



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Miia Laakso

Rinnallasi kulkien

Menetelmiä henkirikoksen uhrien läheisten vertaisryhmille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.10.2019

Tekijä	Miia Laakso
Otsikko	Rinnallasi kulkien - Menetelmiä henkirikoksen uhrien läheisten vertaisryhmille
Sivumäärä	26
Aika	7.10.2019
Tutkinto	Sosionomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Yliopettaja Jyrki Konkka Lehtori Mira Schoderus
<p>Opinnäytetyön tehtävänä oli menetelmäpankin tuottaminen, tuoden samalla esiin henkirikoksen uhrin läheisen asemaa tänään, Suomessa ja maailmalla. Uhrien läheisten asemaa ja toipumista on Suomessa tutkittu vain vähän. Tutkimustietoa oli haastavaa löytää myöskin muualta maailmasta.</p> <p>Aihetta tutkiessa oli tärkeää huomioida henkirikoksessa läheisensä menettäneiden ainutlaatuisen vahva traumatisoituminen ja sen tuomat haasteet arjessa.</p> <p>Menetelmäpankki on tehty Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry:n vertaisryhmille ja niiden vetäjille, antamaan uusia näkökulmia vertaistyöhön.</p> <p>Menetelmäpankin perustana käytettiin kyselyä Huoma ry:n vertaisryhmien vetäjille. Kyselyssä kartoitettiin minkä kokoisia ryhmiä on, minkälaista osaamista ryhmänvetäjillä on, sekä minkälaista osaamista ja mitä työkaluja he kokivat kaipaavansa työskentelynsä tueksi.</p> <p>Opinnäytetyön menetelmiksi valikoitui kyselyn pohjalta Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaiselle-teoksen tehtäviä, sekä erilaisia käyttötapoja Pohjolan voimaeläin – ja Inspiraatiokortit korttipakoille. Järjestö on tilannut työkalut kaikkien vertaisryhmiensä käyttöön.</p>	
Avainsanat	Henkirikos, suru, vertaisryhmä

Author	Miia Laakso
Title	Rinnallasi kulkien - Menetelmiä henkirikoksen uhrien läheisten vertaisryhmille
Number of Pages	26
Date	17.10.2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree programme	Social Services
Instructors	Yliopettaja Jyrki Konkka Lehtori Mira Schoderus
<p>The purpose of this thesis was to produce a method bank and also highlight the statue of a family member of a homicide victim today, in Finland and worldwide. Hardly any research has been done into the status and recovery of the victims' relatives in Finland. It was also challenging to find research information elsewhere in the world.</p> <p>When the topic was researched, it was important to consider the unique, strong trauma of those who have lost their loved ones in the homicide and the challenges they bring to everyday life.</p> <p>The method bank has been created for peer groups of the Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry. and their leaders to give new perspectives on peer work.</p> <p>The method bank was based on a questionnaire for peer group leaders of the Huoma Association. The survey mapped the size of the groups, the type of expertise the team leaders have, and what type of skills and tools they felt they need to support their work.</p> <p>On the basis of the questionnaire data, Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaiselle- workbook tasks and the different uses of the Pohjolan voimaeläin – and Inspiraatiokortit card packs were selected as suitable methods. The association has ordered tools for use by all its peer groups.</p>	
Keywords	Homicide, grief, peer group

Minä en unohda

Sitä yötä, jolloin huusin nimeäsi

tyhjään metsään yön pimeydessä

et kuullut enää

Vihaan sitä, joka hajotti maailmani

epämääräisiksi läjiksi kiviä

Yritän koota horjuvia muureja rikkinäisistä palasista

tilkiten välejä rakkaudellani sinuun

Nousen seuraavaan aamuun muistaen edellisten kylmyyden

Naurusi muistoissani peittää pelkojeni äänet

Olo on tyhjä ilman kosketusta

Minä en voi unohtaa

Pienelle sisarelleni 14.11.2006

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Henkirikos Suomessa ja muualla	2
2.1	Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry	5
3	Suru	6
3.1	Surun käsityksiä	7
3.2	Suru reaktioita	9
3.3	Traumaattinen suru	10
3.4	Surututkimus	11
3.4.1	Tutkimus - Henkirikosuhrien perheenjäsenten selviytyminen	11
3.5	Henkirikoksen uhrien läheisten kokemuksia surusta	13
4	Voimaantuminen vertaistuen voimalla	15
5	Opinnäytetyön toteutus	18
5.1	Kysely Huoman vertaistukiryhmien vetäjille	18
5.2	Menetelmäkansio	20
5.2.1	Suojautuminen	21
5.2.2	Hallinnasta luopuminen	21
5.2.3	Myötätunto	21
5.2.4	Anteeksianto itselle	22
5.2.5	Kielteisyydestä luopuminen	22
6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
7	Pohdinta	24
	Lähteet	27
	Liitteet	29
	Liite 1. Tutkimuslupa	29
	Liite 2. Kysely Huoman vertaisohjaajille	30
	Liite 3. Menetelmiä vertaisryhmien ohjaajille	38

1 Johdanto

Mielenkiintoni käsittelemääni aiheeseen on lähtöisin omasta henkilökohtaisesta menetyksestäni. Pikkusiskoni surmattiin 14-vuotiaana lmatralla, tavallisena syksyisenä marraskuun tiistai-iltana, hänen palatessaan tanssitunniltaan. Surmaaja oli samaa koulua käyvä 15-vuotias nuori, joka ei koskaan, omien sanojensa mukaan, katunut tekoaan. Siitä illasta alkoi minun uusi elämäni, suruhuntuun puettuna, entiseen ei ollut paluuta. Tämä opinnäytetyö ei kuitenkaan käsittele omaa henkilökohtaista suruani, vaan sen tarkoitus on muodostaa tutkimusten antaman taustan, kirjallisuuden ja kyselyn avustamana pohja kehitystyölleni.

Olen toiminut Huoma ry:n vapaaehtoistoiminnassa vuosia vertaistukiryhmän vetäjänä, sekä kokemusasiantuntijana ja sitä kautta saanut ajatuksen menetelmien tärkeydestä vertaisryhmätoiminnan tukena. Oma kokemuspohjani on auttanut työn edistyessä ottamaan huomioon uhrin läheisen kokeman menetyksen kokonaisvaltaisesti.

Kehityshankkeeni tarkoituksena on tuottaa menetelmäkansio Huoma – Henkirikoksen uhrin läheiset ry:n (jäljempänä Huoma) vertaistukiryhmien ohjaajien työskentelyn tueksi ja materiaaliksi. Huoman vertaisryhmien vertaisohjaajat ovat itsekin läheisensä henkirikoksen uhriksi joutumisen kohdanneita vertaisia. Lähes jokaisessa vertaisryhmässä toimii myös kirkon, kriisikeskuksen, tai muun mielenterveystyön ammattilainen toisena vetäjänä. Helsingissä aloitettiin Huoman toimintana syksyllä 2018 poikkeuksellisesti ensimmäinen pelkästään vertaisammattilaisten vetämä vertaisryhmä.

Kehitystyöni teorian osuus jakautuu osioihin: tilaajana toimivan yhdistyksen toiminnan esittely, suomalainen henkirikos, suru ja sen erilaiset muodot, sekä erityispiirteet, vertaistuen merkityksellisyys ja surevan voimaantuminen. Kehityshankkeeni aineistoa olen hakenut erilaisista surutyöhön, menetykseen, traumaattisesta surusta selviytymiseen, sururyhmien merkitykseen ja traumaattisen surun hoitotyöhön pohjautuvista teoksista, sekä suomalaisista ja ulkomaisista tutkimuksista keskittyen nimenomaan henkirikoksen uhrin läheisen traumaan, suruun ja siitä selviytymiseen vertaistuellisin voimin.

Kehityshankkeeni tuotteen runkona toimii yhdistyksen työntekijöiden toiveideni perusteella tilaama menetelmämateriaali, joka on jokaisen vertaisryhmän ohjaajan käytettävissä. Materiaaliin keräämäni harjoitteet perustuvat vertaisohjaajien ja ammattilaisohjaajien toiveisiin, sekä ammattilaisten opastuksiin kirjallisuudessa, suru – ja vertaisryhmien toiminnallisiksi menetelmiksi. Olen koostanut materiaaleja huomioiden osallistujien heterogeenisyyden. Materiaalia valitessa olen käyttänyt hyväksi alan kirjallisuudesta saamiani vinkkejä ja ohjeita sururyhmille sopivista harjoitteista.

Kehitystyöni aineiston osana on kysely jo toimineiden ja toiminnassa olevien vertaisryhmien ohjaajille, joita toimii maaliskuussa 2019 kahdeksan eri ryhmässä valtakunnallisesti ympäri Suomen. Ryhmien koko vaihtelee paikkakunnittain kyselyni mukaan (liite 2.) paljon, samoin vetäjien menetelmäosaaminen. On ollut asiakasryhmää koskevien tutkimuksien vähyyden vuoksi tärkeää sisällyttää aineistoon myös vertaistukiryhmien ohjaajien kysely aineiston kattavuuden ja laadun takaamiseksi. Tarkoituksena on koostaa tuotoksena materiaalipankki, joka palvelee aidosti ryhmänvetäjiä vapaaehtoistyössään ja johon voi lisätä menetelmiä vertaisohjaajien käyttöön myös myöhemmin Huoman työntekijöiden toimesta..

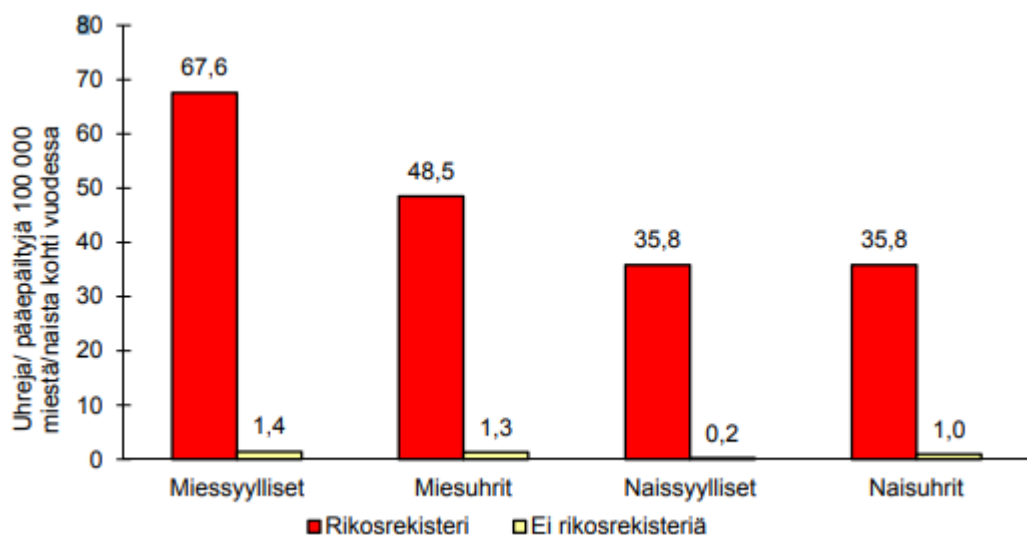
2 Henkirikos Suomessa ja muualla

Jotta voisi ymmärtää aiheen kokonaisuudessaan ja sen tärkeyden yhteiskunnallisesti, on tiedettävä suomalaisen henkirikoksen erityispiirteet, sekä rikosten määrä viime vuosilta. Suomessa menehtyi henkirikoksen uhrina vuonna 2017 84 henkeä. Uhrimäärä on viimeiset vuodet ollut laskeva. Valitettavasti uusimmat tulokset vuodelta 2018 tekevät tähän kuitenkin poikkeuksen ja henkirikosten määrä on kääntynyt huomattavaan nousuun (28 -35 %) ollen silti vielä alempana 1990- ja 2000- lukujen keskitasoa. Uhrien määrässä naisuhrien osuus oli laskeva (-13 %) ja miesuhrien osuus selvästi nouseva (+73 %) (Lehti, 2019:1)

Tyypillisin henkirikos tapahtuu kahden toisilleen tutun keski-ikäisen työelämästä syrjäytyneen päihtyneen mieshenkilön välillä teräaseella. Tuntemattoman tekemä henkirikos

on Suomessa harvinaisempi. Henkirikosten väheneminen on tapahtunut tässä yleisimmässä henkirikoksen muodossa ja esimerkiksi perhesurmissa, tai naisten tekemissä henkirikoksissa ei näy laskua samalla tavoin. Naisen joutuminen parisuhdeväkivallan seurauksena henkirikoksen uhriksi on tilastoissa näkyvässä osassa (16 %) vuonna 2017. (Lehti 2018.)

Suomessa henkirikokset ovat pääosin Suomessa syntyneiden henkilöiden keskinäisiä rikoksia. Amerikkalaisissa tutkimuksissa korostuu selvästi afro-amerikkalaisten osuus henkirikoksen uhreissa. Vaikka Afro-amerikkalaisia on Yhdysvaltojen väestölaskentatöimiston vuonna 2007 tekemän laskelman mukaan vain 13,5 % väestöstä, on heitä henkirikosten uhreista lähes puolet. Tämän väestöryhmän riski joutua henkirikoksen uhriksi on siis kymmenkertainen verrattuna valkoihoisiin. (Jakobson, Murphy, Osteen, Sharpe, 2014) Vastaavaa kulttuurillista, tai yhden väestöryhmän korostuneisuutta ei ole suomalaisissa tilastoissa nähtävillä kantaväestön romaneja lukuun ottamatta. (Lehti 2019.)



Kuvio 1.

