdistukselta. Useimmiten pelkkä tieto avun saatavuudesta lisää turvallisuudentunnetta. Leskeys on siirtänyt ihmisen uuteen, pelottavaan ja uhkaavaan todellisuuteen, jossa asiat eivät ole ennallaan. (Hänninen & Pajunen 2006, 57–58.)

### 2.3 Diakonisen hoitotyön näkökulma leskeyteen

Diakoniatyö on ammattitaitoista auttamista, kokonaisvaltaista tukemista ja hädän ehkäisemistä. Kokonaisvaltainen tukeminen sisältää hengellistä, henkistä ja emotionaalista tukea ja käytännön apua. Kokonaisvaltaisessa hoitotyössä korostuu läsnäolo, joka ilmenee fyysisenä, henkisenä, emotionaalisenä ja hengellisenä tukemisena. Leskien kohtaamisessa korostuu, miten työntekijänä osaa ammatillisesti ja kokonaisvaltaisesti kohdata, tukea ja auttaa leskeä, kun hän on kokenut suuren menetyksen. (Kotisalo 2006.)

Leskien klubissa leskiä auttaa yhteisön ja yhteisöllisyyden yksilöä auttava ja parantava voima. Leskien mahdollisuus tulla autetuksi on suuri, jos he ovat osallisia yhteisöllisyydestä ja yhteisöstä. Yhteisössä leskillä on mahdollisuus voimaantumiseen, kokemusten jakamiseen ja uskonsa vahvistamiseen. Yhteisöllisyys tuo leskille sosiaalista turvaa ja torjua yksinäisyyttä. (Ahonen (toim.) 2007, 78 – 79.)

Diakoniatyössä autetaan ja tuetaan erityisesti heikoimmassa asemassa olevia ja niitä, jotka jäävät muun avun ulkopuolelle. Diakonia etsii, lievittää ja poistaa ihmisten hätää ja kärsimystä. Diakonia herättelee myös yhteiskunnalliseen ja kansainväliseen vastuuseen. (Porin evankelis-luterilaiset seurakunnat 2009, 8.)

### 3 SURU OSANA ELÄMÄÄ

Surun käsitteen määrittäminen on ongelmallista. Tämä johtuu surun käsitteen moninaisuudesta, surun tunnusmerkkien moninaisuudesta ja surun useista rinnakkaiskäsitteistä. Yksi määritelmä surusta on, että suru on ”jonkin menetyksen tai muun ikävän tapahtuman aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihapan tunne, murhe”. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 9.)

Suru on osa elämää, ja siksi se on aina läsnä eri muodoissaan. Sitä pidetään usein pelottavana, ahdistavana, mutta myös kasvattavana. Suru voi aiheutua monesta tekijästä, kuten läheisen kuolemasta, avioerosta, sairastumisesta sekä sairastamisesta. Surun syy vaikuttaa siihen, miten suru koetaan. Läheisensä menettäneen suruprosessi on erilainen kuin suuren taloudellisen menetyksen kokeneen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 4.)

Surevia autettaessa tärkeimpiä asioita ovat surevan surukokemuksen ymmärtäminen ja luopumisen huomioon ottaminen. Luopumisen vuorovaikutteisuus korostaa auttajan roolin tärkeyttä ja sen erityisvaatimuksia. Auttajan roolissa on keskeistä havaita, että luopuminen on surun ydinprosessi ja perustaltaan samansuuntaista kaikilla surevilla. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 145.)

Surevien hoitotyössä ollaan tekemisissä ihmiselämän vaikeimpien asioiden kanssa. Empatia on olennainen asia surevia kohdattaessa. Empatiakyvyllä tarkoitetaan kykyä eläytyä ja ottaa osaa toisen ihmisen tunteisiin. Juuri toisen ihmisen tilan tiedostaminen on olennaisinta surevaa autettaessa. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 145.)

### 3.1 Suru kuoleman kohdatessa

Kuoleman kohtaaminen on vaikea paikka, olipa kyseessä oma tai läheisen kuolema. Seurakuntien diakoniatyöntekijät ja papit ovat omien läheisten lisäksi läsnä, jotta voi jakaa ajatuksia ja tunteita. Seurakunnan työntekijät auttavat muussakin kuin hautajaisten järjestämisessä. He tukevat surussa kuoleman lähestyessä ja kuoleman jälkeen. Myös käytännön asioihin voi pyytää apua seurakunnasta. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko.)

Läheisen kuoleman kivusta voi selvitä askel kerrallaan, surua jakaen. Vertaisryhmät, kuten Leskien klubi, ovat tässä apuna. Kristinuskon mukaan elämä ei pääty kuolemaan. Meille on annettu toivo kuoleman jälkeisestä elämästä. Kuolema on ovi tulevaan elämään: voimme jättäytyä turvallisiin mielin suurempiin käsiin. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko.)

Kuolemaa ei voi poissulkea omasta elämästä. Sairauden yhteydessä kuolema tunkee esiin paitsi mielikuvissa, niin toisinaan se on myös hyvin konkreettisesti esillä, se suorastaan tulee ulos ruumiista. Kuolema tulee käsin kosketeltavaksi ja aistein havaittavaksi. Kuolema on koko ajan mukana ja mielikuvissa, mutta siitä ei saa tulla elämän ainoa aihe. Kuolema ei ole elämän innoittaja vaan rajoitus ja pelon aihe. (Hänninen & Pajunen 2006, 18.)

