

# SANOJA SURUUN

-materiaalipaketti nuorisotyöntekijöille kriisi- tai muistoillan pitämiseen

Veera Karvonen ja Satu Sassi  
Opinnäytetyö, kevät 2018  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) – diakoni

## TIIVISTELMÄ

Karvonen, Veera & Sassi, Satu. Sanoja suruun -materiaalipaketti nuorisotyöntekijöille kriisi- tai muistoillan pitämiseen. Kevät 2018. 51 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) – diakoni. Diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyössä kehitettiin Oulun kaupungin nuorisotyöntekijöiden käyttöön Sanoja suruun -materiaalipaketti helpottamaan kriisitilanteiden jälkeisten nuorteniltojen suunnittelua. Tarve tälle tuotekehitysprojektille tuli työelämästä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Oulun kaupungin tehostetun nuorisotyön valmiusryhmän kanssa. Opinnäytetyössä on teoriaosuus suru- ja kriisityöstä myös kirkon näkökulmasta. Teoriaosuudessa avattiin myös tehostetun nuorisotyön käsite.

Opinnäytetyöprosessi eteni konstruktivistisen kehittämishankkeen mukaisesti. Aloitusvaiheessa rajattiin opinnäytetyön aihe yhteistyössä työelämän kanssa. Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui Sanoja suruun -materiaalipaketti. Prosessi eteni sujuvasti työelämän kanssa yhteistyötä tehden. Opinnäytetyön työstövaiheessa muodostui teoriaosuus sekä Sanoja suruun -materiaalipaketin rakenne. Se sisältää runoja, toiminnallisia surun ja kriisin käsitteilymenetelmiä, lauluja sekä muuta materiaalia. Sisältö on osin eri lähteistä kerättyä ja tähän itse sopivaksi muokattu, osin itse tuotettu. Viimeistelyvaiheessa valmistui Sanoja suruun -materiaalipaketti viimeiseen lopulliseen muotoonsa.

Sanoja suruun -materiaalipaketti on 12-sivuinen opas, jonka avulla nuorisotyöntekijät voivat järjestää alueensa nuorille illan, jonka tarkoituksena on käsitellä tapahtunutta kriisiä. Kriisitilanne voi olla esimerkiksi liikenneonnettomuus. Jos joku nuori menehtyy, pidetään hänen muistolleen muistoilta. Jos kriisitilanne on ikään kuin läheltä piti -tilanne, pidetään nuorille kriisi-ilta.

Asiasanat: kriisi, kriisityö, kirkon kriisityö, suru, surutyö, kirkon surutyö, tehostettu nuorisotyö

## ABSTRACT

Karvonen, Veera & Sassi, Satu. Words in time of grief. How to organize a memory evening or evening after crisis – a material package for youth workers Spring 2018. 51 p. 1 appendix. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social work. Degree: Bachelor of Social services.

The aim of this thesis was to produce a guidebook for the youth workers of the city of Oulu, Finland, to help them organize an evening for young people after a crisis. The demand for this thesis came from the working life. The thesis is a produced collaboration with the enhanced youth work team of the city of Oulu. The theory of this thesis is grief work and crisis work also from the point of view of the church. Enhanced youth work is also included in the theory part.

The thesis process proceeded according to a constructive development project. In the initial phase the subject of the thesis was limited in collaboration with the working life. In the design phase the aim was to produce the material package Words in time of grief. The collaboration with working life was smooth through the project. The material package includes poetry, functional grief and crisis handling methods, songs and other material. The content is partly collected from different sources and partly self-produced. At the finishing stage the material package was completed in the final form.

Words in time of grief material is a 12-page guide that allows youth workers to organize an evening for young people in their area. The crisis can be for example a traffic accident. If a young person dies, the evening will be a memory night. If the crisis is e.g. a close call the evening will take form as a crisis evening.

Keywords: grief, grief work, grief work of the church, crisis, crisis work, crisis work of the church, enhanced youth work

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN PERUSTA .....	7
2.1 Toimintaympäristö .....	7
2.2 Kohderyhmä .....	8
3 KRIISI .....	10
3.1 Äkillisen kriisin vaiheet.....	10
3.2 Kriisin kehät.....	13
3.3 Nuoren tunteet kriisitilanteessa .....	14
3.4 Kriisistä selviytyminen .....	15
3.5 Kirkon kriisityö .....	16
4 SURU.....	19
4.1 Surun vaiheet .....	19
4.2 Nuoren suru ja surureaktiot .....	22
4.3 Nuoren selviytyminen surusta .....	23
4.4 Kirkon surutyö .....	24
5 OSALLISTAVA KEHITTÄMINEN .....	26
6 SANOJA SURUUN -MATERIAALIPAKETIN KEHITTÄMINEN .....	27
6.1 Prosessin kuvaus .....	28
6.2 Kaavio kehittämisprosessin kulusta.....	33
6.3 Materiaalin käytettävyys .....	34
6.4 Eettisyys ja luotettavuus .....	34
7 POHDINTA .....	36
LÄHTEET .....	38
LIITE SANOJA SURUUN -MATERIAALIPAKETTI.....	40

## 1 JOHDANTO

Jokainen voi elämässään joutua äkilliseen ja järkyttävään tapahtumaan, joka horjuttaa arkielämän turvallisuuden tunnetta. Onnettomuuteen joutuminen, läheisen kuolema, vakava sairaus tai väkivaltatilanne ovat esimerkkejä erilaisista äkillisistä kriiseistä. Nuorille ikätovereiden tuki on tärkeää. Ystäväpiirin kanssa voi kokea tunnereaktioita, joita aikuisen kanssa ei välttämättä pysty kokemaan. Aikuisten on kuitenkin hyvä olla tietoisia nuorten tekemisistä. Aina kriiseistä ei selviä omin ja läheisten avuin. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli-Pirilä 2009, 4, 66.)

Opinnäytetyömme on tuotekehitysprojekti, jossa kehitetään Oulun kaupungin nuorisotyöntekijöiden käyttöön materiaalipaketti helpottamaan kriisitilanteiden jälkeisten nuortenillojen suunnittelua. Tarve opinnäytetyölle on tullut työelämästä. Opinnäytetyötä on tehty vuoden ajan yhteistyössä Oulun kaupungin tehostetun nuorisotyön valmiusryhmän kanssa.

Tuotos on Sanoja suruun -materiaalipaketti Oulun kaupungin nuorisotyöntekijöiden käyttöön. Materiaalipaketissa on materiaalia kriisitilanteen jälkeisen nuortenillan pitämiseen. Materiaalipaketti on pdf-muodossa, ja vihkotulostusominaisuudella sen saa tulostettua A5-kokoiseksi paperiseksi taitetuksi oppaaksi tai mapitukseen perinteisesti tulostamalla A4 kokoon. Sanoja suruun -materiaalipaketista löytyy esimerkkirunko illan pitämiseen ja vaihtoehtoisia sisältöjä rungon ympärille. Illan alku muodostuu yhteisestä kokoontumisesta, jonka jälkeen nuorisotyöntekijät voivat valita toimintakorteista erilaisia toiminnallisia tunteiden purkumenetelmiä.

Kriisitilanteet todennäköisimmin koskettavat yläkouluikäisiä nuoria sekä nuoria aikuisia. Kriisi- tai muistoilta suunnitellaan todennäköisen ikätason mukaan, vaikka kriisitilanteen jälkeen paikalle saattaa tulla myös kriisiä koskettaneiden nuorten vanhempia. Materiaalipaketin toimintakortit ovat erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla on tarkoitus sanoittaa surua. Toiminnallisen tekemisen kautta tunteita on helpompi purkaa. Toiminnallisesti tunteiden prosessoiminen on

helpompaa eivätkä negatiiviset tunteet pääse niin helposti valtaamaan nuoren mieltä. Illan aikana kerrotaan, minne voi hakeutua, mikäli tilanteesta ei pääse yli omin voimin sekä läheisten ja nuorisotyöntekijöiden tuella.

Materiaalipaketti on suunniteltu niin, ettei siinä ole uskonnollista sisältöä. Se on suunniteltu kaupungin nuorisotyöntekijöiden käyttöön. Oulun kaupungin työ on uskonnollisesti sitoutumatonta. Kaupunki tarjoaa palveluja kaikille, riippumatta ihmisen vakaumuksesta. Iltaan on kuitenkin tarkoitus saada mukaan hartaushetken tärkeät elementit, kuten hiljentyminen, kynttilän sytytys ja lohduttavia sanoja. Jos seurakunnan työntekijät tulevat pitämään hartaushetken materiaalipaketista, otetaan käyttöön vain toimintakortit. Seurakunnan ja kaupungin nuorisotyöntekijöiden yhteistyötä tehdään jo, ja sitä kehitetään edelleen. Opinnäytetyön tuotos on tarpeellinen, mutta toivomme, että sitä tarvittaisiin mahdollisimman harvoin.

## 2 OPINNÄYTETYÖN PERUSTA

Opinnäytetyömme on tehty yhdessä Oulun kaupungin tehostetun nuorisotyön valmiusryhmän kanssa. Tehostettu nuorisotyö on käsitteenä monille vieras. Käsitettä on syytä selventää, jotta on helpompi ymmärtää, missä kontekstissa opinnäytetyö on syntynyt.

### 2.1 Toimintaympäristö

Nuorisotyö toteuttaa tehostettua nuorisotyötä kriisitilanteessa, joka koskettaa paikkakunnan nuoria. Tehostettu nuorisotyö toimii muun kriisityön tukena varmistamassa, että jokainen nuori saa tukea, mikäli sitä tarvitsee. Kriisitilanteita ovat äkilliset onnettomuudet ja uhkaavat tilanteet, kuten esimerkiksi läheisen kuolema, vakava onnettomuus, itsemurha tai itsemurhan yritys. Järkyttävä tapahtuma voi sattua nuorisotyön toiminnassa, oppilaitoksessa, lähistöllä tai aivan jossain muualla. Tapahtumaan liittyvät traumaattiset reaktiot vaikeuttavat nuoren ja hänen lähiyhteisönsä toimintaa. Oikeanlaisilla toimilla voidaan lievittää tapahtuman johdosta syntyneitä haittaa ja tukea nuorta ja koko yhteisöä arkeen palaamisessa. Jotta kriisitilanteissa osataan toimia oikealla tavalla, tarvitaan etukäteen mietitty ja laadittu suunnitelma sekä riittävästi koulutusta ja harjoitusta suunnitelman käyttöönottamiseksi. Nuorisotyön ammattilaiset ja muu henkilökunta perehdytetään työskentelemään kriisitilanteissa ja niiden jälkeen. Toiminnan tavoitteena on tukea kriisissä olevan nuoren selviytymistä ja jouduttaa sitä. Toiminnassa mukana ovat eri yhteistyötahot sekä nuoren vanhemmat. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–1.)

Laissa on säädetty kuntien yleisestä kriisivalmiudesta ja psyykkisestä kriisityöstä, mutta käytännön tasolla toiminnan ulkopuolelle jää suuri joukko nuoria, joita kriisi koskettaa. Järkyttävät tapahtumat voivat aiheuttaa traumaattisia reaktioita myös niille, jotka eivät ole olleet kriisissä suoraan osallisina. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–1.)

Nuorisotyö voi luoda nuorelle mielenterveyttä tukevia voimavaroja ja nostaa kykyä toimia ja sopeutua häiriötilanteessa ja sen jälkeen. Nuorisotyön ammattilaiset mahdollistavat läsnäolollaan nuorelle tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi. Sen merkitys korostuu nuoren kohdatessa kriisitilanteita. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–1.)

Tehostettu nuorisotyö on nuorisotyön keinoin aktivoituvaa nuoria tukevaa toimintaa, joka käynnistyy kriisitilanteessa ja sen jälkeen. Toiminnalla turvataan nuorille turvallisen aikuisen saatavuus: pidentämällä aukioloaikoja, läsnäololla ja keskustelutilaisuuksilla. Annetaan tilaa kohtaamisille, joissa nuorten kanssa keskustellaan yhdessä tai kahden kesken. Kriisitilanteissa nuorten tuki mahdollistetaan monialaista yhteistyötä hyödyntäen. Tehostetuilla toimenpiteillä pyritään kohtaamaan kaikki ne nuoret, joita kriisi on jollain tavalla koskettanut suoraan tai välillisesti. Tehostetulla nuorisotyön näkökulmasta on tärkeää suurten onnettomuuksien ja uhkien lisäksi kohdata nuorten terveyttä uhkaavat ja järkyttävät tilanteet arjessa. Tällaisia kriisejä voi olla äkillisesti tapahtunut onnettomuus tai hiljalleen kärjistynyt tapahtumaketju. Pienten kriisien kohtaaminen ja käsitteleminen kasvattavat resilienssiä eli kykyä toimia, sopeutua ja toipua kriisitilanteesta sekä esittää pienten asioiden muuttuminen pahemmaksi. Nuoret ohjataan ammattimaisen psykologisen tuen pariin, mikäli he kaipaavat erityistä tukea. Nuorisotyöllä on oma tärkeä roolinsa nuorten hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja turvallisuuden tunteen lisääjänä. Nuorisotyön keinoin voidaan keskustella ajankohtaisista turvallisuusteemoista ja kriisitilanteiden sattuessa tukea paluuta normaaliin arkeen. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–2.)

## 2.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä on nuorisotyöntekijät, joiden työn tueksi Sanoja suruun -materiaalipaketti on suunniteltu, jotta heillä on paremmin valmiuksia toimia poikkeusoloissa ja luomassa varmuutta tekemiseen. Kriisi- tai muistoillan pitäminen on nuorisotyöntekijöiden työssä onneksi harvinaista. Kun tilaisuuksia on harvoin, niiden pitämiseen ei muodostu rutiinia, jolloin tueksi on hyvä olla materiaalia, jonka ympärille tilaisuutta rakentaa. Todennäköisin kohderyhmä on nuoret



ja nuoret aikuiset, mutta materiaalipaketti muovautuu kaikkien ikäryhmien kanssa käytettäväksi.

Nuorisotyöntekijä voi olla merkittävä tuki nuoruuden kasvumyllerryksessä ja nuoren itsetunnon kehittämisessä. Nuorisotyöntekijä voi sanoittaa tunteita ja tarpeen tullen opettaa nuorta sekä puuttua mahdollisiin epäkohtiin. Nuoren turvallisuuden tunne lisääntyy, kun aikuinen huolehtii rajoista, antaa mahdollisuuden testata rajoja sekä on johdonmukainen ja oikeudenmukainen. Kiireetön aika yhdessä nuoren kanssa, avoimuus ja rehellisyys sekä nuoren aito hyväksyminen luo mahdollisuuksia keskustelulle. (Erkko & Hannukkala 2013, 61.)

