



Lotta Jensen

Melissa Reenkola

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyö, 2021

ITSEMURHA JA LÄHEISET

Sururyhmätoiminnan kehittäminen Seinäjoen seurakunnassa

TIIVISTELMÄ

Lotta Jensen ja Melissa Reenkola

Itsemurha ja läheiset – sururyhmätoiminnan kehittäminen Seinäjoen seurakunnassa

52 s, 2 liitettä

Kevät, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää sururyhmätoimintaa Seinäjoen seurakunnassa. Tavoitteena oli kyselyn avulla selvittää, miten toimintaan osallistuneet ovat kokeneet toiminnan ja miten sitä voitaisiin kehittää. Opinnäytetyömme kohdentuu Seinäjoen seurakuntaan, mutta sitä voidaan hyödyntää tarvittaessa muissakin seurakunnissa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin niin kirjallisuutta kuin seurakunnalta saatuja tietoja sekä tekemäämme kyselytutkimusta. Tekstissä tuomme ilmi sururyhmään osallistuneiden vastauksia avoimiin kysymyksiin.

Aineistoa työhön kerättiin kyselyjen muodossa pääosin syksyllä 2020. Kyselyn lisäksi toteutimme Töölön seurakunnan työntekijän haastattelun, jotta saisimme monipuolisempaa tietoa seurakuntien sururyhmätoiminnasta. Henkilöhaastattelu Töölön seurakunnassa toteutettiin lokakuussa 2020, kyselylomakkein toteutettu aineistonkeruu marraskuussa 2020.

Seinäjoen seurakunnassa on toteutunut itsemurhan kautta läheisensä menettäneiden sururyhmä jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Ryhmä on kohdennettu suoraan itsemurhan tehneiden läheisille, koska silloin surutyö on eriluontoista kuin muissa menettämisen surutoissa. Kyselyssä tiedustelimme osallistuneilta, miten he kokivat ryhmän toiminnan sekä mitä kehitettävää toiminnassa olisi. Nämä tulokset toimitettiin opinnäytetyön muodossa seurakunnalle, jolloin seurakunta voi itsenäisesti kehittää toimintaansa.

Tutkimuksen perusteella sururyhmäryhmätoiminta on ollut hyvin suunniteltua ja monipuolista toimintaa. Vastaajat kokivat, että ryhmässä on vallinnut aina luottamuksen ja turvallisuuden ilmapiiri, jolloin asioista kertominen ja avautuminen on ollut helpompaa. Myös surusta ja kokemuksesta kertominen sellaisille ihmisille, jotka ovat kokeneet saman, koettiin helpottavaksi tekijäksi. Tästä syystä itsemurhalle läheisensä menettäneiden omat sururyhmät ovat äärettömän tärkeitä. Vastauksista huokui, että jokainen osallistuja koki ryhmätoiminnan omalle surutyölleen tärkeäksi. Seurakunnan tulee pohtia, miten toteuttavat toimintaansa niin, että jokainen kokee olevansa sinne tervetullut ja miten toiminnasta voitaisiin viestiä enemmän ihmisille ja asian kokeville. Muutoksia toivottaisiin siihen, että olisi sururyhmä erikseen niille, joiden lapset ovat tehneet itsemurhan.

Asiasanat: Itsemurha, seurakunnan toiminta, suru, sururyhmätoiminta

ABSTRACT

Lotta Jensen and Melissa Reenkola

Suicide and close ones – grief group activity development in the Seinäjoki parish
52 p., 2 appendices

Spring, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The purpose of the thesis was to develop grief group activities in Seinäjoki parish. The aim of the survey was to find out how the participants experienced the activity and how it could be developed. Our thesis is aimed directly at the Seinäjoki parish, but it can also be utilized in other parishes if necessary. The thesis utilized both literature and the information received from the parish, as well as the information collected with the questionnaires. In the text, we present the answers of customers to open questions.

The material for the work was collected in questionnaires, mainly in the autumn of 2020. In addition to the survey, we conducted an interview with an employee of the Töölö parish to obtain more diverse information about the parish's mourning group activities. A personal interview in Töölö parish was conducted in October 2020, and data collection was conducted in November 2020 with questionnaires.

Seinäjoki parish has had a grief group for those who lost loved ones to suicide for over twenty years. The group is targeted directly at those who have lost loved ones to suicide, because then the grief work is different compared to other grief work on losing. In the questionnaire, we asked the participants how they felt about the group's activities and what could be improved in the group. These results were submitted in the form of a thesis to the parish, allowing them to develop their activities independently.

Based on the study, mourning group activities have been well-planned and diverse activities. Respondents felt that there was always an atmosphere of trust and security in the group, which made it easier to communicate and open things up. Telling about grief and experience to people who have experienced the same was also seen as a facilitator. For this reason, grief groups of those who have lost loved ones to suicide are extremely important. The responses revealed that each participant felt that group activities were important for their own grief work. The church should consider how to carry out its activities so that everyone feels welcome and how the activities could be communicated more to people and those who experience it. There was a desire to have a mourning group separately for those who have lost their children to suicide.

Keywords: Grief, Grief group activity, suicide, parish activity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 ITSEMURHA.....	6
2.1 Näkökulmia itsemurhaan.....	6
2.2 Itsemurhat Suomessa	8
3 SURUN JA KRIISIN VAIHEET	11
3.1 Suru ja trauma	11
3.2 Surun vaiheet.....	12
3.3 Traumaattinen kriisi ja sen vaiheet.....	15
4 SURUTYÖ	19
4.1 Surutyön teoria.....	19
4.2 Surutyö ja sielunhoito.....	20
4.3 Sururyhmätoiminta seurakunnassa.....	21
4.4 Sururyhmätoiminnan kehittäminen seurakunnassa	23
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	25
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
6.1 Tutkimusmenetelmät.....	26
6.2 Aineiston keruu	28
6.3 Aineiston analysointi	28
7 TULOKSET	30
7.1 Sururyhmätoiminnalta odotetut ja tärkeäksi koetut asiat	30
7.2 Vastaajien toiveita sururyhmätoiminnan kehittämiseksi	32
7.3 Kyselytutkimuksen avointen kysymysten teemoittelu.....	33
8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	35
9 LOPUKSI	37
9.1 Johtopäätökset.....	37
9.2 Pohdinta.....	39

LÄHTEET	44
LIITE 1. Saatekirje	47
LIITE 2. Kyselylomake	48

1 JOHDANTO

Itsemurhia tehdään vuosittain Suomessa vajaa tuhat ja se onkin yleisempi kuolinsyy kuin liikenneonnettomuuksissa kuoleminen. Itsemurhien taustalla on niin yksilöllisiä kuin yhteiskunnallisia vaikuttavia tekijöitä ja Suomessa on kulttuurisia ja rakenteellisia rasitteita, jotka lisäävät itsemurhariskiä. Lisäksi riskiä lisäävät perinnölliset altistukset sekä jokaisen oma henkilökohtainen elämänkaari. Itsemurhan kaltainen väkivaltainen kuolema jättää jäljelle jääville hylkäämisen, syyllisyyden ja vihan tunteita. Menetyksen kokeneen on opittava sietämään vastaustavalle jääneitä ”miksi?”-kysymyksiä. Kuten ei ole kahta samanlaista itsemurhaa, ei ole kahta samanlaista kokemusta eikä keinoa, joiden avulla voi jatkaa eteenpäin. (Försström, Franski & Tamminen, 2007, s. 9–11.)

Pääkaupunkiseudulla itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmätoiminnasta vastaa pääosin Surunauha ry. Seurakuntien sururyhmien järjestämisessä on paljon alueellisia eroja ja ryhmiä järjestää pääosin mainitsemaamme kolmannen sektorin toimija Surunauha ry, joka toteuttaa vertaistukeen perustuvaa sururyhmätoimintaa jo 29 eri paikkakunnalla. (Surunauha ry.) Sururyhmiä on pyritty kehittämään jokaiseen surutyöhön ja ikäryhmään sopivaksi. Sururyhmät kokoavat samankaltaisia menetyksiä kokeneita yhteen paikkaan, jolloin vertaistuettu surutyön työstäminen voi alkaa. Itsemurhalle läheisensä menettäneet potevat usein surua työstäessään kovia itsesyytöksiä ja tästä syystä heille kohdennetut omat sururyhmät ovat tärkeitä. Itsemurhalle läheisensä menettäneillä on usein suuret haasteet kohdata pelkästään suru. Syyllisyyden tunteet ja ajatukset siitä, ettei ole itse tehnyt tarpeeksi menehtyneen eteen, nousevat usein hallitsemattomiksi.

Seinäjoen seurakunnassa on toteutettu itsemurhalle läheisensä menettäneiden sururyhmätoimintaa jo yli 20 vuoden ajan ja toiminnan arviointi ja kehittäminen koettiin nyt tarpeelliseksi. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksia Seinäjoen seurakunnan sururyhmätoiminnasta. Millaista tukea osallistujat olivat sururyhmästä saaneet ja miten he kokivat sururyhmän toiminnan auttaneen heitä omasta surusta selviytymiseen?

Tavoitteena oli tutkimuksen avulla saada tietoa Seinäjoen seurakunnan sururyhmätoiminnan kehittämiseksi kysely- ja haastattelututkimuksen avulla.

2 ITSEMURHA

2.1 Näkökulmia itsemurhaan

Itsemurhalla tarkoitetaan oman henkensä riistämistä (Mielenterveyden keskusliitto s.a). Itsemurhat juontavat juurensa antiikin kreikkaan ja sitäkin kauemmas. Itsemurhaa on kuitenkin ennen pidetty joissain kulttuureissa kunnioitettavana asiana, koska on koettu, että ihmisellä oli voimaa ja vahvaa tahtoa toteuttaa kunnias kuolema. Kristillisessä kulttuurissa itsemurhan tehneet eivät useimmiten saaneet lainkaan hautajaisia koska asia oli niin häpeällinen, kun sitten toisaalla Rooman kulttuurissa itsemurhaan kuolleille järjestettiin kunnialliset hautajaiset. (Kilpeläinen, 2012, s. 42–44.) Itsemurhan ja filosofian kosketuspinnasta kertoo se, miten ihminen on elävä olento, jolla on valta päättää oman elämänsä päättämisestä. Tätä samanlaista valtaa ei tietääksemme ole muilla elollisilla olioilla. Itsemurha ei kuitenkaan kerro pelkästään yksilön tuntemasta huonosta olostaan vaan sitäkin enemmän yhteisön tai yhteisöjen luomasta paineesta yksilöä kohtaan. (Kilpeläinen, 2021, s. 26–27.)

Läheisen itsemurha vaikuttaa lukuisten suomalaisten elämänsä kulkuun ja voidaankin puhua, että Suomessa on satoja tuhansia itsemurhaa surevia ihmisiä. Arvion mukaan yksi itsemurha koskettaa keskimäärin kymmentä lähiomaista ja sen lisäksi myös lukuisia muita ihmisiä. Maassamme on viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana tehty yli 25 000 itsemurhaa. On vaikeaa arvioida kuinka useaa suomalaista omaista, ystävää, työtoveria ja tuttavaa itsemurha on koskettanut. Tästä huolimatta itsemurha tuntuu olevan asia, josta vaietaan. Jälkeen jääneiden kokemukset ja sopeutuminen ovat Suomessa vain vähän tutkittuja ja lähes kokonaan pimentoon jääneitä aihealueita. (Uusitalo, 2007, s. 20.) Uusitalo mainitsee teoksessaan myös itsemurhien syitä ja niiden syy-seuraus-suhteita. Näistä syy-seuraus-suhteista on vähitellen alettu luopumaan itsemurhasta puhuttaessa ja nykyään sitä tarkastellaankin pidempiaikaisena prosessina. Itsemurhan toteuttanut henkilö on todennäköisesti pohtinut itsemurhaa jo pidemmän aikaa ja mahdollisesti yrittänytkin muutaman kerran ennen kuolemaansa. (Uusitalo, 2007, s.30–32.)

Uusitalon teoksessa *Yli mahdottoman* käsitellään neljä erilaista itsemurhatyyppiä. On impulsiiviset itsemurhat, itsemurhat kaiken pahan poissiivoamisen vuoksi, itsemurha sietämättömän elämän pakona sekä itsemurha vankkumattomana päätöksenä. Näillä kaikilla eri itsemurhatyypeillä on oma syynsä itsemurhaa tehtäessä. Teoksessa todetaan, että vankkumattoman päätöksen syynä tehty itsemurha on yleisin tapa, jossa anteeksiantoon läheisten puolelta pystytään parhaiten koska itsemurhan tehnyt on jättänyt mahdollisesti kirjeen missä on selittänyt tekonsa syyt. Näin ollen itsesyytökset lähimmäisillä itsellään eivät pääse niin suureen rooliin kuin esimerkiksi impulsiivisen itsemurhan tehneiden läheisillä. (Uusitalo, 2007, s.32.)

Itsemurhien ennaltaehkäisevään työhön liittyen on tärkeää tunnistaa jokainen eri puoli, joita on voitu itsemurhaa tehdessä pohtia. Uusitalon nostaessa neljä erilaista syy-seuraus-suhdetta esiin, on pohdittu miten mikäkin itsemurhan syy vaikuttaa läheisissä teon jälkeen. Impulsiivisissa itsemurhissa ymmärrettävästi itsemurha on tehty usein hetkellisesti mielenjohteesta, ja se tulee useimmiten läheisille täysin yllätyksenä. Usein tällaisessa tilanteessa itsemurhaan päätyneen elämässä ei ole ollut mitään, mikä olisi viitannut hänen haluunsa kuolla. Impulsiivisissa itsemurhissa tekotapa on usein äärimmäisen aggressiivinen tapa, jossa ei ole mahdollisuutta selviytymiseen, esimerkiksi korkealta hyppääminen, ampuminen tai hirttäytyminen. Kun puhutaan työn näkökulmasta ja ehkäisevästä työstä, näissä impulsiivisten itsemurhien tilanteessa, sitä on yleisesti mahdotonta tehdä. Impulsiivisen itsemurhan tehneillä ei useimmiten ole ollut elämässään vaikeuksia, jotka olisivat ulospäin näkyneet, eivätkä he ole saaneet ilmaista ajatuksiaan ulospäin eleillä tai sanoilla. Tästä syystä itsemurhaa on ollut vaikea havaita ja se on sitten yllättynyt kaikki omaiset ja lähellä olevat ihmiset. (Uusitalo, 2007, s. 33–38.) Jos itsemurha tehdään kaiken pahan poissiivoamisen vuoksi, ovat läheiset katselleet itsemurhan tehneen läheisensä kipuilua oman olemassaolonsa kanssa jo monia vuosia, ellei vuosikymmeniä. Näissä tilanteissa on usein sanoitettu ääneen itsemurhan pohtimista ja sen toteuttamista, mutta myös päihteillä on ollut iso roolinsa, ja sen vuoksi läheiset eivät ole välttämättä olleet varmoja, onko puheessa totuutta vai onko se vain päihteiden aiheuttamaa ahdistusta. Itsemurha ei ole tullut näissä tilanteissa täysin yllätyksenä mutta läheisillä on näissä

tilanteissa suuri painolasti omantunnon päällä ja pohdinnat, olisinko voinut tämän jollain tavalla estää. (Uusitalo, 2007, s. 39–44.)