Jokainen kuolema on ainutlaatuinen ja vasta kuolemassa yksittäinen elämä saavuttaa kokonaisuutensa. Kuolevan potilaan hoidossa ei ole yhtä tapaa, jolla voitaisiin varmistaa hyvä kuoleminen ja kuolema. Kun sairas ihminen tajuaa kuolevansa, niin hän valmistautuu siihen aina omalla tavallaan. Kuoleman kokonaisvaltaisuus ja lopullisuus koskettavat samalla tavalla niin potilasta, omaisia kuin hoitajiakin. Hyvän elämän eläminen ja itseyden säilyttäminen loppuun asti ovat varmasti toiveita meille jokaiselle. (Lipponen 2006, 7.)

### 3.2 Yksinäisen suru

Yksinäisyys on usein tila, jota ei ole haluttu. Yksinäisyys voidaan kokea pienenä haittana tai suurena, koko elämän pilaavana asiana. Ikävän yksinäisyyden kokemus voi vaihdella tilanteiden mukaan. Yksinäisyys liittyy usein leskeyteen, omaan kokemukseen terveydentilasta ynnä muuhun. (Levo 2009, 14 & Nevalainen 2009, 20.)

Yksinäisyys on joskus jopa hengenvaarallinen tila. Kun yksinäisyys on ongelma, se aiheuttaa surua ja voi pahimmillaan johtaa psyykkiseen tai fyysiseen sairastumiseen. Yksinäisyys ongelmana voi olla kierre, joka ruokkii itseään ja varjostaa koko elämää. (Nevalainen 2009, 8.)

Yksinäisyyden ollessa tervetullutta se antaa tilaisuuden ladata akkuja ja suunnitella tulevaisuutta. Yksinäisyyden hyväksyminen on muutoksen alku. Ystävyyttä arvostaa eniten, kun todella tietää, mitä yksinäisyys on. (Nevalainen 2009, 8.)

### 3.3 Surutyön vaiheet

Surutyötä voidaan kuvata tunteiden ja järjen sopeutumisena uuteen tilanteeseen työstämällä menetystä ja siihen liittyviä ajatuksia. Surutyö edellyttää traumatyön läpikäymistä: traumaattisten yksityiskohtien ymmärtämistä ja näkemistä realistisessa valossa. Muistikuvat kuolleesta henkilöstä koetaan elävästi ja suruun liittyvä trauma on tiedostettu. (Laimio (toim.) 2004, 9.) Surutyö pitää sisällään erilaisia vaiheita, jotka voidaan kuvata viisivaiheisena mallina.

#### 3.3.1 Shokkivaihe

Shokkivaiheelle on ominaista tunneperäinen kylmyys, kaikkien tunteiden kieltäminen. Ihminen ajattelee, että jos vähän aikaa odotan, kaikki on taas kunnossa ja rakkaani on taas luonani. Käyttäytyminen on robottimaista, on kuin mitään ei olisi tapahtunut. Tapahtumasta voi puhua, mutta mikään ei tunnu miltään. (Kubler-Ross 2005.)

Puolison menettäneelle kieltäminen on enemmän symbolista kuin kirjaimellista. Ei ole kysymys siitä, ettei tosiasiallisesti tietäisi rakastetun kuolleen. Shokkivaihe auttaa selviytymään menetyksestä. Tässä vaiheessa maailma tuntuu merkityksettömältä ja elämällä ei ole tarkoitusta. Menetyksen peruuttamattomuus menee vähitellen perille. (Kubler-Ross & Kessler 2006, 23, 25–26.)

### 3.3.2 Tunteiden heräämisen vaihe

Tunteiden heräämisen vaiheessa on tunteiden esiinnousun aika: syyllisyys herää ja turhautuminen alkaa tulla esiin. Syyllisyys on usein kysymyksiä, kuten miksi minä elän ja puoliso kuoli. Kysymysten taustalla saattaa olla pelko omien tunteiden kestämisestä. (Kubler-Ross 2005.)

Surevan ihmisen on hyvä lakata puhumasta epäolennaisista asioista ja alettava ilmaista aitoja surun tunteita, kuten pettymystä, syyllisyyttä, katkeruutta, vihaa, masennusta, epätoivoa ja yksinäisyyttä. Suru on usein tyhjä tunne sisällä, jonka odotetaan jonkun muun täyttävän. Silloin voidaan kaivata ystävän apua ja samanaikaisesti työntää hänet pois, koska kipu on liian kova. Tämä on selvä merkki siitä, että surutyö on vielä kesken. Nopeat mielialan muutokset ovat tyypillisiä surun aikana: hyvä olo vaihtuu nopeasti itkuun. Itselle on vain annettava lupa tuntea tuskaa kieltämättä sitä. Itkeminen ja huutaminen ovat sellaisia surun muotoja, jotka eivät ole tuhoisia surevalle eivätkä tukijalle. (Kubler-Ross 2005.)

Tunteiden heräämisen vaiheelle on tyypillistä, että tunteet vaihtuvat, ilman että oikein itsekään osaa niitä selittää. Tunnetila on pirstaleinen ja tunteet voivat liikkua laidasta laitaan. Tunteet ovat hyvin voimakkaita, ja ne voivat hämmentää kokijansa. (Palosaari 2008, 63.)

### 3.3.3 Kaupankäynnin vaihe

Kaupankäynnin vaiheeseen kuuluu jossittelu tyyliin, että jos muut olisivat toimineet nopeammin, niin asiat voisivat olla toisin tai jos olisin rukoillut enemmän, niin puoliso ei olisi kuollut. Tämäkin vaihe on luonnollinen ja pitää

hyväksyä osana surutyötä. Ihminen käyttäytyy surussa näin. (Kubler-Ross 2005.)

Syyllisyyden tunne on tavallisesti kaupankäynnin kumppani. ”Jos sittenkin” – ajatukset saavat syyttämään itseään ja pakottavat ”ajattelemaan”, että olisi voinut toimia toisin. Kaupankäynti tuskasta on mahdollista eli on valmis tekemään mitä tahansa, jotta ei tuntisi menetyksen tuskaa. Menneessä viipyminen ja kivusta ulos luoviminen ovat yleisiä reaktioita tässä vaiheessa. (Kubler-Ross & Kessler 2006, 33.)