Nuoruus on elämänkaareissa vaativa ajanjakso, siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Fyysisten muutosten lisäksi ajatukset, asenteet ja mielipiteet muuttuvat. Kaveri- ja ystävyysuhteiden merkitys muuttuu ja vahvistuu. Myös vanhemmat saavat uudenlaisen roolin nuoren elämässä. Yleensä fyysinen kehitys edeltää tunne-elämän kehitystä. Mielentoiminnot ja -kyvyt kehittyvät omaa tahtiaan. Tietty kypsymättömyys kuuluu nuoruuteen. Oppi ja erehdykset tekevät nuoruudesta luovan ja jännittävän elämänvaiheen. Kypsymiskehitystä ei voi hidastaa tai nopeuttaa vahingoittamatta nuorta. (Erkko & Hannukkala 2013, 47.)

Nuori tarvitsee turvaverkon, eli turvallisia aikuisia sekä hyviä ystäviä. Näiden ihmisten kanssa nuori juttelee elämän kulkuun liittyvistä ajatuksista, sekä arjen iloista ja suruista. Usein ajatusten pukeminen sanoiksi helpottaa oloa. Nuoren on hyvä olla tietoinen omasta turvaverkostaan. Jo pelkkä tieto siitä, että tarvittaessa lähellä on aikuisia, jotka ovat valmiina auttamaan, tuo nuorelle turvaa. Nuorisotyöntekijällä on hyvä olla rohkeutta kuulostella ja kysyä nuoren jaksamista. Yhteinen hetki, kohtaaminen ja kuulumisten kysyminen ovat nuorelle tärkeitä kokemuksia. Kun aikuinen osoittaa kiinnostusta, nuorelle syntyy tunne, että hän on arvokas. (Erkko & Hannukkala 2013, 125.)

### 3 KRIISI

Kriisejä on erilaisia ja onkin tärkeää erottaa, millaisesta kriisistä on kyse, jotta voidaan antaa oikeanlaista apua. Kriisit voidaan jakaa kolmeen ryhmään: kehityskriisit, elämäkriisit ja äkilliset kriisit. Kehityskriisit ovat normaaleja elämäntilanteiden siirtymävaiheita. Muun muassa murrosikä kuuluu kehityskriiseihin. Kehityskriisit ovat luonteeltaan sellaisia, että niihin voi varautua. Elämäkriisien ero kehityskriiseihin on se, ettei niihin yleensä voi varautua. Niihin kuuluu muun muassa avioero, uusi ihmissuhde tai vaikkapa muutto. Elämäkriisit ovat yleensä sellaisia, ettei lapsilla ole päätösvaltaa, mutta heidät pitäisi kuitenkin muistaa ottaa huomioon ja heidän on saatava tukea. (Saari ym. 2009, 9–11.)

Psyykkisesti traumatisoivasta tapahtumasta, joka tapahtuu äkillisesti ilman ennakkovaroitusta, käytetään arkikielessä nimitystä traumaattinen kriisi. Tapahtuma käynnistää psyykkisen sopeutumisprosessin. Äkillisiä kriisejä voi olla vaikkapa liikenneonnettomuus, tulipalo, sairaus, läheisen kuolema tai rikoksen uhriksi joutuminen. Olipa tapahtuma mikä tahansa, se aiheuttaa elämässä suuria muutoksia. Monesti äkillisen kriisin kokeneet pitävät tapahtumaa elämän katkaisupisteenä ja puhuvat ajasta ennen ja jälkeen tapahtuman. Tapahtuman äkillisyys ja järkyttävyys vaikuttavat myös kriisiprosessiin, ja tapahtumaan sopeutuminen käynnistyy välittömästi. Sopeutumisprosessi voi olla raju, koska tapahtuma ja siitä johtuvat mielikuvat ja aistimukset valtaavat mielen ajallisesti tiivistetyssä muodossa. Ihmismielen kaikki voimavarat on otettava käyttöön. Vaikka kriisiprosessi käynnistyy nopeasti ja rajusti, ei se ole yhtä nopeasti ohi vaan saattaa jatkua pitkään. (Reflectd 2014; Saari ym. 2009, 11.)

#### 3.1 Äkillisen kriisin vaiheet

Nuorisotyöntekijöiden täytyy tunnistaa kriisin eri vaiheet, jotta he voivat antaa oikeanlaista tukea nuorille ilman että toimivat yli oman ammatillisen osaamisen. Nuorisotyöntekijöiden tulee osata tehdä palveluohjausta oikea-aikaisesti silloin, kun oma ammatillinen kompetenssi ei riitä kriisissä olevan ihmisen auttamiseen.

Sosiaalihuoltolain mukaan äkillisiin kriisitilanteisiin liittyvään tuen tarpeeseen on järjestettävä sosiaalipalveluita. Kirkkolaisissa määrätään seurakunta varautumaan henkisen huollon tarjoamiseen kriisitilanteissa. Kaupungin nuorisotyö ja seurakunta pyrkivät tekemään yhteistyötä nuoria koskettavissa kriisitilanteissa. (L 26.11.1993/1054; L 1301/2014)

Äkillisessä kriisissä käydään yleensä läpi neljä eri vaihetta: sokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Vaiheet eivät välttämättä etene edellä mainitussa järjestyksessä. Kriisin kuluessa jokin vaihe saattaa toistua uudelleen. Tämä on osa kriisin kokemista. Kriisin kokeneen herkkä kuunteleminen ja tukeminen helpottuvat, kun tunnistaa kriisin eri vaiheet. Kriisitilanteessa sekä läheisten että ammattilaisten apu on tarpeen. (Erkko & Hannukkala 2013, 147; Reflectd 2014; Saari ym. 2009, 113.)

Sokkivaihe alkaa heti tapahtuman ensimmäisinä hetkinä tai tiedon saamisen jälkeen. Sokkivaihe kestää yleensä muutamasta tunnista 1–2 vuorokauteen. Tapahtunut tuntuu epätodelliselta, joten kriisin kokenut saattaa kieltää koko asian. Kaikki reagoivat eri tavoin, eikä omaa käyttäytymistä voi ennakoida. Kriisin kokeneen kyky ajatella ja toimia järkevästi voi olla heikentynyt. Tilannehahmotus sekä ajan- ja todellisuudentaju saattavat olla puutteelliset. Olo voi olla apaattinen, lamaantunut tai huumaantunut. Kriisin kokenut voi olla jopa kyvytön liikkumaan. Kivun tunne voi puuttua sekä tunteet saattavat olla kokonaan poissa. Sokkivaiheessa järkyttävää asiaa ei pysty ottamaan vastaan. Sokkivaiheen tarkoituksena onkin suojata mieltä sellaiselta tiedolta, jota se ei ole vielä valmis vastaanottamaan. Muistiin kuitenkin tallentuu tapahtumasta tietoa ja vaikutelmia, jotka palautuvat esille myöhemmin. (Erkko & Hannukkala 2013, 147; Pohjolan-Pirhonen, Poutiainen & Samulin 2007, 16.)

Reaktiovaiheessa ymmärretään, että tapahtunut on todellista, ja tapahtuman käsittely ja sureminen voivat alkaa. Tunteet pääsevät esiin ja ne saattavat olla tuskan voimakkaita. Joillakin saattaa tulla tarve puhua asiasta uudelleen ja uudelleen. Itsesyytöksiä saattaa ilmetä, kuten myös muiden syyttelyä. Kriisin kokenut saattaa olla itkuinen, levoton ja pelokas. Koko keho saattaa reagoida. Oireita voivat olla: vapina, huimaus, sydämen tykytys, unettomuus ja päänsärky. Kriisin

kokenut saattaa säikähtää omia reaktioitaan ja pelätä tulevansa hulluksi. Reaktiovaiheen kesto on yksilöllistä. Keskimäärin se kestää 2–4 päivää mutta voi kestää pidempäänkin. (Erkko & Hannukkala 2013, 147; Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 17; Reflectd 2014.)

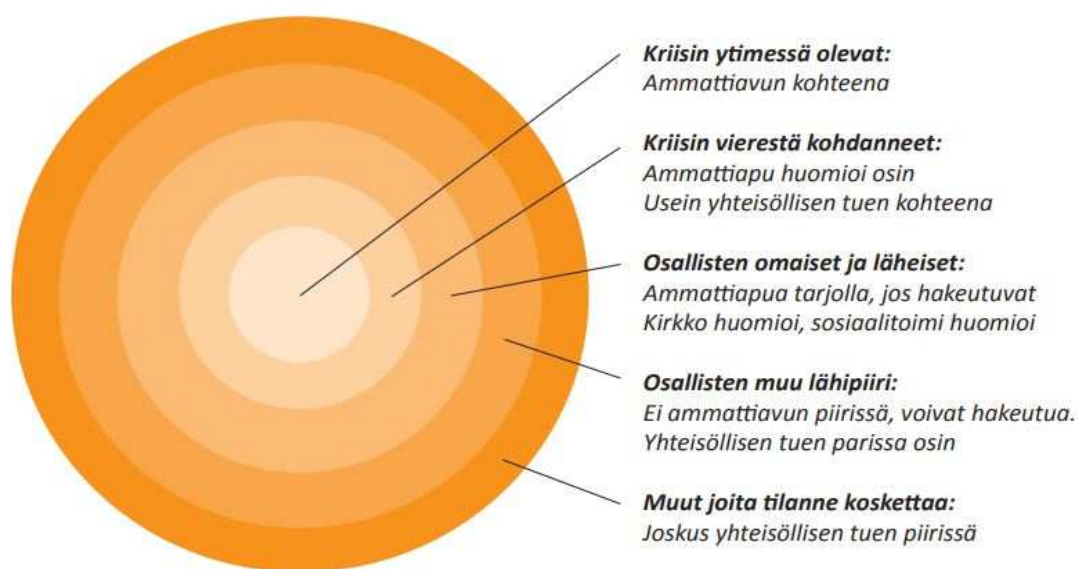
Käsittelyvaiheessa, jota kutsutaan myös korjausvaiheeksi, tapahtumaa käydään läpi. Toinen puhuu tapahtuneesta edelleen, toinen saattaa olla ärtynyt ja vetäytyä sosiaalisista suhteista. Menetyksen kokenut ihminen vetäytyy helposti sisäänpäin. Suru voi olla erittäin voimakasta, se voi tuntua ikävänä ja kaipauksena mutta myös vihana, katkeruutena ja pelkona. Toipumisen edetessä fyysiset ja psyykkiset oireet vähenevät. Syyllisyys ja vastuu tuntuvat helpommilta kestää, ja surija näkee itsensä muunakin kuin järkyttävän tapahtuman uhrina. Vaihe kestää useita kuukausia. (Erkko & Hannukkala 2013, 147; Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 17; Reflectd 2014.)

Uudelleen suuntautumisvaiheessa kriisin kokenut alkaa vähitellen löytää elämänsä uuden tasapainon. Uuteen vaiheeseen sopeutuminen voi alkaa, kun tapahtuneen pystyy hahmottamaan. Surutyössä menetys muuttuu muistoiksi ja osaksi menneisyyttä. Uudelleen suuntautumisen vaiheen tunnistaa siitä, että kriisin kokenut puhuu tulevaisuudestaan ja suunnitelmistaan. Usko ja luottamus elämään palautuvat ja vahvistuvat. Kriisistä selviytymisen jälkeen ihmissuhteiden merkitys korostuu ja itsensä huolehtiminen paranee. Onnistunut kriisin läpikäyminen voikin vahvistaa ihmistä ja auttaa selviytymään mahdollisista tulevista kriiseistä. (Erkko & Hannukkala 2013, 147; Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 17–18; Reflectd 2014.)

Kriisin käsittely ja sureminen eivät voi alkaa, jos henkinen kipu on liikaa. Tuskaallinen kokemus lukkiutuu kehoon ja mieleen. Kriisin kokenut saattaa vältellä tapahtuneen ajattelemista ja pyrkiä tukahduttamaan tunteita ja reaktioita. Takautumien kokeminen tapahtuneesta ja reagoiminen käsittämättömiltäkin tuntuvilla tavoilla ei ole poikkeuksellista. Kun kriisin käsittely ei etene, se jää yleensä traumaksi. Traumasta selviytymiseen tarvitaan ulkopuolista apua. Jokaisella äkillisen kriisin kokeneella on oltava mahdollisuus saada ammatillista kriisiapua. Ammat-

tiavusta on myös oikeus kieltäytyä. On kuitenkin tärkeää informoida tarkasti, miten ja mistä apua saa, mikäli se myöhemmin on tarpeen. (Erkko & Hannukkala 2013, 148; Saari ym. 2009, 113.)

### 3.2 Kriisin kehät



Kuva 1 Kriisin kehät (Nuorisotyön kriisikansio.)

Kriisin ytimessä olevien kriisitilanteen osallisten joukko on hyvin rajattu. Kriisi koskettaa usein laajaa ihmisjoukkoa, ja tuen tarvitsijoiden joukko voikin olla varsin laaja. Nuorten kohdalla avun tarvitsijoiden rajaaminen ja keskittäminen vain uhreihin voi nostaa ongelmia esiin myöhemmin. Kriisin ytimessä ovat ne nuoret, jotka ovat jotenkin osallisena kriisitilanteessa. Vakavissa kriiseissä he saavat akuuttia kriisiapua ja jälkihoitoa tapahtuneeseen liittyen. Heille usein myös tarjotaan yhteisöllistä tukea, kuten ohjattua toimintaa, vertaistukea ja keskustelutilaisuuksia. Kriisin ytimessä olevat ovat ammattiavun piirissä. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–3.)

Kriisitilanteen vierestä kohdanneet voidaan laskea joskus osallisiin. Tähän joukkoon kuuluvat ne nuoret, jotka ovat olleet kriisitilanteessa samassa tilassa tai välittömässä läheisyydessä, kun tilanne on tapahtunut. Mukaan voidaan laskea myös ne nuoret, jotka ovat juuri ennen tapahtunutta poistuneet paikalta tai olleet tulossa paikalle ja olisivat hetkeä myöhemmin tai aikaisemmin olleet kriisitilanteessa mukana. Vierestä kohdanneiden joukko on joiltakin osin ammattiavun tuen piirissä, hieman tilanteen vakavuudesta riippuen. He ovat usein on yhteisöllisen tuen kohteena. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–3.)