Kolmannessa ja neljännessä itsemurhan tavassa (sietämättömän elämän paossa sekä vankkumattomana päätöksenä) on usein läheisillä helpommat lähtökohdat anteeksiannolle, niin itselleen kuin itsemurhan tehneelle. Näissä tapauksissa itsemurhaan päätyneellä henkilöllä on usein moninaisia ongelmia mahdollisesti monilla elämän osa-alueilla. Voi olla sekä mielenterveydellisiä sairauksia että niiden lisäksi traumaattisia kokemuksia elämässään, joista ei vain ole päässyt eteenpäin tai keskustelemaan kenenkään kanssa kokemuksistaan. Näissä tilanteissa läheiset ovat katselleet ja kokeneet itsemurhayrityksiä monet kerrat ja voivat itse olla myös mielenterveydellisten sairauksien kourissa, kun yrittävät selvittää elämästä ihmisen kanssa, joka yrittää itsemurhaa usein. Tässä tilanteessa läheiset usein kokevat, että tulisipa tilanteelle nyt jokin piste, vaikka se tosiasiasa tarkoittaisikin läheisen kuolemaa. Se koetaan myös itselle helpotukseksi, kun ei tarvitse olla läheisestään koko ajan huolissaan, että milloin jotakin tapahtuu. (Uusitalo, 2007, s. 44–68.)

2.2 Itsemurhat Suomessa

Suomessa tehdään vuosittain noin tuhat itsemurhaa, mikä on keskimäärin noin kolme itsemurhaa päivässä. Itsemurhakuolleisuus on noin kolmikertainen liikenneonnettomuuskuolemiin verrattuna. WHO:n mukaan Suomi kuuluu niiden maiden joukkoon, joissa tehdään väkimäärään nähden eniten itsemurhia maailmassa. Tilastoiden mukaan suomalaismiehet ovat 11. ja naiset 13. itsemurhaaltteimpia maailmassa. Suomessa merkillepantavaa on myös nuorten suhteellisen korkea itsemurhakuolleisuus: nuoret tekevät keskimäärin jopa enemmän itsemurhia kuin aikuiset. (Uusitalo, 2007, s. 13.) Meillä Suomessa itsemurhat ovat vähentyneet lähes koko ajan vuodesta 1990 lähtien, siitä huolimatta itsemurhakuolleisuus on Suomessa muihin maihin verrattuna korkea. Vuonna 2018 itsemurhien määrän lasku pysähtyi mutta sitä lukuun ottamatta, meillä itsemurhaluvut ovat laskeneet, miesten osalta jopa 20 prosentin verran. Kaikista itsemurhan tehneistä miehet sekä nuoret ovat niitä tehneet eniten. (Tilastokeskus, 2019.)

Tilastokeskuksen tuoreimmassa itsemurhia koskevassa indikaattorissa tuotiin ilmi, että jälleen tehtiin vähemmän itsemurhia kuin edeltävänä vuonna. Vuonna 2019 itsemurhia tehtiin Suomessa 746, mikä on 64 vähemmän kuin edellisellä vuonna. Samana vuonna jopa 15 prosenttia kaikista itsemurhista oli alle 25-vuotiaiden tekemiä. Indikaattorissa nostetaan esille kuinka kuluneen kymmenen vuoden aikana nuorten, eli alle 25-vuotiaiden itsemurhat ovat lisääntyneet. (Tilastokeskus, 2020.) Lisäksi tulee huomioida, että jokaista itsemurhaa kohden tapahtuu noin 20 itsemurhayritystä. Itsemurhayrityksistä on vaikea pitää tilastoja, koska jokaisesta yrityksestä ei välttämättä tehdä kirjausta terveydenhuoltoon tai muulle ammattilaiselle. (Surunauha ry, i.a.)

Itsemurhien ehkäisykeskuksen päällikkö Marena Kukkosen MTV3:n toimittaja Maria Aarnion tekemän haastattelun mukaan itsemurhariskiä nostavat sekä masennus että päihteiden (väärin)käyttö. Haastattelu on toteutettu jo vuotta aiemmin, vuonna 2019, mutta tilanne ei todennäköisesti siitä ole muuttunut. Samat riskitekijät itsemurhissa ovat aina olleet taustalla. Masennus hoitamattomana on äärettömän suuri itsemurhariski. Kukkonen painottaa, että jokaisella meillä on omat kipumme ja haasteemme mutta itsemurhariskiksi se muuttuu silloin kun yksilö kokee kaiken pahan kasautuvan hänen päälleen. Tällöin toivon näkökulma poistuu kokonaan ja yksilö kokee, ettei pääse millään eteenpäin kasaantuvien ongelmien vuoksi. Kukkonen kertoo haastattelussa, kuinka nuorilla näkyy haasteet siinä, että koetaan koko ajan suorittamisen painetta niin koulussa kuin kotona ja lisäksi nuoret kokevat yllättävän paljon yksinäisyyttä, kiusaamista sekä painetta elämän suorittamisesta ja valinnoista. Aikuisissa puolestaan näkyvät tuntemukset ovat usein olleet mukana elämässä jo lapsuudesta saakka, hylkäämisen sekä väkivallan kokemukset, yksinäisyys ja taloudelliset ongelmat. Kun nämä kaikki suuret tuntemukset kasaantuvat yhden ihmisen harteille, jonka psyyke voi olla jo aiempien kokemusten takia epätasapainoinen, niin ei ole epätavallista, ettei henkilö koe poispääsyn tunnetta. (Aarnio, 2019.)

Kukkonen tuo haastattelussa esille myös sen, että itsemurhaa pohtiva ei tarvitse toteuttamiseen kuin hetken, muutaman minuutin tai tunnin, jolloin kipu on ylitsepääsemätöntä ja yksilö toteuttaa itsemurhan. Jos tällaisessa tilanteessa

yksilö saisi tukea ja turvaa, olisi hän turvallisilla vesillä. Haastattelussa nostetaan myös esiin Suomessa tapahtuvan psyykkisen hoidon epätasalaatuisuus. Usein keholliset vammat saadaan hoidettua kuntoon helposti, kun taas mieli jätetään rikkinäiseksi eikä psyykkisesti sairas tai rikki oleva yksilö saa siihen tarvitsemaansa apua. (Aarnio, 2019.)

3 SURUN JA KRIISIN VAIHEET

3.1 Suru ja trauma

Suru ja trauma voidaan kuvata jatkumona odotetusta luonnollisesta kuolemasta odottamattomaan kuolemaan. Mitä yllättävämmästä ja väkivaltaisemmasta kuolemasta on kysymys, sitä todennäköisempää on, että jälkeen jääneet traumatisoituvat. Voidaankin ajatella, että mitä voimakkaampi on menetyksestä aiheutunut trauma, sen haastavampaa on siitä toipuminen. Verrattaessa itsemurha-kuoleman aiheuttamia reaktioita muiden kuolemien aiheuttamiin reaktioihin on havaittu, että itsemurhakuolemista läheiset kokevat muita useammin olevansa vastuussa kuolemasta. Heillä on enemmän häpeän tunteita ja he kokevat tulevansa sosiaalisesti leimatuksi kuolemansyyn vuoksi. Nämä häpeän, leimatuksi tulemisen tunne ja hämmennys aiheuttavat sen, että itsemurhan vuoksi surevat tuntevat olevansa erillään muista surevista. Lisäksi itsemurhamenetyksestä surevat ajattelevat muita surevia useammin, että kuolema olisi ollut jotenkin heidän es-tettävissään ja heillä on enemmän syyllisyyden tunteita ja he kokevat jäävänsä ilman sosiaalista tukea. (Uusitalo, 2007, s. 21.)

Suomalaisessa surukeskustelussa on esitetty puheenvuoroja, joissa on tuotu esiin näkökulma siitä, ettei suru ole sairaus eikä tilapäinen häiriötila, josta henkilön pitäisi selvitä. Ihmisen surua ei pidä laittaa mihinkään muottiin tai normiin eikä pyrkiä siivoamaan pois muiden ihmisten silmistä. (Itkonen, 2017.) Ihmisten menetykset ovat hyvin henkilökohtaisia eikä niistä voi tehdä vertauksia. Mikään suru tai menetys ei ole toista painavampi. Henkilön oma suru ja menetys on tärkeä hänelle ja koskee yksilöllisellä tavalla juuri häntä eikä kukaan muu voi tietää menetyksen merkitystä hänelle. (Kübler-Ross & Kessler, 2006, s.47.) Onkin huomionarvoista, että vaikka suru on yksilöllistä kaikki tavat surra eivät ole yhtä hyviä ja sureva voi tarvita selviytymiseen toisten ihmisten apua. Apua voidaan saada niin sosiaalisten verkostojen, vertaistuen, terveydenhuollon että uskonnollisten yhteisöjenkin tuesta. (Itkonen, 2017.)

3.2 Surun vaiheet

Kirjassa *Suru ja surutyö* kerrotaan, että surun eri vaiheet on esitelty yli neljäkymmentävuotta sitten ja sen jälkeen niiden kuvausta on kehitelty. Surun vaiheiden kuvaamisen tarkoitus ei kuitenkaan ole lokeroida vaikeita tunteita siisteiksi pakeiteiksi. Surunvaiheet kuvaavat menetyksen herättämiä reaktioita ja ne kuuluvat viitekehykseen, joka auttaa surijaa oppimaan elämään menetyksen kanssa. Monet menetyksen kokeneet kokevat näitä tunteita, mutta kuten ei ole tyypillistä menetystäkään niin ei ole olemassa tyypillistä reaktioitakaan. Suru on yksilöllistä kuten ihmisen elämäkin. Surun vaiheita on viisi; kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Nämä vaiheet voidaan ymmärtää eräänlaisina työvälineinä, joiden avulla surija voi muotoilla ja ymmärtää tunteitaan. On hyvä huomioida, etteivät vaiheet etene suoraviivaisesti vaiheesta vaiheeseen eivätkä kaikki koe jokaista vaihetta. (Kübler-Ross & Kessler 2006, s. 22.)

Kieltämisen vaiheessa menetyksen kokenut saattaa aluksi reagoida lamaantumalla tai peittämällä tunteet tunnottomuuteen. Tässä vaiheessa henkilön on mahdollonta käsittää, ettei läheinen enää astukaan ovesta ja tuntuu uskomattomalta, että ihminen on poissa. Ei kuitenkaan ole kysymys siitä, etteikö henkilö tosiasiallisesti tietäisi läheisen kuolleen. Tämä surutyön ensimmäinen vaihe auttaa selviytymään menetyksestä ja toimii suojausmekanismina. Kieltäminen auttaa surijaa määräämään tunteille tahdin, se on luonnon tapa päästää mieleen vain sen verran kuin mieli pystyy käsittelemään. Kun kieltämisen vaihe vähitellen häipyy, tulee sen tilalle menetyksen todellisuus ja menetyksen peruuttamattomuus menee vähitellen perille. Tämän jälkeen kaikki kielletyt tunteet nousevat pintaan. (Kübler-Ross & Kessler 2006, s. 23–26.)

Viha on toipumisprosessin tarpeellinen vaihe. Viha nousee pinnalle vasta kun olo on sen verran turvallinen, että luultavasti pärjää jo joka tapauksessa. Tämä vaihe tulee henkilön elämässä esille monilla tavoin, eikä vihan tarvitse olla loogista tai perusteltua. Menetyksen kokenut voi olla vihainen siitä, ettei pysynyt ennakoimaan tapahtumaan tai estämään sitä. Henkilö voi olla vihainen siksi, että jäi yksin tai siksi, että paha saattoi tapahtua ihmiselle, joka oli tärkeä hänelle. Ennen muuta henkilö voi olla vihainen koko odottamattomalle tilanteelle, johon hän on

joutunut ja jota hän ei ole ansainnut eikä halunnut. Viha on toipumisprosessin tarpeellinen vaihe ja mitä enemmän henkilö vihaa niin sitä nopeammin viha häviää ja sitä paremmin ihminen toipuu. Tässä vaiheessa surijan ystävät ja läheiset voivat kavahtaa näitä tunteita, koska ne tulevat yleensä pintaan juuri silloin kun henkilö on alkanut jälleen toimia normaalisti. Vihan tunteen alla on monia muita tunteita ja tavallisesti näitä tunteita vältellään, kunnes ne ollaan valmiit kohtaamaan. Viha on hyödyllinen tunne, koska se valmistaa ihmistä astumaan syvemmälle näihin piileviin tunteisiin. Suruprosessissa viha tulee henkilöä vastaan monta kertaa eri muodoissa. Vihan ilmaisemiseen on hyvä keksiä erilaisia keinoja. Keinoja, joilla ei loukkaa itseään eikä muita. (Kübler-Ross & Kessler 2006, s. 26–32.)

Kaupanteon vaiheessa henkilö eksyy jossittelun labyrinttiin toivoessaan, että elämä palaa ennalleen. Halu palata ajassa taaksepäin ja estää tapahtunut jotenkin. Henkilö voi viipyä menneessä ja pyrkiä luovimaan ulos kivusta. Syyllisyyden tunne on tavallisesti kaupanteon kumppani. Henkilö syyttää itseään ja miettii miten olisi voinut toimia toisin. Kaupanteko voi olla toisissa tapauksissa keino saada armonaikaa tuskasta tai toisaalta se voi auttaa ajatuksia siirtymään menetyksen vaiheesta toiseen. Toisin kun luullaan niin kuoleman kohtaamisen vaiheet eivät kestä viikkoja tai kuukausia. Näin ajateltaessa unohdetaan, että surunvaiheet ovat tunteiden herättämiä reaktioita, jotka saattavat kestää vain minuutteja tai tunteja, kun ihminen heilahtelee vaiheesta toiseen. Henkilö ei kulje vaiheita läpi järjestelmällisesti vaan saattaa kokea yhtä vaihetta, sitten toista ja palata taas ensimmäiseen. Edetessään kaupantekovaiheen läpi surijan mieli muuttaa tapahtumia tutkiessaan erilaisia ”mitä jos” ja ”jos vain” -mahdollisuuksia päätyäkseen vain aina samaan lopputulokseen. Surullinen totuus on, että läheinen on lopullisesti poissa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, s. 33–36.)