#### 3.3.4 Lopullinen irrottautumisen vaihe

Lopullisen irrottautumisen vaihe on tyypillinen masennusvaihe. Ihminen masentuu, kun hän on kaikin keinoin yrittänyt saada tapahtuneen tapahtumattomaksi ja asioiden korjaantumaan entisiksi ja huomaa, ettei se tuota tulosta. Tämä ei tarkoita masennukseen sairastumista, vaan tämä vaihe on normaali vaihe surutyössä. Tällöin käydään paljon sisäistä vuoropuhelua elämän tarkoituksesta. Tässä vaiheessa ovat vaarana itsemurha-ajatukset, ja siksi tarvitaan ystävien tai ammatti-ihmisten tukea. Tämä vaihe on myös henkilökohtaisen kasvun aikaa, kun identiteetti vahvistuu ja elämän merkityksellisyys löytyy. Tieto masennuksen tarkoituksesta rauhoittaa, se ei kestä kauan ja sillä on tarkoitus tönäistä eteenpäin. (Kubler-Ross 2005.)

Menetyksen jälkeistä masennusta pidetään usein luonnottomana. Totta kai läheisen ihmisen menetys masentaa, se on luonnollinen ja asiaankuuluva reaktio. Olisi outoa, jos rakkaan kuolema ei masentaisi. Menetyksen tunkeutuessa sieluun, on varmasti masentavaa tajuta, että rakas ihminen ei parantunutkaan eikä tule takaisin. Surutyö saattaa ihmetyttää muita ihmisiä ja voi hämmästyttää itseäkin. (Kubler-Ross & Kessler 2006, 37–38.)

### 3.3.5 Hyväksymisen vaihe

Hyväksymisen vaiheessa suru alkaa kadota, hyväksytään tilanne, ihmisellä ei ole enää tunnepuolen panostusta entiseen ja ollaan valmiita antamaan anteeksi. Uuden ihmissuhteen aloittaminenkaan ei ole poissuljettua. (Kubler-Ross 2005.)

Hyväksyminen on eri asia kuin se, että ihminen tuntee olevansa kunnossa eikä tapahtunut vaivaa häntä. Läheisen menettämisen jälkeen eivät useimmat ihmiset tunne olevansa kunnossa, eikä heistä tunnu hyvältä. Hyväksymisen vaiheessa on kyse sen tosiseikan hyväksymisestä, että läheinen on lopullisesti poissa ja että tämä uusi todellisuus tunnustetaan pysyväksi asiantilaksi. Sellaista vaihetta ei tule, että pitäisi tästä todellisuudesta tai että se ei enää koskaan vaivaisi, mutta lopulta sen hyväksyy ja oppii elämään sen kanssa. Se on uusi malli, jonka avulla on opittava elämään. (Kubler-Ross & Kessler 2006, 41.)

Surutyö kestää aikansa, yleensä puhutaan noin kahdesta vuodesta. Aika hoitaa haavat parhaiten, kiirettä ei kannata pitää. Jos suostuu käymään surutyön läpi kaikkine vaiheineen, saavuttaa tasapainon. Jossain vaiheessa tulee aika siirtyä eteenpäin. Suru ei enää kahlitse eikä estä elämästä, vaikka se aina silloin tällöin palaakin mieleen. (Kubler-Ross 2005.)

## 4 VERTAISTUKI LESKIEN TUKENA

Vertaistuki on toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat tai samoja elämänkohtaloita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan. Yhteisten kokemusten



jakaminen auttaa hyväksymään oman tilanteen. Vertaistukitoiminnassa ei ole eroteltavissa auttajia ja autettavia. Auttaessaan muita auttaa myös itseään. Jokaisella vertaistukiryhmässä on toiselle jotain annettavaa. (Komulainen 2005, 9-10.)

Vertaistukiryhmien toimintaa ohjaavat toimintaperiaatteet. Luottamuksellisuudella tarkoitetaan sitä, että ryhmässä käsitellyistä asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Kaikki ovat tasavertaisia ja yhtä arvokkaita ryhmän jäseniä, myös ryhmän vetäjä on tasavertainen ryhmäläisten kanssa. Ryhmän toiminta on vapaamuotoista ja –ehtoista. Jokaisella on oikeus sanoa itsestään sen mitä haluaa, mutta oikeus on olla myös hiljaa. Toisia ei arvostella eikä neuvoja tyrkytetä. (Komulainen 2005, 10.)

Vertaistukimuotoja on monenlaisia, joista sururyhmä on vain yksi muoto. Suomessa sururyhmiä on järjestetty vain satunnaisesti. Vertaistukiryhmää ei saa sekoittaa terapiaryhmään, vaikka toiminta sisältääkin terapeuttisia elementtejä. Vertaisryhmässä kaikkia osallistujia yhdistää jokin tietty tekijä. Vertaisryhmä tarjoaa keskinäistä tukea, sen saamista ja antamista sekä uusia näkökulmia ja kasvuprosesseja. (Laimio (toim.) 2004, 22.)

Eila Jantunen on tutkinut lisensiaattityössään masentuneiden vertaistukea. Tutkimuksen mukaan vertaistuessa tärkeintä on osalliseksi tuleminen. Se kuvaa ihmisen sisäistä kokemusta, joka vertaisten kesken toteutuu. Osalliseksi tuleminen on ihmisten välistä luottamusta ja osallistuvaa kanssakäymistä. Yhteyden kokemuksen ulkopuolelle jääminen tarkoittaa sivullisuutta ja erillisyyttä. Vertaistuen yhteyteen hakeuduttaessa etsitään samankaltaisuutta ja arvioidaan omia edellytyksiä antaa vertaistukea. Vertaistuki toteutuu vuorovaikutuksessa, joka ilmenee kokemuksista puhumisena, keskinäisenä välittämisenä ja arjen elämässä tukemisena. (Jantunen 2008, 4-5.)