Osallisten omaisille on tarjolla kriisiapua, mikäli he itse hakeutuvat avun piiriin. He ovat myös yhteisöllisen tuen piirissä. Kirkko ja sosiaalitoimi huomioivat yleensä ottaen läheiset hyvin. Osallisten muu lähipiiriin kuuluu ne nuoret joiden kaverit tai tuttavat ovat olleet kriisitilanteessa. Tähän ryhmään lukeutuu myös ne nuoret, jotka kuuluvat kriisin koskettamaan yhteisöön, mutta eivät ole itse olleet kriisitilanteessa paikalla. Tämä ryhmä ei suoranaisesti lukeudu ammattiavun kohteeksi. Nuorilla voi olla mahdollisuus hakeutua kriisiavun tai tuen piiriin ja heitä voidaan myös ohjata sinne. Tämä ryhmä voi olla joskus yhteisöllisen tuen piirissä ja joskus jopa sen varsinaisena kohteena. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–3.)

Muut joita tilanne koskettaa, ovat sellaisia nuoria joita kriisi koskettaa omien aikaisempien kokemusten tai oman tämän hetkisen elämäntilanteen vuoksi. He eivät ole ammatillisen kriisiavun tai tuen kohteena. Joskus he voivat olla yhteisöllisen tuen kohteena tai piirissä, jos kriisi koskettaa laajasti nuoria ja heidän turvallisuuden tunnetaan. Esimerkkinä tällaisista tapahtumista ovat kouluampumiset. (Nuorisotyön kriisikansio, 2–3.)

### 3.3 Nuoren tunteet kriisitilanteessa

Kriisin läpikäyminen vaatii monenlaisia tunnetaitoja, mutta samalla se myös kehittää niitä. Tunteista puhuminen, niiden ilmaisu ja sanoittaminen ovat mielen tasapainon suojaajia. Äkilliset kriisit tuovat mukanaan tunnejärkytyksen, joka on nuoren omiin voimavaroihin suhteutettuna liian suuri. Voimakkaat tunteet, elä-

män tuntuminen merkityksettömältä sekä elämän hallinnan pettäminen ovat luonnollisia tunteita ja osa kriisin kokemista. Nuoressa kriisi voi herättää ahdistusta, pelkoa, surua ja vihaakin. Usein myös häpeän, toivottomuuden ja turvattomuuden tunteet ovat tavanomaisia tuntemuksia. Äkillisessä kriisissä voi nousta esille syyllisyyden tunteita ja itsesyytöstä. Tällöin nuori tarvitsee toistuvasti vakuutteluja siitä, että hän ei olisi voinut vaikuttaa tilanteeseen. Nuoren oloa voi helpottaa tunteiden kokeminen, nimeäminen ja tiedostaminen. Kriisi- ja surutyö kulkevat eteenpäin tunteiden kautta. Aikuisen tehtävä on viestittää nuorelle, että nuorella on lupa tuntea ja kokea hämmentäviä ja vaikeitakin tunteita. Nuori tarvitsee aikuista sanoittamaan tunteita ja tapahtumia suruprosessin aikana, sillä nuorelta puuttuu kokemus kriisistä, surusta ja voimakkaista tunteista sekä tieto kriisin tunteisesta kehossa, joka voi olla voimakas fyysinen oire tai useampia oireita. Nuorta voi kiinnostaa kuulla aikuisen selviytymisestä kriisistä ja siitä, kuinka muut ihmiset ovat kriisin tunteneet ja kokeneet. (Erkko & Hannukkala 2013, 148–149.)

### 3.4 Kriisistä selviytyminen

Kriisistä selviytyminen vaatii paljon henkisiä voimavaroja, fyysistä jaksamista sekä vahvan turvaverkon. Kun kipeitä asioita kohdataan ja tunteiden annetaan tulla esiin, toipuminen edistyy. Asiaan kuuluu kaikenlaisia, kummallisiltakin tuntuvia reaktioita. Jokainen voi selviytyä, ja jokaisella on omia keinoja selviytyä. Oloa voi helpottaa monin keinoin, ja selviytymisen keinoja voi harjoitella. Kaikki pienemmät pettymykset, surut ja vastoinkäymiset ovat selviytymisen harjoittelua. Selviytyminen vaatii aktiivista uudelleen suuntautumista. (Ayalon 1996, 12; Erkko & Hannukkala 2013, 150.)

Jokaisen kriisistä selviytyvän on löydettävä oma tyylinsä, ja selviytymistylejä on useita. Sosiaalinen selviytyjä puhuu läheisilleen häntä järkyttäneestä tilanteesta. Hän hakee ja osaa vastaanottaa tukea ilman häpeän tunnetta. Sosiaalinen selviytyjä osaa myös tukea toisia kriisin kokeneita ilman ylemmydentunnetta. Myös tunteellinen selviytyjä jakaa tunnetilansa muiden kanssa. Tunteellinen selviytyjä ilmaisee itseään itkien, nauraen tai esimerkiksi tanssin, kuvataiteen, nikkaroinnin tai kokkailun avulla. (Ayalon 1996, 13; Erkko & Hannukkala 2013, 145, 150.)

Älyllinen selviytyjä keskustelee tapahtuneesta itsensä kanssa. Hän käsittelee tapahtunutta ajattelun, ymmärryksen, tiedon käsittelyn ja ongelmanratkaisun kautta. Älyllinen selviytyjä hankkii asiasta lisätietoja, tekee listoja ja suunnitelmia sekä ratkaisee pulmia. Kaikki yksilön tunne- ja käyttäytymisreaktiot ohjautuvat sen mukaan, miten selviytyjä havainnoi ja tulkitsee tilannetta. Luova selviytyjä käyttää apunaan mielikuvitusta. Luomalla mielikuvia voi välttää epämiellyttävät tosiasiat. Mielikuvituksen avulla selviytyjä yrittää löytää ratkaisut omaan tilanteeseensa. Luova selviytyjä ajattelee positiivisesti ja kuuntelee itseään etsien uusia selviytymistapoja. Fysiologinen selviytyjä saa tukea liikunnasta, rentoutumisesta, syömisestä tai nukkumisesta, eli kaikesta fysiologisesta toiminnasta. Selviytymiskeinoja voi olla myös lääkkeiden tai huumaavien aineiden käyttö. (Ayalon 1996, 27–28; Erkko & Hannukkala 2013, 145, 150.)

Henkinen selviytyjä saa tuen ja avun uskonnosta, aatteesta tai erilaisista arvoista. Henkisen selviytyjän keinoja ovat rukoilu, mietiskely ja hiljentyminen. Selviytyjä pohtii elämän merkitystä. Uskova ihminen voi hakea apua sielunhoitajalta. Sielunhoitaja kuuntelee selviytyjän kokemusta sellaisena kuin tämä sen haluaa kertoa. (Erkko & Hannukkala 2013, 145, 150; Gothóni 2014, 147.)

### 3.5 Kirkon kriisityö

Kirkko on kriisityön edelläkävijä. Jo ennen yhteiskunnan tai muiden tahojen organisoimaa kriisiapua, on kirkolla ollut tarjota kriisityötä. Seurakuntien työntekijät ovat menneet niiden ihmisten luokse, joita on kohdannut äkillinen onnettomuus tai muunlainen kriisitilanne. Kirkonalan koulutus antaa työntekijöille valmiuksia kohdata erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Kirkon henkinen huolto (HeHu) kuuluu osaksi kirkon perustehtävää. Henkisen huollon tehtävä on tukea onnettomuuden uhreja ja heidän läheisiään. Tukea voidaan tarvittaessa antaa muille pelastustyöhön osallistuvalla henkilöstöllä. Annettavan tuki on luonteeltaan palvelua, lähellä oloa ja ahdistuksen vastaanottamista. Henkisen huollon yksi tär-



keä osa on hengellisiin tarpeisiin vastaaminen ja mahdollisuus kokoontua kirkkoon hiljentymään. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 7, 40; Sakasti HeHu-periaatteet)

Kirkon perustehtäviin kuuluu vastuu lähimmäisestä. Arkielämän traumaattisissa tapahtumissa vastuu korostuu. Kriisin kokeneet tarvitsevat sekä kirkon että yhteiskunnan apua ja tukea. Suomessa toimii kriisiryhmiä, joihin kuuluu kirkon ja kriisityön ammattilaisia, kuten psykologeja, sosiaalityöntekijöitä, terveydenhuollon henkilöitä sekä pappeja ja diakoniatyöntekijöitä. Kriisitilanteessa useamman ammattiryhmän viitekehys laajentaa auttamispintaa. Eri alojen osaajat hahmottavat asioita eri näkökulmista. Kriisitilanteessa kaikki ovat ensisijaisesti kriisityöntekijöitä mutta pappi ja diakoniatyöntekijä käyttävät sielunhoidollisesta koulutuksesta nousevaa taitoa kohdata kriisin kokenut. Kriisityö on virkavastuulla tehtävää ammattilaisten tekemää virkatyötä. Kriisityö ei ole vapaaehtoisille soveltuvaa työtä. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 132–133.)

Sielunhoidon ja muun kriisiterapian erot löytyvät muun muassa arvomaailmasta, käsitteistöstä ja symbolien käytöstä. Sielunhoidossa huomioidaan transsendentaalinen ulottuvuus sekä uskon merkitys ihmisen elämässä. Koetut vaikeudet opettavat autettavaksi suostumista tilanteissa, joissa oma avuttomuus ahdistaa, jopa hävettää. Tila toivolle rakentuu nöyryydestä ja joskus rajojen ja olosuhteiden hyväksymisestä, joita vastaan ihminen on kaikin voimin taistellut. Itsensä kanssa on elämä elettävä loppuun asti. Sovun syntyminen omassa mielessä eheyttää, ja se on osa Jumalan sovituksen kokemista. (Gothóni 2014, 142.)

Selviytymisprosessiin vaikuttaa kriisin luonne sekä ihmisen aiemmat kokemukset. Sielunhoitaja saa kuvan kriisinluonteesta samalla kun apua hakeva ihminen kertoo kokemuksestaan. Selviytymisprosessin tavoitteena on stressitilanteiden kielteisten vaikutusten minimointi. Kriisin luonteen lisäksi selviytymiseen vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset resurssit ja valmiudet. Ympäristö vaikuttaa vaatimuksillaan mutta myös mahdollisuuksilla tukea kriisin keskellä elävää ihmistä. Sama tapahtuma vaikuttaa eri ihmiseen eri tavalla, ja samankin ihmisen valmiudet kohdata kriisejä vaihtelevat elämän eri vaiheissa. (Gothóni 2014, 143–144.)

Kirkon työntekijä kohtaa perustyössään usein surun, kärsimyksen ja kuoleman. Se on kirkon työntekijöiden vahvuus kriisityössä. Kirkon työntekijältä odotetaan kristillisen toivon ja kuoleman jälkeisen todellisuuden näköaloja. Kirkon työntekijöihin kohdistuu paljon odotuksia, kun kriisitilanne koskettaa paikkakunnan ihmisiä. Kriisitilanteeseen liittyy paljon tiedottamista, mutta ammattilaisia koskee vaihtolovelvollisuus. Voidaan kuitenkin kertoa, että paikkakunnalla tehdään kriisityötä. Ammattilaisten on tärkeää kertoa, että kriisin kohdatessa voidaan huolehtia toisista. Asiasta ja keinoista voidaan kertoa esimerkiksi diakoniatyöntekijän, psykologin ja sosiaalityöntekijän yhteishaastattelussa paikallismediassa. Kriisitilanteissa kirkon työntekijän kotikäynti tai vastaanotolla käyty keskustelu on mahdollisuus varsinkin heille, jotka ovat kokeneet kriisitilanteen ulkopuolelta ja ovat varsinaisen ammattiavun ulkopuolella mutta kriisi on järkyttänyt mieltä. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 138.)

Äkillisen kriisin sattuessa rauhoittava ja myötätuntoinen läsnäolo tukee kriisin kokeneita. Tilanteessa kirkon työntekijä voi vastaanottaa ahdistusta. Henkinen ensiapu heti tapahtuneen jälkeen on tilan antamista uhrien tunteille ja ajatuksille. Suru on yhteisöllistä. Kautta aikojen ihmiset ovat toimineet toistensa tukijoina vaikeissa elämäntilanteissa. Yhteisöt tukevat menetyksen ja järkytyksen kokeneita. Kirkko on aktiivisesti mukana jakamassa ihmisten surua ja järkytystä. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 140.)

## 4 SURU

Suru on voimakasta ja pitkäkestoista mielihahan tunnetta, joka syntyy menetyksen kokemisesta, ikävän tapahtuman tai olotilan seurauksesta. Surun kokemisella on tärkeä merkitys, sillä sen avulla ihminen siirtyy vähitellen menetyksestä eteenpäin. Suru on luopumista menetyksen kokemuksesta. Jokaisen ihmisen suru on ainutlaatuinen ja sen kesto on yksilöllistä. Siihen voi sisältyä myös kau niitä muistoja. Surussa on mukana fyysisiä piirteitä, kuten muutoksia ruokahalussa, aloitteellisuuden, motivaation ja keskittymiskyvyn vähenemistä ja univaikeuksia sekä itkuherkkyyttä. Suru voi purkautua muun muassa itkuna, raivona, puhumattomuutena, vetäytymisenä tai muulla tavanomaisuudesta poikkeavalla käytöksellä. Suruun liittyviä tunteita on vaikea tunnistaa ja vastaanottaa. Suru ja ihmisen kokema kriisi kulkee samaa reittiä. Suru on kuin matka ihmisen sisimpään, ja se voi olla merkittävä kasvun mahdollisuus. Menetyksestä voi muodostua myönteinen elämää rikastuttava voimavara, mutta vasta sitten kun menetyksen muisteleminen ei enää satuta. Suruprosessin etenemiseen vaikuttavat paljon ihmisen persoonalliset tekijät ja elämäkokemus sekä henkilökohtaiset selviytymismallit. (Erkko & Hannukkala 2013, 149; Kinanen 2009, 11-13; Suomen Mielenterveysseura 2004, 5.)