Masennuksen vaiheessa elämä tuntuu merkityksettömältä ja sängystä nouseminen voi tuntua kuin pitäisi kiivetä vuorelle. Arkiset askareet näyttävät merkityksettömiltä. Miksi syödä? Tai olla syömättä? Olo voi tuntua raskaalta ja jopa pystyssä pysyttely voi olla jotakin, johon ei kerta kaikkiaan ole voimia. On tärkeää ymmärtää, ettei tämä masentava vaihe ole merkki melisairaudesta vaan luonnollinen reaktio suureen menetykseen. On luonnollista, että läheisen ihmisen menetys

masentaa. Kun menetys kokonaisuudessaan tunkeutuu sieluun niin esiin työntyy tyhjyyden tunne ja suru tulee elämään syvempänä kuin henkilö on osannut kuvitella. Surun tuomat raskaat ja tummat masennuksen tunteet ovat tavallisia ja surun yhteydessä masennus on luonnon tapa suojata henkilöä sulkemalla hermojärjestelmää siten, että henkilön on mahdollista sopeutua asiaan, jota ei vielä pysty käsittelemään. (Kübler-Ross & Kessler 2006, s. 37–40.)

Suruprosessiin liittyvää masennusta ei tarvitse torjua eikä siitä tarvitse etsiä pakotietä, vaikka masennus on rankkaa niin masennus katoaa heti kun se on täyttänyt tarkoituksensa. Toisaalta hoitamaton kliininen masennus voi johtaa mielen-tilan huononemiseen. Mikäli tavallisesta masennuksesta tulee ammattiapua vaativa kliininen masennustila voi masennuslääkkeistä olla tilapäistä apua. Masennuksen hoitaminen on tasapainoilua ja vaikka masennuslääkkeiden käyttö on kiistanalainen aihe surun käsittelyssä niin totuus on, että suru on läsnä ja sitä on mahdollista käsitellä yhtä lailla lääkkeiden kanssa kuin ilmankin. Masennusta voi olla vaikea kestää, mutta siinä on piirteitä, jotka auttavat surutyössä. Se voi auttaa henkilöä rakentamaan itselleen uuden perustan ja auttaa puhdistamaan pöydän kasvua varten. Se vie sielun syvimille alueille, alueille, joita ei tavallisesti tutkita. (Kübler-Ross & Kessler 2006, s. 37–40.)

Surun käsittelyssä asian hyväksyminen ei ole sama asia kuin se, että ihminen tuntisi olevansa kunnossa tai, ettei tapahtunut vaivaa häntä. Eikä näitä asioita pitäisi samaistaa, koska läheisen menettämisen jälkeen useimmat eivät koskaan tunne olevansa kunnossa eikä heistä tunnu hyvälle. Hyväksymisen vaiheessa henkilö hyväksyy sen tosiseikan, että läheinen on poissa ja se tunnustetaan pysyväksi asiantilaksi. Läheisen menetyksen kanssa opitaan elämään. Tässä vaiheessa surullisena oivalletaan, että läheisen oli aika kuolla. Se oli surijalle liian aikaista ja luultavasti se oli liian aikaista myös läheiselle, mutta jälkeen jääneen elämän on kuitenkin jatkuttava vielä. Täytyy yrittää elää maailmassa, josta läheinen puuttuu. Aluksi tätä uutta mallia vastustetaan, mutta aikaa myöten vähän kerrallaan hyväksytään, ettei ole enää mahdollista ylläpitää mennyttä sellaisenaan. Elämä on muuttunut pysyvästi ja asiaan on sopeuduttava. (Kübler & Kessler 2006, s. 41–45.)

Toipuessaan surija oppii tuntemaan itsensä sekä sen kuka kuollut läheinen oli hänen elämässään ollut. Edettäessä surun läpi toipuminen tietyllä tavalla lähentää surijaa menetettyyn läheiseen. Alkaa eheytymisprosessi, jossa pyritään sijoittamaan paikalleen irti revityt palat. Hyväksyminen voi olla sitä, että henkilö kokee enemmän hyviä kuin huonoja päiviä. Kun henkilö alkaa jälleen elää ja nauttia elämästä hän saattaa tuntea, että hän pettää kuolleen läheisen. Ymmärrys siitä, että menetystä ei voi koskaan korvata mutta, että voi solmia uusia tärkeitä ihmissuhteita ja omien tunteiden kieltämisen sijaan voi siirtyä eteenpäin, muuttua, kehittyä ja kasvaa. On mahdollista antaa enemmän tilaa itselle ja ystävyyssuhteille ja alkaa jälleen elää. Tähän ei kuitenkaan ole mahdollisuutta ennen kuin surulle on annettu oma aikansa. (Kübler & Kessler 2006, s. 41–45.)

Itkonen tuo teoksessaan ”Kun vauvaonni vaihtuu kuoleman suruun” surun erilaisia käsitteitä ja tapoja sen erilaiseen kokemiseen. Itkonen nostaakin esiin pastoraaliteologisen suruteorian, jossa merkityksellisin päätelmä on, että suru on jotakin minkä kanssa tulee elää eikä siitä voi parantua kuin jostain sairaudesta. Suru ei ole sairaus. Teoksessa tuodaan myös ilmi, miten surun vaiheet voivatkin perustua kiintymyssuhteen katkeamiseen. Pelkästään kuoleman rikkoma suhde ei ole ainoa tapa kokea surua ja sen vaihteita vaan myös esimerkiksi eroaminen vanhemmasta tai merkittävästä henkilöstä tai jopa tärkeästä materiasta luopuminen voi luoda surun tunteita. (Itkonen, 2018, s. 29–31.)

3.3 Traumaattinen kriisi ja sen vaiheet

Traumaattinen kriisi on reaktio tapahtumaan, jossa elintärkeät asiat ovat uhatuna. Kriisi voi olla traumaattinen monesta syystä, esimerkiksi läheisen kuolema, itsemurha lähipiirissä, vakava sairaus tai toimintakyvyn menetys voivat johtaa henkiseen haavoittumiseen. Traumaattisen kriisin läpikäyminen ja käsittely on usein tuskallista ja työlästä. Cullbergin kriisiteoria on yksi maailman tunnetuin ja siinä traumaattisten kokemusten käsittely on jaoteltu neljään eri vaiheeseen, jotka ovat: shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. (Suomen Mielenterveysseura ry, 2020.)

Kun ihmiselle tapahtuu jotain hyvin järkyttävää tai kun hän saa kuulla jostain järkyttävästä asiasta on ensimmäinen reaktio psyykkinen sokki. Tämä shokkivaihe kestää yleensä tunteista muutamiin vuorokausiin. Ihmisestä hänen kuulemansa tai kokemansa asia ei tunnu todelta. Tapahtuma jossa ihminen on ollut mukana saattaa tuntua elokuvalta. Psyykkisen sokin tarkoitus on ihmisen henkiinjääminen, ja sokissa ihmisen aivot toimivat ylitehokkaasti, jotta ihminen saa käyttöönsä kaiken sen kokemuksen ja tiedon, jonka hän tarvitsee selvitäkseen hengissä ja säilyttääkseen toimintakykynsä. Tätä hengissä säilymistä palvelee myös se, että useimmiten ihmisellä ei ole sokkitilassa tunteita. Tunteiden puuttumisen lisäksi sokissa ihmiseltä puuttuu myös kivun tunne. (Saari, 2008, s. 42–47.) Nämä shokkivaiheen suojaavat mekanismit voivat näkyä ihmisen toiminnassa siten, että ihminen saattaa lamaantua tai käyttäytyä mekaanisesti ja sulkea tunteensa pois. Jotkut voivat reagoida sokkivaiheessa voimakkaalla kiihtymystilalla; he saattavat huutaa tai itkeä taukoamatta. Lamaantuminen ja levottomuus voivat myös vaihdella vuoron perään. Kaikilla sokkivaiheen reaktioilla on psyykettä ja elämää suojaava tarkoitus, se antaa aikaa kohdata tapahtunut. (Mielenterveystalo, 2020.)

Sokkivaiheen jälkeen seuraa reaktiovaihe, johon siirtymisen edellytyksenä on, että vaara ja uhkatilanne ovat ohi ja, että ihminen tuntee olevansa turvassa (Saari, 2008, s. 52.) Reaktiovaiheen aikana ihminen alkaa vähän kerrassaan kohdata järkyttävän tapahtuman ja yrittää muodostaa käsitystä tapahtuneesta ja sen merkityksestä omalle elämälle. Joidenkin järkyttävien tapahtumien yhteydessä reaktiovaiheen alussa ihmisillä esiintyy oudoiksi ja yllättäviksi koettuja tuntemuksia, esimerkiksi ihmisestä voi tuntua, että kuoleman kautta menetetty ihminen olisi lähellä. Reaktiovaiheessa ollessaan ihminen tarvitsee kuuntelijaa ja hänellä saattaa olla myös tarve puhua tapahtumasta yhä uudelleen. Ihminen tarvitsee myös usein ohjeita ja tukea arjesta selviämiseen. Kriisin aiheuttanut tapahtuma toistuu usein muistikuvina hereillä ollessa ja nukkuessa. Tapahtuma saattaa palautua yhtäkkiä hyvinkin elävästi mieleen esimerkiksi jonkin tuoksun tai äänen takia tai vain keskustellessa jonkun ihmisen kanssa. (Mielenterveystalo, 2020.) Reaktiovaiheeseen kuuluu usein voimakkaat tunteet ja tunteiden myllerrys. Ihmiset itkevät paljon tietämättä välttämättä syytä. Välillä voi tuntea helpotuksen tunteita siitä, että tilanteessa olisi voinut käydä vielä huonommin. Tunteista tyypillisiä ovat: suru, epätoivo, tyhjyyden tunne, ahdistus, itsesyytökset ja

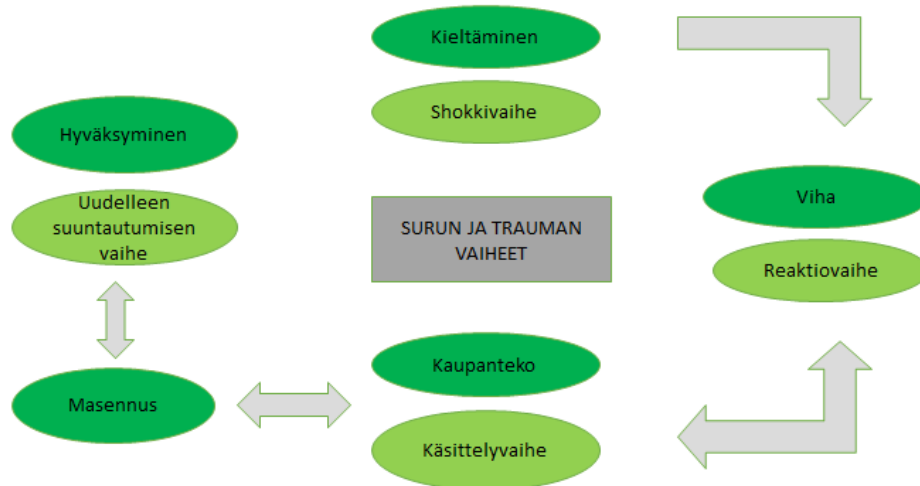
syylisyydentunto. Ihmiset, jotka keskittyvät selvittämään syyllistä tapahtuneelle tuntevat: vihaa ja aggressiota. Syyllisen etsintään keskittyminen on eräänlainen suojausmekanismi, joka suojaa ihmistä vaikeilta tunteilta. (Saari, 2008, s. 53.)

Reaktiovaihetta seuraa kriisin työstämis- ja käsittelyvaihe, jossa kokemuksen käsittelyprosessi muuttuu. Yleensä sokki- ja reaktiovaiheessa ihminen haluaa puhua kokemuksestaan, mutta käsittelyvaiheessa he eivät yleensä enää haluakaan puhua siitä. Kokemuksen käsittely kääntyy sisäänpäin ja jatkuu omassa mielessä. Käsittelyprosessi hidastuu. Käsittelyvaiheen tarkoituksena on menetetyistä luopuminen, suru. (Saari, 2008, s. 60–61.) Käsittelyvaiheessa tapahtumaa aletaan ymmärtää eikä sitä enää kielletä, sen käsitetään olevan totta muutoksineen ja menetyksineen. Ihminen saattaa huomata olevansa valmis kohtaamaan tapahtuman kaikki ulottuvuudet ja oman muuttuneen tilanteen. Käsittelyvaiheessa ihminen tiedostaa järkyttävän tapahtuman aiheuttamat muutokset. Ajatukset alkavat liikkua muissakin asioissa kuin tapahtuneessa, mutta tulevaisuutta ei vielä jakseta pohtia. (Mielenterveystalo, 2020.)

Yleensä traumaattiset tapahtumat aiheuttavat ihmisen elämässä paljon muutoksia ja tapahtuman hyväksymisen kautta alkaa sopeutuminen näihin muutoksiin. Luopumisen ja surun kautta tulee tilaa uudelle. Tämä kehitys tapahtuu pikkuhiljaa ja huomaamatta. (Saari, 2008, s. 67.) Tapahtuneen kanssa pystyy elämään, eikä se ole mielessä jatkuvasti. Aina välillä tuska voi nousta pintaan, mutta elämässä on myös iloa. Ihminen huomaa kykenevänsä suuntautumaan tulevaisuuteen, ja luottamus elämään palautuu. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa mieleen saattaa alkaa tulla ajatuksia siitä, mitä ihminen haluaisi esimerkiksi seuraavalla lomalla tai joskus muulloin tulevaisuudessa tehdä. (Mielenterveystalo, 2020.)