Vertaistuellalla on ollut leskien elämään suuri ja positiivinen vaikutus. Samassa elämäntilanteessa olevat ymmärtävät toisiaan parhaiten. Vertaistuessa ei ole eroteltavissa auttajia ja autettavia. Auttaessaan muita auttaa myös itseään. Lesket odottavat Leskien klubin tapaamisia. ”Leskien klubilla on hieno tunnelma, ja siellä aistii voimakkaan yhteenkuuluvuuden tunteen, me-hengen.” Leskien klubilla on vapautunut ilmapiiri, jossa työntekijät tekevät työtä sydämellään. Klubilla on positiivinen vaikutus leskien hyvinvointiin. Leskille sosiaaliset suhteet ja ryhmässä toimiminen ovat tärkeitä, sillä yksin asioiden teko on vaikeampaa. (Henkilökohtainen tiedoksianto.)

Leskien klubilla tunnetuki ja sosiaalinen tuki ovat merkittävässä asemassa. Siellä voi tuntea olevansa kunnioitettu ja arvostettu. Sosiaalinen verkosto tarjoaa sosiaalista tukea, mikä näkyy myönteisenä vaikutuksena hyvinvointiin. Leskien klubilla tunnetuki välittyy kunnioituksen osoittamisena, kuuntelemisena ja ymmärtämisenä. Tunnetuki vahvistaa itseluottamusta, tilanteista selviytymistä ja elämänhallinnantunnetta.

#### 4.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan ihmisen omakohtaista tunnetta siitä, että hän kuuluu johonkin ja on hyväksytty, rakastettu, kunnioitettu, ja että joku tarvitsee häntä. Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muodoista. Sosiaalisen tuen ytimenä voidaan pitää sen stressiä vähentävää vaikutusta, jonka myötä yksilön sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi paranee. Sosiaalinen tuki on moniulotteista, eikä sille ole olemassa mitään yhtä konseptia. Sosiaalisen tuen määrä ja laatu riippuvat sosiaalisesta verkostosta. Sosiaalinen tuki voidaan määritellä vuorovaikutuksena perheenjäsenten, ystävien, vertaisten ja terveydenhoitohenkilöstön välillä, mikä välittää tietoa, arvostusta, apua ja tunnetukea. Leskien klubilla vertaistuki toteutuu sosiaalisen tuen kautta. (Burmoi, Kovalainen & Sommarberg 2007, 11.)

Lesket tarvitsevat paljon sosiaalista tukea, koska leskeys on suuri elämänmuutos. Sosiaalisen tuen verkko ei ole enää niin vahva, kun puoliso on kuollut. Leskien klubi toimii sosiaalisena verkkona ja tukena antaen tietotukea, tunnetukea, vertaistukea ja käytännön tukea. (Burmoi, Kovalainen & Sommarberg 2007, 11.)

#### 4.2 Tietotuki

Tässä työssä tietotuella tarkoitetaan sellaista tukea, jota lesket ovat saaneet esimerkiksi ohjauksen, erilaisen materiaalin tai vertaisryhmän kautta (Leskien klubi). Tiedon antamisen tavoitteena on tukea leskiä heidän suruprosessissaan, ja lisätä heidän elämönhallinnantunnettaan ja itseluottamustaan. Kaikki se tieto, jota lesket ovat kokeneet saavansa tai olisivat toivoneet saavansa suruprosessissaan, lasketaan tietotueksi. (Burmoi, Kovalainen & Sommarberg 2007, 12.)

Tiedon antamisen tavoitteena on tukea leskien itseluottamusta ja terveyttä edistävien valintojen tekemistä. Tietotuen lisäksi lesket tarvitsevat emotionaalista tukea eli tunnetukea elämäntilanteessaan ja suruprosessissaan. (Burmoi, Kovalainen & Sommarberg 2007, 12 - 13.)

#### 4.3 Tunnetuki

Tunnetuki tarkoittaa tässä työssä sitä emotionaalista tukea, jota lesket ovat saaneet vertaisryhmän kautta. Emotionaalinen tuki eli tunnetuki on välittämistä, kunnioituksen osoittamista, kuuntelemista, ymmärtämistä ja vahvistamista. Tunnetuki auttaa lujittamaan itseluottamusta, tilanteista selviytymistä ja omien

valintojen ja ratkaisujen tekemistä sekä vastuunottoa. Tunnetuki on myös toivon ylläpitämistä. (Burmoi, Kovalainen & Sommarberg 2007, 13.)

Lesket tarvitsevat emotionaalista tukea. Leskien klubin myönteinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri tukee leskiä heidän suruprosessissaan. Leskien klubissa on sellainen ilmapiiri, jossa on mahdollisuus ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Myönteinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri on monipuolisen ja tuloksellisen tukemisen edellytys. Emotionaalinen tuki on todettu useissa tutkimuksissa hyvin tärkeäksi osaksi surun käsittelyssä. (Burmoi, Kovalainen & Sommarberg 2007, 13.)

## 5 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ, AINEISTON KERUU – JA ANALYYSIMENETELMÄT

Tutkimusympäristööni työssäni kuuluu Leskien klubi, jolle seurakunta tarjoaa tilat ja tuen. Leskien klubin toiminta alkoi Porissa vuoden 2009 alussa. Ennen Poria Leskien klubi oli Tampereella. Porissa tarpeellisuus Leskien klubille saatiin yleisöpalautteen kautta.

