

KRIISIMATERIAALIPAKETTI MUURAMEN SEURAKUNNAN  
TYÖNTEKIJÖIDEN ASIAKASKOHTAAMISTEN TUEKSI

Nina Lisitsin ja Sari Solismaa

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak, Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

diakonisen sosiaalityön suuntau-  
tumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) -diakoni

## TIIVISTELMÄ

Lisitsin, Nina ja Solismaa, Sari. Kriisimateriaalipaketti Muuramen seurakunnan työntekijöiden asiakaskohtaamisen tueksi. Pieksämäki, Kevät 2013, s 148.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Sosionomi (AMK) - diakoni

Tavoitteenamme oli opinnäytetyöprosessissa valmistaa yhteistyössä Muuramen seurakunnan kanssa sen työntekijöille kriisimateriaalipaketti yllättäen eteen tulevien kriisitilanteiden avuksi. Viime vuosina erilaiset traumaattiset menetykset ja tapahtumat olivat havahduttaneet seurakunnan työntekijöissä tarpeen käyttökelpoiselle kriisimateriaalille. Kriisimateriaalipaketista oli tarkoitus olla apua traumaattisen kokemuksen kohdanneen ihmisen henkisessä ja hengellisessä tukemisessa sekä auttamisessa yli pahimman surun.

Yhteistyössä seurakunnan työntekijöiden kanssa määrittelimme työlle tarpeet ja sisällön. Kriisikansioon kerättiin tietoa kriisin vaiheista, niiden ilmenemismuodoista erikäisillä sekä millainen tuki heille olisi hyväksi. Ihminen on traumaattisen kriisin koettuaan hyvin haavoittuvainen ja tilanteen kohtaamiseen kriisikansio antaa työntekijälle konkreettisia ohjeita ja neuvoja. Työntekijän tueksi etsittiin myös tietoa kristillisistä symboleista ja traditioista sekä hartauspohjia äkillisten työtilanteiden helpottamiseksi. Tarkoitus on, että työntekijät itse laajentavat kansiota tulevaisuudessa muun muassa kokemuksen kautta hyväksi havaituilla hartauksilla.

Saatuamme koottua Muuramen seurakunnan työntekijöiden toiveet kansiota varten tutustuimme aihetta käsittelevään kirjallisuuteen, julkaisuihin ja koulutuksiin. Näistä saimme sisältöä kansion kirjoittamiseen ja prosessin raportointiin. Toiveet auttoivat rajaamaan kansion sisältöä.

Kriisikansio tuli seurakunnan työntekijöiden käyttöön sähköisessä muodossa, josta kukin voi ottaa tarvitsemansa materiaalin mukaan tilanteen niin vaatiessa ja materiaalia on helppo päivittää ja lisätä. Kriisikansio kasvoi kriisimateriaalipaketiksi ja siihen tuli lisäksi laajempi tieto-osio kansiossa käsiteltävistä aiheista ja tarvikesalkku.

Kriisikansion työstäminen Muuramen seurakunnan työntekijöiden käyttöön oli hyödyllinen ja tärkeä prosessi niin tekijöilleen, kuin saajallekin. Kansion sisältöä voi hyödyntää muissakin seurakunnissa muokkaamalla ja täydentämällä se oman seurakunnan tarpeiden mukaiseksi sekä muokkaamalla alueen yhteistyötahojen tiedot. Kriisikansion kehittäminen jatkuu Muuramen seurakunnan työntekijöiden keskuudessa ja muuntautuu ajan kuluessa tarpeiden mukaan.

Asiasanat: traumaattinen kriisi, kriisi, suru, seurakunta, produktio

## ABSTRACT

Lisitsin Nina and Solismaa Sari. Instruction manual for crisis to help employees of Muurame congregation meet clients. Language: Finnish. Pieksämäki. Spring 2013, 148 p.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

Our aim in this thesis was to produce an instruction manual and package for crisis for Muurame congregation and its employees to support unexpectedly upcoming acute crises situations. During the last years there have been several traumatic losses and incidents which have made employees of congregation to realize that there would be a need to have some kind of manual or handbook for this kind of situations. The aim was that this instruction manual for crises would support employees to give mental and spiritual help through grief and loss.

The required information and contents of the manual and package were planned together with employees of the congregation. We collected knowledge about stages and forms of trauma recovery in different ages and the suitable support that would help managing the difficult situation.

Human is very vulnerable after a traumatic incident. The instruction manual for crisis is meant to contain very concrete instructions and advice. To support employees of the congregation in these unexpected work situations we also searched information about certain Christian symbols, traditions and devotions. The aim is that employees of the congregation will widen this contain in the future. When they notice in practice that some devotion is good and works they can add it to manual.

After we got the expectations and needs of the workers of Muurame congregation we got acquainted with literature, publications and education about the subject. On those we found contents that we could write and report in process. Expectations and needs helped us to limit the contents of the manual.

The instruction manual for crises was to be a concrete album for the use of employees so that when needed, one can take material with him. We also left the manual in a data based form to the congregation so that they can update and widen it with materials they wish it to contain in future. The instruction manual for crises widened to an instruction package for crises and it also contains theories about the subject and appropriate articles needed in crisis situation.

Producing the instruction manual for crisis to Muurame congregation and its workers was a very useful and important process for the authors and also to the receiver. The contents of the manual can be used also in other congregations when they edit and complete it to conform to their needs and co-operational units. The employees of the Muurame congregation will develop the manual and it will be transformed when needed.