On tärkeää ymmärtää trauman ja surun välinen dynamiikka. On olemassa traumaattista surua sekä surua ilman traumaa, että traumaa ilman surua. Suru ja trauma ovat eri asioita, mutta ne voivat liittyä toisiinsa. On mielekästä puhua lyhyen ja pitkän aikavälin suru- tai traumareaktioista. Eri suru- ja traumamalleissa on yhteistä, että ensimmäinen menetyksen jälkeinen vaihe on jonkinlainen epätodellisuuden tunne. (Itkonen, 2017.) Alla oleva kuvio kuvaa edellä käsiteltyjä surun ja trauman vaihteita alkaen ylhäältä keskeltä. Tummanvihreä ruutu sisältää

kuvauksen surun vaiheista, joita Kübler-Ross ja Kessler käyttävät. Vaaleanvihreä ruutu kuvaa Saaren teoksessa ilmeneviä kriisipsykologian traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessia. Nämä eri vaiheet voivat keskenään vaihdella prosessin aikana.



Kuvio 1. Surun ja traumaattisen kriisin vaiheet.

4 SURUTYÖ

4.1 Surutyön teoria

Surutyön perinteiset käsitykset pitävät onnistuneen surutyön kokemuksen edellytyksenä onnistunutta sopeutumista. Tällaisen surutyön tarkoituksena on pidetty sitä, että ihminen kognitiivisten prosessien avulla käy läpi menetyksen ja sitä edeltäneet tapahtumat. Tähän liittyy usein oletus, että jos ihminen käy toistuvasti läpi vainajaan liittyviä kokemuksiaan ja muistojaan, hän lopulta saa surutyön päätökseen. Prosessia pidetään sopeutumisen kannalta välttämättömänä, mutta tuskallisena. Oletuksena tässä on, että aktiivinen ote suruun ennustaisi sitä, että suruva tulee sinuiksi menetyksensä kanssa ja pääsee vähitellen eroon riippuvuudesta kuolleeseen. Ei ole kuitenkaan kiistatonta näyttöä siitä, että aktiivisesti surutyötä tekevät sopeutuisivat menetykseen paremmin kuin ne, jotka välttelet tuskallisia muistoja ja tunteita. (Uusitalo, 2007, s. 79.)

Vaikka niin sanotusta surun vaiheteoriasta ollaan nykyisin osin luopumassa, se ei kuitenkaan poissulje sitä, etteivätkö nämä edellä mainitut surun vaiheet kuitenkin olisi nähtävissä yksilön suruprosessissa. Surun vaiheteoriamallit eivät anna riittävästi tilaa yksilöllisille vaihteluille, koska niissä keskitytään helposti puhumaan surun kestosta ja sen etenemisestä suoraviivaisesti vaiheesta toiseen. Vaiheteoriat eivät myöskään huomioi ihmistä kokonaisuutena ja silloin unohtuvat monet sopeutumiseen vaikuttavat tekijät, kuten ihmisen persoonallisuus, aiemmat kokemukset, elämäntilanteiden monimuotoisuus, mahdolliset kasautuvat tai kertautuvat koettelemukset, saatavilla olevan tuen määrä, menetyksen luonne ja kuolemantapa. Ja vaikka yhdysvaltalainen surututkija William Worden hylkäsi lähes 20 vuotta sitten surun vaiheteorian, niin hänen mukaansa menetyksen kokeenella on edessään neljä tehtävää ja ne hän voi selvittää suremalla. Ensinnäkin surevan täytyy kohdata ja hyväksyä menetys. Toinen tehtävä on menetykseen liittyvien tuskallisten kokemusten työstäminen. Surun kolmas tehtävä on sopeuttaa surija ympäristöön, josta menetetty ihminen puuttuu. Neljäntenä on surijan tunneperäinen irrottautuminen vainajasta ja uudenlaisen elämän jatkaminen. Surun eri ulottuvuuksia pohtiessa tulee esille sen yksilöllisyys ja monimuotoisuus.

Suru olisikin hyvä nähdä lukemattomien reaktioiden variaationa, johon ei ole olemassa kahta samanlaista surukokemusta. (Uusitalo, 2007, s. 81–85.)

Kaikki eivät myöskään käy läpi tuskallista suruprosessia ja sureminen onkin yksilöllistä. Suru on normaali yksilöllinen, kokonaisvaltainen ja dynaaminen prosessi. Suremisen tapa liittyy ihmisen elämäntilanteeseen, henkilöhistoriaan, luonteeseen sekä henkilön selviytymistyyliin. Suru ei ole kuitenkaan vain yksilön sisäinen prosessi vaan siihen liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus. Sisäisen tunneenergian läpikäymisen lisäksi suruun liittyy kehollinen ulottuvuus ja merkityksen etsiminen tapahtuneelle. Suru on dynaamista toimintaa, joka heilahtelee usein menetyksen kohtaamisen ja sen välttelemisen välillä. (Itkonen, 2017.)

4.2 Surutyö ja sielunhoito

Kristillisten kirkkojen auttamis- ja huolenpitotyötä, jota myös sururyhmätyöskentely edustaa, on perinteisesti nimitetty sielunhoidoksi ja länsimaiden kristillisessä traditiossa kirkon viranhaltijoita kutsutaan usein sielunhoitajiksi ja heidät on ajateltu henkilöiksi, joiden puoleen ihmiset ovat henkilökohtaisissa huolissaan voineet kääntyä. Sieluhoitotyö on muuttunut paljon aikojen kuluessa ja kun se aina 1800- ja 1900-lukujen taitteeseen asti oli keskeisesti ihmisten hengellistä ohjaamista, niin modernin psykologian voimistuttua ovat sielunhoitajat ottaneet vaikutteita sekä psykoanalyysistä että psykoterapeuttisesta tutkimuksesta ja toimintamenetelmistä. (Kettunen, 2013.) Suomalaiseen sielunhoitoon ovat vaikuttaneet eri lähestymistavat ja menetelmän, joihin on vaikuttaneet sekä historiallinen että kulttuurinen konteksti. Carl Rogersin (1902–1987) työskentelytavalle loi sopivan maaperän 1900-luvun tuomitseva ja autoritäärinen kasvuympäristö ja tästä työskentelytavasta tuli Suomeen asiakaskeskeisen työskentelyn malli. Eksistentiaalisen terapian syntyyn taas vaikuttivat yhteiskunnallinen epävarmuus, maailmansota, rakenteiden oheneminen ja kuoleman siirtyminen laitoksiin. (Gothóni, 2014, s. 14.)

Sielunhoidon eräs menetelmä on sielunhoitoryhmät. Seurakuntien sielunhoidollisista ryhmistä yleisimpiä ovat vertaistukiryhmät, sururyhmät, kasvuryhmät ja

mielenterveyskuntoutujien ryhmät. Ryhmissä vertaistuki koetaan merkittävänä, samanlaisten kokemusten yhdistäessä. Sielunhoidolliset ryhmät vastaavat samanaikaisesti usean henkilön avuntarpeeseen. Ryhmässä erilaisten näkökulmien ja ratkaisuvaihtoehtojen sekä tulkintojen jakaminen on olennaista. Sielunhoitoryhmien tavoitteena on osallistujien ongelmien kohtaaminen ja niiden työstäminen. Ryhmässä tukevinä asioina koetaan mahdollisuutta tunteiden jakamiseen sekä keskinäiseen oppimiseen ja asioiden käsittelyyn. Kun ihmisten sosiaaliset verkostot vähenevät niin he etsivät yhteisöllisyyttä ryhmistä ja ryhmät voivat olla paikkoja, joissa on mahdollista saada tukea elämän murroskohdissa. Yleisimpiä ryhmiä ovat asiakaskeskeiset supportiiviset sielunhoidolliset ryhmät, joiden toiminnassa hyödynnetään sosiologian, sosiaalipsykologian, psykologian ja psykiatrian tietoa. Gothónin mukaan itsemurhan tehneiden läheisten sielunhoidossa sielunhoitajan tulee korostaa, että jokainen kuollut jää Jumalan armon vaaraan. Tätä ajatusta kuvaa myös hautauskaavan rukous itsemurhan tehnyttä siunattaessa: (Gothóni, 2014, s. 69–71, s.180–181.)

Armollinen Jumala. Murheemme syvyydestä me rukoilemme sinua. Ainoastaan sinä tunnet NN:n elämän ja kuoleman. Uskomme hänet armosi huomaa. Sinä tiedät miten raskasta voi elämä olla. Sinä tunnet meidän sydämemme ja ajatuksemme. Vahvista ja lohduta meitä, jotka nyt murehdimme hänen kuolemaansa. Lohduta sydämiämme rauhallasi, joka on kaikkea ymmärrystä ylempänä. Herra kuule rukouksemme Poikasi Jeesuksen Kristuksen tähden. Aamen.
(Gothóni, 2014, s. 181.)

4.3 Sururyhmätoiminta seurakunnassa

Suomessa seurakunnan järjestämä sururyhmätoiminta on alkanut jo 1974–1975 Mikkelin, Tampereen ja Turun hiippakunnissa ja on laajentunut 1980-luvun lopulla kaikkien hiippakuntien alueelle. Sururyhmien perustamisen motiivina tuolloin oli työntekijöiden kiinnostus surun olemusta ja surutyötä kohtaan, sekä kiinnostus surevaa ihmistä ja hänen selviytymistään kohtaan. Toiminta voidaan nähdä osana kirkon diakonia- ja sielunhoidon tehtävää seurakunnissa. (Heikkilä & Saari, 2015, s. 21.) Yhteistyötahoomme Seinäjoen seurakuntaan on liitetty vuonna 2005 Peräseinäjoen seurakunta ja vuonna 2009 sekä Nurmon että

Ylistaron seurakunnat kappeliseurakuntina. Jäseniä Seinäjoen seurakunnassa on n. 50 000. Seurakuntien yhdistymisen jälkeen sururyhmiä itsemurhan tehneiden läheisille on järjestetty vuorovuosin Seinäjoella ja Peräseinäjoella. Sururyhmiä itsemurhan tehneiden läheisille on järjestetty Seinäjoen seurakunnassa jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan.

Itsemurhan tehneiden läheisille ryhdyttiin järjestämään sururyhmätoimintaa 1990-luvulla. Tärkein syy oman sururyhmän perustamiselle oli itsemurhan tehneiden läheisten huonot kokemukset tavallisista sururyhmistä, joissa he usein olivat pidättyväisiä ja pelkäsivät muiden ryhmäläisten asenteita ja arvostelua. Havaittiin, että koska häpeä ja pelko muiden tuomitsevista asenteista estivät heitä puhumasta itsemurhasta niin itsemurhan tehneiden läheisille suunnattu sururyhmä auttoi heitä tavallista sururyhmää paremmin. (Heikkilä & Saari, 2015, s. 21.) Tutkimukseemme osallistunut henkilö kuvasi kokemuksiaan itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmän merkityksestä itselleen seuraavasti:

Erittäin iso merkitys, varsinkin itsemurhan tehneen omaiselle on saman kokeneen tuki ja keskusteluapu tosi tärkeää. Asiaan liittyy niin paljon syyllisyyttä, häpeää yms. Eikä siitä ole helppo puhua vieläkään vaikka ajat ovat muuttuneet.

Sururyhmätoiminta on vakiintunut osaksi seurakuntien diakoniatyötä. Seurakunnissa järjestettävä sururyhmätoiminta on sielunhoidollista pienryhmätoimintaa, joissa autetaan menetyksen kokeneita lähimmäisiä. Sururyhmät ovat diakonista välittämistä, elämän jakamista toisen kanssa ja keskinäistä sielunhoitoa, jonka tavoitteena on, että surevat saisivat tukea toisistaan. Sururyhmissä pohditaan kristillisen uskon ja inhimillisen elämän peruskysymyksiä. Sururyhmissä on lupa surra ja näyttää tunteensa, ryhmät ovat ihmisille purku- ja latautumisaikoja, joissa voi puhua kipeistäkin asioista tai vain kuunnella. Ryhmässä jokaisen ajatuksia ja kokemuksia kunnioitetaan ja arvostetaan. Sururyhmissä sielunhoitaja toimii kuunnellen ja keskustellen, sekä on valmis käsittelemään hengellistä ulottuvuutta, kuten jumalasuhdetta, kärsimystä ja elämän mielekkyyttä sekä uskonnollista pohdintaa kristillisestä arvomaailmasta käsin. (Heikkilä & Saari, 2015, s. 23.)

Vertaistuki on käsite, jota käytetään yhteistyöstä ja verkostoista, jotka tarjoavat sureville samaistumisen ja asioiden yhdessä jakamisen keinoja. Vertaistuen lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on tärkeä rooli parhaiden selviytymiskeinojen etsimisessä ja surutyössä tukemisessa. (Försström, ym., 2007, s.12.) Ryhmätoiminnassa esiin tuleva vertaistuki on samankaltaisessa elämän tilanteessa olevien henkilöiden välistä vuorovaikutusta, joka perustuu vapaaehtoisuuteen ja tasa-arvoisuuteen. Vertaistuki on samankaltaisten elämänkokemusten kokeneiden vastavuoroista tukea ja tunteiden jakamista. Vertaistuen tavoitteena on löytää voimavaroja ja tunnistaa omia vahvuuksia, joiden avulla osallistujat voivat edistää omaa ja muiden jaksamista ja hyvinvointia. Ryhmässä osallistujat voivat toimia aktiivisesti, kokea kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen sekä voimaantumisen kokemuksia. Vertaistuessa sosiaalinen tukiverkosto kasvaa ja yksinäisyyden tunteet vähenevät. (Jääskeläinen, 2015, s. 7.)