Suomen uhrimäärä on henkirikostilastoissa Euroopan unionin alueen kymmenenneksi korkein ja olemme hyvin korkealla myös maailman laajuisissa tilastoissa kehittyneiden

teollisuusmaiden ryhmässä. Euroopan alueella kuulumme ryhmään korkean henkirikoksen maat yhdessä Itä-Balkanin, Baltian ja Itä-Euroopan maiden kanssa. Yksi henkirikos tuottaa uhrin lisäksi aina keskimäärin 5 traumatisoituvaa surevaa läheistä. Joissain tapauksissa määrä voi olla huomattavasti suurempi ja toisaalta joskus surevia ei jää lainkaan. (Lehti 2018). Tästä voimme päätellä henkirikoksen koskettavan keskimäärin 450 ihmistä vuosittain Suomessa.

Amerikkalaisissa tutkimuksissa korostuu selvästi afro-amerikkalaisten osuus henkirikoksen uhreissa. Vaikka Afro-amerikkalaisia on Yhdysvaltojen väestölaskentatoimiston vuonna 2007 tekemän laskelman mukaan vain 13,5 % väestöstä, on heitä henkirikosten uhreista lähes puolet. Tämän väestöryhmän riski joutua henkirikoksen uhriksi on siis kymmenkertainen verrattuna valkoihoisiin. (Jakobson, Murphy, Osteen, Sharpe, 2014) Vastaavaa kulttuurillista, tai yhden väestöryhmän korostuneisuutta ei ole suomalaisissa tilastoissa nähtävillä kantaväestön romaneja lukuun ottamatta. (Lehti 2019.)

Henkirikoksissa on huomattavia tilastollisia eroja eri maakuntien kesken tarkkailujaksolla vuosina 2010 -2016. Alhaisimmat luvut tilastoissa löytyivät Ahvenanmaalta ja Keski-Pohjanmaalta. korkeimmat alueelliset luvut olivat Lapissa, Keski-Suomessa ja Kymenlaaksoissa. Samalla tarkkailujaksolla henkirikoksiin syyllistyneistä miehistä hyvin suurella osalla (60 %) oli aiempi tuomio henkeen-, tai terveyteen kohdistuvasta rikoksesta viimeisen kymmenen vuoden ajalta ja 32 % oli ollut suorittamassa ehdotonta vankeustuomiota edellisen viiden vuoden aikana ennen henkirikosta. Tekijöissä vankeusrangaistuksen kerran elämässään suorittaneiden määrä oli 37 %. (Lehti 2018.)

Vuosina 2010- 2016 taposta tuomionsa saaneiden naisten keskimääräinen rangaistusaika oli 9 vuotta ja 3kk ja vastaava rangaistus miehillä oli 10 vuotta ja 3kk. Tilasto (Lehti 2018.) ei kerro kuinka monessa tapauksessa tekijä tuomittiin lain mukaan ensikertalaisena, jolloin kärsittävä rangaistus käytännössä puolittuu. Suomessa ensikertalaisuuslaki on muihin valtioihin verraten hyvin erikoinen, koska ensikertalaisuuden määre uusiutuu. Tämä tapahtuu tekijän suoritettua jäännösrangaistuksen ja oltua tämän jälkeen 3 vuotta uusimatta rikosta. Tämä lain suoma vääryys on yksi Huoma ry:n kehityskohteista järjestön 20-vuotis juhluvuonna 2020.

Murhaksi tappo luokitellaan, jos rikos on tehty vakaasti harkiten, erityisen raa-alla, tai julmalla tavalla, vakavaa yleistä vaaraa aiheuttaen ja rikos on myös kokonaisuudessaan arvosteltuna törkeä. Murhaksi tappo luokitellaan myös, jos sen kohteena on virkamies työssään, tai teon motiivi on hänen työnsä. Murhasta ainoa tuomio Suomessa on elinkautinen vankeusrangaistus. (Suomen rikoslaki 21 luku 2 §.) Elinkautisen pituus on vähintään 12 vuotta, tai alle 21-vuotiaana tuomitulla 10 vuotta.

Teko luokitellaan tapoksi silloin, kun murhan tunnusmerkistöt eivät täyty riittävässä määrin. Minimirangaistus taposta on 8 vuotta. Teon määräytyessä tapoksi, teko pitää kuitenkin osoittaa tahallisesti suoritetuksi. (Suomen rikoslaki 21 luku 3 §.) Tilastoissa vuosilta 1996- 2015 (Tilastokeskus 2018.) tappo on ollut rikoksissa yleisin tuomittu tekotapa.

Muita rikosnimikkeitä henkirikoksissa ovat surma, sekä törkeä pahoinpitely ja sen aiheuttama törkeä kuolemantuottamus. Surmatuomioita Suomessa on annettu viime vuosikymmeninä harvoin.

Oma tekonimikkeensä, joka on mahdollinen vain naisille, on lapsensurma. Sen määritteenä käytetään lausetta: ”Nainen, joka synnytyksestä johtuvassa uupumuksessa, tai ahdistuksessa surmaa lapsensa, on tuomittava lapsensurmasta vankeuteen vähintään neljäksi kuukaudeksi ja enintään neljäksi vuodeksi.” (Suomen rikoslaki 21 luku 4 §.) Lapsensurmaa ei siis tule sekoittaa perhesurmiin, joita kutsutaan myös nimikkeellä laajennettu itsemurha, jos tekijä surmaa surmatyöt tehtyään itsensä.

2.1 Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry

Työni vastaanottava asiakas on järjestö, joka sai alkunsa toukokuussa 2000 Imatralla. Kaksi lapsensa henkirikoksessa menettänyttä äitiä päättivät lähteä ammattilaisten avustamana perustamaan oman yhdistyksensä henkirikoksen uhrien läheisille. Mitään vastaavaa yhdistystä ei Suomessa vielä silloin ollut olemassa. (Välimäki, 2017)

HRUL-nimellä toimintansa aloittanut yhdistys rekisteröitiin 19.9.2000 ja sen kotipaikkana toimi alkuun Viitasaari. Alkuun toiminta oli täysin läheisten itsensä koordinoimaa ja kustantamaa ilman avustuksia. Ensimmäinen yhdistyksen järjestämä virkistysviikonloppu järjestettiin syksyllä 2000. Yhdistyksen perustamisen aikaan vertaistuki ja sen tuoma apu

ammattilaisten järjestämän kriisityön rinnalle oli Suomessa vielä tuntematon yhteiskunnallinen käsite. Yhdistys toimi ensimmäiset kuusi toimintavuottaan ilman mitään suoraa taloudellista tukea yhteiskunnalta. Kaikki varainhankinta perustui tässä tilanteessa tuotemyyntiin, ihmisten pyytämiin lahjoituksiin, sekä jäsenmaksuihin. (Alaruikka, 2010: 5-10.)

Ensimmäinen hakemus raha-automaattiyhdistykselle jätettiin projektianomuksena kahden vuoden mittaiseen Huom! - projektiin vuonna 2006. Projekti sai lopulta vielä 2 vuotta lisärahoitusta kestäen kaiken kaikkiaan täydet neljä vuotta. Projektin merkittävimpana saavutuksena pidetään Kelan ensimmäistä kädenojennusta henkirikoksen läheistä kohtaan, sen myöntäessä matkakorvauksia vertaisviikonloppuihin ja sopeutumisvalmennuskursseihin osallistuneille läheisille lääkärin kirjoittamaa B-lausuntoa vastaan. Tämä edellytti vertaisviikonloppujen sisällön viemisen entistä ammattimaisempaan suuntaan, sisällyttäen järjestämisvaatimuksiin koulutusta ja ammatillista terapeutista ohjausta. Ensimmäinen ammatillinen toiminnanjohtaja aloitti Huomassa toimintansa 2010. (Alaruikka, 2010: 5-10.)

3 Suru

Nykänen (2018) tuo esiin tutkielmassaan surun yllättävän suuren merkityksen tutkittaessa traumaa ja menetystä. Suru on siis tärkeässä osassa myös miettiessäni oikeita harjoitteita menetelmäkansiooni. Jotta voisi taistella jotain tunnetta vastaan, on suru tunnistettava tunteena, sekä ymmärrettävä sen erilaisia piirteitä.

Ihminen kohtaa elämänsä aikana hyvin monen tasoista ja eri tavoin vaikuttavaa surua ja jokaisen suru on ainutlaatuinen. Soili Poijula (2002) kirjoittaa Surutyö-teoksensa alkusanoissa, että ainoa hoitokeino suruun on sureminen. Surun sanotaan kirjassa olevan joukko menetyksen, tai menetyksen uhkan aiheuttamia reaktioita. Surun kanssa työskentely vaatii oman surun ja menetyksen kohtaamista. Suremisen välttely voi aiheuttaa ihmisessä masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, sekä hämmennystä ja tie hyväksyntään voi lähteä vain surun aiheuttaman kivun kohtaamisesta. (Pojula, 2002: 11- 17.)

Ihmisen muiston uudelleen rakentaminen on tärkeimpiä surun tehtävistä. Tärkeimpänä työkaluna surutyön aloittamisessa katsotaan olevan mahdollisuus kunnolliseen hyvästien jättämiseen, samalla tavoin kuin eläimet luonnossa hoivaavat usein kuollutta poikastaan ennen kuoleman hyväksymistä. (Poijula, 2002: 20.)

Surun kohtaamiseen ja kestoon vaikuttaa olennaisesti tapahtuma, josta suru on syntynyt. Esimerkiksi vanhuksen luonnollisen korkean iän aiheuttaman menehtymisen jälkeen suru on helpompaa kohdata ja keskittyä muisteluun. Äkillisen tai järkyttävän tapahtuman aiheuttamana tuleva suru voi viivästyä ja mutkistua merkittävästi. Jo pelkkä tapahtuneen ymmärtäminen vie aikaa ja voimia, joten surulle ei ole tilaa. (Engblom, Lehtonen. 2010: 19 – 20.)

3.1 Surun käsityksiä

Surun käsityksiä lukiessa ymmärtää tunteen merkittävyyden. Poijula (2002) nimittää teoksessaan Surutyö toisistaan eroavia surukäsityksiä uudeksi ja vanhaksi surukäsitykseksi. Uusi surukäsitys rinnastuu teoksessa monellakin tavoin rakastumisen tunteeseen. Suru aiheuttaa vahvimmillaan samoja, jopa fyysisiä oireita kuin tuore rakastuminen. Ihminen ajattelee kohdetta taukoamatta, ruokahalu voi kadota ja mahassa möyriä. Uuden surukäsitteen mukaan surevan omaisen ja vainajan välejä ja kiintymyssuhdetta ei ole tarvetta katkaista, vaan vainaja ja suru voivat kulkea vierellä ja olla läsnä sen ajan kuin siihen on tarvetta. Ajastaan tunne menetyksestä ja surusta vaimenee samalla tavoin kuin voimakkain rakastumisen tunnekin yleensä laantuu. Tämä vaatii kiintymyssuhteen uudelleen muokkaantumisen, jotta suru ajastaan lievittyy. (Poijula 2002: 18 – 30.)

Vanha surukäsitys pohjautuu lähinnä sureville leskille tehtyihin tutkimuksiin. Niihin on havainnoitu hoitoon hakeutuneita ja psyykkisesti sairastuneita henkilöitä. Siitä huolimatta nämä tutkimustulokset ovat Poijulan mukaan muokanneet surukäsitystämme koskemaan nuoria, sekä vanhoja, miehiä ja naisia. (Poijula 2002: 31 – 34.)

Vanhassa surukäsityksessä ajatellaan, että onnistunut sureminen vaatii surijaa katkaisemaan täysin kiintymyssuhteensa vainajaan. Kiintymyssuhteen ylläpitäminen merkitsi

käsitteen mukaan oiretta psyykkisistä ongelmista ja tätä tilaa kutsuttiin nimellä ratkaise-maton suru. Tilaa on kutsuttu jopa foobiseksi välttämiseksi joidenkin asiantuntijoiden lau-sunnoissa. Välttämisellä tarkoitetaan tässä yhteydessä henkilön kyvyttömyyttä hyväksyä läheisen kuolemaa. (Poijula 2002: 31 – 34.)

Vanhassa surukäsitteessä menetyksestä toipuminen voi alkaa vasta, jos kiintymyssuhde vainajaan katkaistaan ensin täysin. Tämän käsitteen pohjana pidetään Freudilaista mal-lia prosessista jossa jokainen muisto, tai odotus, joka ilmentää kiintymystä, törmää to-dellisuuteen, että objektia on lakannut olemasta. Poijula (2002) pitää perustelua väärin yhdistettynä kuolemaan ja kirjoittaa sen olevan kuvaus lapsen kehityksestä. Tilannetta kutsutaan nimellä oidipaallinen rakkaus. Freud ei itse koskaan käyttänyt teoksen mukaan tätä mallia kuvatessaan surua. (Poijula 2002: 31 - 34)

Merkittävää tässä vanhassa käsitteessä on sen tunnistaminen vain noin sadan vuo-den ajalta. Tätä aikaisempi surukäsite hyväksyy kiintymyssuhteen jatkumisen kuoleman jälkeen uuden surukäsityksen tavoin. Vanhimpaan käsitteeseen liittyy tämän lisäksi pal-jon yliluonnollisia piirteitä. Vanhimpaan käsitteeseen liitetään vahvasti kuoleman käsit-tely perhepiirissä ja sen arkisuus osana elämän kiertokulkua. (Poijula 2002: 31 – 34.)

Vanhassa surukäsityksessä itkeminen liitetään kyvyttömyyteen käsitellä tunteita, sekä yleiseen luonteen heikkouteen. Yleensä syy itkun vaimentamiseen on läsnäolijan kyvyt-tömyys kestää itkua ja sen tuomaa omaa tunnetilaa. Uusi surukäsitys antaa myös itkulle tilaa ja pitää sitä välttämättömänä keinona purkaa ahdistusta ja negatiivisia tunnetiloja. Itkemättömyys, tai itkun pidättelemisen katsotaan riskiksi surevan masentumiselle ja ah-distuneisuudelle. (Poijula 2002: 27 – 30.)