Keywords: traumatic crises, crises, grief, congregation, production

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO .....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TEHTÄVÄ.....	7
3 KRIISI.....	9
3.1. Traumaattisen kriisin vaiheet.....	12
3.2 Häiriöt kriisin työstämisessä.....	14
3.3. Surun ja kuoleman kohtaaminen.....	16
4 AMMATILLISUUS KRIISITYÖSSÄ .....	17
4.1 Auttajan jaksaminen ja reaktiot.....	17
4.2 Kriisityön ammatilliset yhteistyötahot.....	20
4.3 Ammatillinen kriisityö suuronnettomuuksissa.....	23
5 KRIISITYÖ SUOMEN EVANKELIS-LUTERILAISESSA KIRKOSSA .....	25
6 KRIISITYÖ MUURAMEN SEURAKUNNASSA .....	28
7 TYÖYHTEISÖÄ KEHITTÄVÄ TOIMINTATUTKIMUS .....	31
8 TOIMINTAPROSESSIN KUVAUS .....	34
9 TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI.....	39
10 PROSESSIN HERÄTTÄMÄÄ POHDINTAA .....	42
LÄHTEET.....	44
LIITE 1. Kriisityön materiaalipaketti.....	49

## 1 JOHDANTO

Muuramen seurakunnassa on ollut viimeisten vuosien aikana useampia tilanteita, joissa koulu tai muu yhteisö on ottanut yhteyttä pyytäen apua kriisitilanteeseen. Tapaukset ovat pääsääntöisesti olleet kuolemantapauksia, jotka ovat koskettaneet laajasti isompaa yhteisöä. Näiden tapausten pohjalta on seurakunnan työntekijöiden toiveesta noussut esille tarve materiaaliin, joka auttaisi työntekijää kriisitilanteen kohdatessa. Tähän tarpeeseen on tarkoitettu vastata tällä opinnäytetyöllä, jonka tuotoksena on kriisimateriaalipaketti seurakunnalle. Kriisimateriaalipaketin on tässä tapauksessa tarkoitus olla nimenomaan ihmisen henkistä ja hengellistä kohtaamista ja auttamista varten. Sillä ei tässä yhteydessä tarkoiteta esimerkiksi ensiapuohjeiden kokoelmaa.

Kriisin kohdatessa seurakunnalta odotetaan hyvinkin nopeaa toimintaa ja apua tilanteen hoitamisessa. Tämän materiaalin tarkoitus on olla selkeyttämässä, kuka vastaa tilanteen organisoinnista ja millä tavoin tilanne tulisi hoitaa. Kriisikansio on myös tuomassa käytännön materiaalia tilanteisiin, joissa työntekijältä odotetaan esimerkiksi suruhartauden ja muistohetken järjestämistä tai välineitä kriisin kohdanneen ihmisen kohtaamiseen. On tärkeää, että työyhteisössä jokaisella on selkeä käsitys siitä, kenen vastuulla on tehtävän jako ja toiminnan organisointi, tapahtuneesta tiedottaminen ja yhteydenpito asianosaisiin. Tarkoituksena on myös pohtia eri-ikäisten ihmisten reagoititapoja kriiseihin ja antaa joitakin konkreettisia toimintaohjeita tilanteisiin. Kriisitilanteiden suuri haaste on se, ettei työntekijällä ole aikaa valmistautua niihin. Juuri tämän takia on tärkeää, että kriisitilanteisiin on valmistauduttu työyhteisössä etukäteen ja jokaisella työntekijällä on tarvittava tieto omasta osallisuudestaan kriisitilanteen kohdatessa. Kriisityö on myös sellaista ihmisten kohtaamista, jossa kehittyy vain työtä tekemällä, mutta varsinkin vastavalmistuneille työntekijöille tilanteet ovat jännittäviä ja sisältävät paljon monenlaista huomioon otettavaa. Tämän kriisimateriaalin tarkoitus on olla antamassa jotakin konkreettista kriisitilanteisiin ja myös olla innostamassa seurakuntaa keräämään materiaalia tilanteiden varalle. Kriisikansiota on mahdotonta saattaa täysin valmiiksi. Se vaatii päivittämistä ja täydentämistä. Tavoitteena on kuitenkin luoda lähtökohdat materiaalipaketille, jota kaikki työmuodot voivat tarpeen mukaan täydentää hyväksi havaitulla materiaalilla. Pohdimme myös symbolien ja symbolitekojen merkitystä tilanteissa, joissa ih

minen on kokenut jotain järkyttävää. Symbolimaailma varsinkin kirkon työssä on merkityksellinen ja tärkeä.