4.4 Sururyhmätoiminnan kehittäminen seurakunnassa

Seurakunnan ryhmätoimintaa on mahdollista kehittää monin eri tavoin. Kehittämistoiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi yritysmaailmasta tuttua benchmarking menetelmää käyttämällä. Benchmarking on vertailukehittämistä yritysten välillä ja sen pääpiirre on toisilta oppimista sekä oman toiminnan kyseenalaistamista. (Proakatemia. Esseepankki. Benchmarking.) oppimisproses- sina.) Uusitalon kirjassa esitetään muutamia mahdollisia kehittämistapoja. Kirjassa mainittuja kehittämistapoja ovat muun muassa, kun seurakunnan työntekijä on yhteydessä sureviin kuoleman ja hautajaisten yhteydessä, jolloin työntekijä valmistautuu kohtaamaan omaiset erittäin huolellisesti. Itsemurhatapauksissa tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jäljelle jääneet saisivat kuulla, että armollinen Jumala on nähnyt itsemurhaan kuolleen ihmisen hädän ja tuskan. Sururyhmin tiedottamista voisi kehittää ja kutsun ryhmään voisi lähettää sureville postitse. Lisäksi olisi tärkeää, että uusia ryhmiä perustettaisiin riittävän usein, koska sururyhmät ovat suljettuja ryhmiä eikä niihin voi liittyä kesken jaksoa. Kaikki surevat eivät halua työstää kokemustaan ryhmässä ja heitä varten seurakunta voisi yhteistyössä eri auttamistahojen kanssa koota ja lahjoittaa traumaattista itsemurhamenetystä työstävälle ”surupaketin”, joka sisältäisi sekä yleistietoa

itsemurhista ja sen aiheuttamista seurauksista läheisille, että tietoa traumaattisesta surusta ja sen tyypillisistä reaktioista. Pakettiin voisi sisällyttää myös paikkakunnan eri auttamistahojen yhteystiedot. (Uusitalo 2007, s. 204.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena sekä määrällisenä kyselytutkimuksena. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää läheisen itsemurhan kohdanneiden kokemuksia Seinäjoen seurakunnan sururyhmätoiminnasta ja kyselyn avulla tuoda Seinäjoen seurakunnalle ajatuksia heidän toimintansa kehittämiseksi. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, millaista tukea osallistujat olivat sururyhmästä saaneet ja miten he kokivat sururyhmän toiminnan auttaneen heitä omasta surusta selviytymiseen.

Tavoitteena oli tutkimuksen avulla saada tietoa Seinäjoen seurakunnan sururyhmätoiminnan kehittämiseksi kysely- ja haastattelututkimuksen avulla. Tämän tutkimuksen tavoite oli tuoda ilmi sellaisia asioita, joita Seinäjoen seurakunnassa voitaisiin hyödyntää toimintaa kehittäessä. Tutkimuksessa ei siis ole tarkoituksena tuoda esille suoria kehittämisideoita vaan antaa toiminnan kehittämiseen työkaluja seurakunnalle.

Tutkimuskysymyksiämme oli kaksi; millaista tukea osallistujat olivat sururyhmästä saaneet ja miten he kokivat sururyhmätoiminnan auttaneen heitä omasta surusta selviytymiseen? Tutkimuksella pyrittiin vastaamaan seurakunnan kehittämisen tarpeeseen ja haluun kehittää toimintaa asiakkaiden hyväksi. Näitä kysymyksiä pohtiessamme loimme kyselyn, jonka avulla saimme myös tutkimuskysymyksiin vastauksia.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmät

Toiminnan kehittäminen tähtää muutokseen. Kehittämisellä tavoitellaan aikaisempia parempia ja tehokkaampia toimintatapoja tai –rakenteita. Tavoitteellisuus on kehittämisen keskeinen elementti ja kehitystoiminnan lähtökohtana voi olla nykyisen tilanteen tai toiminnan ongelmat tai näkemys jostain uudesta. Kehittämisessä muutoksen suunta on menneestä kohti tulevaa. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 16.)

Kirjan Tutkimuksellisen kehittämisen mukaan tutkimus voi liittyä kehittämiseen kolmella tavalla. Ensinnäkin tutkimusta voidaan käyttää tuottamaan arviointitietoa kehittämistoimien onnistumisesta tai vaikutuksista. Toiseksi tutkimustiedon avulla voidaan pyrkiä hyvien käytäntöjen muodostamiseen. Kolmanneksi voidaan puhua tutkimusavusteisesta kehittämisestä, jossa tutkimuksen avulla tuetaan kehittämistoimintaa. Tutkiva työote ja tutkimukselliset asetelmat tuottavat lisäarvoa kehittämistoiminnalle. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 10.) Kehittämistutkimus on yhdistelmä kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusta tai ainoastaan kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta, jonka tavoitteena on muutoksen aikaansaaminen. Kehittämistutkimus edellyttää tutkimuksellista otetta ja tutkimusosion ja kehittämistutkimuksen tarkoituksena on kehittää esimerkiksi tuotetta, menetelmää tai organisaatiota. (Kananen, 2015, s. 76.)

Opinnäytetyöprosessin lähtökohtana oli Toikon ja Rantasen teoria tutkimusavusteisesta kehittämisestä, jonka avulla tuetaan sururyhmätoiminnan kehittämistä. Tutkimus toteutettiin määrällisellä ja laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksessa pyydettiin osallistujilta vastauksia sekä heidän ennakko-odotuksiinsa sururyhmätoiminnasta että varsinaiseen toimintaan liittyvistä kokemuksista. Käytimme kyselylomaketta, jotka toimitettiin 16 henkilölle, jotka ovat osallistuneet sururyhmiin. Seinäjoen seurakunta välitti lomakkeet osallistuneille. Kyselylomakkeen loppuun vastaaja sai antaa yhteystietonsa, jotta olisimme voineet toteuttaa haastattelut tarvittaessa. Saimme kymmenen vastausta kyselyymme, joten

emme toteuttaneet erillisiä haastatteluja. Luovuimme alkuperäisestä ajatuksesta käyttää monimenetelmällistä tutkimusmenetelmää eli triangulaatiota, koska kyselylomakkeella toteutetun tutkimuksen vastausprosentti nousi niin korkeaksi, että tutkimuksen voi katsoa olevan luotettava ilman haastattelijakin. Opinnäytetyömme lopputuloksena oli tutkimus, jolla selvitettiin sururyhmäryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksia ja ajatuksia toiminnasta, sen laajuudesta sekä sopivuudesta omaan henkilökohtaiseen surutyöhön.

Kyselytutkimuksen lisäksi haastattelimme Töölön seurakunnan johtavaa diakoniatyöntekijää, Maija Åkeria, jonka kanssa kävimme vapaamuotoisen haastattelun etäyhteyksiä hyödyntäen. Haastattelun tavoitteena oli saada monipuolista tietoa sekä sururyhmätoiminnasta menetelmänä että eri seurakuntien kokemuksia sururyhmätoiminnasta osana seurakunnan diakoniatyötä. Haastattelu toimi pohjatyönä tutkimustamme varten ja antoi meille arvokasta lisätietoa sururyhmätoiminnasta tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Maija Åkerilta kyselimme hänen kokemuksistaan seurakunnan sururyhmätoiminnan järjestämisestä. Haastattelu toteutettiin avoimena ja keskustelevana haastatteluna, jossa sana oli vapaa. Strukturoitu haastattelu oli suunnitelmavaiheessa mielessämme, mutta se muuttui haastattelua tehtäessä teemalliseksi haastatteluksi ja siinä oli mahdollisuus vapaaseen keskusteluun niin haastateltavan kuin myös haastattelijan puolelta. Haastattelun teemat valikoituivat opinnäytetyön aiheen kartoittamisen ja suunnitelman täsmentymisen näkökulmasta. Haastattelun teemoina olivat; seurakunnan lisäksi sururyhmätoimintaa järjestävät tahot, sururyhmiin hakeutuneiden valintaperusteet ja sururyhmätoiminnan rakenne ja ohjelma. Etäyhteyksiä käytettäessä vapaampi keskusteleva haastattelu muodostui hyväksi tavaksi, koska etäyhteydessä voi olla vaikeuksia nähdä toisen eleitä ja ilmeitä ja näitä havaintoja hyödyntämättä vastaukset voivat jäädä suppeiksi, jolloin vapaa keskustelu antoi meille mahdollisuuden lisäkysymysten ja syventävien kysymysten esittämiselle.

Sururyhmätoiminnan kehittämistä varten toteutimme Seinäjoen seurakunnan itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmätoimintaan osallistuneille kyselyn (liite 2). Kyselylomakkeessa oli taustoittavia kysymyksiä alkuun viisi kappaletta, sen jälkeen seuraavat viisi kysymystä koetusta ryhmätoiminnasta ja loppuun kolme avointa kysymystä asiasisällöistä, vertaistuesta, sekä mahdollisista

kehittämis ehdotuksista sururyhmiä varten. Kyselylomake sisälsi niin avoimia kuin suljettujakin kysymyksiä. Kyselyn kysymykset valikoituivat haastattelusta saamien taustatietojen sekä työssämme hyödynnetyn teoriatiedon mukaan. Peilaisimme luomiamme kysymyksiä tutkimuskysymystemme kautta. Pyrimme luomaan kysymykset niin, että niiden vastaukset antaisivat mahdollisimman paljon aineistoa meille työmme sekä seurakunnan kehittämisen kannalta. Ennen kyselylomakkeiden postittamista testasimme sen muutamalla henkilöllä. Miten he kokevat kyselylomakkeen, ovatko kysymykset tarpeeksi selkeästi avattuja ja saammeko mahdollisesti sellaisia vastauksia kuin ajattelimme. Koehenkilöt kokivat kysymykset selkeiksi ja vastaamisen helpoksi.

6.2 Aineiston keruu

Kyselyt lähetettiin postitse Seinäjoen seurakunnalle yhteyshenkilöllemme Seija Saarelle, joka toimitti ne eteenpäin 16 ryhmään osallistuneelle henkilölle. Kirjeiden mukana laitettiin palautuskuori, joka postitettiin valmiiksi maksettuna meille. Lähetimme myös ennen viimeistä vastauspäivää vastaajille joulukortin ja muistutuksen, jotta mahdollisimman moni muistaisi ja jaksaisi vastata kyselyymme. Saimme muistutuksen jälkeen vielä kaksi vastausta ja yhteensä saimme vastauksia 10 kappaletta, kyselymme kokonaisvastausprosentiksi muodostui 62,5 %.

Yksi vastaajista oli menettänyt itsemurhan kautta kaksi läheistä ja huomioimme tämän poikkeaman vastauksia käsitellessämme. Mahdolliset haastattelut oli tarkoitus toteuttaa joko puhelimitse tai internet yhteyttä hyödyntäen Microsoft Teams sovelluksen tai Skype sovelluksen välityksellä, mutta korkean vastausprosentin vuoksi emme toteuttaneet suunniteltuja haastatteluja. Kuusi kyselyyn vastanneista olisivat olleet valmiita antamaan lisähaastattelun tarvittaessa.

6.3 Aineiston analysointi

Tutkimusaineisto käsitellään aineistolle soveltuvalla analyysimenetelmällä. Tiedyt aineistot ovat sidottuja tiettyyn analyysimenetelmään ja joitakin aineistoja on

mahdollista käsitellä useammalla analyysimenetelmällä. Määrällisessä tutkimuksessa analyysimenetelmät ovat hyvin tarkkaan määriteltäviä. Laadullinen aineisto antaa enemmän vaihtoehtoja analyysimenetelmissä. (Kananen, 2015, s. 83.)

Suunnitellessamme kyselytutkimuksemme kyselylomaketta otimme huomioon tulosten analyysissä käytettävät analysointimenetelmät. Kvantitatiivisen aineiston osalta päädyimme käyttämään taulukkolaskentaohjelmaa. Taulukkolaskennan avulla saimme muodostettua vastauksista graafisia kuvioita, joiden avulla pystyimme tuomaan tulokset esiin pelkin numeroin ilmaistavia tuloksia visuaalisemmin. Laadullista tutkimusaineiston tekstiä analysoimme teemoittelemalla vastaukset kolmeen eri pääkategoriaan, viemällä ne tekstinkäsittelyohjelmaan ja vertailemalla niitä toisiinsa.

7 TULOKSET

7.1 Sururyhmätoiminnalta odotetut ja tärkeäksi koetut asiat

Sururyhmältä odotettiin ennen muuta mahdollisuutta puhua tapahtuneesta. Lisäksi toivottiin apua surun käsittelyyn sekä vertaistukea. Tutkimukseen vastanneista kahdeksan oli naisia ja kaksi miehiä. Osallistujista suurin osa oli keski-ikäisiä ja sitä vanhempia, ainoastaan yksi vastaajista oli alle 30-vuotias. Läheisen kuolemasta oli suurimmalla osalla ryhmään osallistumisen aikaan kulunut yksi vuosi tai alle. Toisaalta yhden osallistujan kohdalla aikaa oli kulunut jo 11-vuotta tai enemmän. Useimmin tieto sururyhmästä oli saatu joko seurakunnasta tai median kautta. Läheiseltä tai ystävältä tiedon ryhmästä oli saanut noin neljännes vastaajista. Osallistujista viisi oli menettänyt lapsen, neljä oli menettänyt sisarus ja yksi puolison, yksi vanhemman. Lapsen menetys koettiin kirjallisten vastausten perusteella hyvin traumaattiseksi. Eräs vastaaja kuvasi omaa kokemustaan menetyksestään seuraavasti:

Lapsen itsemurhalle menettäneille pitäisi olla oma ryhmä. On iso ero menettää puoliso kuin oma lapsi tai sisarus kuin oma lapsi.

Suurimmalle osalle vastaajista läheisen itsemurha oli tullut täysin yllätyksenä, mutta kahdelle vastaajalle läheisen itsemurha ei ollut täysi yllätys. Näissä tapauksissa itsemurhan tehnyt oli ollut puoliso tai lapsi.

Sielunhoidollista tukea ei koettu ennen ryhmään tuloa kovinkaan tärkeäksi, mutta ryhmän toiminnassa se osoittautui yhdelle vastaajista tärkeäksi ja kuten eräs vastaaja puki asian sanoiksi:

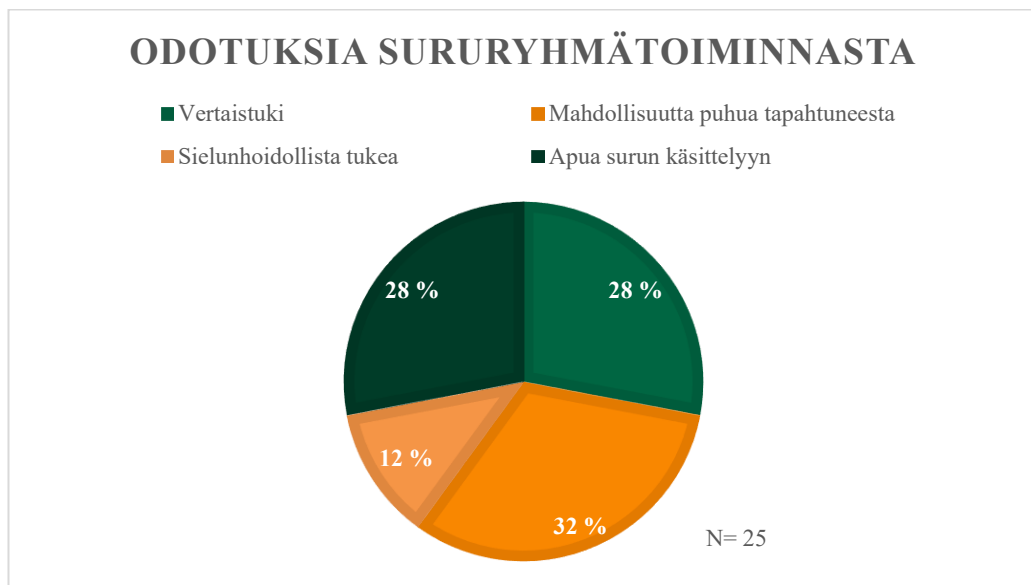
Vetäjät eivät Jeesustelleet... kuitenkin tuntui hyvältä, kun ensi kerran lopuksi kirkkoherra siunasi meidät HERRAN siunauksella.