Henkirikoksen uhrin omaisen kokema suru on Soili Poijulan (2010) tutkimuksessa to-dettu suruista traumatisoivimmaksi ja vaikeimmaksi hyväksyä. Tutkimuksen mukaan lap-sensa onnettomuudessa, tai sairauden viemänä menettänyt äiti kuvaili toipuneensa me-netyksestä keskimäärin kolmen vuoden jälkeen. Henkirikoksessa lapsensa menettänyt äiti oli vielä kuuden vuoden jälkeen matkansa alussa.

3.2 Suru reaktioita

Suru aiheuttaa suurena tunteena meissä fyysisiäkin reaktioita. Vertaisryhmän ohjaajan on hyvä tunnistaa näitä reaktioita kyetäkseen normalisoimaan vertaisen kokemuksia surusta. Useissa haastatteluissa ja tutkimuksissa läheiset ovat kertoneen vahvoista pelottavista tuntemuksista, joille olisi ollut tärkeää saada selitys.

Ensimmäisenä reaktiona surussa uuden surukäsityksen ja teorian mukaan mainitaan turtumus ja shokki. Ihminen lamaantuu uuden käsittämättömän tilanteen edessä. Tätä tilaa seuraa usein nopeasti kaaoksen ja hämmennyksen tuntemukset. Vasta, kun sureva alkaa ymmärtämään menetyksen ja kuoleman, alkaa varsinainen kärsimys ja suru. Henkilö voi surun tässä vaiheessa kokea tarvetta vetäytyä voimakkaasti muusta elämästä ja myös tämä voi olla tarpeellinen vaihe surussa. Jos suru pääsee etenemään, parantuen rauhassa omaa tahtiaan, voi se kokemuksen mukaan muovautua surevalle tärkeäksi voimavaraksi. (Poijula 2002: 40.)

Vanhan surukäsityksen mukaan ihminen lakattuaan suremasta aloittaa kaiken elämässään siitä, mihin menetys sen pysäytti. Uuden käsityksen mukaan ihminen hyvin usein vaikean surun jälkeen kokee muuttuneensa niin paljon ihmisenä, ettei entinen työ ole enää mielekäs uudelle minälle. Tässä kohtaa menetys voi siis muokata henkilön elämää jopa parempaan suuntaan ja syventää välejä perheen ja ystävien kanssa. (Poijula 2002: 41.)

Suurena ristiriitana kuoleman kohdattua pidetään ajatusta, jossa menetyksen hyväksyminen ja menetetyn unohtaminen kulkisivat käsi kädessä. Suhde menetetyn kanssa muuttuu, mutta se on edelleen olemassa, eikä sen ole tarpeellista kadota minnekään. Menetetty on edelleen mukana ajatuksissa ja sydämessä. Kun mennyt ja sen tuomat muistot on lupa tuoda tähän hetkeen, tuo muuttunut suhde mahdollisuuden kohdata uusi todellisuus. Tämä tuo myös ajatuksen toivosta ja tulevaisuudesta. (Poijula 2002: 42- 43.)

3.3 Traumaattinen suru

Henkirikoksen läheisen kokema suru on luonteeltaan traumaattista. Trauman synnyttää elämäntilanne tai tapahtuma, joka on kontrolloimaton ja saa aikaan äärimmäisen psyykkisen rasituksen. Sen keskiössä ilmenee erilaiset avuttomuuden, kauhun, pelon, tai vihan tunteet. Usein trauman kohdannut alkaa kyseenalaistamaan elämänsä perusarvoja ja ihmissuhteita, sillä tapahtuneen koetaan rikkoneen elämän eheyttä ja sen tarkoitusta. (Hedrenius, Johansson 2013: 27.)

Traumatisoituminen tapahtuu ylivoimaiseksi koetuissa tilanteissa, jolloin autonominen hermosto on yli- tai alivireystilassa. Tällöin puolustautumisen toimintajärjestelmä käynnistyy liian voimakkaasti ja tuloksena on joko taistelu- ja pakoreaktiot tai vastaavasti passiivisuus ja alistuneisuus. (Suokas-Cunliffe 2012: 142.)

Traumatisoituminen siis merkitsee, etteivät aivot ole pystyneet säätelemään stressitilaa tarkoituksenmukaisesti. Tämä tapahtuu, kun stressireaktio on ollut liian vahva, joko yhdessä järkyttävässä tilanteessa tai jatkuvasti läsnä olevassa uhkassa. Pitkäaikaisesti jatkuva järkyttävä tapahtuma voi aiheuttaa muutoksia aivoissa. Aivojen altistuessa äärimmäisen suurelle stressille pitkän ajan kuluessa, vaikuttaa niiden tapaan käsitellä tietoa. Tällöin aivot rakentavat uusia kytköksiä päästäkseen hätävalmiuteen ja lopulta kytköksiä on niin paljon, että tilasta tulee jatkuva. Tällöin normaali, hyvätahtoinenkin kosketus voi laukaista hätätilan henkilössä. (Hedrenius, Johansson 2013: 106.)

Äkilliseen, arvaamattomaan suruun sisältyvät erityispiirteet jäivät ennen 1990-lukua hyvin vähäiselle huomiolle. Tämä oli hyvin merkittävä muutos, koska trauman katsotaan muuttavan henkilön koko käsitystä itsestään ja elämästään. Uuden trauma- ja kriisityön mallin mukana tietämys trauman tuomista erityispiirteistä on kasvanut ja henkilöt saavat traumatilanteissa parempaa ja kohdistetumpaa apua. Culberg on jo vuonna 1982 määrittänyt traumaattiseksi kriisiksi tilan, jossa potilaan kyky hallita ulkoisten ja sisäisten ärsykkeiden määrää on riittämätön. PTSD- Post Traumatic Syndrooma on tutkimuksissa todettu merkittäväällä osalla traumaattisen surun kokeneita henkilöitä. Poijulan (2002)

mukaan surutyöhön ja traumatisoitumiseen liittyvät erityispiirteet ovat hyvin samankaltaisia. Hän kirjoittaa traumaperäisten stressioireiden voivan häiritä, sekä estää surutyön käynnistymisen. Siten toipuminen pitkittyy. (Pojjula 2002: 31 – 34.)

3.4 Surututkimus

Henkirikoksen uhrin läheisen surua on Suomessa tutkittu hyvin niukasti. Aiheesta on Suomessa tehty vain yksi Poijulan (2010) tutkimus. Poijula esittelee tutkimusraportissaan Henkirikosuhrien perheenjäsenten selviytyminen, mielenterveys ja kokemukset tuesta ja palveluista, 131 uhrin läheisen kokemuksia tutkimustulosten valossa ensimmäisten 2-10 vuoden kuluessa menetyksestä.

3.4.1 Tutkimus - Henkirikosuhrien perheenjäsenten selviytyminen

Tutkimus toteutettiin Henkirikoksen uhrien läheiset ry:n, sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhteisenä hankkeena. Osallistujia tutkimukseen oli 131 läheisensä henkirikoksessa menettänyttä omaista. Kyselyn vastausprosentti oli 44 % kyselyn saaneista omaisista.

Tutkimustuloksissa nousee vahvasti esiin se merkittävä seikka, että teko on aiheuttanut tutkittavista noin kolmannekselle merkittäviä taloudellisia menetyksiä, sekä oman talouden heikentymistä. Kyselyn ajanjaksolla oli osittain vielä voimassa laki, joka mahdollisti valtionkonttorin maksamat kärsimyskorvaukset uhrin omaiselle. Tosin valtionkonttori maksoi silloinkin vain hyvin pienet osuudet verrattuna oikeuden tuomitsemiin korvaussummiin. Hyvin harvoin omaiset saivat korvauksia teon tekijältä. Uuden, vuonna 2006 voimaan tullen lain vallitessa, kärsimyskorvauksien maksusta uhrien omaisille luovuttiin valtionkonttorin toimesta kokonaan.

Toinen vähintään yhtä tärkeä tutkimustulos oli uhrin omaisten psyykkisen ja fyysisen terveydentilan selvä huonontuminen henkirikoskuoleman jälkeen. Lähes neljänneksellä vastanneista oli diagnosoitu menetyksen jälkeen jokin fyysinen sairaus. Diagnosoituja

mielenterveyshäiriöitä esiintyi jopa 34 % vastanneista ja lähes yhtä monta vastaajaa arvioi oman työkykynsä alentuneen menetyksen jälkeen. Vastaajista 6 % oli täysin työkyvyttömiä.

Pojjulan(2010) tutkimuksen perusteella tutkimukseen vastanneiden henkirikoksen uhrien läheisten sosiaalisessa elämässä oli tapahtunut teon jälkeen merkittäviä muutoksia. Muutokset olivat sekä lisänneet vastaajien sosiaalista kanssakäymistä (19 %), tai vähentäneet sitä huomattavasti (40 %). 41 % vastaajista koki sosiaalisten suhteidensa määrän säilyneen muuttumattomana. Sosiaaliseseen kanssakäymiseen luettiin tutkimuksessa mukaan harrastukset, sekä kaikki vuorovaikutus perheen, sukulaisten ja tuttavien kanssa

Tutkimuksen mukaan selviytymistä vaikeuttaneita tekijöitä olivat ristiriidat ihmissuhteissa, yksin jääminen, pelot, tunne läheisen kuormittamisesta, puhumattomuus ja puhumisen haastavuus, häpeä, sekä syyllisyys tapahtuneesta

Toinen henkirikoksiin ja uhrin omaisiin vahvasti liittyvä tutkimus- ja hoitoprojekti on tehty Myrmannin pommi-iskun uhrien ja uhrien omaisten asemasta kaksivaiheisena kyselytutkimuksena. Pommi-iskussa sai eriasteisia vammoja lähes kaksisataa ihmistä ja seitsemän ihmistä menehtyi. Yksi menehtyneistä oli iskun suorittanut 19-vuotias poika. Tämä tutkimus – ja hoitoprojekti toteutettiin sosiaali – ja terveysministeriön antamana toimeksiantona. Kyselyn kohteena olivat kaikki 115 uhria ja uhrin omaista, jotka olivat jättäneet poliisille pommi-iskusta rikosilmoituksen. Kyselyn ensimmäinen osa toteutettiin 4kk räjähdysen jälkeen ja siihen vastanneita oli 58 henkilöä, joista uhrien omaisia oli yhdeksän. Toiseen, reilu vuoden jälkeen räjähdyksestä tehtyyn kyselyyn osaan vastasi 47 henkilöä ja heistä uhrien omaisia oli kahdeksan henkilöä. (Pojjula, 2004.) Tutkimuksen tulokset toistavat pitkälti aiemmin saatua tietoa uhrin omaisten selviämisen haasteista, sekä apukeinoista.

3.5 Henkirikoksen uhrien läheisten kokemuksia surusta

Henkirikoksen uhrien läheisten muista poikkeava kokemus surusta on vahvasti huomiioon otettava seikka menetelmäkansion tehtäviä valitessa. Aho, Kaunonen, Virta (2017) artikkelin mukaan Henkirikoksen uhrin läheisen traumatisoitunut suru pitää sisällään paljon hyvin voimakkaita tunnetiloja, kuten vihaa, katkeruutta, tuskaisuutta, pelkoja, syyllisyyden tunteita, ahdistuneisuutta ja tunteita mielentilan sairastumisesta. Näitä tuntemuksia läheiset kokivat usein jo heti kuolinviestin saamisen jälkeen, mutta samoja tuntemuksia nousi uudelleen pintaan surun kohdatessa erilaisissa tilanteissa myös myöhemmin.

Läheiset kuvasivat surua kokonaisvaltaisena kipuna, joka tuntui myös vahvana fyysisenä kipuna, tärinänä, vaikeuksina hengittää, paniikkikohtauksina, sekä syömisen ongelmina. Surukivun kuvailtiin sisältävän mielenterveyden haasteita, kuten apatiaa, masennusta, sekä henkistä väsymistä ja romahtamista. (Aho & Kaunonen & Virta 2017:15)

Henkirikoksen uhrin läheiset ylläpitävät osana surutyötään vahvaa kiintymyssuhdetta menetettyyn läheiseen. Osa läheisistä säilyttää paljon muistoesineitä läheisestä, tai rakentaa tälle muistoalttarin. Tämä osa surutyöstä koetaan tärkeäksi. Surmatun läheisen paluusta haaveillaan ja läheistä, sekä hänen rakkauttaan kaivataan osana ikävöintiä.



”Läheiset sukulaiset eivät puhu lainkaan ko. asiasta. Ikään kuin ei olisi tapahtunut mitään.”

”On vaikeutta puhua kuolleesta ja surustani myös läheisten kanssa ja perheen sisällä. On ehkä tuntunut, että en jaksaa olla surullinen tai aiheuttaa surua muille.”

”Tuntuu, että en kuitenkaan ole voinut riittävästi puhua asiasta. En ole halunnut liian paljon puhua asiaa, ettei toisten elämä kuormitu liikaa minun huolilla ja murheilla.”

”Ihmiset varovat puhumasta veljeni kuolemasta ja pyytävät anteeksi, jos asia tulee esiin. Itse haluaisin kyllä puhua siitä, tuntuu hyvältä, kun kysytään ja aiheessa pysytään.”

(Pojjula, 2010:38-39.)