### 4.1 Surun vaiheet

Suru on yksilöllinen prosessi, joka etenee jokaisella ihmisellä omin painotuksin ja ajanjaksoin. Sen keston vaikuttavat menetys ja yksilölliset tekijät. Elämäntilanne ja elämässä aikaisemmin kohdatut asiat vaikuttavat menetyksestä toipumiseen. Jokainen suru on erilainen, jokainen surija suree eri tavalla. Joku suree niin, että se näkyy ulospäin, ja osalla ei välttämättä tule edes itkua. (Axelrod 2016; Kinanen 2009, 14; Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Surun etenemistä voidaan kuvata eri vaiheilla, jotka voivat ilmetä limittäin ja samanaikaisesti sekä toisinaan myös taantumina. Sokkivaiheessa olo on epätodellinen ja hajanainen eikä tapahtunutta voi uskoa todeksi. Järkyttävä tieto saa toiset ihmiset lamaanumaan ja toiset reagoimaan voimakkaasti. Sokki on mielen keino

suojautua järkyttävältä tiedolta. Reaktiovaiheessa tapahtunut ymmärretään todeksi ja tapahtunutta on tarve kerrata yhä uudelleen, se halutaan ottaa hallintaan. Sureva voi keskittyä käytännön asioiden hoitamiseen eikä suru välttämättä näy ulospäin ollenkaan. Käsittelyvaiheessa sureva käy läpi menetystä monenlaisin tuntein. Suru ei välttämättä ole pelkkää ikävää ja kaipausta, vaan se voi myös olla vihaa, katkeruutta ja pelkoa. Suremisella kohdataan tunteet ja käsitellään niitä. Sopeutumisvaiheessa löydetään vähitellen uusi tasapaino elämään ja menetys muuttuu muistoksi, osaksi menneisyyttä. Sureva löytää elämäniloa ja suremiseen käytetyt voimavarat suunnataan toisiin asioihin. Suru voi vallata mielen vielä vuosienkin päästä esimerkiksi tapahtuman vuosipäivänä. (Kinanen 2009, 14–16; Suomen Mielenveysseura 2015.)

Surun vaihteita ovat muun muassa kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Näiden vaiheiden ei kuitenkaan ole tarkoitus lokeroida hankalia tunteita. Niillä kuvataan eri tunteita, joita suru herättää. Suru on aina yksilöllistä. Nämä vaiheet ovat vain viitekehys, joiden avulla lähimmäisten on helpompi auttaa surevaa. Vaiheet ovat tunteiden herättämiä reaktioita, jotka voivat kestää vain minuutteja tai tunteja, kun siirrytään vaiheesta toiseen. Vaiheet voivat mennä liittämättä, joku voi jäädä pois ja joku olla näkyvämpi kuin toinen. (Eho 2008, 221; Kübler-Ross & Kessler 2005, 22, 34.)

Kieltämisvaiheessa sureva saattaa reagoida lamaantumalla järkytyksestä tai peittää tunteet tunnottomuuteen. Kieltämisellä ei tarkoiteta surun aiheuttaneen asian kieltämistä kirjaimellisesti, vaan tapahtunut tuntuu uskomattomalta ja uuteen tilanteeseen on vaikeaa sopeutua. Kieltämisvaiheessa edetään hitaasti päivä kerrallaan. Asian kieltäminen on normaali reaktio, ja se auttaa selviytymään ylivoimaisista tunnetiloista. Mieleen pääsee asioita vain sen verran kuin sureva on valmis käsittelemään. (Axelrod 2016; Kübler-Ross & Kessler 2005, 23–25.)

Viha tulee surussa ja surutyön prosessissa vastaan usein ja eri muodoissa. Vihan ei tarvitse olla loogista tai perusteltua. Se voi kohdistua muun muassa itseän, läheisiin tai Jumalaan. Viha on toipumisprosessin tarpeellinen vaihe. Vihan on annettava tulla, vaikka se tuntuisi loputtomalta. Sen täytyy pysyä hallinnassa, jolloin se ei niele surevaa pitkäksi aikaa. Vihasta kumpuava suuttumus voi tarjota

väliaikaisen ankkurin tyhjyyteen. Suuttumus on luonnollinen reaktio surressa. Viha kumpuaa siitä, ettei sureva ole valmis tilanteeseen. Kaupanteon kumppani on usein syyllisyys. Sureva kokee syyllisyyttä tapahtuneesta ja ”jos sittenkin” -ajatuksukset valtaavat mielen. Sureva olisi valmis mihin tahansa, jotta kokemansa tuska poistuisi. Kaupantekovaiheessa elämää yritetään elää kuin mitään ei olisi tapahtunut. Kaupanteko ei ole todellista surevan itsensäkään ajatuksissa, sillä vain siirretään surun aiheuttamaa tuskaa. (Axelrod 2016; Kübler-Ross & Kessler 2005, 26–36.)

Masennusvaiheessa huomio siirtyy nykyhetkeen ja suru tulee syvempänä kuin siihen on osannut varautua. Tämä vaihe tuntuu kestävän ikuisesti. Masennusvaiheessa muu elämä jää taka-alalle ja sureva jää ankarasta surusta koostuvaan sumuun. Myös tämä on luonnon tapa suojata surevaa niiltä tunteilta, joita ei vielä pysty käsittelemään. Masennusvaihe on käytävä läpi. Se katoaa, kun on hoitanut tehtävänsä. Sureva voi tuntea masentuneisuutta, koska kokee syyllisyyttä siitä, ettei pysty tukemaan muita surevia. Surun aiheuttama masennus on erotettava kliinisestä masennuksesta, Surun aiheuttama masennus voi vaatia samanlaista hoitoa kuin kliininen masennus. (Axelrod 2016; Kübler-Ross & Kessler 2005, 37–40.)

Viimeinen vaihe, hyväksyminen, ei tarkoita, että sureva olisi kunnossa eikä tapahtunut enää vaivaisi. Vaiheessa hyväksytään uusi todellisuus pysyväksi tilaksi. Uuden todellisuuden kanssa opitaan elämään, vaikkei se mieluisa olekaan. Hyväksymisvaihe kestää jopa vuosia. Vaiheen tarkoituksena on elää enemmän hyviä kuin huonoja päiviä. Surusta selviytyminen on henkilökohtaista ja jokaisen surijan kohdalla erilainen kokemus. Kukaan ei voi auttaa surijaa suremaan yhtään helpommin tai täysin ymmärtää hänen tunteitaan, mutta läsnäololla voi lohduttaa. Surun vastustaminen vain pidentää prosessia. (Axelrod 2016; Kübler-Ross & Kessler 2005, 41–45.)

## 4.2 Nuoren suru ja surureaktiot

Nuori kokee elämässään monia asioita ensimmäistä kertaa ja oman paikan löytäminen ja kaikenlaiset muutokset voivat tuntua vaikeilta. Jokainen ihminen kohtaa jossakin elämän vaiheessa surua, ja menetykset ovat luonnollinen osa elämää. Surua voi aiheuttaa monenlaiset syyt, ystävän muutto, läheisen ihmisen sairastuminen tai kuolema, seurustelusuhteen päättyminen, opiskelupaikan menettäminen, vanhempien ero, lemmikin kuolema, mikä tahansa voi aiheuttaa nuorelle surua. Suru voi tuoda mukanaan muitakin kivuliaita tunteita, kuten pettymystä, syyllisyyttä, vihaa, katkeruutta ja ikävää. Nuoren suruun voi liittyä fyysisiä oireita, kuten ihottumaa, päänsärkyä tai vatsakipuja. Surevan nuoren riski sairastua on tavallista alttiimpi. Nuoret kaipaavat surulle sanoittajaa ja aikuisen on tärkeää painottaa, että surun tunne tarvitsee tilaa ja aikaa. Surunkokemuksesta voi toipua ja elämä voi jatkua eteenpäin. Jokaisella on lupa surra. Surusta on tärkeää puhua läheisilleen, eikä surun kanssa tarvitse jäädä yksin. Nuoren surutyössä tärkeää on tapahtuneen käsittäminen ja lopulta hyväksyminen. Sureva nuori saattaa kokea itsensä avuttomaksi ja sairaaksi. Nuori saattaa pelätä, ettei palaa koskaan enää ennalleen. Joitakin nuoria voi hävettää itkeminen, ja se voi tuntua nololta. On kuitenkin tärkeää kertoa nuorelle, että itku puhdistaa oloa, eikä sitä tule hävetä. Nuorille on selkeästi kerrottava, että nuorisotyöntekijä on nuoren tukena surussa kuuntelemalla ja olemalla läsnä, jos nuori sitä tarvitsee. (Eho 2008, 228; Erkko & Hannukkala 2013, 82–83.)

Tieto suru-uutisesta voi aiheuttaa monenlaisia reaktioita. Tunteet voivat vaihdella hyvin voimakkaista tunnereaktioista reaktion puuttumiseen. Yleisimpiä reagoineita tietoon ovat sokki, apatia, puhumattomuus, epäusko, äänekäs protesti tai sen hetkisen toiminnan jatkaminen. Suru voi ilmetä: itkuna, vihana, syyllisyydentunteena, itsesyytöksinä, pelkotiloina, eroahdistuksena, univaikeuksina ja erilaisina käyttäytymisongelmina. Suru voi ilmetä myös psykosomaattisina oireina, joita voivat olla esimerkiksi paleleminen, epämääräiset kivut, kalpeus iholla ja kuumailu. Kaikkien ikävaiheiden yleisimpiä reaktioita ovat ruokahaluttomuus, vetäytyneisyys ja unihäiriöt. Vielä vuoden kuluttua tapahtuneesta voi nuorella ilmetä

lievää masennusta. Suru voi näkyä kouluikäisillä koulunkäyntiin liittyvinä ongelmoina, jopa koulufobiana ja kiusatuksi tulemisena. Vastaavasti suru voi myös tulla ilmi ylisuorittamisena koulussa, kun lapsi kieltää surun. (Poijula 2007, 112–115.)

Nuoren surureaktioihin ja oireiluihin tulee aikuisten suhtautua aina vakavasti. On tärkeää muistaa, että reaktioita ei vahingossa tulkita häiriökäyttäytymiseksi tai epäsosiaalisiksi käyttäytymiseksi eikä nuorta rangaista hänen kokemastaan surusta. Nuorta tulee kannustaa surun nostattamien kielteisten tunteiden näyttämiseen turvallisella tavalla. Surureaktioista ikävä ja kaipaus voivat kestää vuosia ja usein myös läpi elämän. Surureaktiot eivät ajan saatossa ole enää koko ajan näkyvillä ja mielessä, mutta ne voivat olla taustalla koko elämän. Surun ja itkun voi laukaista päivittäiset rutiinit ja arkiympäristössä tapahtumasta muistuttavat asiat. Surureaktiot ja surun ilmaiseminen muuttavat muotoaan nuoren kasvaessa ja kehittyessä, kun ikää tulee lisää. Nuori kohtaa kypsyessään surun aina uudestaan ja mahdollisesti kykenee ajattelemaan menetyksen uudessa valossa. (Poijula 2002, 114–115.)

#### 4.3 Nuoren selviytyminen surusta

Selviytymisprosessiin kuuluu kaikki toiminta, joka vähentää tai poistaa tehokkaasti fyysistä tai psyykkistä huonoa oloa. Se auttaa itseä sekä muita tilanteen hallitsemisessa. Vertaistuki on toimintaa, jossa samoja asioita kokeneet tai samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt käyvät keskenään tai ohjaajan avulla läpi ajatuksiaan ja tunteitaan. Tavoitteena on tukea toinen toistaan ja saada uusia näkökulmia ja kuulla toisten kasvuprosesseista. Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto, joka voidaan koota yhteen nopeasti ja tilannekohtaisesti. (Ayalon 1996, 12; Kinanen 2009, 69; Suomen Mielenterveysseura 2004, 22.)

Nuoret hakeutuvat usein toistensa seuraan suremaan. Suruun liittyy monenlaisia rituaaleja, muun muassa kynttilöiden sytyttämistä tai kukkien ja runojen viemistä tapahtumapaikalle. Yhteiset rituaalit ovat nuoren surutyön tärkeä osa. Ne mahdollistavat muistelemisen ja yhteisöllisyyden tunteen vaikeassa ja murheellisessa tilanteessa. Nuoret perustavat joskus nettiin omia sururyhmiä ja -yhteisöjä, joissa

jokainen saa jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan surusta. Nuorelle ystävät ovat tärkeä tuki surusta selviytymisessä, mutta silti nuori tarvitsee aina rinnalleen turvallisen aikuisen jakamaan surua ja auttamaan sen käsittelyssä. (Erkko & Hannukkala 2013, 149–150.)

#### 4.4 Kirkon surutyö

Surevan kohtaaminen ei ole helppoa. Kohtaamista saatetaan vältellä, kun ei tiedetä, mitä pitäisi sanoa. Olisi helppoa sanoa esimerkiksi ”Jumala ei anna raskeampaa taakkaa kuin minkä ihminen jaksaa kantaa” tai ”rukoile, niin Jumala auttaa”. Mutta on taakkoja, joita ei jakseta kantaa, ja sielunhoitajan löytyminen saattaa nimenomaan tuntua vastaukselta rukouksiin. Sielunhoitajan ei ole mahdollista vältellä surevan kohtaamista. Jumalan toinen nimi voisi olla toivo. Sielunhoitaja edustaa siis toivoa. Sielunhoitaja ei voi seistä Jumalan selän takana, vaan hänen on jaksettava toimia siltana Jumalan luo. Yksi sielunhoidon ulottuvuudesta on lohdutus ja läsnäolon avulla surun jakaminen. Sureva sanoittaa sisäistä kokemustaan ja ilmaisee, miten pahalta kaikki tuntuu. Nykyinen kaupungistunut yhteiskunta on johtanut siihen, että surukin on yksityistynyt. Sielunhoitajalta odotetaan pelkästään rohkaisevaa ja lohduttavaa läsnäoloa. (Gothóni 2014, 193–194; Pruuki 2008, 12.)

Suru vaatii voimia kuten ruumiillinen työ, siksi puhutaan surutyöstä. Suru muuttaa arvoja ja suhdetta elämään, toisiin ihmisiin ja usein myös Jumalaan. Surun läpi eläminen voidaan nähdä prosessina, jossa surijan on suoritettava tietyt tehtävät voidakseen elää eteenpäin. Surun alkuvaiheessa tehtävä on todellisuuden hyväksyminen. Sielunhoitaja auttaa vahvistaen todellisuuden hyväksymistä. Sielunhoitaja ei voi pehmentää todellisuutta eikä kiertää totuutta kielellisillä ilmaisuilla. Kuolemantapauksissa kuolemasta on puhuttava ääneen. Tapahtuneesta puhuminen koetaan yleensä vapauttavana. (Gothóni 2014, 194.)

Sielunhoitaja auttaa surevaa käsittelemään sekä ilmaistuja että piileviä tunteita. Suru etenee hyväksymisen jälkeen tunteiden työstämiseen. Viha on yksi yleisistä



tunteista surussa. Viha voi kohdistua muun muassa itseän, Jumalaan tai sielunhoitajaan. Suru ei saa tilaa, jos sureva kieltää menetyksen ja pyrkii peittämään kokemaansa kipua. Oma suru saattaa jäädä muiden surun jalkoihin. Sielunhoitajan on otettava vastaan ja kuunneltava kaikenlaisia tunneilmaisuja puolustelematta ketään. Sielunhoitaja ei leimaa surua patologiseksi, vaikka se poikkeaisi hänen oman kulttuurinsa yleisistä toimintatavoista. Mikäli sielunhoitaja kokee surevan tunnemyrskyt liian ahdistaviksi itselleen, surevan hylkääminen ja sielunhoitosuhteen lopettaminen voi tuntua helpoimmalta. Sielunhoitajan on kuitenkin hauduttava työhönsä ja työstettävä omaa rajallisuuttaan. Sielunhoitajan tehtäviin kuuluu auttaa surevaa sopeutumaan ja antautumaan uuteen elämään. (Gothóni 2014, 195–196.)