Me opinnäytetyön tekijät olemme kumpikin toimineet seurakuntatyössä ja täten seurakunta työyhteisönä ja organisaationa on meille tuttu. Toinen meistä on ollut työntekijänä Muuramen seurakunnassa. Olemme opinnäytetyöprosessin aikana olleet yhteydessä seurakuntaan ja yhdessä kartoittaneet kriisikansion tarvetta sekä sen kohdentamista. Halusimme perehtyä juuri tähän aihekokonaisuuteen, koska työ- ja elämäkokemus on herättänyt monesti tarpeen tietää ja osata aiheesta lisää. Äkilliset kriisitilanteet ovat herättäneet tietoisuuden siitä, että tilanteet vaativat varautumista ja valmistautumista etukäteen. Myös tietoisuus siitä, että seurakunnalla on tällaiselle kriisimateriaalipaketille tarvetta, kannusti tähän aihevalintaan.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tavoitteena on koostaa yhteistyössä Muuramen seurakunnan kanssa kriisimateriaalipaketti seurakunnan työntekijöiden käyttöön. Kriisitilanteet tulevat eteen aina arvaamatta ja ilman ennakkovaroituksia ja tällaisissa tilanteissa työntekijöillä ei välttämättä ole aikaa tehdä taustatyötä tilannetta varten. Seurakunnassa on menneinä vuosina tullut eteen monia erilaisia kriisitilanteita, joissa esimerkiksi koulu on pyytänyt seurakuntaa pitämään hartautta oppilaille ja päivystämään koululle, mikäli joku oppilaista tarvitsee keskusteluapua tai kuuntelijaa. Eettisistä syistä emme halua tässä työssä avata näitä tilanteita tarkemmin. On havaittu, että tämän kaltaisissa tilanteissa voisi olla hyötyä kriisimateriaalipaketista, jossa olisi tiivistetyssä muodossa perustietoa ja hartauksia työntekijän tueksi. Ajan myötä kokemusta tämän kaltaisissa tilanteissa toimimisesta toki karttuu, mutta työyhteisö on alati muuttuva yksikkö, ja varsinkin kiireisissä tilanteissa esimerkiksi uusille työntekijöille kriisimateriaalipaketista voisi olla hyötyä.

Tavoitteenamme ei ole luoda täysin valmista kansiota, vaan toiveenamme on tässä opinnäytetyössä myös kannustaa työyhteisöä luomaan itselleen ja omalle seurakunnalleen sopivaa materiaalipakettia. Toivomme, että työyhteisö ottaa materiaalipaketin omakseen ja muokkaa sitä tarpeidensa mukaiseksi ajan saatossa. Tarkoitus on kuitenkin luoda hyvä pohja kriisimateriaalipaketille, joka tarjoaa perustietoa kriisistä ja surusta ja eri-ikäisten ihmisten kriisien ja suruprosessien eroavaisuuksista sekä konkreettisen mukaan otettavan tarvikesalkun. Luovutamme kirjallisen materiaalin sähköisessä muodossa Muuramen seurakunnan palvelimelle, jossa se on kaikkien työntekijöiden saatavilla, käytettävissä ja muokattavissa. Palvelin tekee säilytyspaikkana kriisimateriaalipaketista reaaliaikaisen ja pitkäaikaisessa käytössä toimivan. Kaikki eri tahoilta tehdyt muutokset päivittyvät siihen, kun sitä säilytetään sähköisesti tietyssä paikassa. Halutessaan materiaalipaketista voi tulostaa vain tarvitsemansa osan ja sitä on mahdollista muokata omiin tarpeisiin soveltuvaksi. Kriisimateriaalipaketti luovutetaan seurakunnalle kaikkien työntekijöiden kokouksessa, jossa kerromme työntekijöille paketin sisällöstä ja siitä, miten se on tarkoitettu käytettäväksi, säilytettäväksi ja päivitettäväksi.

Henkilökohtaisella tasolla opinnäytetyön tavoitteena on syventää ja tuoda esille omaa ammatillista osaamistamme ja kasvua. Omassa työssämme olemme kohdanneet erilaisia kriisitilanteita ja avuttomuus tilanteiden edessä on antanut halun ja motivaation syventää omaa ammatillista osaamista ja tietoutta tilanteissa. Sari sai mahdollisuuden tehdä opintoihin liittyvän työssäoppimisjaksonsa Kriisikeskus Mobilessa, mikä merkitsi myös opinnäytetyön kannalta paljon. Kriisikeskus Mobilessa hän sai erilaisten työtilanteiden kautta sekä kriisityöntekijöiden tuella ja opastuksella oppia uudella tavalla käsittelemään ja kohtaamaan kriisitilanteita. Hän on kokenut kyseisen työssäoppimisjakson ammatillisen kasvunsa kannalta erityisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Ninan tavoite tämän opinnäytetyön kautta on saada syventävää tietoa eri-ikäisten ihmisten tavoista käsitellä ja kohdata traumaattiset kriisit, joita väistämättä ihmisten kanssa työskennellessä kohtaa. Omassa lapsuudessa koettu isän äkillinen kuolema on luonut perspektiiviä kohdata ihmisten kokemia traumaattisia menetyksiä ja surua. Kuitenkaan tästä aiheesta ei koskaan voi tietää liikaa tai olla valmis.



### 3 KRIISI

Kriisi-sana tulee kreikankielen sanasta krisis, joka tarkoittaa äkillistä muutosta, kohtalokasta häiriötä tai ratkaisevaa käännettä. Alun perin krisis-sana on tarkoittanut eroa. Kriisi merkitsee muutosta ja liikettä ja se sisältää myös ajallisen rajallisuuden ulottuvuuden. Kriisit ovat erottamaton osa elämää ja niissä on nähtävissä selkeä alku ja päätös. Kriisin käsitettä on alettu käyttää nykyään yhä enemmän kuvaamaan psykologista reaktiomallia vastauksena akuutteihin sisäisiin ja ulkoisiin vaikeuksiin ja ongelmiin. (Cullberg 1991.)

Elämässä jokainen ihminen joutuu kohtaamaan asioita, jotka eivät ole ennalta arvattavissa tai asioita joihin emme pysty vaikuttamaan. Kriisiksi kutsutaan ihmisen elämässä tapahtuvaa äkillistä muutosta, ennakoimatonta tilannetta, ratkaisevaa käännettä tai jotain tavanomaisesta poikkeavaa häiriötä. Kriisejä on erilaisia ja myös niiden vaikutukset ovat erilaisia. Kriisi on tilanne, jossa aiemmin opitut ongelmanratkaisukeinot eivät toimi tai riitä uuden äkillisen tapahtuman ymmärtämiseen, sen hallitsemiseen ja tilanteesta selviytymiseen. Kriisi saattaa nostaa esiin myös vaikeita asioita menneisyydestä ja monia itsestään selviä asioita saattaa joutua arvioimaan uudelleen. Kriisissä oma haavoittuvuuden ja turvallisuuden tunne särkyy ja oma elämänhallinta järkkyy. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 35.)