Aineiston keruumenetelmänä on teemahaastattelu, jossa haastateltavia on neljä. Haastateltavat ovat ikäänntyneitä naisleskiä, jotka ovat käyneet Leskien klubilla. He ovat olleet leskinä kahdesta kuuteen vuotta. Haastattelumuotona on puolistrukturoitu haastattelu, jota kutsutaan teemahaastatteluksi. Teemahaastattelu tarkoittaa työssäni sitä, että leskeys ja vertaistuki ovat keskeiset teemat, joiden varaan työ rakentuu. Puolistrukturoiduille menetelmille on ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on valmiina, mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Työssäni haastattelut keskittyvät vertaistuen

ympäri. Haastatteluissa tulee ilmi leskeyteen liittyvä elämänmuutoksen problematiikka. Analysoin haastattelut sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyötyöskentely haastatteluiden osalta käynnistyi keväällä 2009 Porin seurakuntakeskuksessa Leskien klubin kokoontumisessa. Silloin yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa esiteltiin opinnäytetyötäni ja teemahaastatteluosuutta. Haastatteluja varten keräsimme listaa, johon lesket voivat laittaa nimensä ja puhelinnumeron, jotta voin ottaa heihin yhteyttä alkaessani tekemään haastatteluja. Tämä haastateltavien keruutapa edesauttoi sitä, että haastateltaviksi saatiin motivoituneita henkilöitä. Ennen haastatteluiden aloittamista hain tutkimusluvan. (Liite 2).

Teemahaastatteluja varten kokosin kysymykset. Haastateltaviin otin yhteyttä puhelimitse tammikuussa 2010. Suoritin myös haastattelut tammikuun aikana. Ennen haastatteluja olin näyttänyt teemahaastattelukysymykset diakoniatyöntekijälle, joka totesi kysymykset hyväksi. Kolme haastattelua tehtiin leskien kotona ja yksi Porin Viikkarin Valkamassa. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin, ja niissä käytiin läpi kokoamiani teemahaastattelukysymyksiä. Tarvittaessa selvensin kysymyksiä teorian avulla. Haastatteluiden aikana tein muistiinpanoja, joita hyödynsin kootessani haastatteluiden tuloksia.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, miten lesket kokevat vertaistuen merkityksen elämässään puolison kuoleman jälkeen. Tutkimustehtävänä on selvittää, minkälainen apu ja tuki vertaistuesta on ollut heidän elämässään. Haastatteluiden tavoitteena on selvittää vertaistuen merkitys isossa elämänmuutoksessa. Haastatteluissa käsitellään leskien surukokemusta ja käydään läpi myös, miten Leskien klubin toimintaa voisi kehittää (Liite 1).

## 5.1 Leskien klubi

Leskien klubin toimintaa on Porissa järjestetty vuoden 2009 alusta asti kerran kuukaudessa. Pääpaikkana on ollut Porin seurakuntakeskus. Viime kesänä ennen klubin kesälomaa järjestettiin retki Junnilan leirikeskukseen. Retki oli suosittu, ja lisäretkille olisi varmasti kysyntää. Ennen joulua lesket olivat Jouluvaellus-tapahtumassa. Leskien klubin toiminta on ollut suosittua, joka kerta on ollut vähintään 30 leskeä. Leskien klubilla yhdessäolo on tärkeää, ja laululla on merkittävä osuus. Mielenkiintoisena esimerkkinä klubin toiminnasta käsitellä surua on tapaaminen, jossa leikattujen sanomalehtikuvien ym. kautta kerrottiin muille, mitä kuva tuo mieleen omasta elämästä ja surusta. Leskillä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa klubin toimintaan ja tapaamisten sisältöön.

Leskien klubi on ajateltu elämänvaiheeseen, jolloin akuutti suru on ohi. Leskien klubi ei ole sururyhmä, jollaisella on oma paikkansa silloin, kun kuolemantapauksesta on vasta vähän aikaa. Tunteet voivat toki nousta pintaan. Leskien klubilla on tilaa kaikille tunteille. Jokaisen suru on ainutkertainen, mutta kaikki ovat joutuneet tahoillaan totuttelemaan uuteen elämäntilanteeseen, leskeyteen. (Laaninen 2008, 68, 70.)

Leskien klubi on vertaistukiryhmä, jossa leskeys on yhdistävä tekijä. Leskien klubilla katsellaan elämää eteenpäin ja rohkaistaan toinen toista. Siellä keskustelulla on merkittävä asema. Puolisonsa menettäneet saavat jakaa tuntojaan kohtalontovereidensa kanssa. Samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ymmärtävät toisiaan parhaiten. Leskien klubilla on mahdollista jutella toisten saman kokeneiden kanssa omasta menetyksestä ja siitä selviämisestä, mutta pääpaino on juuri eteenpäin katsomisessa. Leskien klubilla tapaa muita leskiä, joiden kanssa uskaltaa vapaasti puhua asioista. Klubilla lesket ovat olleet leskinä vaihtelevia aikoja, jotkut kaksi, jotkut kolme ja muutamat kuusikin vuotta. (Laaninen 2008, 68 & Lehto 2009, 6.)

Leskien klubiin voi mennä yksin. Monelle leskelle on ongelma, että ennen asiat on tehty pariskuntana, mutta nyt on löydettävä uusi elämisen tapa. Ryhmässä ei ole ikärajaa eikä ilmoittautumista. Leskien klubille seurakunta tarjoaa tilat ja tuen. Klubin toiminta perustuu kävijöiden omaan aktiivisuuteen. Leskien klubi on monelle ilon tuoja arkeen, ja siellä käymisestä on tullut tapa. (Laaninen 2008, 70.)