Uhrin läheisten suru on aaltoilevaa ja muuttaa muotoaan. Suru nousee vahvemmin esiin nähtyjen unien, merkkipäivien, kuolinpäivän, tai arjen muiden vastoinikäymisten voimasta. Henkirikoksen uhriksi joutuneen ja uhria kaipaamaan jääneen läheisen kohtaloa pidetään epäoikeudenmukaisena. Osalle läheisistä elämä näyttäytyy katkeamattomana painajaisena, joka merkitsee pahuuden vahvaa läsnäoloa läheisen elämässä. Vahvimmin oman elämän hajoamisen tunne ilmenee kaiken ympärillä olevan romahtamisena ja oman, sekä muun maailman tukipilarien sortumisena. Elämä tuntuu läheiselle kaaokselta ja on muuttunut peruuttamattomasti erilaiseksi. (Aho & Kaunonen & Virta 2017: 16.)

Uhrien läheiset kokevat olevansa kyvyttömiä elämään ja elämä tuntuu sumussa vaeltamiselta, olemassa olemisen takia elämiseltä ilman järkevämpää syytä, sekä sisältä kuolleena elämiseltä. Läheiset hakeutuvat yksinäisyyteen ja välttävät kotoa poistumista. He kokevat surun ja tuskan olevan koko elämän pituista ja kipeät muistot säilyvät mielissä jokaisessa päivässä. Uhrin läheiset tuntevat menettäneensä oman ja yhteisen tulevaisuutensa surmatun läheisen kanssa ja kokevat syyllisyyttä, jos tuntevat surun keskellä iloa, tai halua nauraa. Läheisen välinpitämättömyys itseään kohtaan ilmenee ailahtelvana käytöksenä, sekä pahimmillaan itsetuhoon viittaavina tekoina ja yrityksinä. (Aho & Kaunonen & Virta 2017:16.)

Ei unohdu koskaan, on Elina Välimäen (2017) toimittama ja osin myös kirjoittama teos, jossa käsitellään läheisen henkirikoksen tuomaa traumaa ja sitä seuranneita tapahtumia sekä omaisten, että ammattilaisten kertomuksien kautta. Kirjassa kuusi läheisensä menettänyttä kuvailee omaa matkaansa henkirikoksen uhrin läheisenä. Kuvaukset on kerätty haastatteluina ja varsinaisen kirjoitustyön on hoitanut Elina Välimäki. Tämä on mahdollistanut läheisiltä kynnystä lähteä mukaan projektiin. Tunnen kirjoitusten takana olevat läheiset myös henkilökohtaisesti ja olen kuullut heidän kommentoivan projektia voimaannuttavaksi. Teoksessa läheiset kuvailevat omia kokemuksiaan vertaistuesta ja sen vaikutuksesta toipumiseen. Teoksessa tärkeää on omakohtainen tarina suoraan läheisiltä.

Jenni Nykänen esittää Pro Gradu tutkielmansa (2018) tuloksissa paljon samankaltaisia löydöksiä kuin Poijula 2010 ja Välimäki 2017 aiemmin ovat tehneet. Useat tutkimuksiin ja haastatteluihin osallistuneista toivat esille yhteiskuntamme ammattilaisten määrällisen

riittämättömyyden, sekä huonon valmiuden kohdata tällä tavoin vakavasti traumatisoituneita läheisiä.

Avun hakemiseen tarvitaan Nykäsen tutkielman haastattelun tuloksien mukaan läheiseltä voimia, joita varsinkaan alun shokkivaiheessa ei ole. Kriisiapua tutkimukseen vastanneiden joukosta saivat edelleen vain harvat, eikä sitä tarjottu aktiivisesti läheskään kaikille. Moni haastatteluun osallistuneista oli joutunut etsimään avun täysin itse. Nykänen pohtii tutkielmassaan, moniko on jäänyt kokonaan avun ulkopuolelle voimien puuttuessa. Tämä sama huoli korostuu myös Poijulan tutkimuksessa (2010, 11 -12). Kaikki ammattiapua saaneet läheiset kiittivät haastattelussa avun saamisesta poikkeuksetta. (Nykänen 2018)

4 Voimaantumisen vertaistuen voimalla

Voimaantumista kuvataan Siitosen (1999) väitöskirjassa Ihmisestä lähtevänä prosessina, jota päämäärät, tunteet, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja kaikkien näiden keskinäiset suhteet jäsentävät.

Voimaantumisen tunteen kannalta on merkittävää, että ihminen voi vapaasti valita mistä unelmoi. Isoihin päämääriin päästäkseen on usein saavutettava lukuisia pieniä tavoitteita. Itselle asetettu haaste tulevaisuudesta toimii kannustajana eteenpäin pääsyssä ja vapauttaa onnistuessaan lisää voimavaroja. Päämäärillä ja niiden tavoittamisen aiheuttamalla voimaantumisella on siis vahva yhteys. Myös turvallisella ennakkoluulottomalla, rohkaisevalla ja avoimella ilmapiirillä on oma yhteytensä voimaantumiseen. Omien voimavarojen vapautumisessa ovat merkityksellisiä ihmisen toiveikkuus ja positiivinen laetus. (Siitonen, 1999)

Vertaisuus on yhteisöllisyyttä, jakamista, antamista, vastaanottamista, sekä läsnäoloa. Vertaisella on hyvin samankaltainen kokemus ja vertaiset puhuvat samaa kieltä. Vertainen pystyy kohtaamaan toisen surun ja tuskan, eikä juokse sitä karkuun. Henkirikoksesta

ja sen yksityiskohdista puhuminen on monelle ulkopuoliselle, jopa ammattilaiselle raskasta kuultavaa. Vertainen on kokenut siitä kaikesta itsekin suurimman osan. (Välimäki 2017: 271- 281)

Vertaistuki ja sen merkityksellisyys vastaajille tuli vahvasti esiin osalla Pojulan tutkimukseen vastanneista. On huomattavaa, että tutkimusta tehdessä vertaistuen määrä oli valtakunnallisesti vain murto-osa nykyisin tarjolla olevasta määrästä. Huoman näkyvyys ja tavoitettavuus on kasvanut merkittävästi viime vuosien aikana. (Pojula 2010: 40.)

Vertaistuesta ja sen avulla toipumisesta kertoo myös Forsström, Franski ja Tammisen (2007) toimittama teos Surunauhalla sidotut – Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Teos on kokoelma itsemurhassa läheisensä menettäneiden ja ammattilaisten kokemuksia traumaattisesta surusta, siitä toipumisesta ja vertaistuen merkityksestä toipumiseen. Vaikka teos ei käsittele suoraan henkirikoksen läheisiä, traumaattinen suru kohtaa ja käsittelee monessa kohtaa samoja asioita. Vertaistuen merkitys korostuu samalla tavoin kaikessa surussa. Huoma tekee merkittävää yhteistyötä Surunauha – Itsemurhan läheiset ry:n kanssa.



”Vertaistukea olisin ehkä enemmän kaivannut.
Olisin mielelläni esim. lukenut muiden kokemuksista.”

”Auttaisiko tietää, ettei ole ainoa.”

”Huoman vertaisryhmässä olo oli merkittävästi helpottava kokemus. Ymmärrys ja saman asian kokeneet ihmiset auttoivat jakamaan surua.”

(Pojula 2010: 40.)



Vertaistukiryhmä ei ole terapiaryhmä, vaikka monesti se pitääkin sisällään hyvin terapeutista toimintaa. Vertaisryhmän sisällössä on kyse läheisten keskinäisestä tuesta, tuen saamisesta, kokemusten jakamisesta, surevan kasvun prosessista, sekä uusien

näkökulmien kehittymisestä uuden elämäntilanteen kohdatessa. On tärkeää, että vertaisryhmässä pidetään huolta jokaisen osallistujan turvallisuudesta, sekä yhdenvertaisuudesta. (Anne Laimio 2004)

Vertaistuki ja sen tuoma voimaantuminen on tutkimuksen valossa merkittävä tekijä uhrin läheisen toipumisessa. Henkirikoksen uhrin läheisen surua ja siitä toipumista on Suomessa tutkittu hyvin niukasti. Soili Poijula (2010) esittelee tutkimusraportissaan Henkirikosuhrien perheenjäsenten selviytyminen, mielenterveys ja kokemukset tuesta ja palveluista, 131 uhrin läheisen kokemuksia tutkimustulosten valossa ensimmäisten 2-10 vuoden kuluessa menetyksestä. Tässä tutkimuksessa tuloksena korostuu vertaistuen tärkeä merkitys uhrin läheisen toipumisessa. Kaikki vertaistuen piirissä olleet kokivat sen olleen erittäin merkittävää. Tutkimuksen valossa vertaistuen piirissä olevilla henkilöillä oli hyvin voimakkaita suruun ja traumaan liittyviä oireita.

Miksi sururyhmän on hyvä olla henkirikoksessa läheisensä menettäneelle nimenomaan vertaisryhmä? Seuraava läheisen vastaus Poijulan (2010) tutkimuksesta avaa asian hyvin.



"Seurakunnan lasten menettäneiden ryhmä, josta ensi tapaamisen jälkeen kaksi äitiä jäi pois lähettäen terveisiä, että minun kertomukseni oli niin kauheaa, etteivät halua tulla. Osallistuminen vei eteenpäin viikosta toiseen, vaikkakin kärsin kovin poisjääneistä, enkä voinut puhua niin kuin asiat olivat tapahtuneet ja kuinka paha on olla eli piti hiukan kaunistella, etteivät toiset järkyttyisi liikaa."

(Pojula 2010: 55.)



5 Opinnäytetyön toteutus

Selventääkseni tilaajaryhmän, Huoma ry:n vertaistukiryhmien vetäjien tarpeita ryhmien ohjaamiseen, tein heille kevyen kyselyn (liite 1.), jossa sain perustietoja ryhmien koosta, sekä ryhmänvetäjien koulutuksesta vertaisryhmien vetämiseen. Kyselyssä tarjotaan myös erilaisia ryhmätyömenetelmiä vaihtoehtoisiksi ja tiedustellaan, onko vetäjillä tarvetta vertaisohjaajien menetelmäkoulutukseen. Kyselyn kohderyhmä on määrällisesti niin pieni, ettei sitä voida pitää tutkimuksena aiheesta, mutta se antaa hyvää pohjaa menetelmäkansion rakentamiselle ja kehittämiselle.

5.1 Kysely Huoman vertaistukiryhmien vetäjille

Tekemääni kyselyyn vastasi yhteensä 10 henkilöä niistä 16 vertais- ja ammattilaisohjaajasta, joille se lähetettiin. Lähetys ohjautui Huoma ry:n toimistolta kriisi- ja vapaaehtoistyön koordinaattorin kautta. Pidän vastausprosenttia hyvänä huomioiden viestin vastaanottajien määrän (16) ja vastauksia tuotetilausta selventävinä. Kyselyssä oli jätetty jokaiseen kysymykseen myös avoin- vaihtoehto ja tilaa vapaalle kommentoinnille. (liite 2.)

Ensimmäisessä kysymyksessä selviteltiin vastaajien taustaa toimia ryhmänohjaajana. Puolet vastanneista kuvaili olevansa henkirikoksessa läheisensä menettänyt vertainen. Kolme henkilöä vastannaista vastasi toimivansa ryhmänohjaajana ammattinsa kautta. Yksi kertoi toimineensa ryhmänohjaajana ammattinsa puolesta aiemmin, mutta ei ole enää aktiivinen ja yksi kertoi olevansa sekä vertainen, että ammattilainen ja ei toimi tällä hetkellä aktiivisesti ryhmänohjaajana. (liite 2.)

Toinen kysymykseni käsitteli vertaisryhmien kokoa keskimääräisen osallistujamäärän mukaan. Neljä vastannaista kertoi ryhmän kooksi 2-4- henkilöä. Myös toiset neljä vastannutta kertoi ryhmän kooksi 5-7- henkilöä. Kaksi vastaaja kuvaili ryhmän kooksi 8- henkilöä, tai enemmän. Tähän kysymykseen kukaan vastaajista ei ollut lisännyt avoimia kommentteja. (liite 2.)

Kolmannessa kysymyksessä selvitin vastaajien koulutustaustaa surujärjestöjen vertaisryhmänohjaukseen. Neljä vastaajista kertoi saaneensa ryhmänohjaajan koulutuksen. Yl-

lätyksekseni kolme vastaajaa kertoi vetävänsä ryhmiä täysin ilman koulutusta. Neljä vastaajista oli saanut koulutuksen muuta kautta. Lisäkommenteissa mainittiin kriisikeskuksen antama koulutus, sekä psykoterapeutin koulutus. (liite 2.)

Neljäntenä kysymyksenä tiedustelin, kuinka tärkeänä ryhmänvetäjät kokivat vertaistoinnin merkityksen omassa toipumisessaan. Tähän kysymykseen oli annettu mahdollisuus jättää myös vastaamatta, koska vastaajista osa oli mukana ilman omakohtaista menetystä. Neljä vastanneista oli valinnut vaihtoehdon, merkitystä paljon. Yksi vastanneista oli vastannut, en osaa sanoa. Tämä kuvaa vertaisryhmien merkitystä ja vaikuttavuutta ryhmänohjaajien omaan toipumiseen. (liite 2.)

Seuraavana kysyin, kuinka tärkeänä näet vertaistoinnin merkityksen läheistesii/ ryhmäläistesi toipumisessa? Tähän kysymykseen kaikki yhtä lukuun ottamatta vastasivat, että ryhmällä on merkitystä paljon toipumisessa. Yksi vastaaja oli vastannut merkitystä olevan jonkin verran. Avoimia kommentteja ei ollut. (liite 2.)