Sururyhmän toiminnassa koettiin tärkeäksi ohjaajien sekä muiden ryhmäläisten rooli ja merkitys. Vastaajat kokivat tärkeäksi kokemuksen, ettei ole yksin ja, että

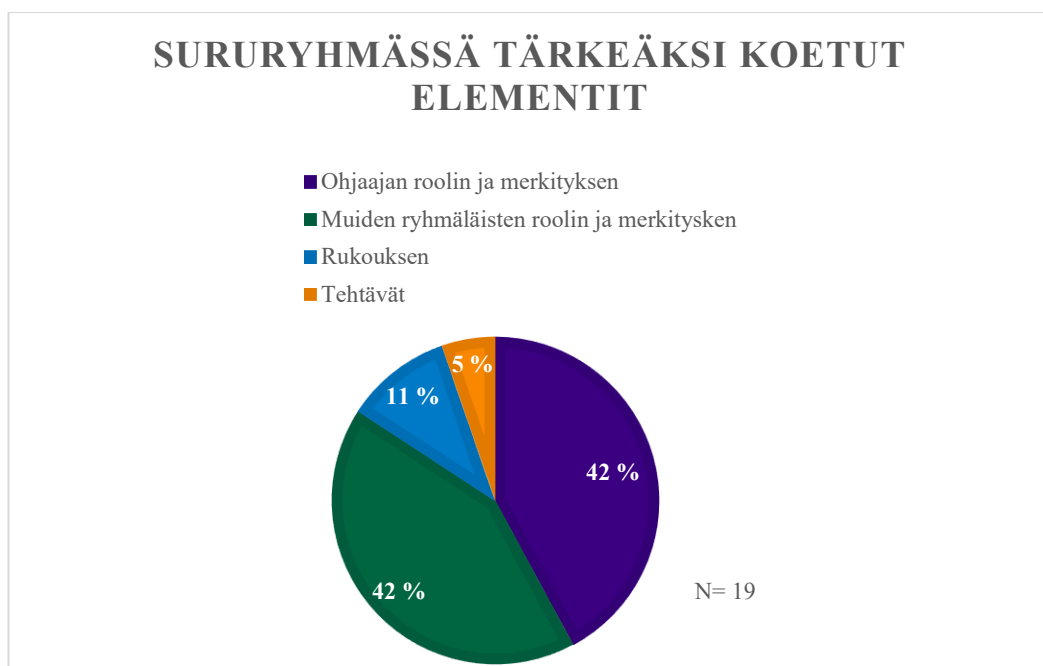
on muita saman kokeneita. Lisäksi merkitykselliseksi koettiin sopeutumisessa jo pidemmällä olevien kokemukset.

Auttaa selviämään hengissä, kun huomaa muidenkin selvinneen.

Kaavioissa 1–2 käy ilmi millaisia selviytymisen kannalta tärkeitä elementtejä sururyhmästä odotettiin ja jotka koettiin tärkeiksi.



Kaavio 1.



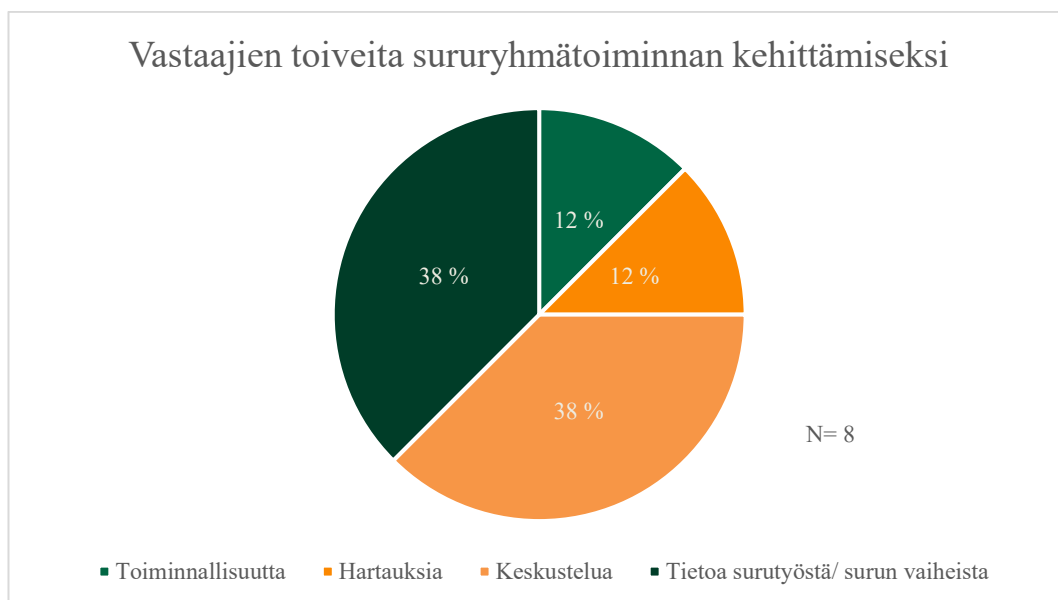
Kaavio 2.

7.2 Vastaajien toiveita sururyhmätoiminnan kehittämiseksi

Pääosassa vastauksista kävi ilmi, että sururyhmätoimintaan oltiin hyvin tyytyväisiä. Puolet vastaajista vastasi, että sururyhmän toiminta oli hyvää eikä kehittämistoiveita ollut. Eräs vastaajista ilmaisi ajatuksensa seuraavasti:

En kaivannut mitään. Se ryhmä oli hyvä sellaisenaan. Puhuminen ja avoimena olominen on parasta terapiaa ja surun käsittelyssä.

Niiden vastausten perusteella, joita tähän kysymykseen saimme, niin eniten jäätettiin kaipaamaan keskustelua ja tietoa surutyöstä ja surun vaiheista. Keskustelua sisältyi paljon sururyhmätoimintaan mutta sitä toivottiin silti vielä enemmän. Yksi vastaaja jäi kaipaamaan jatkoryhmää ja yksi vastaajista toivoi lisää tietoa itsemurhan varhaisista merkeistä ja ennaltaehkäisystä. Kehittämistä ei kuitenkaan nähty ryhmän keston osalta vaan vastaajista kahdeksan koki tapaamaiskertoja olleen riittävästi. Kaavio 3 kuvaa vastaajien toiveita toiminnan kehittämiseksi.



Kaavio 3.

Eräs vastaajista esitti tyytyväisyytensä itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmätoiminnasta seuraavasti:

Tämä sururyhmä, joka oli suunnattu itsemurhan tehneiden läheisille, oli hyvä. Sieltä sain vastauksia moneen kysymykseen. En osaa sanoa mitä pitäisi kehittää, mutta ehdottomasti näitä ryhmiä kannattaa jatkaa.

7.3 Kyselytutkimuksen avointen kysymysten teemoittelu

Kyselyssä teemoittelimme avoimet kysymykset niin, että ensimmäinen kysymys koski sururyhmässä käytettyjen menetelmien antamaa henkilökohtaista tukea surussa selviytymiseen. Toinen kysymys koski vertaistuen merkitystä yksilön surutyöprosessissa. Kolmas ja viimeinen avoin kysymys puolestaan koski henkilön ehdotuksia sururyhmätoiminnan kehittämiseksi omien kokemusten perusteella.

Ensimmäiseen kysymykseen saimme viideltä vastaajalta vastaukseksi, että käytetyistä menetelmistä vertaistuki oli tärkeää. Yksi vastaajista kertoi, että vertaistuen lisäksi hän oli saanut apua tapahtuneen ymmärtämiseen sekä menetyksen sisäistämiseen. Eräs vastaajista oli saanut apua itsesyytösten käsittelyyn. Kun toisessa kysymyksessä haluttiin vastauksia vertaistuen tärkeyteen omalla osalla, niin kahdeksan vastaajista kertoi, että vertaistuellla on merkitystä, jotta huomaa ettei ole yksin asian kanssa. Omassa selviytymisessä auttaa, kun huomaa muidenkin selvinneet samankaltaisesta menetyksestä. Vertaistuen koettiin myös auttaneen oman syyllisyyden ja häpeän tunteiden käsittelyssä. Kehitysideoita kysyttäessä esille nousi ideoita, joita tuomme enemmän ilmi johtopäätökset kappaleessa. Sururyhmä koettiin tärkeäksi ja palautteista huokui tyytyväisyys toimintaa kohtaan, kuusi vastaajista ei yksilöinyt kehitystarpeita.

Kyselylomakkeilla kerätyn tiedon mukaan osallistuneet ovat olleet sururyhmätoimintaan vuosien varrella tyytyväisiä. Palaute oli positiivista ja lähes jokainen osallistuja jakoi omia avoimia vastauksiaan, siitä miten ovat kokeneet sururyhmän auttaneen juuri heitä, yksilönä, surusta selviytymisessä. Monet kokivat

vertaistuen tärkeäksi elementiksi ja suureksi syyksi ryhmään osallistumiselle. Lisäksi ammattilaisen läsnäolo ryhmässä koettiin luottamusta herättäväksi elementiksi.

Monesti jälkeenpäin olemme puhuneet, kuinka hyvä ryhmä meillä oli!!! Olimme tosi haavoittuvassa tilassa, itsemurhasta 2-3kk, kun ryhmä alkoi! Ryhmä vetäjät laittoivat myös itsensä likoon. Kertoivat omia tunteja, kun läheinen oli kuollut, miltä tuntui ja kuinka vaikeaa on kohdata tuttuja ja puolittutuja. Viimeisellä kokoontumiskerralla kaikki halasi toisiaan ja monet varmaan oli halunnut jatkaa kokoontumisia. Hyvät muistot!!!

Sururyhmissä tärkeäksi koetaan se, että sinne on koottu monet samankaltaisen menetyksen kokeneet ihmiset. Vastauksissa tuli kuitenkin ilmi, että oman lapsen kuolemassa suruprosessi koetaan erilaiseksi. Eräs vastaajista kuvasi asiaa näin:

Siellä sai vapaasti puhua surusta ja siihen liittyvistä asioista, vertaistuki oli tärkeää ja helpotti vaikean asian käsittelyä. Toki keskustelin myös ystävien ja läheisten kanssa, mutta joskus tuntui, ettei heitä halunnut aina "häiritä" vatvomalla samaa asiaa.

8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Tutkimusta tehdessä tulee muistaa pitää yllä tutkimuksen hyve-etiikkaa, joka muodostuu tiettyjen piirteiden ollessa mukana toiminnassa. Näitä piirteitä ovat muun muassa vaatimus rehellisyydestä ja tunnollisuudesta, vaaran mahdollisuuksien minimointi sekä ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus. Nämä piirteet tuodaan ilmi Arja Kuulan teoksessa ja siinä mainitaan myös, että tutkimusta tehdessä tärkein piirre on, että tutkijalla on aitoa kiinnostusta tutkittavaan aiheeseen. (Kuula, 2011, s. 22–24.) Valitsimme tämän aiheen opinnäytetyöllemme, koska olemme kumpikin menettäneen läheisen itsemurhan kautta. Tiedostamme omien kokemustemme vaikuttavan käsitykseemme siihen liittyvään surutyöhön. Pyrimme kuitenkin analysoimaan tuloksia neutraalisti. Olemme pyrkineet tutkimuksen teossa olemaan mahdollisimman objektiivisia ja asettumaan tutkijan rooliin. Olemme pyrkineet asettelemaan kysymykset niin, etteivät omat kokemuksemme ja ajatuksemme vaikuttaisi niiden asetteluun. Kysymyksiä suunnitellessamme pyrimme ottamaan huomioon aiheen arkaluontoisuuden ja henkilökohtaisuuden.

Tutkimustyön luotettavuuden kannalta on tiedostettava, että tutkijalla on rajallinen tieto ja ymmärrys sekä se, että tiedon myötä totuus muuttuu ja tiede myös kehittyy jatkuvasti. Relativismin mukaan totuus on suhteellista, koska tutkija ymmärtää ilmiön omista lähtökohdistaan eli omasta kontekstistaan. Tutkimuksen luotettavuus tarkastelulla on tarkoitus pyrkiä poistamaan tutkimusprosessin virheitä, joille tutkimusprosessi on aina altis. Tutkimusprosessin virheet voivat johtua tutkijasta tai aineistosta, ja ne voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia. Tutkija vaikuttaa eniten työn luotettavuuteen, koska tutkija toimii omassa ainutlaatuisessa kontekstissaan. Tutkijan erilaisilla valinnoilla voidaan aikaansaada mitä erilaisimpia tuloksia. (Kananen, 2015, s. 337–338.)

Opinnäytetyön luotettavuuteen tulee varautua jo työn alkuvaiheessa ja varmistaa näin työn luotettavuus. Voidaan sanoa, että kyseessä on työn riskienhallinta. (Kananen, 2015, s. 338.) Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan vaikutus on minimaalinen, kun taas laadullisessa eli kvalitatiivisessa

tutkimuksessa tutkija on jo itsessään tutkimusinstrumentti. Kvantitatiivista tutkimusta voidaan siis pitää objektiivisempänä kuin laadullista tutkimusta. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto kerätään tutkimuslomakkeella, joka on kaikille vastaajille sama eikä lomake näin ollen ohjaile vastaamista. Jokainen vastaaja voi kuitenkin vastata joko totuuden mukaisesti tai ei. Vastaajat voivat myös ymmärtää kysymykset omalla tavallaan. (Kananen, 2015, s. 339–341.) Huomioimme kyselyjä toteuttaessamme, että vastaajien omat henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat vastauksiin eikä näin ollen anna asiasta absoluuttista totuutta. Vastaajien omat henkilökohtaiset elämäntilanteet vastaushetkellä vaikuttavat heidän antamiin vastauksiinsa. On mahdollista, että sama henkilö kokee asiat eri tavalla myöhemmin ja vastaukset voisivat tällöin olla erilaiset.