Leskien klubilla toivotaan myös miesten aktiivista osallistumista. Myös miesten olisi tärkeää oppia purkamaan pahaa oloaan ja suruaan, mutta miehet ovat usein naisia huonompia lähtemään, puhumaan tunteistaan tai itkemään. Leskien klubin hieno puoli on se, että siellä on mahdollista, mutta ei pakollista puhua. Monelle Leskien klubin tapaamiset antavat toivoa paremmasta. Monesta tuntuu hyvältä huomata, että vaikka on kokenut menetyksiä, pystyy vielä tuntemaan myös elämäniloa. (Laaninen 2008, 71.)

## 5.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelusta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Teemahaastattelussa on keskeistä se, että yksityiskohtaisia kysymyksiä ei ole, vaan haastattelussa edetään tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelussa tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen, jota tutkitaan, joten teemat määritellään sen kautta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48.)

Teemahaastattelun avulla kerätty aineisto on yleensä runsas, vaikka haastateltavia olisi ollut pienehkö määrä. Syvä dialogi tuottaa rikkaan ja monipuolisen materiaalin. Haastattelija on tällöin ollut itse tapahtumien keskipisteessä ja saanut haltuunsa suuren aineiston käyttäen monia

menetelmiä, kuten muun muassa haastattelua, havainnointia ja dokumenttien keräilyä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135.)

### 5.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysissa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Tutkittavat tekstit voivat olla melkein mitä vain: kirjoja, päiväkirjoja, haastatteluja, puheita ja keskusteluita. Sisällönanalyysista puhutaan, kun tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvailua. Menetelmän avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Työssäni sisällönanalyysilla tarkoitetaan laadullista sisällönanalyysia. Aineistoanalyysiyksikkönä työssäni on lause. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissa aineisto pirstotaan ensin pieniin osiin ja käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen uudelleenlaiseksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysi voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti, erona on analyysin ja luokittelun perustuminen joko aineistoon tai valmiiseen teoreettiseen viitekehykseen. Työssäni sisällönanalyysi perustuu aineistoon. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)



## 6 LESKIEN SURUKOKEMUS

Lesket kuvasivat, että suru on raskasta. Jokaisen suru on ainutlaatuinen ja jokaisen surutyössä erottuu erilaisia tapoja tehdä surutyötä. Jokaisen persoonallisuudella, omalla suhtautumisella kuolemaan sekä omalla taustalla on vaikutusta siihen, minkälainen surutyöstä muotoutuu. Yksi leskistä kertoi, että ”suru tuli vasta, kun jätin arkun kappeliin”, ”siihen asti tuntui siltä, että mies oli elossa”. Vaikka kuolema tulee aina yllättäen, niin on se myös helpotus varsinkin, jos on nähnyt toisen tuskat. Läheisyys antaa voimaa viimeiseen asti, oli toinen kuinka sairas tahansa. (Henkilökohtainen tiedoksianto.)

Eräs leskistä kertoi, että ”surutyö alkoi jo yhdessä puolison kanssa, kun tieto syövästä tuli, ja kuolema lähestyi vääjäämättömästi”, ”surutyöhöni kuului, että kävin puolison kuoleman jälkeen kaikissa hänen sairauden aikaisissa paikoissaan”. Vaikka puoliso on kuollut, niin rakkaus ei kuole. Leskien läheiset ihmiset huomaavat, että puolison kuolema muuttaa voimakkaasti. Puolison kuolema tuo oman kuoleman mahdollisuuden lähemmäksi ja opettaa huomaamaan, että kukaan ei ole kuolematon. Oman kuoleman pohdinta ja kuoleman jälkeinen elämä valtaavat alaa. On hyvin yleistä, että puolison kuoleman jälkeen oma sairastavuus lisääntyy. Elämässä sairaus ja sairastaminen opettavat paljon. (Henkilökohtainen tiedoksianto.)

Leskille luopumisen prosessi on hyvin vaikea. Ennen asiat on tehty pariskuntana, joten yksinolo tuntuu hyvin vaikealta. Oli puolison kuolemasta kuinka pitkä aika tahansa, niin ikävän ja yksinäisyyden tunteista on vaikea päästä eroon. Leskille ovat erityisen vaikeita hautaamisen vuosipäivät sekä erilaiset juhlapyhät, joihin liittyy paljon muistoja. Yksinäisyys ja ikävä nousevat erityisesti silloin pintaan. Leskille on tärkeää pystyä puhumaan menetyksestä. Leskien on hyvä muistaa, että menetyksestä huolimatta elämä jatkuu, taaksepäin kukaan ei voi palata. Oma harrastaminen on iso tuki ja turva, ja se poistaa tuskaa. Lesket voivat ammentaa voimaa rikkaasta elämästä ja sen

tuomista muistoista. Muisteleminen onkin suuri voimavara leskille. Hautausmaalla käynnistä muodostuu yleensä säännöllinen tapa, ja se herättää muistoja. (Henkilökohtainen tiedoksianto.)

Muistelu tarkoittaa elämän vaiheiden läpikäymistä, niin rakkaiden ja hyvien muistojen kuin kipeiden ja keskenjääneiden asioidenkin. Muistelu auttaa myös askel askeleelta luopumaan asioista, jotka ovat tärkeitä ja jotka pitävät kiinni elämässä. (Aalto & Gothoni 2009, 71.) Muistelu auttaa selviytymään eteenpäin vaikeassa elämäntilanteessa. Muisteleminen on pääsääntöisesti positiivisia seurauksia. Muistot auttavat myös ymmärtämään paremmin puolison eletyn elämän nykyisyyteen jättämiä jälkiä. (Lipponen 2006, 57–58.)