Tunteet kuohuvat kriisissä voimakkaasti ja näin aiheuttavat tuskaa. Pelon, vihan, syyllisyyden, häpeän ja avuttomuuden tunteet voivat olla kriisin alkuvaiheessa voimakkaita. Kriisin laukaisemat psyykkiset reaktiot voivat tulla jälkikäteen. Tärkeintä ovat selviytymiskeinot, sillä kukaan ei voi vältyä kriiseiltä. (Saari 2000.) Ruishalme ja Saaristo (2007) toteavat teoksessaan osuvasti ”kriisi ei ole sairautta, josta tulee parantua, vaan elämää joka on elettävä.” Käsittelemätön kriisi rajoittaa elämää, koska energiaa sitoutuu välttämiskäyttäytymiseen. Kriisin ymmärtämiseksi ja henkilön auttamiseksi on tärkeää tietää, mikä on aiheuttanut kriisin puhkeamisen. Kriisi voidaan karkeasti jakaa kehityskriisiksi tai traumaattiseksi kriisiksi.

**Kehityskriisit** ovat siirtymäkausia ihmisen elämänkaareissa, ja ne kuuluvat luonnollisesti ihmisen kehittymisen ja kypsymisen kulkuun. Elämä altistaa ihmiset väistämättä monille tärkeille sopeutumiskykyä koetteleville muutoksille. Kasvuun ja vanhenemiseen

liittyvät elämänmuutosvaiheet tuovat mukanaan kehityskriisejä. Kehityskriisi antaa ihmiselle mahdollisuuden persoonallisuuden kasvuun ja sitä kautta parempiin mahdollisuuksiin kohdata uusia ongelmatilanteita. Kehityskriisit auttavat pääsemään eroon menneistä asenteista ja odotuksista sekä tukevat siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen. Kehityskriisit jaetaan usein lapsuus- ja nuoruusvuosien kriittisiin kehitysvaiheisiin, kuten uhma- ja murrosikään sekä aikuisen kriittisiin elämänvaiheisiin, kuten varhaisaikuisuuteen, perheen perustamiseen, uran luomiseen, lasten lähtöön maailmalle, ikääntymiseen, eläkkeelle siirtymiseen tai leskeytymiseen. Kehityskriisien kohdalla voidaan puhua myös elämäkriiseistä. Nämä elämäkriisit ovat tilanteita, joissa ihmisen siirtymäkaudet voivat olla ihmiselle liian raskaita ja laukaisevat odottamattoman tunnereaktion. Ihmiset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Toisten kohdalla siirtymäkaudet menevät ohi ilman mitään huomattavia muutoksia ja toisten kohdalla taas jokin siirtymäkausi voi muuttua kehityskriisiksi. Tieto siitä, että jotkin asiat kuuluvat tiettyyn ikävaiheeseen helpottaa usein asian hyväksymistä. Elämäkriisit ovat usein monimuotoisempia ja vaikeammin rajattavissa kuin esimerkiksi traumaattiset kriisit. Kehityskriisit eivät traumatisoi, mutta ratkaisemattomaan kehityskriisiin liittyvät ongelmat nousevat usein uudelleen pintaan uusien kehityskriisien aikana ja ne voivat ratkeamattomina johtaa epätarkoituksenmukaiseen kehityskulkuun tai laukaista mielenterveyden häiriöitä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006.)

**Traumaattisessa kriisissä** ihmisen voimavarat eivät riitä eikä ihminen kykene heti käsittelemään tilannetta. Traumaattisessa kriisissä tapahtumat tulevat ja etenevät nopeasti ja hyvin lyhyessä ajassa. Tapahtuma tulee eteen odottamatta, kuin salama kirkaalta taivaalta. Juuri tästä syystä traumaattiset kriisit eroavat muista kriiseistä. Ihminen joutuu sopeutumaan asioihin, jotka ovat jo tapahtuneet ja aiheuttavat ennalta arvaamattomasti suurta tuskaa ja murhetta. Traumaattisessa kriisissä aiemmat kokemukset ja tavat reagoida eivät riitä ymmärtämään tapahtunutta, auttamaan tilanteesta selviytymisessä tai tapahtuneen hallitsemisessa. Traumaattinen kriisi muuttaa usein yksilön elämänarvoja, elämää ei pystytä jatkamaan kuten ennen. (Saari 2000, Ruishalme & Saaristo 2007.)