Sielunhoitajalle hakeutuva ihminen tietää, että sielunhoito on kristilliseen uskoon perustuvaa. Sielunhoitajalle hakeutuvalla on oikeus odottaa sielunhoitajalta valmiuksia keskustella uskoon ja hengelliseen elämään liittyvistä kysymyksistä. Sielunhoitajan ammattitaitoon kuuluu herkkyyys huomata ihmisen kaipaus Raamatun, rukouksen ja virsien käyttöön sielunhoidossa. Sielunhoitaja tarvitsee kuitenkin tilanneherkkyyttä ja vahvaa sosiaalista osaamista, ettei hengellisten elementtien käyttö loukkaa asiakkaan koskemattomuutta. Sielunhoitoon tulevaa ei voi vasten tahtoa hoitaa rukouksen ja Raamatun sanan avulla. Usko sisältää aavistuksen ja luottamuksen, ettei kaikki raukene tyhjyyteen ja kipuun. Usko merkitsee tietoa, että Jumala on läsnä myös kärsimyksessä. Sielunhoitajan tukea kaivataan kokemusten ja tunteiden työstämiseen sekä Jumalan ja toivon löytymiseen. (Gothóni 2014, 49, 77.)

Surussa.  
 Puhuminen helpottaa.  
 On lupa olla hiljaa, kun haluaa.  
 On lupa itkeä, kun itkettää.  
 On lupa olla sellaisten ihmisten seurassa,  
 joiden kanssa kokee olonsa turvalliseksi.  
 On lupa surra omalla tavallaan.  
 On lupa hakea apua.  
 On lupa pysyä omana itsenään”.  
 Eeva Kilpi

## 5 OSALLISTAVA KEHITTÄMINEN

Osallistava ja tutkiva kehittäminen on työelämästä ja yhteiskunnasta tulevien haasteiden havainnointia, ennakkointia ja niihin vastaamista. Se on tutkivaa ja kehittävää oppimista, jossa rakennetaan, kokeillaan ja arvioidaan yhdessä tekemällä. Tuloksena syntyy uutta osaamista sekä uusia toimintamalleja ja menetelmiä. (Gothóni, Kolkka, Hyväri & Vuokila-Oikkonen)

Vastaanotto työyhteisössä, johon opinnäytetyömme teimme, oli hyvä, joten prosessissa otimme käyttöön osallistavan ja tutkivan kehittämisen menetelmän. Alkukartoituksessa selvitimme työelämän todelliset toiveet ja tarpeet kehittämisprojektille, ja niiden pohjalta alkoivat suunnitelmat materiaalipaketin sisällöstä. Tulevat materiaalipaketin käyttäjät ovat parhaita asiantuntijoita projekteissa, joissa tarkoituksena on syntyä uutta käytännönläheistä materiaalia helpottamaan heidän työntekoaan ja lisäämään valmiuksia toimia poikkeustilanteissa. Nuorisotyöntekijät pystyivät yhteisissä tapaamisissa nostamaan esille oman ammatillisen osaamisen vahvuudet suru- ja kriisitilanteissa, mutta myös niiden heikot kohdat, jotka otimme huomioon Sanoja suruun -materiaalipaketin kokoamisvaiheessa. Yhteistyö on ollut avointa ja dialogista ja perustunut luottamukseen. Osallistava ja tutkiva kehittäminen oli antoisaa sekä työyhteisölle että opinnäytetyön tekijöillekin.

Materiaalipaketin käyttäjät osallistuivat tuotteen kokoamiseen muun muassa kommentoimalla keskeneräistä materiaalipakettia. Kehitysideoiden pohjalta materiaalipaketin kokoamista jatkettiin siihen suuntaan, että se vastaisi entistäkin paremmin käyttäjien toiveita ja tarpeita. Opinnäytetyö on kehitetty nuorisotyöntekijöille, nuorten hyväksi. Opinnäytetyön pyrkimys on lisätä hyviä käytäntöjä työelämään ja parantaa reagointinopeutta. Materiaalipaketilla ei pyritä korvaamaan monialaista yhteistyötä, vaan sen tarkoitus on olla apuna kaikille nuorten kanssa toimiville, ja sen runkoa voi käyttää kaikki nuorten kanssa työskentelevät. Painotamme opinnäytetyössä sitä, että nuorisotyöntekijöiden tulee ohjata nuoret lisäavun piiriin, mikäli he näkevät siihen olevan tarvetta.

## 6 SANOJA SURUUN -MATERIAALIPAKETIN KEHITTÄMINEN

Diakonia ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja kirkon alan opinnäytetöiden keskeinen piirre on etsiä ratkaisua työelämästä ja asiakkaiden tarpeista nouseviin tehtäviin ja kysymyksiin. Opinnäytetöiden keskeinen lähtökohta on kehittää ammattialaa ja työelämää. Toisena keskeisenä lähtökohtana opinnäytetyön tekemiselle on, että se syventää opiskelijan omaa ammatillista osaamista ja kehitystä. Opinnäytetyössä yhdistyvät käytännönteorian rakentuminen, tiedon ja taidon karttuminen sekä ammatillisen kriittisen reflektion prosessit. (Näkki, Pyykkö & Valtonen.)

Työelämälähtöinen opinnäytetyö parantaa opiskelijan vastuunkantoa sekä opettaa projektinhallintaa. Projektinhallinta pitää sisällään suunnitelman tekemistä, tietyt toimintaehdot ja tavoitteet sekä aikataulutusta ja yhteistyötaitoja. Työelämälähtöistä opinnäytetyötä tehdessä opiskelija pääsee vertaamaan omia tietoja ja taitoja työelämän tämänhetkisiin tarpeisiin. (Airaksinen 2009; Vilkka & Airaksinen 2004, 17.)

Opinnäytetyön aiheen ja yhteistyökumppanin etsimisen aikaan meille oli molemmille selvää, että opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu kriisityön ympärille, ja sen vuoksi päädyimme etsimään opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppania yhdessä. Opinnäytetyöprosessia lähestyimme työelämälähtöisestä näkökulmasta, ja erityisen tärkeää meille oli löytää työelämäyhteistyökumppani, jolla on todellinen tarve tutkimukselle tai kehittämispainotteiselle projektille. Näistä lähtökohdista käsin päädyimme tekemään työelämälähtöisen opinnäytetyön, jonka toteutimme tuoteproduktiivisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyöraportin kirjoittamisen tukena oli oppimispäiväkirja koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja ajatuksia opinnäytetyöstä vaihdoimme päivittäin.

## 6.1 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessi mukaillee konstruktivistisen kehittämishankkeen vaiheita. Vaiheet ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Aloitusvaihe on kehittämisen liikkeelle paneva voima, sillä se sisältää ilmaistun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän ja toimintaympäristön sekä jonkinlaisen ajatuksen mukana olevista toimijoista ja heidän sitoutumisestaan. Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma. Siitä ilmenee projektin tavoitteet ja toimijoiden tehtävät ja vastuut. (Salonen 2013, 16–17.)

Opinnäytetyön kehittämisprosessin aloitusvaihe käynnistyi Allianssin järjestämässä kriisityöntekijöiden verkostopäivässä 15.5.2017, josta löytyi yhteistyökumppani opinnäytetyöllemme. Yhteistyö Oulun kaupungin tehostetun nuorisotyön valmiusryhmän kanssa varmistui 30.5.2017. Alussa ideoita opinnäytetyön tarkoituksesta oli useita, joten työ aloitettiin kartoittamalla tarkemmin eri aiheiden todellista tarvetta ja käytännön toteutuksen mahdollisuuksia. Suunnitteluvaihe kesti useita kuukausia. Se mahdollisti harkitun kehittämisprosessin aihealueen rajauksen. Valmiusryhmän jäsenillä oli reilusti aikaa miettiä, mikä olisi heidän näkökulmastaan tarpeellisin opinnäytetyön aihe. Opinnäytetyön tavoitteiden asetus vaati useamman tapaamisen työryhmän kanssa. Syksyllä 2017 opinnäytetyön tavoitteeksi varmistui Sanoja suruun -materiaalipaketin kokoaminen nuorisotyöntekijöiden käyttöön kriisitilanteen koskettaessa jonkun tietyn kaupunginosan nuoria. Suurempia koko kaupungin nuoria koskettavia kriisitilanteita varten on olemassa laajempi valmiussuunnitelma.

Oulun kaupungin työ on uskonnollisesti sitoutumatonta. Kaupunki tarjoaa palveluja kaikille, riippumatta ihmisen vakaumuksesta. Tämän vuoksi materiaalipaketti ei voi sisältää uskonnollisia elementtejä. Työryhmän nuorisotyöntekijät kokivat, ettei heillä ole tositilanteessa valmiutta ajatella, mitä asioita voitaisiin kriisi- tai muistotilaisuuteen sisällyttää. Työryhmän jäsenet olivat yksimielisiä materiaalipaketin tarpeellisuudesta muistotilaisuuden suunnitteluun ja surun sanoittamiseen. Opinnäytetyömme hyödyttäisi työryhmän lisäksi muita nuorisotyöntekijöitä sekä nuorten parissa työskenteleviä. Materiaalipaketin toivottiin sisältävän kutsuja,

jotka voi jakaa sosiaalisessa mediassa. Näin tavoitetaan nuoret heidän luontaisessa ympäristössään. Toiveena oli myös jonkinlaista tekemistä nuorille, minkä avulla nuoret pystyisivät käsittelemään kriisin tai surun aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Tämän toiveen pohjalta syntyi ajatus materiaalipaketin toimintakorteista. Kehittämisprosessin suunnitteluvaiheen lopussa oli selvillä kehittämisprosessin tavoite, aikataululliset linjaukset ja toimijoiden vastuutehtävät. Yhteistyökumppanin kanssa teimme opinnäytetyöhön tarvittavat tarkat yhteistyösopimukset 19.9.2017.

Salosen (2013, 17) mukaan esivaiheessa siirrytään varsinaiseen työskentely-ympäristöön. Vaihe voi olla ajallisesti hyvin lyhyt ja toimenpiteiltään suunnitelman nopeahkoa läpilukua. Esivaihe sisälsi kehitysprojektissa vilkasta ajatusten vaihtoa tulevasta projektista ja tulevan opinnäytetyö prosessin ja sovitun kehitysprojektin eri vaiheisiin orientoitumista. Lähdemateriaalia aloimme etsiä ja varata kirjastoista. Esivaihe oli nopea ja mutkaton vaihe, jonka jälkeen kehittämiprojektin työstövaihe varsinaisesti alkoi.

Työstövaihe on kehittämishankkeissa toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen ja tässä vaiheessa toimijat toimivat päivittäin kohti yhdessä sovittua päämäärää. Työstövaihe on vaiheista pisin ja vaativin, koska siinä realisoituvat kehittämishankkeen kaikki osatekijät. Tässä vaiheessa on oleellista ohjaus, palaute ja vertaistuki, sillä ne ovat oleellisia asioita kehittämishankkeen onnistumisen kannalta. (Salonen 2013, 18.)

Työstövaiheen aloitimme keräämällä lisää lähdemateriaalia ja kartoittamalla niiden sopivuutta opinnäytetyöhön. Teoriaosuuteen valikoitui suru ja kriisi, jotka pohjustivat ja tukivat materiaalipaketin muovautumista. Teoriaosuuteen sisällytimme myös kirkon suru- ja kriisityön, vaikka materiaalipaketti ei sisällä uskonnollisia elementtejä, niin ne ovat usein tärkeä ja merkityksellinen avun muoto hädän hetkellä. Kirkon suru- ja kriisityön ottaminen mukaan oli tärkeää, koska se tuo opinnäytetyöhömmme lisää syvyyttä mutta myös kontrastia. Teoriaosuuden kautta tutustuimme nuorten suruun sekä kriisiin ja etenkin selviytymiskeinoihin suru- ja kriisitilanteissa. Lähdemateriaaleista poimimme huomioitavia asioita, jotka on todettu nuorten keskuudessa toimiviksi tavoiksi työstää tunteita ja sanoittaa surua.

Materiaalipakettiin hahmotelimme ensimmäisenä illan rungon, joka mukailee hartauden runkoa. Rungon ympärille lähdimme hahmottelemaan muut materiaalipaketin osa-alueet.

Työelämäyhteistyökumppanin toive oli saada jokin aktiviteetti nuorille muisto- tai kriisitilaisuuteen, ja sen tarpeellisuuden vahvistivat myös lähdemateriaalit. Teoriaosuudessa olivat luovat menetelmät isossa roolissa nuorten surun ja kriisin käsittelyssä. Materiaalipakettiin kokosimme ammattilaisten hyväksi havaittuja aktiviteetteja, ja ne löytyvät materiaalipaketista toimintakorttien nimellä. Toimintakorttien aktiviteetteja valitessa huomioimme tavanomaisen nuoruusiän epävarmuuden omasta olemisestaan ja hioutumattoman tunnetaitojen sanoittamisen. Pääpaino toimintakorteissa on yksin yhdessä -periaatteen mukaista toimintaa eli jokainen voi keskittyä halutessaan yksin tekemiseen ollessaan kuitenkin vertais-tuen ympäröimänä. Sanoja suruun -materiaalipaketin avulla järjestettävässä illassa nuorilla on mahdollisuus yhteisölliseen surun kokemiseen ja jakamiseen, mikä on nuorille tärkeää suruprosessissa.

Vuorovaikutus toisiin nuoriin ja mahdollisuus omien tunteiden jakamiseen voi tuoda nuorille yhteenkuuluvuuden tunteen ja voimaantumisen kokemuksen. Toimintakortteihin otimme mukaan osanottoseinän, kartonkikynttiläkollaasin, muistokirjan, erilaisten tunnetila- ja vahvuuskorttien käytön, mietiskelykiven (rukouskiven) ja kirjeen kirjoituksen. Mietiskelykiviversio on meidän soveltama, ja sen vuoksi koemme, että sen alkuperäinen versio, rukouskivi, on oltava näkyvillä oppaassa, vaikka muutoin uskonnolliset elementit on rajattu siitä pois. Rukouskivi/mietiskelykivi mahdollistaa nuorille vapaan valinnan siitä, kumpaa he haluavat käyttää, kun molemmat ohjeistukset laitetaan näkyville.