Laajin kysymykseni koski menetelmiä ja toiveita niiden käyttöön saamiseksi. Annoin valmiiksi paljon erilaisia vaihtoehtoja ryhmänohjausmenetelmistä. Kyselyn käytyä lausunkierroksella tilaajalla, lisäsin vielä kaksi menetelmää ja tarkensin menetelmien kuvauksia niin, että kouluttamaton ryhmänohjaajakin tunnistaa menetelmien sisällön. Eniten vastauksia (6kpl) sai vaihtoehto - Mielihyväharjoituksia (tehtäviä hyvän mielen uudelleen löytämiseen - kuinka löydän surun keskeltä valoa?) Seuraavaksi suosituimmat vaihtoehdot olivat neljällä vastauksella Taidetyökaluja ja ohjeita (keinoja käsitellä omaa surua ja menetystä taiteen kautta), Turvapaikkaharjoituksia (mistä haen lohtua, kun suru musertaa, mielikuvaharjoituksia), Rentoutumisharjoituksia. Muisteluun liittyviä ryhmämenetelmiä (Keinoja muistella menetettyjä rakkaita yhdessä), Valokuvausharjoituksia (esim. voimaannuttava valokuvaus) ja Kirjoitusharjoituksia (mielihyväpäiväkirja, kiittolisuuspäiväkirja, surupäiväkirja) saivat molemmat kolmen vastaajan mielenkiinnon. (liite 2.)

Tunne- tai mielentila- korttipakkoja (kortteja joissa mielialaa kohottavia tekstejä ja kuvia), sekä Erilaisia kuvapakkoja (esimerkiksi valokuvia ovista, maisemista, ihmisistä, fiiliksiin ja tunteiden kerronnan tueksi) vaihtoehdot saivat tukeen ensimmäinen kaksi ääntä ja toinen yhden äänen. Ilman ääniä jäivät vaihtoehdot Kevyitä leikkejä tutustumiseen ja

jälleennäkemiseen, sekä Draamatyökaluja ja ohjeita (Tapoja kohdata menetys draamatyöskentelyllä) (liite 2.)

Tässä kysymyksessä oli eniten vastauksia avoimeen kohtaan. Kommentteina olivat: ”Näen, että em. työkalut olisivat erityisen hyödyllisiä Huoman vertaistukiryhmien toiminnassa; parempaa tarjontaa ryhmänohjaajan koulutuksiin, sekä työnohjauksiin; Kehollisuuden huomioimisen, aika ei riitä, vaikka tarvetta olisi; Minulla on jo kaikkea, mitä tarvitsen.” Kaikki nämä kommentit huomioidaan menetelmäpankkia pohjustaessa. (liite 2.)

Kahdeksas kysymys on mukana palvelemissa tilaajan tarpeita ja nostaakseen esille mahdollista menetelmäkoulutuksen tarvetta ryhmänohjaajille. Seitsemän kymmenestä vastaajasta olisi halukas kyselyn perusteella osallistumaan menetelmäkoulutukseen aiheista, joita mainittiin edellisessä kysymyksessä. Kolme vastaajaa ei ole halukas osallistumaan. Lisätiedoissa yksi mainitsee syyksi sen, ettei toimi enää ryhmänvetäjänä ja toinen, ettei tarvitse koulutusta. Kyselyn tulos osoittaa järjestölle selvän menetelmäkoulutuksen toiveen ryhmänohjaajien taholta. (liite 2.)

Viimeinen kysymys luotaa yleensä menetelmien tärkeyttä vertaisryhmissä. Halusin kysymykselläni tarkentaa, onko menetelmille ja niiden käytölle oikeasti kysyntää vertaisryhmissä, vai onko pelkkä yhdessä oleminen ja kuulumisten vaihto tärkeintä. Kahdeksan kymmenestä vastanneesta valitsi vaihtoehdon: Kyllä, ne tekevät ryhmäkerroista monipuolisempia ja tukevat toipumista. Loput kaksi vastannutta valitsivat vaihtoehdon: Ehkä, mutta en itse osaisi niitä vielä käyttää. Myös tämän kysymyksen tulokset tukevat käsitystä koulutuksen ja menetelmien tarpeellisuudesta vertaisryhmien ohjaajille. (liite 2.)

5.2 Menetelmäkansio

Menetelmäkansion (Liite 3.) tehtävät on muokattu vertaisryhmien tarpeisiin ja aiheeseen sopivaksi. Aineisto on käytetty teosta Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille, Maaretta Tukiainen, PS-kustannus 2018, Pohjolan voimaeläinkortit, Maaretta Tukiainen ja Markus Frey, Tuumakustannus Oy, 2019, sekä Inspiraatiokortit, Maaretta Tukiainen ja Krista Keltanen, PS-kustannus Oy, 2018. Esittelen seuraavissa osioissa menetelmäkansion aiheet, sekä työvälineet.



5.2.1 Suojautuminen

Oman tahdonvoiman ydintaidoista yksi tärkeä osa on suojautuminen. Suojautumistaitoja kannattaa harjoitella etukäteen haastavien tilanteiden varalle. Suojautuminen on myös oman ajan ja omien tavoitteiden arvostusta asettamalla ne häiriötekijöiden edelle. (Tukiainen 2018: 45-46)

5.2.2 Hallinnasta luopuminen

Varsinkin trauman jälkeen moni pyrkii hallitsemaan jäljelle jäävää, tai uutta elämää kontrollin tunteella. On kuitenkin tervettä luopua liiasta tarpeesta hallita kaikkea ympärillä tapahtuvaa. Ohjaksista hellittäminen ja elämälle antautuminen voi tuntua haastavalta, mutta sitä on hyvä opetella. Hallinnan kokemuksesta luopuminen auttaa luottamaan elämään uudelleen. (Tukiainen 2018: 50-51)

5.2.3 Myötätunto

Kyky tunnistaa toisen ihmisen tunnetiloja tunnistetaan myötätuntona. Siihen liittyy olennaisesti myös auttamisenhalu, sekä yky asettua samaan tunnetilaan. Myötätunto usein myös tarttuu toiseen ihmiseen, jolle olet myötätuntoinen. Se saa kokemaan kiitollisuutta.

Usein vieressä olevan ihmisen auttaminen on yksi nopeimmista tavoista kohottaa myös omaa mielialaa. (Tukiainen 2018: 79-82)

5.2.4 Anteeksianto itselle

Virheet ja niiden tekeminen kuuluvat elämään. Tästä johtuen on tärkeää myös opetella antamaan itselle anteeksi. Itselle anteeksi antaminen tarkoittaa loppua itsesyytökselle ja antaa mahdollisuuden henkilökohtaiselle kasvulle näkemällä myös virheet positiivisina asioina. Voidakseen antaa anteeksi jollekin toiselle, on ensin pystyttävä antamaan anteeksi itselle. (Tukiainen 2018: 87-89)

5.2.5 Kielteisyydestä luopuminen

Se, että luopuu kielteisyydestä, tarkoittaa pohjimmiltaan elämään oppimista kielteisten asioiden kanssa. Kielteisiä ajatuksia tunnistaessa voi samalla oppia toisenlaisia uusia toimintatapoja. Kielteisyys saa usein aikaan paljon tuhoa ja voi pahimmillaan johtaa moneen ikävään asiaan elämässä. Kielteisyyttä vastaan on turhaa kuitenkin taistella. Se on meistä yksi puoli ja sen olemassaolon hyväksyminen helpottaa elämää, sekä vähentää kielteisyyttä. (Tukiainen 2018: 90-92)



Pohjolan voimaeläinkortit ovat uudelleen tulkintaa muinais-suomalaisten eläimiin liittyvistä saduista, tarinoista ja uskomuksista. Eläimiin liitetään vahvoja mielikuvia, joista voi vaikeuksien hetkellä saada paljon voimaa ja tukea arjen haasteisiin. Käytä kortteja keskustelunavaajina, tunteiden kanssa työskennellessä, tai ajatuksien selkeyttäjänä. Kortit käyvät työskentelyyn sekä pienelle, että suuremmalle ryhmälle. (Frey & Tukiainen 2019)



Inspiraationa pidetään useimmiten ajatusta, joka synnyttää jotain uutta. Sitä voidaan käyttää myös luovien prosessien käynnistäjänä. Arjessa inspiraationtäyteisinä hetkinä saamme aikaisiksi paljon uusia tavoitteita ja suunnitelmia, mutta surun ja tuskan keskellä koemme, ettei elämässä ole enää inspiraatiota lainkaan. Nämä kortit kannustavat löytämään oman inspiraation uudelleen surun harmaan pilven takaakin. (Keltanen & Tukiainen 2018)

6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön ja tutkimustavan mukaisesti olen pyytänyt järjestöltä tutkimusluvan työlleni ja sopinut yhteistyöstä Huoma ry:n kanssa. Huomalla on oikeus julkaista opinnäytetyöni omilla nettisivuillaan ja käyttää kehitystyössä syntynyttä tuotosta ja kyselyn tuloksia kaikessa toiminnassaan. (liite 1.)

Olen huomioinut kaikessa kehitystehtäväni materiaalisissa tutkimuksissa mukana olleiden yksilön tietosuojan, sekä kertonut omaan kyselyyni osallistuneille tarkasti mihin ja miten tekemäni kyselyn (liite 2.) tuloksia tullaan käyttämään. Kehitystyöni pyrkii antamaan uutta näkyvyyttä henkirikoksen uhrien läheisille ja tuomaan heidän avuntarpeensa esiin kunnioittaen läheisiä ja heidän menetystään. Kyselyyni osallistuneiden henkilötietoja ei ole kerätty talteen missään vaiheessa. Tiedossani on vain, ovatko he vastanneet kyselyyni läheisenä, vai ammattilaisena. Kyselylinkin eteenpäin organisoinnista vastasi Huoman vapaaehtoistyön koordinaattori, joka hallinnoi vastaajien yhteystietoja työnsä puolesta.

Kehitystehtäväni lähteet ovat luotettavia ja olen tutustunut itse kaikkeen lähdemateriaaliin kattavasti saadakseni riittävän laajan ja syvän kuvan kehitystehtäväni aiheesta, sekä sen tuomista vaatimuksista. Työni toteutukseen hankkimani materiaali on riittävän laajalla pohjalla tuomaan tehtävääni tietoa eri näkökulmista.

7 Pohdinta

Aineiston kasaaminen kehitystyöhöni on vaatinut rajausta ja pohdintaa siitä, mitä näkökulmia haluan työhöni. Toivon kehitystyöni tuloksen olevan tuotos, jota Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry voi hyödyntää työskennellessään läheisten ja heidän surutyönsä parissa, mahdollisimman kattavasti. Olen rakentanut menetelmäpankista kokonaisuuden, joka auttaa jokaista tämän synkän surun matkan kulkijaa ja heidän rinnalla kulkijoitaan selviytymään surusta yksi hengenveto kerrallaan niin, että aurinko, ehkä jäl-

leen kerran valaisee heidänkin elämäänsä, lämmittäen säteillään. Hengittäminen on kaiken elämän elinehto. Ja se on liikkeelle paneva voima myös henkirikoksen uhrin läheisen voimaantumisessa.

Halusin tuoda työssäni esiin surun monia kasvoja, sekä sen erityispiirteitä. Samalla hain ymmärrystä sille mikä tekee henkirikoksen läheisen surusta niin kestäättömän ja erilaisen muihin läheisen menetyksiin verrattuna. Kuvasin myös trauman vaikutuksia ihmiseen, sekä sen aiheuttamia jälkiä, jotka usein johtivat ihmisen koko elämäkäsityksen muokkaantumiseen uudeksi. Oman elämäni pilarit sortuivat aikoinaan täysin sisareni löytyessä surmattuna ja elin surun ja pelon sanelemilla säännöillä vuosia. Herätessäni vähä vähältä katselemaan ympärilläni olevaa maailmaa, tajusin sen muuttuneen täysin. Minun oli siis opeteltava elämään uudestaan, uuden maailmani säännöillä.

Kehitystyöni tehtävänä oli koota menetelmiä vertaisryhmille uhrin läheisen voimaantumisen tueksi ja herättelijäksi. Menetelmät itsessään eivät kuitenkaan ole taikasauvoja, joilla surun ja tuskan saisi pyyhittyä pois. Menetelmät vaativat niille omistautumista, hyväksyntää, sekä työskentelyä niiden parissa. Eniten menetelmien käyttöön ottamisessa tarvitaan rohkeutta. Menetelmien kautta läheisellä on kuitenkin mahdollisuus löytää omasta elämästään ja tavoistaan ajatella, sekä kokea, jotain uutta, joka vie pienen matkan lähemmäs hyvää oloa ja mielenrauhaa. Palkinto on saavutettavissa. Sen eteen on vain tehtävä töitä.

Suomalainen henkirikos on monelle omakohtaisesti vieras, mutta lähes jokainen meistä pystyy mainitsemaan uutisointien perusteella jonkin tapahtuneen henkirikoksen Suomesta. Valitettavasti tämä samainen media myös vaikuttaa negatiivisesti monen läheisen toipumisprosessiin mässäillen vääristelevillä otsikoilla keltaisessa lehdistössä, tai hakien myyntilukuja Alibin ja Hymyn kaltaisilla julkaisuilla. Toisaalta lehdistö myös ojentaa auttavan kätensä rikoksen ollessa avoimena ja tekijän karkuteillä. On hetkittäin raastavaa lukea otsikointeja itse uhrin omaisena, koska ei voi välttyä ajatukselta kuinka uhrin läheiset voivat ja saavatko he apua, jota tarvitsevat surun ja tuskan ollessa suurimmillaan. En voi myöskään välttyä ajatukselta, pääsenkö kohtaamaan omaiset jossain kohtaa omassa vapaaehtoistyössäni vertaisryhmän ohjaajana.