Traumaattisia kriisejä ihmisen arkielämässä voivat aiheuttaa erilaiset onnettomuudet, joutuminen väkivallan uhriksi, vakava sairaus tai läheisen äkillinen menettäminen. Lisäksi yksilö kohtaa yhteiskunnan jäsenenä myös häiriö- ja erityistilanteita, joissa tahallisesti aiheutettu vaaratilanne uhkaa yhteisöä laajemmalti. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi tautiepidemian leviämisen uhka tai joukkosurmauhkailut. Häiriö- ja erityistilanteet

voivat aiheuttaa vakavia psyykkisiä järkytyksiä niin yksilöille kuin laajemmin yhteisössä ja yhteiskunnassa. Näissä tilanteissa korostuu kriisitiedottamisen merkitys. Suuronnettomuudeksi määritellään tilanne, jossa kuolleiden, uhattujen, loukkaantuneiden tai tuhoutuneen omaisuuden määrä on suuri. Usein tällainen tapahtuma on mittava onnettomuus liikenteessä, tulipalo, räjähdys tai lukuisia uhreja vaativa väkivaltatilanne, kuten kouluampuminen. Traumaattisessa kriisissä ihmisen normaali elämä rikkoutuu sekä hyvinvoinnin ja turvallisuuden tunteet särkyvät. Kriisin kohdatessa ihminen loukkaantuu henkisesti. (Ruishalme & Saaristo 2007; Heiskanen, Salonen & Sassi 2006; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009.)

Traumaattisen kriisin uhreja ovat kaikki ne, joita tapahtuma koskettaa. Traumaattiselle tapahtumalle altistuvat etenkin ne, jotka ovat siinä osallisina, mutta traumaattinen tapahtuma koskettaa myös silminnäkijöitä, mukana olleiden läheisiä, omaisia ja ystäviä. Laajemmalti tapahtuma koskettaa tätä kautta kaikkia niitä yhteisöjä, joihin yksilö kuuluu. Myös pelastustyöhön osallistuneet ja työnsä puolesta auttajat altistuvat traumaattiselle tapahtumalle. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009.)

Traumaattinen kriisi eroaa muista kriiseistä olennaisesti sen reaktioajan pituudella, joka traumaattisissa kriiseissä kestää usein vain muutaman päivän. Reaktiot ovat hyvin voimakkaita. Tapahtuneen seurauksena ihmiseltä häviää tulevaisuuden näkymä. Tulevaisuuden kuvan uudelleenmuodostaminen edellyttää, että kolme asiaa täyttyy samanaikaisesti. Ensinnäkin tulevaisuus täytyisi pystyä näkemään ennustettavissa olevana. Toiseksi, tulevaisuutta pitäisi pystyä tarkastelemaan edes jossain määrin siten, että siihen on mahdollista itse vaikuttaa ja kolmanneksi, tulevaisuuteen täytyisi pystyä sisällyttämään toivoa. Traumaattisessa kriisissä näistä ehdoista mikään ei täyty ja siksi näky huomista katoaa. Kriisin työstämisen kautta se kertyy vähitellen takaisin. Tämän takia traumaattisessa kriisissä olevalle ei tulisi puhua heti tulevaisuudesta ja uudelleensuuntautumisesta. Aika tuo luottamuksen tulevaisuuteen takaisin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 38.)

### 3.1. Traumaattisen kriisin vaiheet

Kriisi on aina yksilöllinen, muuta sillä on neljä vaihetta, jotka voidaan erottaa toisistaan. Cullbergin (1991) käyttämät kriisin jäsentelyvaiheet ovat sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleensuuntautumisen vaihe. Jokainen ihminen on yksilö ja reaktio samassa tilanteessa voi olla toisella lievempi ja toisella voimakkaampi. Eri vaiheet kriisiprosessissa eivät aina erotu selkeästi ja kriisissä oleva voi myös palata vaiheesta toiseen tai vaiheet voivat olla myös päällekkäisiä. Reagoimalla ihminen työstää mielessään kokemusta ja vähitellen järkyttävästä kokemuksesta voi mennä eteenpäin ja nähdä elämän jatkuvan.

**Sokkivaiheella** tarkoitetaan ensimmäisiä hetkiä, kun järkyttävä tapahtuma on tapahtunut tai kun siitä saadaan tietoa. Ihmiset käyttäytyvät sokissa hyvin yksilöllisesti. Tapahtuma ja vaikea tilanne halutaan kieltää ja sitä on vaikeaa uskoa todeksi. Ihminen voi sokkivaiheessa olla tilanteeseen nähden hämmentävän tyyni ja lamaantunut, toisaalta taas toiset käyttäytyvät poikkeavan kiihtyneesti: raivoten, huutaen ja itkien. Jotkut toimivat rauhallisesti ja tehokkaasti huolehtien käytännön asioiden hoitumisesta. Sokkivaiheessa mieli ikään kuin suojautuu asioilta, joita se ei pysty vastaanottamaan ja tiedostaa tapahtuneen todelliseksi vasta vähitellen. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 38; Saari 2000, 42.)

Psyykkisessä sokissa ihmisen aivojen käyttökapasiteetti on normaalia suurempi. Aisti-vaikutelmat ja mielikuvat ovat erittäin voimakkaita ja niitä voi esiintyä traumaattisen tilanteen jälkeen flashbackkeina eli takaumina. Takaumat voivat esiintyä millä aistialueella tahansa ja ihmisen mieleen saattaa palautua esimerkiksi kuvia, hajuja, makuja ja kosketushavaintoja traumaattisesta tilanteesta. Sokissa olevaan ihmiseen vaikuttavat voimakkaasti hänen kohtaamansa ihmiset ja heidän reaktionsa. Siksi auttajien rauhoittavalla, turvallisuutta luovalla ja rohkaisevalla toiminnalla sekä käyttäytymisellä traumaattisissa tilanteissa on merkittävä vaikutus. Auttajien suhtautuminen ja sanat antavat tapahtuneelle sävyn, joka voi olla kokemusta kantava ja helpottava, mutta myös tuskaa lisäävä ja ahdistava. (Saari 2000, 44.) Psyykkinen sokki tähtää henkiinjäämiseen ja siinä kaikki palvelee tätä tavoitetta. Ihmisen kapasiteetti traumaattisissa tilanteissa voi olla hämmentävän suuri. Ihmiset saattavat sekunneissa esimerkiksi käydä elämänsä läpi filminauhana tai muistaa yksityiskohtaista tietoa, josta on tilanteessa selviytymisen kan-