Runot ja laulut valikoituivat yhteistyökumppanin toiveiden pohjalta, eivätkä ne sisällä uskonnollisia viittauksia tai sanoja. Uskonnollisten elementtien näkyminen tällaisessa aihe-alueessa on hyvin luontevaa ja tavanomaista, ja se toi haastavuutta sopivien laulujen, runojen ja puheiden löytämiseen.

Työyhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti suunnittelimme kutsut, joita voidaan käyttää aina tarpeen tullen. Kutsut tilaisuuteen sisältävät kuvan ja saatesanat. Kuvia valikoidessamme oli otettava huomioon tekijänoikeudelliset asiat ja aiheiden sopivuus kyseiseen tarkoitukseen. Kuviksi valikoitui luontokuvia omista kuva-arkistoistamme. Poijulan & Halkolan (2004, 4) mukaan luonnolla on rauhoittava ja parantava vaikutus. Se voi välittyä surevalle ihmiselle jo pelkkien luontokuvien välityksellä.

Materiaalipaketin ensimmäisen version esittelimme työryhmälle sekä seurakunnan työntekijöille 5.12.2017. Keskustelu oli avointa sekä dialogista. Tilaisuudessa saimme suullista palautetta ja kehitysideoita materiaalipaketin ensimmäisestä versiosta. Palaute oli kauttaaltaan positiivista. Kehitysideoina pyydettiin silloiseen versioon sakastin internetsivuilta otettujen valmiiden puheiden tilalle jotain kevyempää. Kehittämisideana oli myös rajaamisen tärkeys, jotta materiaalipaketti ei kasva liian laajaksi mutta on tarpeeksi kattava. Palautteen pyytämällä osallistettiin nuorisotyöntekijät sekä seurakunnan työntekijät suunnitteluun, jotta valmis materiaalipaketti vastaa heidän tarpeisiin. Seurakunnan työntekijöiden kokemus muistotilaisuuksien pitämisestä hyödynnettiin palautteen avulla. Seurakunnan työntekijöillä on kokemusta muistohartauksien pitämisestä, ja silti he kokivat, että materiaalipaketista on hyötyä myös heille ainakin toimintakorttien osalta. Yhteistyökumppanimme mukaan materiaalipaketti tulostetaan kaikkien Oulun nuorisotilojen kriisikansion väliin, jotta se on helposti saatavilla, kun sille tulee tarve.

Sanoja suruun -materiaalipaketin kehittäminen syntyi dialogista sen tulevien käyttäjien kanssa. Tällä tavoin toimiessa opinnäytetyön tuotteena kehittyi kattava kaikkia osallisia hyödyttävä materiaalipaketti. Kehitysprojektin työstövaiheessa saimme ensimmäisen kerran opettajalta palautetta ja ohjausta työstä, sekä vertaistukea muilta opiskelijoilta. Yhteistyökumppanilta saatu palaute ja opettajan ohjaus olivat hyödyllisiä ja toivat kehitysprosessiin uusia näkökulmia ja kehitysideoita.

Materiaalipaketin suunnittelua opasmuotoon aloitettaessa meillä ei ollut vielä tarkkaa suunnitelmaa sen visuaalisesta ilmeestä, se muovautui vasta opasta teh-

dessä. Eri oppaidenteko-ohjelmiin ja niiden käytettävyyteen tutustussa päätimme tehdä oppaan taiton Wordilla, koska se oli entuudestaan tuttu ohjelma. Wordia käyttämällä päästiin sellaiseen lopputulokseen, jonka visuaalinen ilme miellytti meitä molempia. Tutulla ohjelmalla oppaan taittaminen nopeutti tekemistä. Opas toimitetaan yhteistyökumppanille myös sähköisenä versiona, ja opinäytetyön liitteenä se on kaikkien saatavilla, ja näin myös mahdollisimman monien hyödynnettävissä.

Tarkistusvaiheessa arvioidaan yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa tuotosta ja mahdollisesti palautetaan se uudelleen työstövaiheeseen tai siirretään viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheeseen on syytä varata hyvin aikaa, sillä se voi kestää yllättävänkin kauan. Esimerkillinen viimeistelyvaiheen tapahtuma on tuotoksen esittely sen tuleville käyttäjille. Viimeinen vaihe on valmis tuotos, joka sisältää projektin päätöksen, esittämisen ja levityksen. Kehittämishankkeen konstruktivisessa mallissa painottuu (sosio)pedagoginen työote ja yhteisöllinen ja osallistava näkökulma. (Salonen 2013, 18–19.)

Sanoja suruun -materiaalipaketin viimeisen version esittely yhteistyötaholle toteutettiin opinäytetyön julkaisuseminaarin yhteydessä. Julkaisuseminaari pidettiin yhteistyössä Oulun kaupungin tehostetun nuorisotyön valmiusryhmän kanssa. Tilaisuus pidettiin Byströmin nuorten palveluiden tiloissa 11.4.2018. Paikalla oli niin kaupungin kuin seurakunnan työntekijöitä. Palaute materiaalipaketista oli erittäin hyvää ja kaupungin työntekijät aikoivat esitellä materiaalipakettia laajemmallekin kuin Oulun alueelle. Sanoja suruun -materiaalipaketin viimeistelyvaihe onnistui hyvin, ja muutamalla pienellä korjauksella siitä saatiin kaikkia osapuolia miellyttävä sekä julkaisukelpoinen.



## 6.2 Kaavio kehittämisprosessin kulusta



Kuva 2 Kehittämisprosessin kaavio

### 6.3 Materiaalin käytettävyys

Materiaalipakettia voi käyttää aina, kun nuorisotilan kävijöitä on kohdannut kriisi tai suru. Materiaali on myös helposti sovellettavissa, minkä vuoksi sitä voidaan käyttää esimerkiksi läheltä piti tilanteissa, jotka ovat jääneet mietityttämään nuoria. Materiaalipaketti tulee olemaan kaikkien Oulun nuorisotyöntekijöiden saattavilla ja lisäksi seurakunnan nuorisotyöntekijöiden tietoisuudessa. Sanoja suruun -materiaalipaketti tukee Oulun tehostetun nuorisotyön valmiussuunnitelmaa.

Sanoja suruun -materiaalipaketti on suunniteltu siten, että jokainen nuorisotyöntekijä tai muutoin nuorten parissa työskentelevä voi tämän paketin puitteissa pitää nuorille muisto ja -kriisitilaisuuden. Valmiiksi kootun materiaalin avulla nuorison tarpeeseen vastaaminen nopeutuu ja ilta saadaan järjestettyä oikea-aikaisesti. Materiaalipakettia käyttäessä pystytään takaamaan huolellisesti suunniteltu illan kulku, minkä avulla voidaan kohdata iso joukko nuoria. Ohjaajien taakka kevenee, kun illalle on järkevä suunnitelma, jonka mukaan toimia. Materiaalipaketilla ei pyritä sulkemaan pois moniammatillista yhteistyötä, vaan sen on tarkoitus tukea juuri niitä tilanteita, joihin ei ole mahdollista saada työparia esimerkiksi seurakunnalta. Materiaalipaketti on hyvä lisä myös niihin tilanteisiin, kun moniammatillinen yhteistyö toimii. Silloin materiaalipaketin runkoa voidaan soveltaa iltaan sopivaksi siten, että aloitusosuuden tulee pitämään seurakunnan työntekijä ja muutoin illan runko jatkuu materiaalipaketin rungon mukaisesti.

### 6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön teoriaosuuden tiedonkeruumenetelmät ovat eettisesti kestäväällä pohjalla, sillä kerätyn aineiston luotettavuus on pääsääntöisesti todennettu useammasta lähteestä. Lähteisiin on viitattu Diakin ohjeiden mukaisesti, alkuperäisen kirjoittajan tekstiä kunnioittaen. Opinnäytetyöhön tarvittava yhteistyösopimus kirjoitettiin heti projektin alkumetreillä, ja sillä pystyttiin varmentamaan jokaisen osapuolen sitoutuneisuus, halukkuus yhteistyöhön ja salassapitovelvollisuus. Salassapitovelvollisuus on velvoittanut pohtimaan, mitkä asiat opinnäytetyön lähtö-

kohdista ovat julkista tietoa ja mitkä eivät. Opinnäytetyön aiheen ympäriltä on rajattu sellaiset tiedot pois, joiden julkaiseminen olisi eettisesti arveluttavaa. Sähköinen oppimispäiväkirja on ollut muistin tukena tässä opinnäytetyöprosessissa, jotta keskeiset ja tärkeät vaiheet ja huomiot eivät unohdu ja jää kirjaamatta.

Materiaalipakettia kootessa nousi esille tärkeät eettiset kysymykset, jotka tuli ottaa huomioon opinnäytetyötä tehdessä. Kaupungin työ on uskonnollisesti sitoutumatonta. Tästä syystä oli eettisesti tärkeää jättää uskonnolliset elementit materiaalin ulkopuolelle. Mikäli kaupungin järjestämä tilaisuus sisältää uskonnollista materiaalia, on siitä tiedotettava etukäteen ja mahdollisesti järjestettävä halukaille muuta vastaavaa toimintaa. Materiaalipaketilla pidettävä tilaisuus ei ole virallinen kriisitilanteiden purkutilaisuus eikä sen tule korvata niitä missään olosuhteissa. On tärkeää, että materiaalipaketin käyttäjät ymmärtävät sen ja toimivat virallisia valmiussuunnitelmia noudattaen. Sanoja suruun -materiaalipaketin ohjeistuksella pystytään parantamaan omaa osaamista ja valmiuksia toimia, kun sille on todellinen tarve. Sen tarkoitus on mahdollistaa suunnitelmallinen toimiminen nuorten kokoontumisia järjestäessä surun tai kriisin äärelle.

## 7 POHDINTA

Surun ja kriisin teoriasta nousi hyvin esille nuorten osaamattomuus omien tunteiden sanoittamisessa suru- ja kriisitilanteissa. Koimme kehittämisprojektia suunniteltaessa ja toteuttaessa tämän hyvin merkityksellisenä seikkana, johon kiinnitimme erityisen paljon huomiota pitkin opinnäytetyön etenemistä. Tarkastelimme surua ja kriisiä erityisesti nuorten näkökulmasta ja poimimme nuorten selviytymisenkeinoja tukevia asioita materiaalipakettiin.

Uskonnollisten elementtien pois jättäminen materiaalipaketista toi omanlaisia haasteita materiaalipaketin kokoamiseen. Kaupungin on kuitenkin tarjottava nuorille uskonnollisesti sitoutumatonta toimintaa. Kaupunki tarjoaa palveluja kaikille, riippumatta ihmisen vakaumuksesta. Kaupungin ja seurakunnan nuorisotyö on opinnäytetyöprosessimme aikana kehittänyt yhteistyötään eteenpäin.

Ideaalitilanne materiaalipaketin käytettävyydestä on tiivis ja mutkaton yhteistyö seurakunnan nuorisotyöntekijöiden ja kaupungin nuorisotyöntekijöiden välillä. Tiiviillä yhteistyöllä mahdollistetaan nuorten kohtaaminen suru- ja kriisitilanteissa monin eri lähestymistavoin. Kriisi ja suru ovat sellaisia asioita, jotka helposti pistävät miettimään elämän tarkoitusta ja korkeimpien voimien olemassa oloa sekä kuoleman jälkeistä elämää. Seurakunnan työntekijöiden uskonnollista osaamista olisi hyvä hyödyntää, jotta Jumalaan uskovat nuoret tulisi kohdatuksi myös hengellisesti. Toimivalla yhteistyöllä pystyttäisiin vahvistamaan yhteistä ammatillisuutta ja parantamaan valmiuksia toimia yhdessä nuorten hyväksi. Yhdessä tekemällä voidaan oppia toisilta uusia toimintatapoja ja näkemään asiat laajemmasta perspektiivistä. Tiiviillä yhteistyöllä voidaan olla toisten tukena ja apuna niin arjessa kuin myös suru- ja kriisitilanteiden hoitamisessa.

Opinnäytetyöprosessi on ollut hyvin monivaiheinen ja mielenkiintoinen. Yhteistyö työelämän kanssa lisäsi valmiuksiamme toimia erilaisten projektien parissa ja toi uudenlaista taitoa projektien hallintaan ja läpi viemiseen. Saimme hyvin vastattua työelämän tarpeisiin ja toivomme, että materiaaliin on helppo tarttua tosipaikan

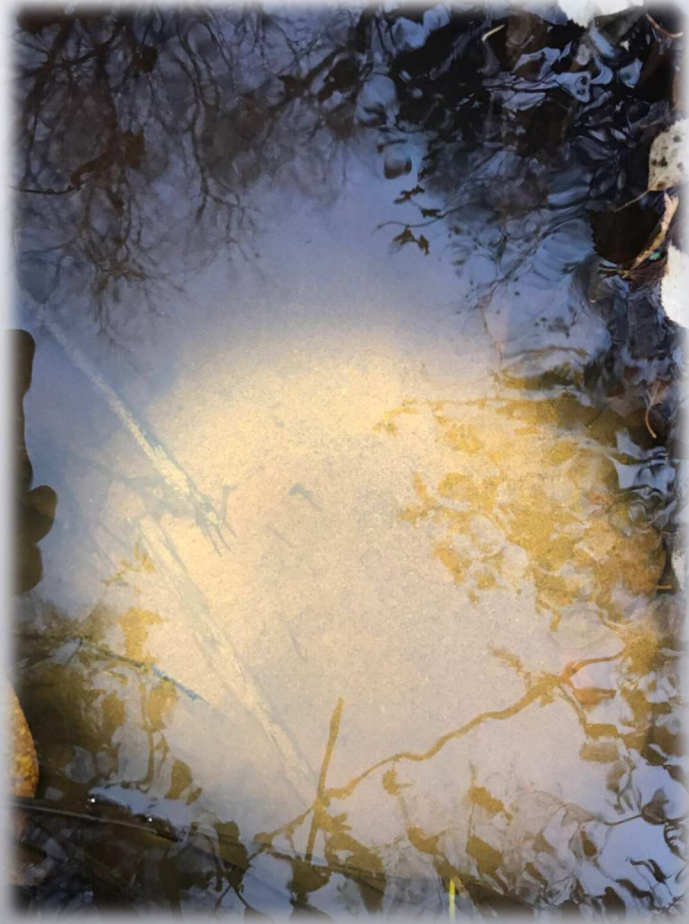
tullen. Materiaalipaketin jatkokehitysidea olisi sen muovaaminen erilaisille kohde-ryhmille sopivaksi.