Leskille lapset, lastenlapset, lastenlastenlapset, sukulaiset, ystävät ja naapurit ovat suuri voimavara surutyössä. Leskille lasten syntyminen suvussa on tärkeää, koska uusi elämä antaa vastakohtan kuolemalle. Se luo toivoa ja lohtua. Leskille voi tuoda lohtua myös toivo iankaikkisesta elämästä ja jälleennäkemisestä. Puolison kuoleman jälkeen leskille voi olla vaikeaa tuntea elämää mielekkääksi. Suuri rooli elämän mielekkääksi kokemisella on jälkikasvulla, sukulaisilla, ystävillä ja naapureilla. (Henkilökohtainen tiedoksianto.)

## 7 KEHITTÄMISIDEAT LESKIEN KLUBILLA

Haastateltavat kertoivat, että he ovat huomanneet, että Leskien klubilla ahdistusta voi aiheuttaa se, että ihmiset tulevat erilaisista taustoista ja ryhmä on suuri. He ehdottivat, että Leskien klubin toimintaa voisi kehittää esimerkiksi siten, että jakauduttaisiin ryhmiin sen mukaan, kuinka kauan on ollut leskenä. Pienemmissä ryhmissä jokainen saisi suunvuoron ja olisi helpompi purkaa

tunteita ja keskustella enemmän. Tietysti klubilla on hieman ongelmallista se, että ihmiset ovat surussaan ja leskeydessään eri vaiheissa, joten läheisyyttä voi olla vaikea saavuttaa. (Henkilökohtainen tiedoksianto.)

Haastateltavien mielestä Leskien klubin toiminnan järjestämiselle olisi tarvetta enemmänkin kuin vain kerran kuukaudessa, koska Leskien klubin toiminta on mielekästä ja siellä voi tavata ja kohdata samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä. Leskille toisten ihmisten auttaminen on tärkeää. Erityisesti lapset ovat rakkaita. Haastatellut ehdottivat, että Leskien klubilla voisi kehittää jotain toimintaa lasten hyväksi. (Henkilökohtainen tiedoksianto.)

Laulu on luontainen osa Leskien klubin toimintaa ja se on hyvin suosittua ja myös terapeutista. Klubin kautta voisi kehittää kuorotoimintaa, koska varmasti monella leskellä olisi halukkuutta lähteä mukaan. Mahdollisuuksien mukaan voisi järjestää myös enemmän retkiä, erityisesti maaseuturetkiä, ja järjestää yhteisiä aterioita, koska ne tarjoavat rentoa ja mielekästä yhdessäoloa sekä tuovat vaihtelua arkeen. (Henkilökohtainen tiedoksianto.) Leskien klubin toimintaa on hyvä kehittää ja kuunnella erilaisia toiveita, mutta klubi on jo nyt vastannut hyvin leskien tarpeisiin.

## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastatteluiden aikana pystyin erottamaan surutyön vaiheen, jossa lesket ovat surussaan. Leskistä kaksi oli jo selvästi hyväksymisen vaiheessa. Suurin suru oli työstetty ja tunnepuolen panostus entiseen oli vaimennut. Suru ei enää kahlitse heitä, vaikka se joskus muistuttaakin olemassaolostaan. Toinen leskistä kertoi, että ”opettajan taustastani on ollut apua surun käsittelyssä ja on tuonut rationaalista suhtautumista elämään”. He ovat onnistuneet täyttämään suuren

tyhjiön elämässään aktiivisella elämäntavalla, muun muassa omalla harrastamisella ja puuhalla jälkikasvun parissa.

Kaksi leskeä oli vielä lopullisen irrottautumisen vaiheessa. Heillä oli havaittavissa masentuneisuutta. Tunnepuolen panostus entiseen oli huomattavan voimakasta. Heillä oli havaittavissa sisäistä vuoropuhelua elämän tarkoituksesta. Tämä aika on heille henkilökohtaisen kasvun aikaa, jolloin elämän merkityksellisyys löytyy uudelleen.

Teemahaastattelu on erittäin hyvin soveltuva menetelmä leskeyden tutkimukseen. Vertaistuen merkitys leskille on hyvä tutkimusaihe, koska vertaistuki on olennainen osa leskeyden prosessissa. Tutkimukseni validiteetti eli pätevyys on hyvällä tasolla, koska teemahaastattelu soveltuu hyvin vertaistuen tutkimukseen ja teemahaastatteluiden kautta kerätty aineisto mittaa todella sitä, mitä sen pitää mitata. Validiteetti ja reliabiliteetti eli pysyvyys ovat tutkimuksen luotettavuuden kulmakiviä. Reliabiliteetti työssäni ei ole niin hyvällä tasolla kuin validiteetti. Tutkimuksestani ei saa tarkkoja tuloksia, vaan ne ovat enimmäkseen suuntaa antavia tuloksia. (Papp 2006.) Toki leskeyden vaiheet ovat hyvin samansuuntaisia leskillä, kuten esimerkiksi surutyön vaiheet.

Haastatteluiden kautta ja klubilla mukana olleena voin todeta, että Leskien klubilla ja vertaistueella on hyvin suuri merkitys leskille. Työntekijöillä on ollut suuri vaikutus Leskien klubin suosiossa. He ovat saaneet ansaitusti paljon kiitosta leskiltä. Erään lesken kommentti kuvaa osuvasti: ”He ovat niin iloisia, sydämellisiä ja vilpittömiä, että he saavat iloisuuden tarttumaan meihin leskiinkin.”