nalta merkitystä. Sokissa ihmisellä ei yleensä ole tunteita ja lisäksi psyykkisessä sokissa puuttuu myös kivun tunne. Toisaalta ihmisen kyky tehdä päätöksiä on sokissa puutteellinen ja myöhemmin tarkasteltuna yksilö voi kokea toimineensa täysin irrationaalisesti. Sokkivaihe kestää yleensä muutamasta tunnista vuorokauteen. Sokin keston vaikuttaa tapahtuman järkyttävyys. Mitä järkyttävämpi tapahtuma on ollut, sitä kauemmin sokkivaihe kestää. (Saari 2000, 48.)

Sokkivaiheesta siirrytään **reaktiovaiheeseen** pikkuhiljaa. Siirtyminen reaktiovaiheeseen edellyttää että uhkatilanne tai vaara on ohi. Vähitellen ihminen kohtaa todellisuuden ja käsitys tapahtuneen merkityksestä alkaa muodostua. Tapahtumien käsittely ja sureminen alkaa. Tunteet tulevat esiin ja ne voivat olla erittäin voimakkaita. Ihmisen mielialat vaihtelevat. Ihminen voi itkeä ja raivota, etsiä syyllistä itsestään tai muista ja seuraavassa hetkessä tuntee helpotusta siitä, että elää. Myös pelon tunne on usein läsnä ja pelot voivat olla hyvin irrationaalisia. Reaktiovaiheeseen kuuluu myös fyysisiä oireita, kuten vapinaa, sydämen tykytystä, väsymystä, unettomuutta, ruokahaluttomuutta, muisti- ja keskittymisvaikeuksia sekä olon levottomuutta. Reaktiovaihe kestää yleensä kahdesta neljään päivään. Reaktiovaiheeseen liittyviä voimakkaita tunteita on usein vaikea kestää ja on tärkeää, että tapahtuneesta saa puhua jollekin ja kokee tulevansa kuulluksi. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 38; Saari 2000, 52–60.)

Reaktiovaiheen jälkeen alkaa **työstämis- ja käsittelyvaihe**. Työstämis- ja käsittelyvaiheessa ihmisen toimintatapa muuttuu yleensä niin, että kun hän sokki- ja reaktiovaiheessa on halunnut puhua tapahtuneesta, kääntyy hän tässä vaiheessa sisäänpäin eikä halua puhua tapahtuneesta. Kokemuksen käsittely kääntyy sisäänpäin ja jatkuu omassa mielessä tietoisesti tai tiedostamatta. Traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi hidastuu, eikä sen edistymistä kovin helposti huomaa. Ihminen kokee surua ja hänestä tuntuu, ettei se lopu koskaan. Alussa tapahtunut on koko ajan mielessä. Vähitellen lisääntyvät ne hetket, jolloin se ei ole mielessä. Työstämis- ja käsittelyvaiheelle ovat ominaista muisti- ja keskittymisvaikeudet. Osa tarkkaavaisuudesta suuntautuu traumaattisen kokemuksen käsittelyyn ja vain osa siitä on normaalissa käytössä, joten tarkkaavaisuus pettää helposti ja on vaikeaa keskittyä pitkäkestoisesti. Traumaattisen kokemuksen työstäminen heijastuu myös ihmissuhteisiin. Tyypillistä on joustokyvyn häviäminen. Ihminen menettää malttinsa helposti, voi saada muuten epätavanomaisia raivo-kohtauksia ja on ärtynyt. Moni myös haluaa vetäytyä ja olla yksin. Työstäminen voi näkyä myös niin, että vaikka ihminen on fyysisesti läsnä, hän ei ole henkisesti paikalla.

Tässä vaiheessa ihminen haluaa monesti vetäytyä kokonaan ihmissuhteistaan, eikä halua olla yhteydessä keneenkään. Tie masennukseen on hyvin lyhyt. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 38; Saari 2000, 60–66.)

**Uudelleensuuntautumisen vaihe** kestää vaihtelevan pitkään, jopa loppuelämän. Tässä vaiheessa koettuun on saatu etäisyyttä eikä se enää hallitse elämää. Ihminen voi alkaa suunnitella tulevaisuutta ja hänelle alkaa syntyä luottamus elämän jatkumiseen. Traumaattisesta kokemuksesta on tullut osa itseä ja omaa elämää. Tapahtunut ei kuitenkaan ole enää jatkuvasti läsnä arjessa, vaan ihminen on työstänyt ja käsitellyt kokemuksensa läpi. Tapahtunutta voi ajatella ja siitä voi keskustella ilman, että tuntee voimakasta ahdistusta tai pelkoa. Yksikin vaikea käsittelemättä jätetty traumaattinen kriisi voi riittää persoonallisuuden järkkymiseen. Uusi traumaattinen kokemus tuo myös aina lähelle kaikki aiemmat kokemukset ja jälleen ne pitää käydä läpi ja käsitellä. Tämä pätee erityisesti silloin, kun kokemukset ovat jääneet käsittelemättä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 38; Saari 2000, 68–70.)

### 3.2 Häiriöt kriisin työstämisessä

Kriisin käsittelyprosessi on herkkä häiriintymään. Käsittelyprosessi saattaa juuttua johonkin kohtaan, eikä etene. Juuttuminen saattaa tapahtua missä vaiheessa tahansa, mutta seuraukset vaihtelevat, riippuen missä vaiheessa prosessia ihminen on.

