

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Savolainen, J. (2021) Surevan opiskelu- ja työtoverin kohtaamisessa riittää inhimillisyys. TAMK-blogi, 19.11.2021.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/henkilosto/surevan-opiskelu-ja-tyotoverin-kohtaamisessa-riittaa-inhimillisyys/>

Surevan opiskelu- ja työtoverin kohtaamisessa riittää inhimillisuus

19.11.2021 — Emmi Rämö



Suru voi kohdata pyytämättä ja yllättäen. Surevan kohtaamisessa olennaista on olla läsnä ja aito oma itsensä. Sureva kannattaa huomioida, eikä omia tunteita tarvitse häpeillä tai pelätä. Riittää, että kuuntelemme ja olemme tarvittaessa arjessa saatavilla.

Suru koskettaa jokaista jossakin elämänvaiheessa. Kuolemansurun kohtaaminen on monelle haastavaa. Ei ehkä tiedä, mitä toiselle sanoisi tai kuinka lohduttaisi. Toisen suru voi myös muistuttaa siitä, että suru ja menetykset tavoittavat meistä jokaisen. Jos varomme sanojamme tai haluamme antaa surevalle tilaa ja aikaa, voimme tahtomattamme kohdella surevaa hauraana ja särkyvänä tai vältellä kohtaamisia. Samalla saatamme sivuuttaa surevan juuri silloin, kun läsnäololle ja kohtaamiselle olisi suurin tarve. Vaikeneminen voi olla loukkaavaa ja huonoa osanottoa. Kohtaaminen helpottuu muistaessamme, että surevassa ihmisessä on muutakin kuin koettu menetys. Sureva on edelleen sama ihminen, mutta koettu suru on osa häntä.

Surua ei voi toinen sanoittaa tai ottaa pois. Useimmiten käsi olkapäällä ja normaali toiminta sekä läsnäolo riittävät ja auttavat.

Vuokko Koponen toimii kokemusasiantuntijana Surevan kohtaaminen -hankkeessa. Vuokosta työyhteisön tuella on valtava merkitys surun käsittelyyn.

Vuokon mies teki itsemurhan joulukuussa vuonna 2010. Mies oli osakkaana yrityksessä, jossa Vuokko työskenteli. Lisäksi miehellä oli oma yritys, joka työllisti myös muita. Tapahtumahetkellä Vuokko oli sairauslomalla, jonka päätyttyä hän jatkoi töitä täysipäiväisesti. Yhteiset lapset ja arjen velvoitteet pakottivat siirtämään surun käsittelyä. Oli velkainen omakotitalo, 3 alaikäistä lasta ja koiranpentu. Myös yrityksestä täytyi huolehtia.

Vuokko koki, ettei mahdollisuutta lepäämiseen tai palautumiseen ollut. Suru kuormitti arkea entisestään. Lopulta oli jätävä sairauslomalle. Vuokko tietää kokemuksesta, että omaa avun ja tuen tarvetta ei aina ole helppoa havaita tai myöntää: ”Olen hirveän työorientoitunut, ja sairauslomalle jäämiseen liittyi myös tappion ja pettymyksen tunne. En pystynytkään. En varmaankaan olisi jäänyt sairauslomalle, jolleivät ystävät olisi varanneet aikaa lääkärille ja vieneet sinne.”

Surussa muutamat luottoystävät osoittautuivat tärkeäksi voimavaraksi. Vuokkoa auttoi, kun heidän kanssaan kävi sanallisesti tapahtunutta läpi uudestaan ja uudestaan. Sairauslomalta työhön paluu jännitti ja pelotti. Osasta henkilökuntaa oli muodostunut läheisiä, ystäviä, mutta toisia Vuokko ei ollut tavannut sairauslomansa alkamisen jälkeen.

Nykyisin Vuokko ajattelee elämänsä jaksottuvan aikaan ennen joulukuuta 2010 ja sen jälkeiseen aikaan. Miehen itsemurha muutti hetkessä identiteettiä. Vuokosta tuli leski ja yksinhuoltaja. Vertaistuki on ollut hänelle äärettömän tärkeää surun käsittelyssä ja sen kanssa elämisessä.

Surun huomiointi voi olla osanotto ja vaikka vain sen ääneen sanominen, ettei tiedä mitä sanoa. Surevan avuntarve ja kokemus muuttuvat ajan kuluessa, joten voi olla hyvä kysyä aika-ajoin, miten sureva voi tai mitä hänelle kuuluu. Suru on kokonaisvaltainen ja yksilöllinen kokemus. Toisen suruun osallistuminen ja siihen osaa ottaminen tarkoittavat surun kunnioittamista ja myötätunnon osoittamista. Surevalle on hyvä viestiä, että hänellä on oikeus juuri sellaiseen suruun, kuin hän kokee ja tuntee. Surulla ei ole alkua ja loppua. Suru kumpuaa menetyskokemuksesta, ja kokemukset jättävät meihin pysyvät jäljet. Usein sureva toivoo, että kanssaihmiset antaisivat hänen surulleen ja menetykselleen sille kuuluvan arvon. Nykyisen tutkimustiedon mukaan ajatellaan, että suru on menetyskokemuksen kanssa elämistä, eikä surusta ole tarpeen pyristellä pois. Surua ei tarvitse selitellä, luokitella tai aikatauluttaa. Surevaa ei tarvitse yrittää piristää. Kohtaaminen surevan kanssa onnistuu todennäköisimmin, kun olemme oma itsemme, rohkeasti ja aidosti läsnä. Jos emme osaa sanoa mitään, kuunteleminen riittää.

Surevan kohtaaminen -toiminnalla autetaan ammattilaisia kohtaamaan äkillisesti tai ennenaikaisesti läheisensä menettäneitä ja tiedotetaan sureville saatavilla olevasta tuesta. Hanke kokoaa nettisivuilleen tietopankkia surusta ja surevan kohtaamisesta sekä myös kouluttaa kokemusasiantuntijoita, jotka vierailevat työpaikoilla ja oppilaitoksissa kertomassa omista kokemuksistaan liittyen suruun ja läheisen kuolemaan. Toiminnan takana on neljä surujärjestöä: Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry, Käpy Lapsikuolemaperheet ry, Nuoret Lesket ry ja Surunauha ry – vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille. (www.surevankohtaaminen.fi)



Kirjoittaja: Jussi Savolainen toimii Tampereen ammattikorkeakoulun kriisiryhmän puheenjohtajana.

Kirjoitusta varten on haastateltu kokemusasiantuntija Vuokko Koposta sekä pyydetty kommentteja Surevan kohtaaminen -hankkeen projektipäälliköltä Ulla Tuunaselta.