Kehitystyötä tehdessäni tulin miettineeksi myös kuinka yhteiskuntamme pitää huolta uhrien omaisista. Onko olemassa kaikille sopivaa toimintamallia suruista suurimman kohdatessa? Voidaanko Suomen kokoisessa harvaan asutetussa maassa tarjota kriisiapua kaikille Hangosta - Nuorgamiin samalla saavutettavuudella ja intensiteetillä? Onko 8 vertaistukiryhmää lähellekään tarpeeksi valtakunnallisesti? Mitä muuta voisimme Huoman vapaaehtoistyönä tarjota uhrien omaisille kuin puhelimitse ja kasvokkain saatava vertaistuki, valtakunnalliset vertaistukitapaamiset ja vertaistukiryhmät kasvokkain sekä sosiaalisessa mediassa? Onko näkökenttämme ulkopuolella tuen muotoja, joita emme ole vielä löytäneet? Päässäni pyörii paljon haastavia kysymyksiä ja vähän vastauksia. Kyseessä on selkeä kehitys- ja tutkimuskohde suomalaisessa yhteisössä, sekä kulttuurissa.

Lähteet

Aaltonen, J., Aarninsalo, P., Aavaluoma, J., Enckell, H., Halkola, U., Holmberg, N., Hattula, K., Huttunen, M., Ihanus, J., Kalska, H., Katila, H., Kettunen, P., Kle-melä, E., Kontunen, J., Kähkönen, S., Lappalainen, R., Lauerma, H., Leijala-Marttila, M., Leikola, A., Leiman, M., Mattila, A., Merikivi, H., Oivamäki-Tähtinen, K., Pirkola, S., Pulli, T., Pylvänäinen, P., Silvola, K., Sinkkonen, J., Suokas-Cunliffe, A., Tuomisto, M., Virret, T. & Virta, M. (2012) *Psykoterapiat*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Aho, Anna-Liisa; Kaunonen, Marja; Virta, Tarja. Henkirikosuhrien läheisten suru sekä selviytymistä edistävät ja estävät tekijät. Artikkel. Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry. THANATOS vol. 6 2/2017.

Alaruikka, Seppo (toim.) Meillä halataan: Henkirikoksen uhrien läheiset ry 10- vuotta. Historiikki. Huoma – Henkirikoksen läheiset ry. Yliopistopaino. Oulu. 2010.

Engblom, Katariina; Lehtonen, Elisa. Läsä ja lähellä : Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Eläkeliitto. Helsinki. 2010

Frey, Markus & Tukiainen, Maaretta. Pohjolan voimaeläinkortit. Tuumakustannus Oy, 2019

Forsström, Sari; Franski, Rauni; Tamminen, Sirkka. (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Teos. Surunauha - itsemurhan tehneiden läheiset ry. WSOY 2007. Helsinki

Harmanen, Eija. Sielunhoito sururyhmässä : tutkimus ryhmänohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Teos. [Suomalainen teologinen kirjallisuusseura] 1997. 2. täyd. p. Helsinki. 1997.

Hedrenius, S; Johansson, S. (2013) Kriisituki – ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma

Jakobson Frey, Jodi; Michalopoulos, Lynn; Osteen, Philip; Sharpe, Tanya L. Coping With Grief Responses Among African American Family Members of Homicide Victims. AM University of Maryland. Violence and Victims, Volume 29, Number 2, 2014, Springer Publishing Company 2014.

Keltanen, Krista & Tukiainen, Maaretta. Inspiraatiokortit. Teemakortit. PS-kustannus Oy. 2018

Laimio, Anne. (toim.) Yhdessä suru on helpompi kantaa – Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Teos. Tuettu suru – projekti ja Suomen mielenterveysseura. SMS – tuotanto Oy. Helsinki. 2004.

Lehti, Martti. Henkirikoskatsaus 2018. Katsauksia 28/2018. Kriminologian - ja oikeuspolitiikan instituutti. Yliopiston tutkimuslaitokset. Julkaistu 19.3.2018. Luettu 3.10.2018.

Lehti, Martti. Henkirikoskatsaus 2019. Katsauksia 34/19. Kriminologian - ja oikeuspolitiikan instituutti. Yliopiston tutkimuslaitokset. Julkaistu 21.5.2019. Luettu 8.9.2019..

Nykänen, Jenni. Ryhmämuotoisen vertaistuen merkitys henkirikosuhrien läheisten surussa. Pro gradu-tutkielma. Yhteiskuntatieteiden -ja kauppätieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Syyskuu 2018

Pojjula, Soili. Henkirikosuhrien perheenjäsenten selviytyminen, mielenterveys ja kokemukset tuesta ja palveluista. Tutkimus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:21. Sosiaali- ja terveysministeriö. Yliopistopaino, Helsinki. 2010.

Pojjula, Soili. Surutyö. Teos. Kirjapaja Oy. Helsinki. 2002.

Siitonen, Juha, Conceptualisation of empowerment fundamentals. Department of Teacher Education. University of Oulu, 1999

Tukiainen Maaretta. Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille. Työkirja. PS-kustannus. 2018

Välimäki, Elina. Ei unohdu koskaan - Henkirikoksen jäljet. Teos. PS-kustannus. Jyväskylä. 2017.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa

Tutkimuslupa

Lohjalla 8.1.2019

Pyydän Huoma-Henkirikoksen uhrien läheiset ry:ltä tutkimuslupaa Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyöni tekemiseen.

Kehittämistyöni tarkoituksena on koota Huoma ry:n vertaistukiryhmien vetäjille aineistoa helpottamaan vertaisryhmien vetämistä ja monipuolistamaan ryhmien sisältöä.

Käytän osin kehittämistyössäni Huoma ry:n kanssa yhteistyössä tuotettuja aineistoja.

Osana kehitystyötäni on lyhyt kysely jo toimiville vertaisryhmien vetäjille heidän kokemistaan tarpeista ja ajatuksista ryhmien toiminnan ja laadun tukemiseksi. Kysely hyväksytetään ensin Huoma ry:n edustajalla (Terhi Kantanen).

Metropolia AMK:n puolelta opinnäytetyöni tekoa ohjaavat Lehtori Mira Schoderus ja Yliopettaja Jyrki Konkka. Huoma ry:n puolelta yhteyshenkilöni on Kriisi- ja vapaaehtoistyön koordinaattori Terhi Kantanen.

Ystävällisin terveisin

Miia Laakso, sosionomiopiskelija

Metropolia AMK

miia.laakso2@metropolia.fi

Liite 2. Kysely Huoman vertaisohjaajille

Q1 Oletko vertaisohjaaja, vai ammattilaisohjaaja?

Answered: 10 Skipped: 0

VASTAUSVAIHTOEHDOT		VASTAUKSET	
Olen vertaisohjaaja ja menettänyt läheiseni henkirikoksen uhrina		50,00%	5
Olen ryhmänohjaajana ammattini puolesta ^{30,00%3}			
Muu (täsmennä)		20,00%	2
YHTEENSÄ			10
#	MUU (TÄSMENNÄ)	PÄIVÄMÄÄRÄ	
1	Olen toiminut ryhmänohjaajana ammattini puolesta, mutta en toimi enää	5.2.2019 20:17	
2	Vertaisohjaaja, ammatilainen ja menettänyt läheiseni.	29.1.2019 15:16	

Q2 Kuinka paljon vertaisryhmässäsi keskimäärin on/on ollut osallistujia?

Answered: 10 Skipped: 0

VASTAUSVAIHTOEHDOT		VASTAUKSET	
2-4 henkilöä		40,00%	4
5-7 henkilöä ^{40,00%4}			
8 henkilöä, tai enemmän		20,00%	2
Vastajat yhteensä: 10			
#	LISÄTIETOJA	PÄIVÄMÄÄRÄ	
	Vastauksia ei ole.		

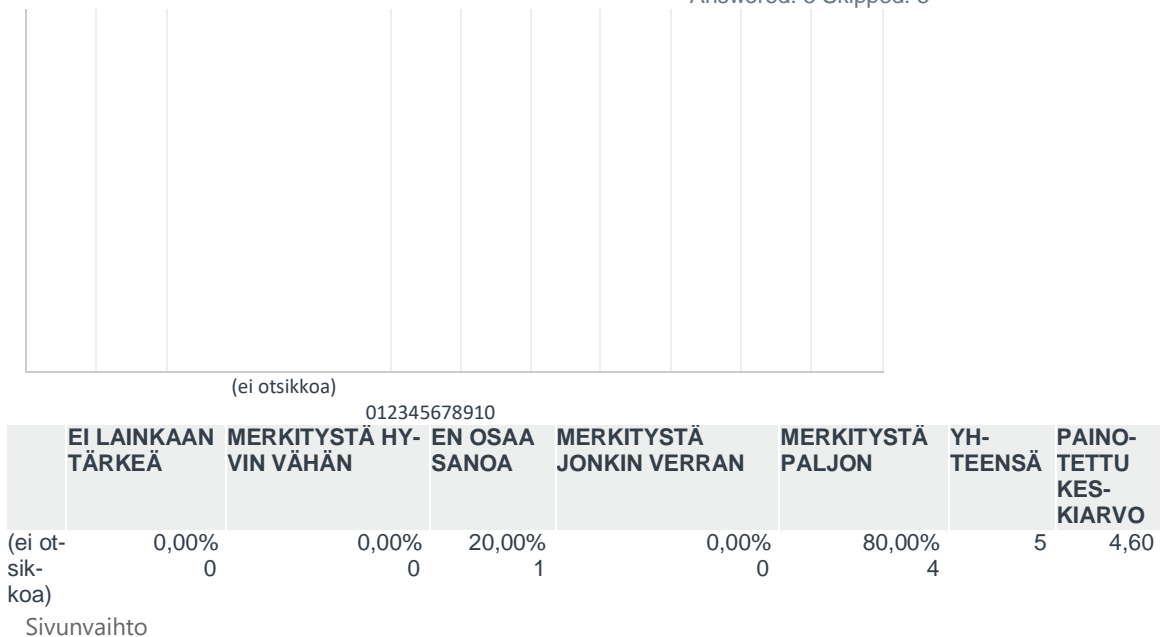
Q3 Oletko saanut vertaisryhmän ohjaamiseen Huoma ry:n, tai jonkin muun surujärjestön antaman koulutuksen?

Answered: 10 Skipped: 0

VASTAUSVAIHTOEHDOT		VASTAUKSET	
Kyllä, olen saanut vertaisryhmänohjaajan koulutuksen.		40,00%	4
En ole saanut koulutusta.		30,00% ³	
Olen saanut koulutuksen muuta kautta		40,00%	4
Vastaajat yhteensä: 10			
#	LISÄTIETOJA	PÄIVÄMÄÄRÄ	
1	Kriisikeskus	1.2.2019 15:47	
2	Olen psykoterapeutti	29.1.2019 13:27	

Q4 Kuinka tärkeänä näet vertaistoiminnan merkityksen omassa toipumisessasi? Voit jättää vastaamatta, jos olet ammattilainen.

Answered: 5 Skipped: 5



Q5 Kuinka tärkeänä näet vertaistoiminnan merkityksen läheistesi/ ryhmäläistesi toipumisessa?

Answered: 10 Skipped: 0



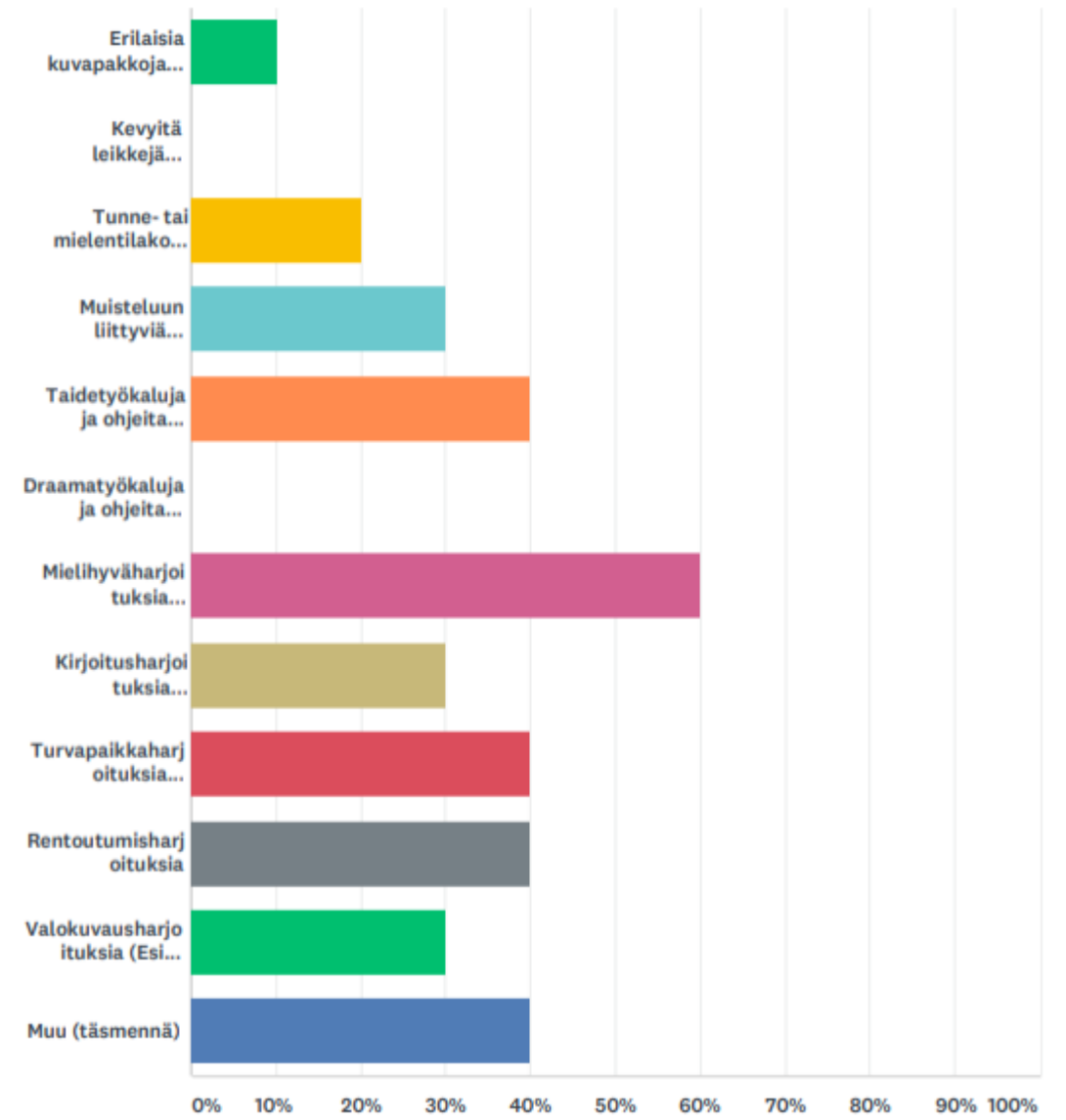
(ei otsikkoa)