Mikäli traumaattisen kokemuksen käsittely juuttuu sokkivaiheeseen, mitään psyykkistä käsittelyä ei tapahdu. Kokemus torjutaan mielestä tai se kielletään kokonaan. Se voi olla liian ahdistava tai pelottava kohdattavaksi tai käsiteltäväksi. Kieltäminen tai torjunta voi olla kokonaisvaltaista, jolloin unohdetaan koko tapahtuma, tai se voi olla osittaista siten, että varsinainen tapahtuma muistetaan, mutta sitä ei lainkaan pystytä käsittelemään. Tällöin tapahtuma ikään kuin kapseloituu mieleen ja psyykkinen trauma syntyy. Yleensä kapseloituminen tuo mukanaan eräänlaisen keinotekoisin rauhan. Psyykkinen sokki voi erityistapauksissa jatkua kuukausia ikään kuin aktiivisessa tilassa. (Saari 2000, 74.)

Traumaattisen kokemuksen käsittely saattaa juuttua myös reaktiovaiheeseen. Tällöin voimakkaat reaktiot ja oireet eivät heikkenekään ajan myötä vaan ne jäävät päälle. Tällöin kysymyksessä on posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD, post traumatic stress disorder). Traumaperäinen stressireaktio on saanut diagnoosiluokituksen psykiatrisessa tautiluokituksessa. Traumaperäinen stressihäiriö pystytään yleensä tunnistamaan ja yhdistämään traumaattiseen tapahtumaan. Joskus oireet kuitenkin saattavat ilmetä vasta kuukausien kuluttua tapahtuneesta ja saattaa käydä niin, ettei häiriön aiheuttajaa tavoiteta, vaan hoidetaan ainoastaan oireita. Yleensä pelkkä oireiden hoitaminen on tässä tapauksessa tuloksetonta. Pysyvän tuloksen aikaansaaminen edellyttää, että tavoitetaan oireita aiheuttava alkuperäinen kokemus ja puretaan siihen liittyvät ajatukset ja tunteet. Hoitosuosituksena posttraumaattiseen stressireaktioon onkin turvallinen ja rauhoittava hoitokontakti ja seuranta sekä avun järjestäminen tarvittaessa arkielämän ongelmiin. Vaikeista oireista kärsivät voivat saada myös lääkehoitoa. Suomessa arviolta 20–30 % ihmisistä joutuu elämänsä aikana tilanteeseen, jossa traumatisoiva tapahtuma on niin vahva, että se täyttää stressihäiriön oirevaatimusten kriteerit. (Saari 2000; Käypä hoitosuositus – Traumaperäiset stressireaktiot ja häiriöt 2009.)

Traumaattiseen tapahtumaan liittyy melkein aina pyrkimys kieltää tapahtunut. Terveeseen käsittelyprosessiin kuitenkin kuuluu, että vähitellen tapahtunut muuttuu todeksi. Ihminen ymmärtää, että tapahtunut on vain pakko hyväksyä ja jatkaa omaa elämäänsä. Kun totuutta ei pystytä psykologisesti hyväksymään se johtaa katkeruuteen ja vihaan. Jotkut haluavat toimia aktiivisesti tilanteessa, jolloin epäoikeudenmukaisuuden kokemus kanavoituu viranomaistoimintaan. Viha ja katkeruus tietyllä tavalla tuhoavat ihmistä sisältäpäin aiheuttaen vakavia vaurioita ihmisen persoonallisuuteen ja elämään. Menetetyistä kiinni pitäminen saattaa johtaa siihen, että ei haluta luopua myöskään surusta. Halutaan viipyä siinä, koska jos siitä luopuu, hylkää itse menetetyn läheisen ihmisen. Kun suruun juututaan kiinni, kysymys on usein juuri tästä. Menetyksen kokeneen on opittava elämään surun kanssa, ei sen keskellä. (Saari 2000, 76–82.)

Post-traumaattinen stressireaktio saattaa hoitamattomana kroonistua ja johtaa huomattavaan toimintakyvyn heikkenemiseen. Kyvyttömyys käsitellä traumaattisia tapahtumia johtaa usein myös rikolliseen ja epäsosiaaliseen käyttäytymiseen. Traumaattisen kokemuksen aiheuttama katkeruus saattaa johtaa tarpeeseen kostaa ja tätä kautta rikolliseen toimintaan. (Käypä hoito-suositus – Traumaperäiset stressireaktiot ja häiriöt 2009; Saari 2000, 84–89.)

### 3.3. Surun ja kuoleman kohtaaminen

Surun ja kuoleman kohtaamisesta on esitetty erilaisia teorioita. Tunnetuimpia niistä on alun perin 1960-luvulla esitetty Elisabeth Kübler-Rossin (2006) viisivaiheinen teoria, jonka vaiheet ovat kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Surun vaiheet voivat ilmetä peräkkäin tai limittäin. Surevan ihmisen ensimmäinen reaktio läheisen kuolemaan on sokki ja kieltäminen. Tapahtumaa ei haluta uskoa todeksi ja sureva ihminen tuntee olonsa epätodelliseksi. Tapahtuman kieltäminen voi olla alitajuista tai täysin tiedostettua, riippuen tapahtuman laadusta. Järkyttynyt ihminen voi tuntea vihaa itseään ja läheisiään kohtaan. Kun vihan tunne tiedostetaan suruun liittyväksi, läheisten on helpompi hyväksyä se. Kaupantekovaiheessa ihminen haluaa luopua jostakin saadakseen kaipaamansa takaisin. Ihminen käy ikään kuin kauppaa sen Jumalan kanssa, johon hän uskoo. Masennusvaiheessa ihminen alkaa hyväksyä kuoleman lopullisuuden ja alkaa surra menetettyä. Eristäytyminen muista ihmisistä on tavallista. Hyväksymisvaiheessa sureva saa viimein etäisyyttä tapahtuneeseen ja kykenee näkemään elämässään muutakin kuin surunsa. Hyväksymisen vaiheeseen pääseminen vaihtelee yksilöllisesti. Kuoleva pääsee monesti tähän vaiheeseen paljon aiemmin, kuin ne ihmiset jotka jäävät kaipaamaan kuollutta.