## LÄHTEET

- Aalto, K. & Gothoni, R. (toim.) 2009. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä.  
Helsinki: Kirjapaja.
- Ahonen, R. (toim.) 2007. Suomen evankelisluterilaisen kirkon diakonia- ja yhteiskuntatyön käsitys ihmisestä.  
<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/27254/suomenev.pdf?sequence>. Viitattu 6.12.2009.
- Burmoi, H., Kovalainen, M. & Sommarberg, A. 2007. UUSPERHEIDEN SOSIAALINEN TUKEMINEN ÄITIYS – JA LASTENNEUVOLASSA. Diakonia-ammattikorkeakoulu / Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Erjanti, H. 1999. Tunnemyrskystä tyveneen. Tampereen yliopisto.  
<http://www.uta.fi/laitokset/kirjasto/vaitokset/1999/10299.html>.  
Viitattu 6.12.2009.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Henkilökohtainen tiedoksianto. Neljä haastattelua. Teemahaastattelu.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hänninen, J & Pajunen T. 2006. Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Licensiaattityö.
- Kempainen, T. 2007. MITÄ TEEN KUN PUOLISO KUOLEE? Nuorten leskien

selviytyminen käytännön asioista. Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
Opinnäytetyö.

Komulainen, M. 2005. MIELENTERVEYSKUNTOOUTUJIIEN KOKEMUKSIA  
VERTAISTUESTA KAARISILTA-PROJEKTIN  
VOIMAVARARYHMISSÄ. Kajaanin ammattikorkeakoulu.  
Opinnäytetyösuunnitelma.

Kotisalo, H. 3.10.2006. Diakoninen hoitotyö: Yhteyttä ja lähimmäisenrakkautta.  
Diakonisen hoitotyön käsitteen määrittelyä.

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

Kubler-Ross, E. 2005. Surun monet kasvot. Arkisto – Viestintäyhdistys A&O.  
<http://www.ao-media.net/?page>. Viitattu 8.11.2009.

Laaninen, T. 24.10.2007. Jäljellä muisto – elämää puolison menettämisen  
jälkeen. Taide ja taudit - luentosarja.  
[www.uta.fi/laitokset/taide/oppiaineet/Laaninen.ppt+Laaninen+taide+ja+taudit-luentosarja](http://www.uta.fi/laitokset/taide/oppiaineet/Laaninen.ppt+Laaninen+taide+ja+taudit-luentosarja). Viitattu 19.10.2009.

Laaninen, T. 8/2008. Vertaistukea ja elämäniloa Leskien klubilta. Kotilääkäri.

Laimio, A. (toim.) 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja  
nuorten sururyhmien ohjaajille. Tuettu suru – projekti. Suomen  
Mielenterveysseura. Helsinki: SMS – Tuotanto Oy.

Lehto, K. 25.2.2009. Puolison menetys on kova paikka vanhuksellekin. Porin  
Sanomat.

Levo, T. 11.8.2009. Moni ikäihminen kärsii yksinäisyydestä. Kansan uutiset.

Lipponen, V. 2006. Läheisyyttä ja etäisyyttä kuoleman lähestyessä. Kuolevan  
potilaan ja omahoitajan hoitosuhde dialogisen filosofian  
näkökulmasta tarkasteltuna. Akateeminen väitöskirja. Tampereen  
yliopisto. Hoitotieteen laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino  
Oy – Juvenes Print.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita.

Palosaari, E. 2008. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prima Oy.

Papp, M. 2006. Opinnäytetyöpakki. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

<http://193.167.122.14/Opari/ontTukiLuotettavuus.aspx#Reliabiliteetti>. Viitattu 25.3.2010.

Pekki, K. & Tiainen, L. 2003. NUORTEN NAISLESKIEN KOKEMUKSIA LESKEYTYMISESTÄ JA PSYKOSIAALISESTA TUESTA. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Porin evankelisluterilaiset seurakunnat. 2009. Porin evankelis-luterilainen

seurakuntayhtymä. <http://www.porievl.fi/images/pdf/Psrky-esite2009.pdf>. Viitattu 6.11.2009.

Räihä, A. 27.4.2000. VANHUKSEN HYVÄ KOTIUTUS.

<http://cc.oulu.fi/~sisawww/esit/000427.htm>. Viitattu 30.9.2009.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV –

Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/>. Viitattu 8.11.2009.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Kuoleman kohtaaminen.

<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/>. Viitattu 23.9.2009.

## Liite 1: TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET

Miten kuvailisitte omaa suruanne ja sen läpikäymistä?

Minkälainen merkitys vertaistuella on ollut elämääne leskenä, kun olette osallistuneet Leskien klubiin?

Mikä on ollut Leskien klubin merkitys elämässänne?

Mitä vertaistuen muotoja olette saaneet Leskien klubissa?

Mitä vertaistuen muotoja toivoisitte saavanne?

Miten Leskien klubin toimintaa voisi kehittää?



## Liite 2: TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Länsi

Porin toimipaikka

Metsämiehenkatu 2, 28500 Pori

Lauri Junnila

Maamiehenkatu 10 as 21, 28500 Pori

0442697668

lauri.junnila@student.diak.fi

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin toimipaikassa diakonisen hoitotyön koulutusohjelmassa. Anon tutkimuslupaa opinnäytetyötäni varten. Opinnäytetyöni käsittelee vertaistuen merkitystä leskeydessä. Opinnäytetyöhöni kuuluu teemahaastatteluosuus, jossa haastattelen 4 – 6 leskeä Leskien klubilta. Tarkoitukseni on toteuttaa haastattelut alkuvuodesta 2010. Keräämääni aineistoa käsittelemän ehdottoman luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä haastateltavaa pystytä tunnistamaan, sillä haastatteluun vastataan nimettömänä.

Opinnäytetyöni ohjaavina opettajina toimivat Eija Noppari ja Ulla Rinne.

Tutkimusluvan myöntäjä

Aika ja paikka

Tutkimusluvan hakija

Aika ja paikka