012345678910

	EI LAINKAAN TÄRKEÄ	MERKITYSTÄ HY- VIN VÄHÄN	EN OSAA SANOA	MERKITYSTÄ JONKIN VERRAN	MERKITYSTÄ PALJON	YH- TEENSÄ	PAINO- TETTU KES- KIARVO
(ei ot- sik- koa)	0,00% 0	0,00% 0	0,00% 0	10,00% 1	90,00% 9	10	4,90

,

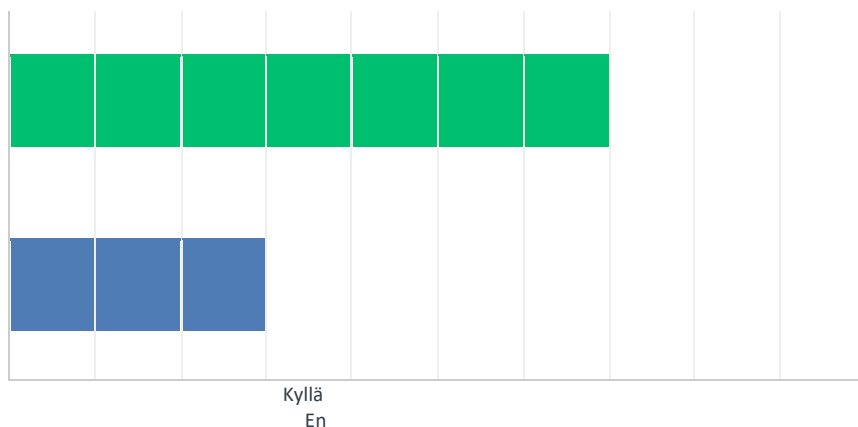
Q6 Mitä työkaluja toivoisit käyttöösi ryhmän ohjaukseen?



VASTAUSVAIHTOEHDOT		VASTAUKSET	
Erilaisia kuvapakkoja (Esimerkiksi valokuvia ovista, maisemista, ihmisistä, filiksien ja tunteiden kerronnan tueksi.)		10.00%	1
Tunne- tai mielentilakorttipakkoja (Kortteja joissa mielialaa kohottavia tekstejä ja kuvia)		20.00%	2
Muisteluun liittyviä ryhmämenetelmiä? (Keinoja muistella menetettyjä rakkaita yhdessä)		30.00%	3
Taidetyökaluja ja ohjeita (Keinoja käsitellä omaa surua ja menetystä taiteen kautta)		40.00%	4
Draamatyökaluja ja ohjeita (Tapoja kohdata menetys draamatyöskentelyllä)		0.00%	0
Mielihyväharjoituksia (Tehtäviä hyvän mielen löytämiseksi uudelleen. Kuinka löydän surun keskeltä valoa?)		60.00%	6
Kirjoitusharjoituksia (Mielihyväpäiväkirja, kiitollisuuspäiväkirja, surupäiväkirja)		30.00%	3
Turvapaikkaharjoituksia (Mistä haen lohtua, kun suru murettuu? Mielikuvaharjoituksia)		40.00%	4
Rentoutumisharjoituksia		40.00%	4
Valokuvausharjoituksia (Esim. voimaannuttava valokuvaus)		30.00%	3
Muu (täsmennä)		40.00%	4
Vastaajat yhteensä: 10			

#	MUU (TÄSMENNÄ)	PÄIVÄMÄÄRÄ
1	Naen, että em. työkalut olisivat erityisen hyödyllisiä Huoman vertaistukiryhmien toiminnassa	5.2.2019 20:17
2	parempaa tarjontaa ryhmänohjaajan koulutuksiin, sekä työnohjauksiin	30.1.2019 11:41
3	Kehollisuuden huomioimisen, aika ei riitä, vaikka tarvetta olisi!	29.1.2019 15:16
4	Minulla on jo kaikkea, mitä tarvitsen.	29.1.2019 13:27

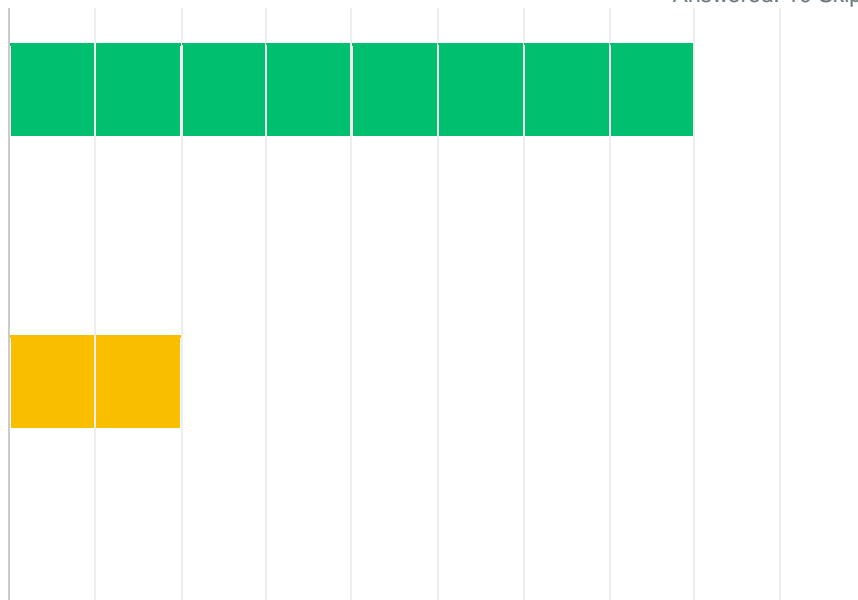
Q7 Olisitko valmis osallistumaan koulutukseen, jossa opetetaan valitsemiasi menetelmiä?



0%10%20%30%40%50%60%70%80%90% 100%			
VASTAUSVAIHTOEHDOT		VASTAUKSET	
Kyllä		70,00%	7
En		30,00%	3
Vastaajat yhteensä: 10			
#	MUU (TÄSMENNÄ)	PÄIVÄMÄÄRÄ	
1	En ole enää vertaistukiryhmän vetäjä	5.2.2019 20:17	
2Koulutusta ei voi saada liikaa Huoman toimintaan!29.1.2019 15:16			

Q8 Tarvitaanko ryhmien vetämisen tueksi menetelmätyökaluja?

Answered: 10 Skipped: 0



Kyllä, ne tekevät...

Ei. Meille riittääpelk...

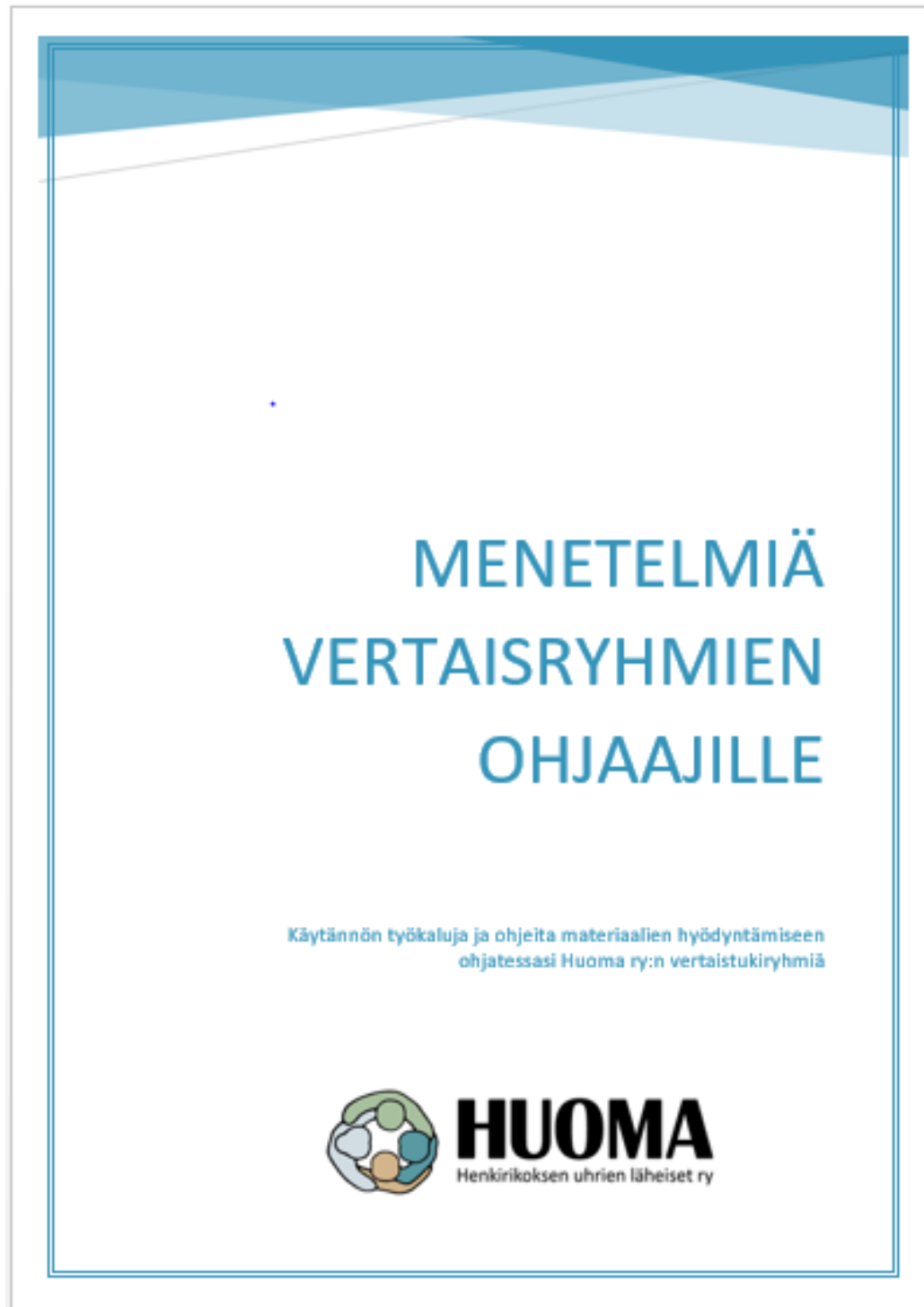
Ehkä, mutta en itse osaisi...

Muu (täsmennä)

0%10%20%30%40%50%60%70%80%90% 100%

VASTAUSVAIHTOEHDOT		VASTAUKSET	
Kyllä, ne tekevät ryhmäkerroista monipuolisempia ja tukevat toipumista.		80,00%	8
Ei. Meille riittää pelkkä kahvinjuonti ja vertaisten kuulumisten vaihtaminen.		0,00% ⁰	
Ehkä, mutta en itse osaisi niitä vielä käyttää.		20,00% ²	
Muu (täsmennä)		0,00%	0
YHTEENSÄ			10
#	MUU (TÄSMENNÄ)	PÄIVÄMÄÄRÄ	
	Vastauksia ei ole.		

Liite 3. Menetelmiä vertaisryhmien ohjaajille





Tämä menetelmäkansio on tarkoitettu Huoma Ry:n vertaistukiryhmien ohjaajien käyttöön. Kansioon on kerätty menetelmiä ryhmien käyttöön hankittujen kuvapakkojen ja tehtäväpankin hyödyntämiseen. Löydät samoja ohjeita myös tarvikkeista ja niiden opastuksista. Kansiossa menetelmät ovat helposti yhteen kasattuna ja turvallisena lähteä kokeilemaan ryhmässä. Samoja menetelmiä käytetään myös Huoma ry:n koulutuksissa. Menetelmäkansio on syntynyt opinnäytetyön tuotoksena.

Aloita rohkeasti yhdellä työkalulla ja kokeile, miltä sen käyttäminen tuntuu omassa ryhmässäsi. Kaikki menetelmät eivät sovi kaikille ryhmille, eivät myöskään aina kaikille tilanteille ryhmässäsi. Seuraa siis tarkasti reaktioita ja kokeile jotain muuta, jos ensimmäinen kokeilu epäonnistuu. Menetelmät on valittu sitä silmällä pitäen, että ryhmät ovat nimenomaan vertaistuellisia, eivät terapeuttisia ryhmiä. On tärkeää jättää myös tilaa vertaisten ajatusten vaihdolle ja keskustelulle.

Kokeile – havaitse – suunnittele – rakenna – kokeile uudestaan

Toivomme sinulle ja ryhmällesi mukavia hetkiä menetelmien ja työkalujen parissa.

Huoma – Henkirikoksen läheiset ry

1

MENETELMIÄ VERTAISRYHMÄN OHJAAJILLE

MIA LAARSO, HUOMA-HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY
2019



Olet saanut ryhmäsi käyttöön Hyvän mielen tehtäväpakki -kirjan. Seuraavat menetelmät sisältävät vinkejä ja poimintoja tämän tehtäväpakin hyödyntämiseen. Pakki sisältää satoja tehtäviä ja tässä esitellään niistä vain muutamia, joten tutustu tehtäväpakkiin kauttaaltaan ja poimi myös muita mieleisiä tehtäviä kokeiluun.