Seinäjoen seurakunnalta välitettiin meille tieto, että heillä on käytössään ainoastaan asiakkaiden postiosoitteet ja siksi päädyimme kyselylomakkeiden postittamiseen seurakunnan kautta, jotta säästytään tietosuojariskeiltä ja asiakkaiden tiedot pysyvät vain yhdellä taholla. Koska kysely toteutettiin vain Seinäjoen seurakunnan sururyhmiin osallistuneille niin tämän tutkimuksen tuloksia ei välttämättä voi sellaisenaan hyödyntää muualla kuin Seinäjoen seurakunnassa. Olemme kuitenkin pyrkineet työssämme kuvaamaan prosessin niin, että vastaavan kehittämistyö voidaan toteuttaa myös muualla.

9 LOPUKSI

9.1 Johtopäätökset

Työmme tutkimuskysymyksinä oli, millaista tukea osallistujat olivat sururyhmästä saaneet ja miten he kokivat sururyhmätoiminnan auttaneen heitä omasta surusta selviytymiseen? Tutkimuksella pyrittiin vastaamaan seurakunnan haluun ja tarpeeseen kehittää toimintaa asiakkaiden hyväksi. Voimme todeta tutkimuksen tulosten mukaan, että sururyhmässä osallistujat kokivat ohjaajan ja muiden osallistujien roolin tärkeimmäksi asiaksi. Omasta surusta selviytymiseen auttoi erityisesti osallistujien keskinäinen vertaistuki. Tutkimukseen osallistuneilta saatujen vastausten perusteella itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmätoimintaa tulee toteuttaa ja kehittää jatkossakin. Valitsemamme tutkimusmenetelmä soveltui juuri tämän tyyppisen tutkimuksen toteuttamiselle. Saimme kattavaa aineistoa toiminnan kehittämistä varten.

Eri lähteisiin (mm. Uusitalo ja Surunauha ry) perehtyessämme voimme todeta, että itsemurhan kautta menetyksen kokeneet tuntevat paljon syyllisyyden sekä häpeän tuntemuksia. Näitä asioita käydään usein läpi ja pohdiskellaan vertaistuellisen ryhmän kanssa. Tavalliseen sururyhmään verrattuna itsemurhalle läheisensä menettäneiden ryhmässä on samat ohjelmat ja sama kaava, mutta ryhmässä tärkeämmäksi on kuitenkin koettu vertaistuki sekä se, että kokee, ettei ole yksin traagisen menetyksen kanssa. Tunne siitä, että muutkin kokevat samoja tunteita ja pohtivat samoja ajatuksia helpottaa usein surutyön prosessissa.

Toipumisen ja sopeutumisen kannalta itsemurhan ennustettavuudella on merkitystä. Sopeutumismahdollisuudet ovat paremmat, jos itsemurha ei ole tullut yllätyksenä eikä ole esimerkiksi nähnyt kuolemaa. Yleisesti ottaen sopeutumisen kannalta henkinen tuki on erityisen merkityksellistä. Vertaisryhmät ja sururyhmät tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliseen tukeen niille, joilta puuttuu sosiaalinen verkosto sekä silloin kun sureva haluaa säästää läheisiään. (Uusitalo, 2007, s. 179.) Tutkimukseemme osallistuneista valta osalle läheisen itsemurha oli tullut

yllätyksenä ja tämä voisi viitata siihen, että yllätyksenä tullut läheisen itsemurha lisää tuen tarvetta. Tältä osin tutkimuksemme oli samansuuntainen teoriaan nähden.

Saimme Seinäjoen seurakunnalta heidän ryhmätoiminnassa käyttämänsä rungon sekä materiaalin ja hyödynsimme niitä kyselylomaketta suunnitellessamme. Kyselylomakkeemme tuotti tutkimuksemme kannalta oleellista tietoa, mutta jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet tarkentaa siinä käyttämiämme sanamuotoja. Kyselylomakkeessamme olimme käyttäneet eri sanamuotoja samalle asialle, mikä on voinut aiheuttaa vastaajissa hämmennystä. Tulkinta eri sanamuotojen välillä on haasteellista, koska kaikilla on eri tulokulmat asioihin. Olimme käyttäneet kyselylomakkeessa termejä sielunhoidollinen tuki, harteudet ja rukous, joiden merkitys kyselyssämme oli hengellisyys. Jälkikäteen todettuna emme voi olla kuitenkaan varmoja, että vastaajat ovat termit näin käsittäneet.

Sururyhmän ohjaamiseen suunniteltuja oppaita on saatavilla esimerkiksi kristillisistä kirjakaupoista. Seurakunnan sururyhmätoiminnassa on yleisesti aina käytössä tietty runko, jota sovelletaan ryhmän ja osallistujien tarpeen mukaiseksi. Ryhmätoiminnan kehittämisen kannalta ryhmän lopussa käytävä palautekeskustelu on oleellinen. Nimettömät palautekyselylomakkeet ovat myös tärkeitä, jotta jokaiselle tarjotaan mahdollisuus avoimeen palautteeseen ryhmän onnistumisesta. Ryhmän antama palaute kuitenkin koskee juuri tätä ryhmää eikä varsinaisesti tulevaisuudessa tapahtuvia ryhmiä, siksi työntekijöiden kouluttautuminen ja asiantuntevuus tulee olla ajantasaista ja mukautuvaa, jotta voidaan tarjota tulevaisuudessa ryhmiin osallistuville laadukasta ja auttavaa ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyössämme teoria tuki tutkimuksessamme ilmi tullutta tietoa hengellisten kysymysten tärkeyttä suruprosessissa. Opinnäytetyömme prosessin alkutai-paleella olimme yhteydessä Surunauha ry:een ja saimme sieltä tiedon, että Surunauha ry:n ryhmissä kuolemaan liittyviä hengellisiä kysymyksiä ei käsitellä. Opinnäytetyömme teoria ja tutkimus täydensivät toisiaan hengellisten kysymysten merkityksestä surutyössä. Tästä näkökulmasta pääkaupunkiseudun seurakunnat voisivat ottaa enemmän vastuuta myös itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmätoiminnasta.

9.2 Pohdinta

Opinnäytetyön prosessimme eteni vaihtelevasti. Aihe valintamme oli selvä jo hyvissä ajoin ennen opinnäytetyön prosessin alkua. Työyhteisökumppanin etsimiseen käytimme aikaa ja kekseliäisyyttä, menimme tässä oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja laajensimme katsontakantaamme. Tavoittelimme pääkaupunkiseudulla useita seurakuntia mutta yrityksistä huolimatta, emme täältä suunnalta saaneet yhteistyökumppania. Tutkimuksen näkökulman rajaaminen tuotti haasteita mutta löydettyämme työyhteisökumppanin sekin selkeni. Keskustelimme yhteisesti työelämäkumppanin kanssa ja päädyimme asiakaslähtöisen kehittämisen näkökulmaan. Haasteelliseksi koimme lähteiden ja materiaalin löytämisen. Monia aihetta sivuavia lähteitä löytyi, mutta seurakunnan ryhmätoiminnan kehittämisen näkökulmasta kertovia teoksia emme löytäneet mutta käytimme lähteenä aiheeseen liittyvää opinnäytetyötä. Päädyimme käyttämään paljon Tuula Uusitalon teosta ”Yli mahdottoman” ja sieltä löysimme myös muita lähteitä, jotka tukivat työtämme. Suunnitelmavaiheessa kyselylomakkeen suunnittelu ja muotoilu osoittautui ajateltua haasteellisemmaksi. Se vei enemmän aikaa kuin mitä olimme ajatelleet. Lisäksi lomakkeiden postitusurakka seurakunnalle ja sieltä vastaajille ja meille vielä takaisin osoittautui jännittäväksi prosessiksi. Vastauskuorien odottelu oli hermoja raastavaa. Päädyimme lähettämään myös muistutuskortit vastaajille, joka osoittautui hyödylliseksi ja näin saavutettu korkea vastausprosentti suorastaan yllätti meidät.

Kirkon ammattilaisille ja erityistehtäville on valmistunut 21.4.2020 uudet ydinosaamiskuvaukset, joissa kuvataan diakonian viranhaltijan ydinosaamisalueita, jotka ovat jaettu viiteen osaamisalueeseen. Näitä ovat diakonian tehtäväosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, teologinen ja arvo-osaaminen, työelämä- ja kehittämisosaaminen ja työympäristö- sekä yhteisöosaaminen. Keskeisiä ydinosaamisalueita ovat muun muassa; tukea ja vahvistaa yksilön ja perheiden hyvinvointia heidän muuttuvissa elämäntilanteissa, toivon näköalojen luominen erilaisissa kriiseissä, viranhaltijoiden alueellisen toimintaympäristön tuntemus sekä yhteiskunnan säädösten tunteminen ja niiden mukaan toimiminen. Kehittämisaikana

edellyttää myös diakoniatyön kuormittavuustekijöiden tunnistamista ja omasta työhyvinvoinnista huolehtimista. Viranhaltijan kehittämisosaamiseen sisältyy myös kyky tunnistaa toimintaympäristön muutos ja jatkuva työn kehittäminen. (Suomen Evankelis-luterilainen kirkko. Plus. Kirkon työntekijän ydiosaaminen. Diakonian viranhaltijan ydiosaamiskuvaus.)

Prosessissa suurin vahvuus oli keskinäinen yhteistyömme ja luottamus toisiimme. Olimme tehneet paljon ryhmitöitä yhdessä ennen opinnäytetyön prosessia minkä takia tunsimme jo toistemme työskentelytavat ja luonteet. Aikataulu muiden opintojen ja harjoittelujaksojen yhteensovittaminen opinnäytetyön kanssa oli ajoittain haastavaa. Meillä kummallakin oli kuitenkin vahvana päämääränä pysyä sovitussa aikataulussa ja onnistuimmekin järjestämään aikaa yhteiselle työskentelylle. Ammatillinen kasvu onnistui hyvin, kun käsitelimme aihetta niin henkilökohtaisesta kuin ammatillisestakin näkökulmasta. Ymmärrämme, että jokaiselle osallistujalle sekä työntekijälle tulee antaa tilaa yksilön omalle hengelliselle kasvulle. Sielunhoidollisten tarpeiden merkitys ja tunnistaminen on osa diakonia työntekijän ammatillisuutta. Ammatillisen kasvun näkökulmaamme ohjasi diakoniatyöntekijän kompetenssit sekä eettiset ohjeet.

Työstäessämme opinnäytetyötämme meille tuli tutuksi työntekijän oma jaksaminen ja oman yksityisyyden suojeleminen. Välillä aiheet ja materiaalit kävivät niin raskaiksi, että molemmat tarvitsivat säännöllistä hengähdystaukoa opinnäytetyön tekemisestä. Keskusteleminen jaksamisesta opinnäytetyön parin kanssa helpotti omaa oloa ja loi voimavaroja työn edistämiseen. Tässä yhteydessä myös tunnistimme oman haavoittuvuuden ja ymmärsimme sen vaikutuksen työhön. Asiakastyön kannalta tutkimuksemme lisäsi tietouttamme diakoniatyön keskeisistä työalueista sekä ryhmämenetelmien tuntemusta. Opinnäytetyöprosessimme auttoi ymmärtämään, kuinka tärkeää on oman ammattitaidon jatkuva kehittäminen ja ylläpitäminen. Kannustimme ja tuimme toisiamme prosessin eri vaiheissa. Kunioitimme toistemme osaamista ja kokemuksia, pyrimme olemaan reiluja toisiamme kohtaan. Olemme tuoneet aihetta esiin opintojen ulkopuolisissa tilanteissa ja olemme saaneet keskustelua käyntiin vaikeasta aiheesta. Lisäksi olemme keskustellessamme työn ulkopuolisten henkilöiden, esimerkiksi työyhteisön, kanssa saaneet kannustusta ja tiedollista ohjausta opinnäytetyömme edistämistä varten.

Tutkimuksemme lisäsi omaa tietouttamme kirkon tekemästä työstä ihmisten osallisuuden ja hyvinvoinnin parantamiseksi.

Opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme, että jatkotutkimuksen aiheena voisi olla sururyhmän jatkoryhmän tarpeellisuus. Sururyhmien jatkoryhmät voisivat tarjota niitä kaipaaville lisää vertaistukea ja mahdollisuuksia keskustella tapahtuneesta. Sururyhmät ovat usein noin 6–10 kerran kokonaisuuksia ja tämä tuntuu riittävän yhden sururyhmän tapaamiskerroiksi, mutta myöhemmin toteutettavan jatkoryhmän hyötyä suruprosessissa voisi olla mielekästä tutkia. Yksi kyselyymme vastanneista kiteytti ajatuksensa seuraavasti:

Kaikkiaan olen käynyt ainakin 4 sururyhmää läpi ja yksi niistä kotipaikkakunnallani itsemurhan tehneiden läheisille. Nyt aikaa kulunut 19 v ja poikani olisi juuri täyttänyt 38 vuotta.

Oman lapsen kuolema koetaan yhtenä ihmiselämän vaikeimmista kokemuksista. Lapsen kuollessa sen lisäksi, että vanhempi joutuu kohtaamaan rakkaan ihmisen kuoleman niin usein järkkyy myös vanhemman käsitys maailmasta ja sen toimivuudesta. Lapsen kuolema koettelee vanhemman elämänkatsomuksen turvarakenteita. Luottamus Jumalaan tai muun korkeamman voimaan sekä yhteiskunnan hoitojärjestelmään voi järkkäyä pahastikin. Oman lapsen kuolema herättää vanhemmissa usein syyllisyyttä siitä, etteivät he ole voineet suojella lastaan kuolemalta. (Itkonen, 2017.) Tutkimuksessamme tuli ilmi, että oman lapsen itsemurha koettiin erityisen vaikeaksi ja jatkotutkimusaiheeksi voisikin ottaa lapsensa itsemurhalle menettäneiden sururyhmätoiminnan.