Opinnäytetyömme aihepiiri oli kiinnostava ja merkityksellinen oppimisen paikka, sillä tulevana sosionomi-diakoneina tulemme kohtaamaan kriisin keskellä olevia ihmisiä, joiden kriisin kokemukset ovat hyvin erilaisia ja suru monimuotoista. Opinnäytetyöprosessi antoi kokonaisuudessaan valmiuksia toimia kriisityön ytimessä sekä lisäsi ammatillisuutta kohdata sureva ihminen. Koemme, että oppimamme tiedot ja taidot ovat tulevassa ammatissa erityisen keskeisiä osaamisen alueita. Jokainen ihminen kohtaa kriisin ja surun jossakin elämänvaiheessa, ja ne ovat osa ihmisyyttä. Opinnäytetyöprosessin aikana oppimamme tieto hyödyttää meitä niin ammatillisesti kuin myös henkilökohtaisessa elämässä surun ja kriisin sattuessa omalle kohdalle. Opinnäytetyöprosessin myötä tiedostamme entistä paremmin, että myötätuntouupumuksen riski on läsnä aina auttamistyössä. Onkin erityisen tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja tehdä elämässään sellaisia asioita, jotka tukevat jaksamista niin työelämässä kuin henkilökohtaisessakin elämässä.

## LÄHTEET

- Airaksinen, T. (2009). *Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen*. Saatavilla: 23.3.2018 <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>
- Axelrod, J. (2016). *The 5 Stages of Grief & Loss*. Saatavilla 22.4.2018. <https://psychcentral.com/lib/the-5-stages-of-loss-and-grief/>
- Ayalon, O. (1996). *Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eho, S. (2008). *Nuori, sairaus ja kuolema*. Teoksessa Pruuki, H. (toim.) *Nuorten sielunhoidon käsikirja*. (s.219–231). Helsinki: Nord Print.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. Suomen mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy.
- Gothóni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen II*. Helsinki: Kirjapaja.
- Gothóni, R., Kolkka, M., Hyväri, S., Vuokila-Oikkonen, P. *Työelämälähtöinen osallistava kehittäminen*. Saatavilla 23.2.2018. <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793492>
- Innokylä. *Nuorisotyön kriisikansio*. Saatavilla 9.3.2018 [www.innokyla.fi/documents/1189511/8a4c0e11-9deb-4098-8840-d3f1d5b6aff8](http://www.innokyla.fi/documents/1189511/8a4c0e11-9deb-4098-8840-d3f1d5b6aff8)
- Kinanen, M. (2009). *Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille*. Helsinki: Lasten keskus / Lk-kirjat.
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2005). *Suru ja Surutyö*. Helsinki: Basam Books Oy.
- L 1301/2014. *Sosiaalihuoltolaki*. Saatavilla 9.3.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Lidp453579920>
- L 26.11.1993/1054. *Kirkkolaki*. Saatavilla 9.3.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Näkki, P., Pyykkö, A., Valtonen, A. *Opinnäytetyö Diakissa*. Saatavilla 23.3.2018. <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2813225>
- Pohjolan-Pirhonen, C., Poutiainen, K. & Samulin, H. (toim.) (2007). *Kriisityön käsikirja. Käytännön opastusta kriisin kohdatessa*. Helsinki: Karisto Oy.
- Poijula, S & Halkola, U 2004. *Suru - Sydämen matka*. Helsinki: Kirjapaja.

- Pojjula, S. (2007). *Lapsi ja kriisi*.
- Pruuki, H. (2008). *Suuret korvat ja pieni suu – lähtökohtia nuorten sielunhoitoon*. Teoksessa Pruuki, H. (toim.) *Nuorten sielunhoidon käsikirja*. (s.9–20). Helsinki: Nord Print.
- Reflectd. (2014). *A Stage Model of How our Mind and Body Respond to Traumatic Stress*. Saatavilla 27.4.2018. <http://reflectd.co/2014/04/12/a-stage-model-of-trauma/>
- Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. (toim.). (2009). *Hädän hetkellä. Psykkisen ensiavun opas*. Helsinki: Duodecim.
- Sakasti Hehu-periaatteet. i.a. Saatavilla 6.3.2018 <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content4DB1D8>
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Saatavilla 23.3.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja (2004). *Onnettomuuden tapahduttua*. Saatavilla 6.3.2018 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/918E8B79B1399490C225770C0043B82A/\\$FILE/onnettomuuden\\_tapahduttua.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/918E8B79B1399490C225770C0043B82A/$FILE/onnettomuuden_tapahduttua.pdf)
- Suomen Mielenterveysseura (2004). *Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Tuettu suru-projekti*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Suomen Mielenterveysseura (2015). *Suru*. Saatavilla 9.3.2018 [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/mieli\\_suru\\_netti.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_netti.pdf)
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.



# SANOJA SURUUN

---

-materiaalipaketti nuorisotyöntekijöille kriisi- tai muistoillan pitämiseen



Tehty yhteistyössä Oulun kaupungin tehostetun nuorisotyön valmiusryhmän kanssa.

Lähteet :

Kinanen, M. (2009). Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: Lasten keskus / Lk-kirjat.

Onnettomuuden tapahduttua : Suruhartauden toteutuminen. Kirkkohallituksen julkaisuja.

Oulun tuomiokirkkoseurakunta. (2015). Kuljetaan yhdessä tämä lyhyt matka. Oulu : Joutsen Median Painotalo.

Perkkiö, P. (2007). Kun kaikki on toisin-sanoja suruun. Helsinki: Kirjapaja

Perkkiö, P. (2014). Vierelläsi sanoja suruun. Hämeenlinna: Päiväosakeyhtiö

Poijula, S & Halkola, U 2004. Suru - Sydämen matka. Helsinki: Kirjapaja.

Runoja on otettu myös internetistä, kaikissa lukee runoilijan nimi.

Laulut on valittu niin, että ne on kuuneltavissa YouTubesta.



## LUKIJALLE

Tähän materiaalipakettiin on koottu runoja, lauluja sekä erilaisia toimintakortteja äkillisiä kriisitilanteita varten. Materiaalin avulla voidaan pitää eri tarkoituksiin sopivia muistotilaisuuksia tai kriisitilanteiden jälkeisiä kokoontumisia. Yllättävän tilanteen sattuessa materiaalipaketissa on toimivia apuvälineitä sanoittamaan surua ja traumaattista tapahtumaa. Materiaalipaketin avulla ohjelma saadaan räätälöityä erilaisiin tilanteisiin sopivaksi.

Muistotilaisuutta järjestettäessä on hyvä kiinnittää huomiota ulkoihin puitteisiin, jotta onnistutaan luomaan rauhoittava ja hoitava ilmapiiri. Kukilla ja kynttilöillä on symbolisen merkityksen lisäksi myös esteettinen merkitys.

Muistotilaisuuteen voidaan rakentaa muistopöytä, johon levitetään valkoinen liina, kukkia ja kynttilä sekä menehtyneen kuva, mikäli sellainen on luvan kanssa saatavilla. Muistopöydän sijainti kannattaa miettiä huolella, ja mahdollisuuksien mukaan sijoittaa se rauhalliseen huoneeseen tai häiriöttömään nurkkaukseen.

Tilan valaistukseen on hyvä kiinnittää huomiota, sillä himmennetty valo mahdollistaa piiloutumisen ja lisää näin yksityisyyden suojaa. Surevalle ihmiselle on tärkeää, että halutessaan saa olla omissa oloissaan.

Puhujan on syytä kiinnittää huomio omaan liikkumiseen ja pyrkiä liikkumaan rauhallisesti. Ennen puheen aloittamista tulee tasata hengitys ja katsoa kuulijoita. Sen jälkeen aloittaa puhe rauhallisella äänellä. Puhuja luo ahdistavaan hetkeen rauhaa ja puheen tulisi olla mielellään asiallinen ja lyhyt. Puhuesssa kannattaa mainita painokkaasti, että kenenkään ei ole hyvä jäädä yksin, vaan tulee hakeutua ystävien ja perheenjäsenten pariin ja puhua rohkeasti omista tuntemuksistaan.

Puhuja voi itse olla myös järkyttynyt tapahtuneesta, ja se tulee tiedostaa, koska tunteet näkyvät ja kuuluvat puheesta. Laulujen, runojen ja puheen huolella valitseminen tuovat puhujalle varmuutta tilanteeseen. Hiljaisuus ja musiikki voivat täydentää puhetta.



## ILLAN KULKU

KYNTTILÄN SYTYTYYS

HILJAINEN HETKI

LAULU (esim. Peppi Pitkätossun jäähyväislaulu)

SANOJA SURUUN

RUNO

LAULU

TOIMINTAKORTTIEN TEKEMISTÄ OMAN VALINNAN MUKAAN

ILTA JATKUU NORMAALISTI NUORISOTILAN TOIMINTOJEN MUKAAN

## LAULUJA

On laiva valmiina lähtöön (Mari Rantasila)  
Terveiset sinne taivaaseen (Ilpo Kaikkonen)  
Kylmä ilman sua (Kaija Koo/Jonne Aaron)  
Minä muistan sinut (Kaija Koo)  
Sinä olet minun (Lauri Tähkä)  
Kukkurukuu (Mariska & Pahat Sudet)  
Yksinäisen keijun tarina (Chisu)  
Prinsessalle (Johanna Kurkela)  
Suru on kunniavieras (Jenni Vartiainen)  
Niin kaunis on maa (Kari Rydman)  
Jättiläinen (Pyhimys ft. Aksel Kankaanranta)  
Tennessee (Pearl Harbor -elokuvasta)

## SANOJA SURUUN

Sanoja suruun osuudessa on tarkoituksena puhua nuorille, että on oikein tuntea mitä tuntee. Tässä hetkessä on tärkeää puhua nuorille omana itsenään, olla se tuttu turvallinen aikuinen.

Olemme koonneet tähän erilaisia esimerkkejä jonka ympärille sanansa voi suunnitella.

Olemme joutuneet kokoontumaan nuoren ihmisen muistohetkeen...

Olette aivan yllättäen menettäneet läheisen ihmisen/ystävän/kaverin...

Vielä äsken näimme hänet iloisena ja nauravana. Mutta nyt siinä on vain palava kynttilä, joka muistuttaa elämän hauraudesta ja katoavaisuudesta...

Tuntuu siltä, että myös sydämessämme on tyhjää ja pimeää, ei edes pientä kynttilän valoa...

Emme enää saa häntä keskellemme, mutta voimme auttaa ja lohduttaa toisiamme muistelemalla yhdessä ja olemalla läsnä toisillemme...

Suru, jota te kannatte, on suurta. Me tahdomme kantaa sitä teidän kanssanne...

Te, jotka olette läheltä joutuneet seuraamaan tätä katastrofia, loukkaantuneet tai menettäneet läheisen ihmisen, olette syvästi haavoitettuja...

Teidän kanssanne ja rinnallanne olemme kuitenkin kaikki me, jotka olemme seuranneet tapahtunutta hiukan kauempaa tai mahdollisesti auttajina eri tahoilla toimien...

Tapahtumat herättävät tunteita ja reaktioita meissä kaikissa...

Elämä on yllätyksellistä, on aina ollut...

Luopuminen on osa elämää, mutta vain osa...

Tuskan keskellä on usein vaikea nähdä asioita, jotka kannattavat meitä ja auttavat kiinnittymään uudelleen elämään. Läheiset ihmiset, yhteisyys on yksi sellainen...

Olemme kokoontuneet surun äärelle ( \_\_\_\_\_ ) johdosta. Tapahtunut koskettaa jollakin tavoin meitä jokaista. Reagoimme suruun kukin omalla tavallamme. Joillakin tunteet nousevat pintaan ja toisilla ne pysyvät piilossa syvällä sisimmässään. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokaisen suru on erilainen. Surun hetkellä ilo on vain pilkahdus menneisyyttä. Yhdessä (\_\_\_\_:n) kanssa koetut hetket ovat nyt osa elämän helminauhaa ja ne säilyvät muistoissamme aina. Suru jättää jälkensä ja sulautuu osaksi meitä, sillä se on osa ihmisyyttä. Muista, että ilonkin aika tulee vielä. Anna itsellesi aikaa surra, itkeä ja käsitellä tapahtuneen johdosta syntyneet ajatukset ja tuntemukset. Älä jää ajatuksiesi kanssa yksin, sillä aina on joku, joka haluaa kuunnella sinun tarinasi ja jakaa omansa. -VK-

Kun ihminen saa tiedon läheisen kuolemasta, sokki suojelee meitä ylivoimaiselta todellisuudelta.

Mieli kieltäytyy vastaanottamasta tietoa.

Näin mieli järjestää lisää aikaa ja pitää yllä toivoa siitä,

että kysymyksessä olisikin erehdys.

Vähitellen, pala palalta ihminen tajuaa tapahtuneen

todeksi ja sanan « kuolema » saa sanoa ääneen.

Kuolema on kohdattava, jotta surutyö voi alkaa.

-Soile Poijula-

Jos minulta kysyttäisiin, toivoisin sinun tekevän ainakin yhden asian tänä aikana, jota varjostavat tummat sävyt. Kun tulee ilta ja pimeä, ja jos on tähtikirkas yö, niin laita lämmintä päällesi ja mene hetkeksi talviyön pimeyteen katsomaan tummansinistä taivasta ja siellä tuikkivia lukemattomia tähtiä.

Ole aivan rauhassa, vietä hetki hiljaisuudessa ja anna tähtien kaartua yllesi. Tunne, kuinka ne ympäröivät sinut ja pienen maapallomme tähtivalollaan.

Mieti sitten hetki sitä, mitä näet. Tuo tumma taivas on täynnä valoa. Se tulvii tähtien kirkkautta. Siellä, missä kuu tai planeetat osuvat auringon kirkkauteen, saattaa valo heijastua aina sinulle asti. Mutta ilman niitä yötaivas näyttäisi olevan täynnä pimeyttä – vaikka se on täynnä valon säteitä.

Meidän maailmamme ei ole pimeä, vaan maailmamme ja elämämme on täynnä valoa. Mutta kaiken – myös sinun ja minun – on muistettava heijastaa tätä valoa. Muuten olemme pimeydessä.

Ja se valo ei loista koskaan kirkkaammin kuin meidän pienissä ja yksinkertaisissa rakkauden sanoissamme, teoissamme tai ajatuksissamme. Kun minä osoitan välittäväni sinusta – ja sinä minusta. Vain sellaisten sanojen, tekojen ja ajatusten kautta muistamme, koemme ja näemme rakkauden valon – elämänrohkeuden lähteen, joka pimeydessäkin on aina meidän jokaisen vierellä ja sisällä.