Jos löydät hyvin toimivan tehtävän, vinkkaa siitä eteenpäin ja voimme lisätä sen tänne menetelmäkansioon myös muiden hyödynnettäväksi.

Suojautuminen

Oman tahdonvoiman ydintaidoista yksi tärkeä osa on suojautuminen.

Suojautumistaitoja kannattaa harjoitella etukäteen haastavien tilanteiden varalle.

Suojautuminen on myös oman ajan ja omien tavoitteiden arvostusta asettamalla ne häiriötekijöiden edelle. Löydät suojautumiseen liittyvät tehtävät sivuilta 45 - 46.

Tehtäväpohja: Sateensuoja

1. Kysy ryhmältä kuinka hyvin he pystyvät keskittymään arjessa. Mitkä asiat häiritsevät heitä yleensä eniten?
2. Pyydä ryhmää täyttämään sateenvarjokuva seuraavasti:
3. Kirjoita sadepilviin häiritsevät tunteet ja ajatukset
4. Merkitse sateenvarjoon asiat, jotka auttavat sinua suojautumaan niiltä
5. Kirjoita ajatuskupliin ajatukset, pakkomielteet ja tunteet, jotka uhkaavat rauhaasi.
6. Mitä saavutat, jos suojautuminen onnistuu? Kirjoita hahmon sisään.

1



Hallinnasta luopuminen

Varsinkin trauman jälkeen moni pyrkii hallitsemaan jäljelle jäävää, tai uutta elämää kontrollin tunteella. On kuitenkin tervettä luopua liiasta tarpeesta hallita kaikkea ympärillä tapahtuvaa. Ohjaksista hellittäminen ja elämälle antautuminen voi tuntua haastavalta, mutta sitä on hyvä opetella. Hallinnan kokemuksesta luopuminen auttaa luottamaan elämään uudelleen. Löydät tehtävät sivuilta 50 -51.

Kannattelu (ryhmässä vähintään 5 henkeä)

1. Yksi ryhmästä asettuu lattialle makaamaan
2. Toinen ryhmästä kannattelee makuulla olevan päätä kahdella kädellä niskasta kannatellen.
3. Kolmas ja neljäs kannattelevat ryhmäläistä käsistä.
4. Viides jäsen kannattelee makuulla olevaa nilkoista.

Tarkoituksena ei ole nostaa makuulla olijaa ilmaan, vaan ainoastaan kannatella jäseniä 5-10cm korkealla maasta. Kannateltavan selkä ja lantio ovat koko ajan maata vasten.

5. Pyydä ryhmää olemaan tässä asetelmassa hetki hiljaa. (3-5min)
6. Sama toistetaan, jos useampi haluaa kokeilla kannateltavana oloa.

Käykää lopuksi keskustelu. Miltä tuntui olla kannateltavana? Mikä oli mukavaa ja mikä helppoa? Tuntuiko jokin vaikealta? Miltä tuntui olla kannattelijana? Miten kannateltuna oleminen liittyy sallimiseen?

Mandala

Pyydä ryhmäläisiä rakentamaan tuomistasi elementeistä sallimuksen mandala.

Elementit voivat olla mitä tahansa ympäriltä, tai luonnosta löytyvää, helmiä, höyheniä, kiviä, simpukoita, risuja, kukkia, puiden lehtiä, jne.

Jos mahdollista liimatkaa mandalat pahville.



Myötätunto

Kyky tunnistaa toisen ihmisen tunnetiloja tunnustetaan myötätuntona. Siihen liittyy olennaisesti myös auttamisenhalu, sekä kyky asettua samaan tunnetilaan.

Myötätunto usein myös tarttuu toiseen ihmiseen, jolle olet myötätuntoinen. Se saa kokemaan kiitollisuutta. Usein vieressä olevan ihmisen auttaminen on yksi nopeimmista tavoista kohottaa myös omaa mielialaa. Nämä tehtävät löydät sivuilta 79 – 82.

Jatka lauseita:

1. Myötätuntoisena olen enemmän...
2. Minun on välillä vaikeaa osoittaa myötätuntoa, jos...
3. Jos kaikki ihmiset olisivat toisiaan kohtaan myötätuntoisia...
4. Myötätuntoisemmassa maailmassa olisi parasta...
5. Elämä ilman myötätuntoa on kuin...
6. Saadessani osakseni myötätuntoa, tunnen itseni...

Käykää ryhmässä kysymyksiä läpi keskustellen, tai jaa kaikille paperit ja kynät vastausten kirjoittamista varten ja keskustelkaa vasta sen jälkeen. On tärkeää antaa jokaisella mahdollisuus vastaukseen, siihen kuitenkaan painostamatta.

Tehtävä pohja: Lohtutilliikutäkki

Kysy ryhmältä ensin mitä lohtu ajatuksena tarkoittaa heille. Pyydä sen jälkeen ryhmäläisiä täyttämään omaan lohtutäkkiinsä ajatukset ja asiat, jotka lohduttavat heitä. Voit auttaa alkuun kertomalla muutaman esimerkin itsestäsi.

Laita taustalle hiljaista musiikkia, jos mahdollista. Kynntilät tuovat myös hyvin tunnelmaa. Aseta puuvärit tarjolle, jos ryhmäläiset haluavat värittää täkkiään.

Käykää yhdessä läpi asioita, joista saatte lohtua. Miettikää miksi juuri nämä asiat lohduttavat ja myös millaista lohtua tarvitsette ehkä juuri nyt, tässä hetkessä.



Anteeksianto itselle

Virheet ja niiden tekeminen kuuluvat elämään. Tästä johtuen on tärkeää myös opetella antamaan itselle anteeksi. Itselle anteeksi antaminen tarkoittaa loppua itsesyytökselle ja antaa mahdollisuuden henkilökohtaiselle kasvulle näkemällä myös virheet positiivisina asioina. Voidakseen antaa anteeksi jollekin toiselle, on ensin pystyttävä antamaan anteeksi itselle. Tehtävät sivuilla 87 – 89.

Anteeksiannon askeleet

- Käytä tilassa olevaa mattoa havainnollistamaan anteeksiannon matkaa
- Pyydä ryhmäläisiä astumaan maton reunalle ja kertomaan mitä he eivät ole voineet antaa anteeksi
Pyydä ottamaan askel.
- Kysy, ketä kohtaan ryhmäläiset tuntevat katkeruutta
Pyydä ottamaan askel
- Kysy, mikä on päälimmäinen tunne asiasta juuri nyt
Pyydä ottamaan askel
- Kysy, minkä värinen, muotoinen ja tuntuinen tuo tunne on.
Pyydä ottamaan askel
- Kysy, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu. Pyydä näyttämään se kädellä.
Pyydä ottamaan askel
- Kysy, milloin ryhmäläiset ovat tarvinneet näitä tunteita ensimmäisen kerran
Pyydä ottamaan askel
- Kysy tarvitsevatko ryhmäläiset noita tunteita juuri nyt
Pyydä ottamaan askel
- Pyydä ryhmäläisiä toistamaan perässäsi: Kiitos, että pidät minusta huolta.”
Pyydä ottamaan askel
- Pyydä ryhmäläisiä toistamaan perässäsi lause: Annan anteeksi itselleni. Tämän voi toistaa useamman kerran, kunnes olo helpottuu.

5



Kielteisyydestä luopuminen

Se, että luopuu kielteisyydestä, tarkoittaa pohjimmiltaan elämään oppimista kielteisten asioiden kanssa. Kielteisiä ajatuksia tunnistaessa voi samalla oppia toisenlaisia uusia toimintatapoja. Kielteisyys saa usein aikaan paljon tuhoa ja voi pahimmillaan johtaa moneen ikävään asiaan elämässä. Kielteisyyttä vastaan on turhaa kuitenkin taistella. Se on meistä yksi puoli ja sen olemassaolon hyväksyminen helpottaa elämää, sekä vähentää kielteisyyttä. Tämän osan tehtäviä sivuilla 90 – 92.

Terminaattori:

Tarvitset isoja papereita ja sormivärit

Pyydä ryhmäläisiä miettimään miltä heidän kehossaan tuntuu, kun tuhooja (negatiivinen, huono tunne) iskee ja missä kohdassa kehoa isku tuntuu.

Kehota ryhmäläisiä maalaamaan sormivärein oma lempi tuhoojansa (tunne, joka hyvin usein satuttaa) paperille. Laita maalauksen ajaksi soimaan vahvan tunnelmalatauksen sisältävää musiikkia.

Kun tuhooja on saatu piirrettyä paperiin, pyydä ryhmäläisiä nimeämään se.

Levittäkää kuvat lattialle, tai seinälle kaikkien tarkisteltavaksi. Katselkaa toistenne kuvia ja miettikää, sekä keskustelkaa mitä viestiä ne edustavat. Mitä tuhooja haluaa sanoa? Miten tuhoojaa voisi kiittää ja mistä? Mitä yhdenkaltaisuuksia löydätte toistenne kuvista? Mitä selkeitä eroavuuksia kuviin sisältyy?

Kirjassa on useita kymmeniä lisätehtäviä joihin kannattaa perehtyä pikkuhiljaa ja kokeilla mikä parhaiten soveltuu omalle ryhmällesi.

6



Pohjolan voimaeläinkortit ovat uudelleen tulkintaa muinais-suomalaisten eläimiin liittyvistä saduista, tarinoista ja uskomuksista. Eläimiin liitetään vahvoja mielikuvia, joista voi vaikeuksien hetkellä saada paljon voimaa ja tukea arjen haasteisiin. Käytä kortteja keskustelunavaajina, tunteiden kanssa työskennellessä, tai ajatuksien selkeyttäjänä. Kortit käyvät työskentelyyn sekä pienelle, että suuremmalle ryhmälle.

1. Uuden ryhmän alkaessa

Anna ryhmäläisten valita lattialle, tai pöydälle levittämistasi korteista oma voimaeläimensä. Pyydä jokaista esittelemään itsensä kortin avulla ollen itse esimerkkinä: Tämä eläin kuvastaa minua parhaiten, koska...

2. Lisävoima

Kehota ryhmäläisiä valitsemaan korteista itselle voimaeläin, jonka voimaa ryhmäläinen kokee juuri nyt tarvitsevänsä eniten lisää. Kertokaa oma ajankohtainen tilanteenne kortin avustuksella: Tarvitsen lisää tätä voimaa juuri nyt, koska...



3. Tunteiden sanoittamista

Vaikeita asioita työstäessä kortteja voi käyttää helpottamaan tunteista puhumista.

Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan kortti, joka kuvastaa vaikean asian herättämää tunnetilaa. Käykää yhdessä tunteet ja niistä nousevat ajatukset läpi.

4. Parina

Valitkaa pareina toisillenne voimaeläinkortit, jotka mielestänne tukevat parianne hänen haasteissaan. Parityöskentelynä voimakkaampienkin tunteiden ja osoitusten antaminen on helpompaa. Esitelkää lopuksi koko ryhmälle kortit, jotka parinne on teille valinnut.

5. Muutoksen sanoittaminen (pienelle ryhmälle)

Pyydä valitsemaan kolme korttia. Mistä olet tulossa? Missä olet nyt? Sekä, mihin olet menossa? Tarkastelkaa korttejaanne ja miettikää mitä ne kertovat muutoksesta. Mitä kaikkea on tapahtunut? Minkälainen muutos on kyseessä? Mitä toivottavasti tapahtuu seuraavaksi? Keskustelkaa auki valitsemanne kortit ja niiden esiin tuomat tapahtumat.

6. Tapaamisen päättäminen

Tapaamiskerran päätöksenä pyydä jokaista ryhmäläistä valitsemaan voimaeläinkorteista sellainen, joka kuvaa parhaiten hänen tunteuksiaan nyt, ryhmän päättyessä. Mitä hän kokee saaneensa ryhmältä tällä kertaa kotiin viemisiksi?

Korteilla työskentely toimii parhaiten hyvin selkeästi opastaen!

8



Inspiraationa pidetään useimmiten ajatusta, joka synnyttää jotain uutta. Sitä voidaan käyttää myös luovien prosessien käynnistäjänä. Arjessa inspiraationtäyteinä hetkinä saamme aikaisiksi paljon uusia tavoitteita ja suunnitelmia, mutta surun ja tuskan keskellä koemme, ettei elämässä ole enää inspiraatiota lainkaan. Nämä kortit kannustavat löytämään oman inspiraation uudelleen surun harmaan pilven takaakin.

Käytä kortteja joko kuvapuoli ylöspäin, tai piilotettuna, sen mukaan toivotko ihmisen pohtivan valintojaan etukäteen, nähden kuvat ja tekstit, vai ottavan sattuman valitseman kortin mukaan vaikuttamaan elämäänsä.

1. Pyydä ryhmäläistä miettimään tilanne, johon juuri nyt tarvitsee inspiraation tuomaa kannustusta
2. Nostakaa kortit joko valikoimalla, tai summamutikassa
3. Tarkastelkaa kortin kuvaa ja sen lausetta
4. Miettikää, tuoko kortin ajatus tilanteeseenne jotain uutta. Mikä voisi kortin tuoman inspiraation mukana muuttua?
5. Vie kortin antama inspiraatio käytäntöön. Muuttuuko jotain?



Lähteet:

Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille, Maaretta Tukiainen, PS-kustannus 2018

Pohjolan voimaeläinkortit, Maaretta Tukiainen ja Markus Frey, Tuumakustannus Oy, 2019

Inspiraatiokortit, Maaretta Tukiainen ja Krista Keltanen, PS-kustannus Oy, 2018