Lisäksi itsemurhien ennaltaehkäisyyn liittyvät ajatukset nousivat vastaajien keskuudessa esille ja pohdimme sitä myös itse. Ennaltaehkäisyyn sisältyy kaikenlainen työ, jolla voidaan tukea ja auttaa itsemurhariskissä olevia yksilöitä. Pohdimme miten nykyaikana voimistuneet paineet suorittamisesta ja sosiaalisessa mediassa toimimisessa näkyvät nuorten ahdistuneisuutena ja lisääntyvässä itsemurhariskissä. Nykypäivänä yhteisö ja ulkomaailma kohdistaa suurta painetta sosiaalisen median, uutisoinnin sekä koulun osalta yksilöihin. Varsinkin nuoriin kohdistuvat paineet ovat suuret ja saattavat pahimmassa tapauksessa johtaa

itsemurhaan, kun nuoren mieli ei kestä painetta enempää. Eräs vastaajistamme toi ajatuksiaan ilmi seuraavalla tavalla:

Olisi hyvä tehostaa varhaisten merkkien huomaamista ja ennaltaehkäisyä.

Tilastokeskus julkaisee vuosittain aina vuoden lopussa uuden tilaston sen hetkestä tilanteesta kuolinsyiden osalta. Vuoden 2020 tilastointia emme voineet työssämme hyödyntää koska se julkaistaan työmme palautuksen jälkeen. Jäämme kuitenkin odottamaan vuoden päästä ilmestyvää tilastointia ja sitä näkykö koronapandemian aiheuttamat mielenterveydelliset ongelmat itsemurhatalastoissa. Vuonna 2020 nähtiin nousu väkivaltatapauksen määrässä ja varsinkin nuorten keskuudessa henkirikosten määrä lisääntyi, jonka takia luulemme, että varsinkin nuorilla on ollut lisääntyneitä itsemurhayrityksiä sekä valitettavasti myös loppuun saakka vietyjä itsemurhia.

Suomessa mielenterveystyöhön tulisi saada lisää resursseja, jotta voitaisiin ehkäistä sekä paremmin auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä. Kyse ei aina ole pelkästään masennuksesta vaan taustalla voi olla monia traumatisoivia kokemuksia, jolloin ulospääsy ja elämässä eteneminen voidaan kokea haasteelliseksi. Tästä syystä ammattilaisten tarjoama keskusteluapu olisi tärkeää kansalaisille. Kuitenkin harmillisen usein, keskusteluavun piiriin pääseminen on raskas ja pitkä tie, jolloin yksilön mielenterveyttä ja jo valmiiksi äärirajoilla ollutta jaksamista koetellaan jälleen.

Israelilainen Ofra Ayalon on tehnyt kokonaisvaltaisen selviytymismallin yhdistelmällä keskeisten psykologisten koulukuntien teorioita. Kyseisessä selviytymismallissa kuvataan kriisissä olevan ihmisen erilaisia selviytymiskanavia. Tässä selviytymismallissa kuvataan kuinka ihminen työstäessään suuria vastoinkäymisiä käyttää hyväkseen uskomuksiaan ja arvojaan, tunteitaan, sosiaalista vuorovaikutusta, mielikuvitustaan, fyysisyyttään ja älyllisyyttään. Jokainen ihminen käyttää näiden kuuden ulottuvuuden eri yhdistelmiä yksilöllisesti selvitäkseen traumaattisesta tilanteesta. Kunkin ihmisen selviytymistapa on yksilöllinen koostuen hänelle ominaisista tavoista ja taipumuksista vastata elämässä esille tuleviin

psykykkisiin haasteisiin. Kokonaisvaltaiseen selviytymismalliin liittyy ajatus ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ja tukiverkostoista. Selviytyminen siis edellyttää aina jonkinlaisen sosiaalisen kontekstin olemassaoloa. Ilman toisten ihmisten apua ja tukea vaikeassa elämäntilanteessa oleva ihminen saattaa menettää uskon kykyynsä selviytyä. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ihminen saattaa löytää itsestään uusia, tiedostamattomia selviytymiskanavia. (Uusitalo 2007, s. 167–168.)

Opintonäytetyötä aloittaessamme huomasimme, että aihetta oli tutkittu vähän juuri sururyhmään osallistujien näkökulmasta katsottuna. Itsemurhaa, surutyötä sekä siihen liittyviä prosesseja puolestaan on tutkittu laajasti ja niihin saimmekin runsaasti eri näkökulmaa. Materiaaleiksi löytämämme teokset, jotka käsittelivät surun ja kriisin eri teemoja, sijoittuivat monet 2000-luvun alkupuolelle. Lähteitä etsiessämme, olisimme toivoneet saatavilla olevan ajankohtaisempaa tietoa sururyhmätoiminnasta ja sen kehittämisestä. Kirjallisuuteen perehtyessämme huomasimme, ettei teoria kuitenkaan ole muuttunut vuosien varrella, joten tämän takia tuoreempi painettu tieto ei ole välttämättä tarpeellista. Lähteiksi löysimme myös aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, joista käytimme lähteenä kahta, jotka käsittelivät työmme kannalta merkittäviä aiheita. Työstäessämme työtämme opimme, että asioita on syytä tutkia monista eri näkökulmista ja niitä on kunnioitettava. Kävimme myös paljon keskustelua keskenämme omista menetyksistämme ja pohdimme, että miten paljon erilaisia tunteita läheisen itsemurha voikaan synnyttää meissä yksilöinä eri elämänvaiheissa.

Saimme vastaajilta kiitosta tekemästämme tärkeästä tutkimustyöstä. Tämän lisäksi opiskelutovereiden, opettajien sekä eri työyhteisökumppaneiden kanssa käymiemme keskustelujen perusteella kävi selväksi, että opinnäytetyömme aihe oli sosiaalialan kaikille toimijoille erittäin tärkeä. Haluamme omalta osaltamme kiittää Seinäjoen seurakuntaa ja Seija Saarta, joka mahdollisti puolestaan tutkimuksemme toteuttamisen meille tärkeässä ympäristössä.

LÄHTEET

- Aarnio, M. (2019). Miksi joku tekee itsemurhan? Asiantuntija kertoo epätoivon hetkestä: "Ihminen saattaa aamulla käydä lataamassa bussikortin kuukaudeksi, ja illalla hän onkin kuollut". *MTV Uutiset*. Saatavilla 28.12.2020 <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/miksi-joku-tekee-itse-murhan-asiantuntija-kertoo-epatoivon-hetkesta-ihminen-saattaa-aamulla-kayda-lataamassa-bussikortin-kuukaudeksi-ja-illalla-han-on-kin-kuollut/7311244#gs.o5q8au>
- Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (2007). *Surunauhalla sidotut – läheisen itsemurha ja vertaistuki*. Vantaa. WSOY.
- Gothóni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen II, Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö*. Helsinki. Kirjapaja.
- Heikkilä, A-M. & Saari, S. (2015). *Saman kokenut ymmärtää - itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia seurakunnan sururyhmästä*. [Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Saatavilla 25.8.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015112117067>
- Itkonen, J. (2017). Katsaus Miten tunnistaa erityisen tuen tarpeessa olevat surevat? Lapsen menettäminen ja suru. *Terveysportti*. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14018.p>
- Itkonen, J. (2018). Kun vauvaonni vaihtuu kuoleman suruun. Narratiivinen tutkimus kohtukuolemasta, lapsen kuoleman aiheuttamasta surusta ja selviytymisprosessista sekä kirkon tuesta. *Helsingin Yliopisto*. Saatavilla 21.4.2021 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/241216/KUNVAUVA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Jääskeläinen, S. (2015). Vertaistuen voimaannuttava merkitys - mielenterveyshäiriöisten nuorten vanhemmat kuvaajina. [Kymeenlaakson ammattikorkeakoulu]. Saatavilla 22.4.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89712/Jaaskelainen_Satu.pdf.pdf?sequence=1
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylä. Juvenes Print.

- Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen I, Sieluhoidon perusteet ja teologia*. Helsinki. Kirjapaja.
- Kilpeläinen, T. (2012). *Itsemurhan filosofiaa*. Tampere. Eurooppalaisen filosofian seura ry / niin & näin
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere. Vastapaino
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2006). *Suru ja surutyö*. Helsinki. Basam Books Oy
- Kilpeläinen, T. (2012). *Itsemurhan filosofiaa*. Tampere. Eurooppalaisen filosofian seura ry / niin & näin
- Kirkkohallitus. (2020). *Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus*. [Verkköjulkaisu]. Saatavilla 14.4.2021 <https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Diakonian+viranhaltijan+ydinosaamiskuvaus+2020.pdf/2f47a08a-75ca-5e50-e3a7-44a830701b6c?t=1604574818706>
- Mielenterveystalo.fi. Saatavilla 23.8.2020 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_1_lue_lisaa.aspx
- Proakatemia. Esseepankki. Benchmarking oppimisprosessina. Saatavilla 22.4.2021 <https://esseepankki.proakatemia.fi/benchmarking-oppimisprosessina/>
- Saari, S. (2008). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta Kriisit ja niistä selviytyminen*. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy
- Suomen Mielenterveysseura ry. Saatavilla 23.8.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/traumaattinen-kriisi>
- Surunauha ry. (2020). *Tilastoja ja tietoa itsemurhista*. Saatavilla 30.11.2020 <https://surunauha.net/lukemista/tilastoja-ja-tietoja/>
- Tilastokeskus. (16.12.2019). *Itsemurhien määrä väheni hieman edellisvuodesta*. Saatavilla 30.11.2020 https://www.stat.fi/til/ksyyt/2018/ksyyt_2018_2019-12-16_kat_006_fi.html
- Tilastokeskus. (14.12.2020). *Itsemurhia edellisvuotta vähemmän*. Saatavilla 15.12.2020 <https://findikaattori.fi/fi/10>

- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere. Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print.
- Uusitalo, T. (2007). *Yli mahdolloman, Itsemurha ja läheinen*. Helsinki. Edita Prima Oy.

LIITE 1. Saatekirje

Hei!

Teemme yhteistyössä Seinäjoen seurakunnan kanssa itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmien kehittämis- ja tutkimustyötä. Olisimme halukkaita kuulemaan juuri Sinun kokemuksiasi sururyhmätoiminnasta. Haluaisimme kuulla kokemuksiasi sekä ryhmän toiminnasta että miten itse koit toiminnan oman surusi käsittelyssä ja millaisena koit sururyhmään osallistumisen muiden samanlaisen menetyksen kokeneiden kanssa. Sinulla on nyt samalla mahdollisuus vaikuttaa tulevaisuudessa tapahtuvien sururyhmien sisältöön.

Seinäjoen seurakunnalle toimitetaan kyselyistä tiivistelmä ja seurakunnan työntekijät voivat halutessaan hyödyntää antamianne vastauksia toiminnassaan. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu kyselylomakkeella, jonka palautus onnistuu jo valmiiksi maksetussa kirjekuussa. Vastaukset käsitellään anonyymisti, luottamuksellisesti sekä hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti. Kysely ja vastaukset analysoidaan osana opinnäytetyötämme Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

Mahdollisesti haastattelemme myös joitain teitä sururyhmätoimintaan osallistuneita. Mikäli olet halukas haastateltavaksi, kyselyn lopussa voit ilmoittaa yhteystietosi mahdollista haastattelua varten. Haastattelujen järjestyessä, vastaajiin ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti. Vastausaikaa on 20.11.2020 saakka.

Kiitos vastauksistasi!

Lotta Jensen & Melissa Reenkola

Sosionomi-diakoni opiskelijat, Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsinki

lotta.jensen@student.diak.fi melissa.reenkola@student.diak.fi

LIITE 2. Kyselylomake

Sukupuoli:

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua sanoa

Ikä:

- 15-29
- 30-49
- 50-69
- 70 tai yli

Suhde vainajaan:

- Olen puoliso
- Olen lapsi
- Olen vanhempi
- Joku muu, mikä: _____
- En halua sanoa

Kuinka kauan läheisen itsemurhasta oli kulunut ennen ryhmään tuloasi:

- 0-1 vuotta
- 2-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11 vuotta tai enemmän

Oliko läheisesi itsemurha Sinulle yllätys:

- Kyllä, täysin yllätys
- Ei täysin yllätys
- Ei lainkaan yllätys

Mistä sait tiedon sururyhmästä (voit valita useamman vaihtoehdon):

- Läheiseltä
- Seurakunnalta / Seurakunnan työntekijältä
- Mediasta (lehti, sosiaalinen media yms.)

Mitä odotit sururyhmältä aloittaessasi (voit valita useamman vaihtoehdon):

- Vertaistukea
- Mahdollisuutta puhua tapahtuneesta
- Sielunhoidollista tukea
- Apua surunkäsittelyyn
- Muuta, mitä: _____

Koin sururyhmässä tärkeäksi (voit valita useamman vaihtoehdon):

- Ohjaajan roolin ja merkityksen
- Muiden ryhmäläisten roolin ja merkityksen
- Rukouksen
- Tehtävät: (esim. kirjeen, valokuvan..)
- Muun, minkä: _____

Kokoontumiskertoja oli:

- Sopivasti
- Liian vähän
- Liian paljon

Sururyhmätoiminnassa jäin kaipaamaan (voit valita useamman vaihtoehdon):

- Toiminnallisuutta
- Hartauksia
- Keskustelua
- Tietoa surutyöstä / surun eri vaiheista
- Tietoa jostain muusta, mistä?: _____
- Jotain muuta, mitä?: _____

Miten sururyhmä ja siellä käsitellyt asiat ovat auttaneet ja tukeneet Sinua selviytymään omassa henkilökohtaisessa surussasi (voit jatkaa vastauksiasi lomakkeen kääntöpuolelle)?

Miten olet kokenut muiden samaa kokeneiden osallistujien merkityksen itsellesi surutyöprosessissa (voit jatkaa vastaustasi lomakkeen kääntöpuolelle)?

Onko sinulla omien kokemustesi perusteella ajatuksia siitä, miten tätä sururyhmätoimintaa voisi kehittää? Halutessasi voit kirjata tähän omia kehittämisideoitasi (voit jatkaa vastaustasi lomakkeen kääntöpuolelle):

Olen tarvittaessa halukas osallistumaan haastatteluun, joka toteutetaan puhelimitse tai internet-yhteydellä teams/skype -yhteyttä hyödyntäen.

Kyllä ☐

Ei ☐

Yhteystietoni

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Kiitos vastauksestasi!