-Eero Jokela-



Olipa kerran onnellinen aika, jolloin kaikki oli vielä hyvin. Se tuntuu olevan epätodellisen kaukana. Läheisen kuolema jakaa käsityksen ajasta ajaksi, joka oli ennen kuolemaa, ja ajaksi kuoleman jälkeen. Muistot ajalta, jolloin « kaikki oli vielä hyvin » auttavat kestäämään nykyisyyttä, kunnes surun tuska lievittyy, Joskus menetys voi olla niin musertava, että lohduttavat muistikuvat ajasta ennen kuolemaa ovat kuin lukon takana. Lukko on aukaistava, mutta varovasti. On tärkeää saada muistaa menetetty ihminen ja hänen koko elämänsä ilman, että kuoleman tuskallinen todellisuus peittää sen kokonaan alleen.

-Soile Poijula-

Todellisuuden kohtaaminen toistuvasti voi tuoda mustaan tumman harmaita sävyjä, välinpitämättömyyden maiseman, jossa elää. Turtuneisuus vaimentaa tuskalliset tunteet, mutta myös mielihyvää tuovat ilon tunteet. Lopulta surun maisema muuttuu arkipäivän harmaudeksi ja kirkkaiden vaaleiden värien maisemaksi. Vähitellen elämä alkaa tuntua omalta taas, vaikka surun varjo onkin olemassa. Kuitenkin se pienenee ajan myötä.

- Soile Poijula-

Runoilijat ovat kirjoittaneet, ettei ihminen jää hautaansa vangiksi, Se ei ole klisee. Ihminen sulautuu luontoon, multaan, ilmaan, auringonvaloon, ja niiden sydämiin, jotka häntä rakastavat. Fyysinen ruumis muuttuu tuhkaksi tai ajan kuluessa mullaksi. Mieleen tallentunut kuva menetetystä rakkaasta tulee ajan kuluessa surijalle näkyvämmäksi ja hänen tärkeimmistä ominaisuuksistaan voi tulla surijan ominaisuuksia.

- Soile Poijula-

## RUNOJA

Emme tahtoneet  
tätä ikävää, tätä murhetta,  
surun ankaraa aikaa.  
Emme tahtoneet erota hänestä,  
emme nyt, emme vielä.

Jokin valo jäi kuitenkin meille,  
muistojen aarteet  
ja rakkaus, katoamaton.  
-Pia Perkkiö-

Suru on yksinäistä, jaettunakin  
oma kipu jokaisella.  
Mutta valo on yhteinen, yhteistä  
toivo,  
lohdutuksen lähde.  
-Pia Perkkiö-

Kerro kirkkaita muistoja  
iloa sykkivistä päivistä,  
puhu suojaavia sanoja  
hitaasti valkenevista aamuista,  
kerro onnellisesta ajasta,  
hiljaisista illoista ja öistä  
joina emme ikävöineet.  
Lohduta minua, nyt, kun kaikki on toisin.  
-Pia Perkkiö-

Minä lähden.  
Lähden paikkaan, josta olen kuullut.  
Paikkaan, jossa kaikki on hyvin.  
Paikkaan, johon elävät eivät pääse ja johon  
jokainen haluaa viimeisenä päivänään mennä.  
Minä lähden ja sinä jäät.  
Älä ole surullinen, sillä minun on hyvä olla.  
Älä itke, vaan hymyile,  
sillä niin haluan sinun muistavan.  
Minä lähden.  
-Sisko Uusitalo-

Aurinko on kypsytännyt viljan,  
meri hionut kivet sileiksi.  
Tuuli on puhaltanut viimeisen kerran,  
hänen maailmansa on valmis.  
Näkemiin, rakkaani, näkemiin.  
-Pirkko Jurvelin-

Kaikki ilon hetket tarvitaan,  
lohdutuksen heijastuksetkin,  
kun surun alta matkaa jatketaan  
varovaisin askelin.

Muistoja ei kukaan viedä voi.  
Kaikki ilon hetket säilyvät  
silloinkin kun suru sydämessä soi  
ja päivät ovat pimeät.

Mikään ei voi rakkautta poistaa,  
onnen hetket eivät kadonneet.  
Lohdutuksena ja voimana ne loistaa  
kirkastaen kyöneleet.  
-Pia Perkkiö-

Kaikk` on niin hiljaa mun ympärilläin,  
kaikk` on niin hellää ja hyvää.  
Kukat suuret mun aukeevat sydämessäin  
ja tuoksuvat rauhaa syvää.  
-Eino Leino-

Anna surulle sanat, suru mykkänä särkee sydämen.  
-Kiinalainen sananlasku-

Surussa.  
Puhuminen helpottaa.  
On lupa olla hiljaa, kun haluaa.  
On lupa itkeä, kun itkettää.  
On lupa olla sellaisten ihmisten seurassa,  
joiden kanssa kokee olonsa turvalliseksi.  
On lupa surra omalla tavallaan.  
On lupa hakea apua.  
On lupa pysyä omana itsenään".  
-Eeva Kilpi

Me kurottaudumme siihen,  
mihin ei ymmärrys yllä  
ja tahdomme tietää sen,  
mitä ei voi tietää;  
säkeneet ikuisesta valosta  
meissä näin kipunoivat.  
-Pia Perkiö-

Silmät alasluotuna,  
ripsillä kyöneleet -  
suru ikimuistoinen  
etten mistään löydä  
lohdutuksen sanaa.  
-Lassi Nummi-

# TOIMINTAKORTIT

## Osanottoseinä

Osanottoseinän paikka tulee valita niin, että sen läheisyydessä voi viipyä hetken kenenkään häiritsemättä. Seinän viereen laitetaan pöytä ja laatikollinen kyniä ja tusseja. Seinälle asetetaan mahdollisimman suuri paperi, esimerkiksi pala voimapaperirullasta, sillä se on riittävän iso ja mukautuu hyvin erilaisiin muotoihin. Seinälle kirjoitetaan mustalle pohjalle tapahtumapaikka ja aika. Seinälle saa käydä kaikessa rauhassa kirjoittamassa ja piirtämässä omia tuntejaan. Nimetön surun jakaminen yhteisesti auttaa omien tunteiden käsittelyssä ja tukee selviytymistä. Osanottoseinää voidaan pitää esillä muutama päivä, jonka jälkeen se laitetaan arkistoon. Osanottoseinän käyttö ei edellytä yhteistä tekstien ja piirustuksien läpikäyntiä, vaan purkamiseksi riittää se, että näkee mitä muut ovat tapahtuneesta ajatelleet ja kuinka he ovat surunsa sanoittaneet tai kuvittaneet.

## Tunnekorttien käyttö

Erilaisten korttien käyttäminen omien tunteiden sanoittamiseen. Korttien avulla voidaan saada näkyville erilaisia tunnetiloja ja muistikuvia tapahtuneesta. Pesäpuulta tai Ensi- ja turvakotiliitolta voi esimerkiksi tilata kortteja.

## Kartonkikynttiläkollaasi

Suru on kokonaisvaltainen tunnetila, jonka läpi valoa on hankala havaita. Kuoleman yhteydessä on tavanomaista sytyttää kynttilöitä muistoksi tai esirukoukseksi. Kynttilä kuvastaa valon syntymistä pimeyteen sekä rukousta. Kynttilän ei kuitenkaan aina tarvitse olla eläväliekkinen oikea kynttilä, vaan se voidaan myös askarrella. Itse askarrelltu paperinen tai kartonkinen kynttilä mahdollistaa ajatusten ja rukousten liittämisen niihin. Kynttilöille sovitaan oma seinä tai tila, jossa jokainen voi käydä hiljentymässä ja asettaa tekemänsä kynttilän sovitulle paikalle. Kartonkikynttiläkollaasin käyttäminen soveltuu hyvin erilaisten ryhmien osallistumiselle yhteiseen suruun ja osallisuuden kokemiselle.

## Muistokirja

Muistokirjaksi sopii tyhjä kirja tai vihko, joka voidaan päällystää tai koristella. Kirja on kaikkien käytössä, sinne voidaan kirjoittaa tai piirtää ja liittää muistoja ja valokuvia yhteisistä hetkistä. Kirjan kirjoittamiselle on hyvä varata tila tai paikka, jossa voi rauhassa vetäytyä muistelemaan ja täyttämään kirjaa. Vaihtoehtoinen tapa kirjan täyttämiseksi on tehdä yksittäisiä kuvia, kirjoituksia ja maalauksia, jotka lopuksi nidotaan yhteen ja niistä syntyy kansio tai kirja kuolleen muistolle. Muistokirja voidaan toimittaa jälkeenpäin omaisille.



## Muistojen kivi (rukouskivi)

Rukouskivet ovat tunnettuja hiljentymisen välineitä. Kiviä laitetaan esille isoon astiaan, josta kukin voi poimia omansa. Kiveen liitetään ajatuksissa kaikki ne huolet ja murheet jotka painavat mieltä ja jotka ovat tapahtuneen johdosta syntyneet. Kiviastian viereen pöydälle voidaan laittaa teksti:

Poimi käteesi kivi. Tunnustele sitä ja tunne, kuinka se lämpenee kädessäsi. Kivi on rukouskivi/muistojenkivi, jonka sisälle voit ajatella kaiken sen, mitä tapahtunut sinussa herättää.

Näkyville voidaan laittaa teksti:

Laupias Jumala, rakas taivaallinen Isä,  
Me rukoilemme kaikkien niiden puolesta,  
joita onnettomuus on koskettanut.  
Anna voimaa tähän hetkeen ja edessä oleviin  
päiviin.  
Auta meitä toimimaan oikein ja kaikkien  
yhteiseksi parhaaksi.  
Päästä meidän pahasta.  
Auta meitä osoittamaan toisillemme  
huolenpitoa.  
Osoita meille tiesi ja auta kulkemaan sitä.  
Herra kuule hiljainen rukouksemme.

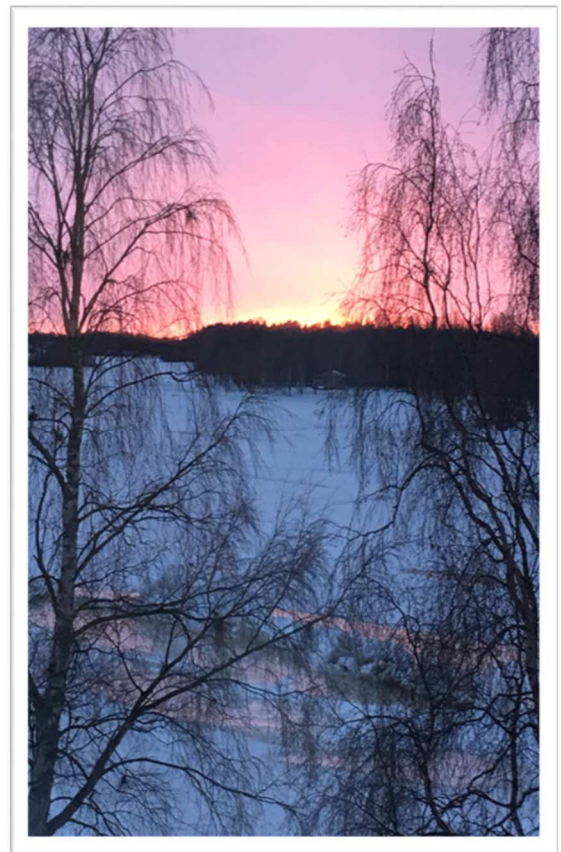
Hiljaisuuden jälkeen oman kiven voi viedä niille varattuihin paikkoihin, kirkossa toteutettuna kivet kootaan usein alttarille. Kivien kokoamispaikan viereen voidaan kirjoittaa: Me kiitämme sinua lupauksestasi, ettei mikään voi erottaa meitä sinun rakkaudestasi, joka on tullut ilmi Pojassasi. Sinun käsiisi jätämme toisemme ja itsemme. Mene rauhassa rukouksesi on kuultu.

Rukouskivistä voidaan muokata helposti kunnalliseen käyttöön sopiva Muistojenkivi. Uskonnollisen tekstin tilalle voi vaihtaa kauniin runon tai laulun sanat, jotka lohduttavat surevaa ja luovat toivoa tulevasta. Loppusanoiksi kävisi esimerkiksi:

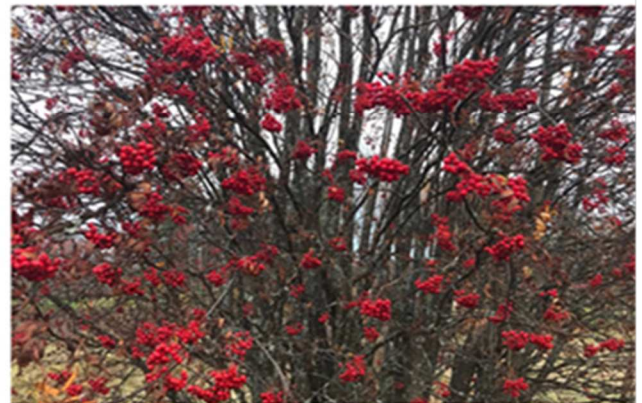
Kiitos kun jaoit ajatuksesi ja surusi. Olkaamme jokainen tukena toinen toisillemme ja eläkäämme yhdessä surua, kunnes aurinko taas pilkottaa pilvien takaa.

## Kirje

Kirjeen kirjoittamiselle varataan oma huone tai rauhallinen nurkkaus, jossa kukin saa käydä kirjoittamassa kirjeen kuolleelle ystävälle tai kirjoittamassa ajatukset ja tunteet kriisiin johtaneesta tapahtumasta. Kirjeitä ei ole tarvetta käydä yhdessä läpi. Kirje voidaan yhdessä hävittää tai sen voi myös halutessaan säilyttää itsellä. Ajatuksena on, että kirjeeseen kirjoitetaan kaikki tunteet ja ajatukset tapahtuneeseen liittyen ja sen jälkeen niistä voi päästää irti. Kirje voidaan hävittää yhteisesti esimerkiksi polttamalla tai silppuroimalla.







« Jos patoaa tunteet sisälleen liian pitkäksi aikaa,  
ne voivat aiheuttaa ruumiillisia kipuja.

Se kohta ruumiissa,  
jossa tuntee joskus kovaa kipua,  
voi olla paikka, johon  
surun tuska, viha tai pelko on säilötty. »

-Soili Poijula-

« Nyt ei ole hyvä aika jäädä yksin. »

« Onko mieli vailla ymmärrystä, yritetään ymmärtää yhdessä. »

« Suru kuuluu elämään mutta siitä on helpompi selvitä yhdessä. »





Sinulle materiaalipaketin käyttäjä :

Jaa tuntemuksesi ja ajatuksesi, kevennä näin taakkaasi.  
Käsittele kokemaasi yksin ja yhdessä. Uskalla pyytää apua.

Sinä urhea, luotamme sinuun, luota sinäkin.

Kiitos yhteistyöstä !



Veera Karvonen ja Satu Sassi

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK) – diakoni