Surujen vaiheteorioita on kritisoitu, koska vain pienellä osalla surevia suru etenee vaiheittain. uuden surukäsityksen mukaan suru voi kestää läpi elämän. Suru on vaihtelevaa ja erilaiset surujaksot etenevät päällekkäin. Helena Erjanti (2005) on luonut uuden suruteorian, jonka mukaan surun ydinprosessi koskee luopumista. Luopumisella on surevien kokemana 13 tunnistettua ulottuvuutta: tunnemyrsky, elimistön kapina, menetyksen todentuminen, itsetutkiskelu, ajattelun murros, oman todellisuuden mieltämisen muutos, surun säätelijät, tartuntapinnan haku, surun vallan murtaminen, itsesäätely, elpyminen, vuorovaikutus ja persoonallinen kasvu. Erjannin mukaan luopuminen on kehittyvä, dynaaminen ja epäsuora prosessi, joka koostuu surevan kärsimyksestä, kamppailusta surua vastaan ja muutoksesta. Surussa ei ole selviä vaiheita vaan luopuminen sisältää hetki hetkeltä uuden elämän luomisen. Suru ei poistu, vaan se on elinikäinen energiaa vaativa prosessi joka vähitellen lievittyy. Surun positiivisena seurauksena voidaan nähdä ihmisen persoonallisuuden kasvu.



## 4 AMMATILLISUUS KRIISITYÖSSÄ

Jokainen voi joutua odottamattaan auttajan rooliin ja yllätyksellisyys vaatii toimimaan lupaa kysymättä. Auttamistilanteessa jokainen toimii omista lähtökohdistaan käsin, mutta järkyttyneen ihmisen kohtaaminen helpottuu, jos on aiempaa tuntemusta kriisireaktiosta. Omien rajojen tunnistaminen ja tunnustaminen sekä itsestä huolehtiminen auttavat jaksamaan auttajana. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli – Pirilä 2009, 107–108.) Toisen surua ja kokemaa kriisiä ei voi kukaan poistaa. Auttajan on tärkeää tiedostaa oma roolinsa ja sen rajat toimiessaan autettavan tukijana (Ruishalme & Saaristo 2007, 122.) Ihmisen psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen tuen palveluista muodostuu tuki, jolla tarkoitetaan psykososiaalista tukea ja apua. Tämän avun tavoitteena on ehkäistä ja helpottaa sosiaalisia ja psyykkisiä traumaattisen tilanteen tai kokemuksen seurauksia. Karkeasti jaettuna psykososiaalinen tuki ja palvelut muodostuu psyykkisestä huollosta, kirkon henkisestä huollosta ja sosiaalityöstä sekä sen tarjoamista palveluista. Ensilinjan auttajina toimivat poliisit, pelastushenkilökunta ja sairaaloiden poliklinikkahenkilöstö, jotka ottavat yhteyttä kriisiryhmään traumaattisten tapahtumien jälkeen tunnistessaan uhrien psykososiaalisen avun sekä tuen tarpeen. (Hynninen 2009, 15, 16–17).

### 4.1 Auttajan jaksaminen ja reaktiot

Elämä satuttaa – kirjassa Ruishalme ja Saaristo viittaavat tutkimukseen, jossa kriisissä olevan asiakkaan auttaminen aiheuttaa auttajassa samanlaisia reaktioita, kuin autettavissa. Auttajan oma haavoittuvuus ja avuttomuus, elämän epäoikeudenmukaisuus ja kärsimys voivat nousta hyvinkin aktiivisiksi hänen tunnemaailmassaan, jos ne ovat hänen henkilökohtaisessa elämässään aktiivisena tai aiemmin elettyinä. Järkyttävät kokemukset auttamisen yhteydessä saattavat aiheuttaa auttajassa syyllisyydentunteita, surua, tuskaa ja vihaa tai herätellä omia pelkotiloja ja lisätä toivottomuuden tunnetta. On tärkeää tun-

nistaa omat reaktionsa auttamisvaiheessa, jotta pystyy toimimaan autettavan tukena ja oma toiminta on oikeanlaista (Ruishalme & Saaristo 2007, 122–123; Palosaari 2008, 179.) Tunteukset ovat voimakkuudeltaan ja kestoltaan jokaisella yksilöllisiä. Omat tarpeet on huomioitava auttamistilanteen jatkuessa ja tilanteeseen on hyvä ottaa etäisyyttä, levätä sekä virkistyä, jotta ei uuvuta itseään. (Suomen Punainen Risti 2012.) Auttajan on tärkeää tunnistaa milloin ei itse voi auttaa ja on aika ohjata autettava toisen auttajan luokse tai ammattiavun piiriin. Tunneperäisen työskentelyotteen omaava auttaja voi palata loppuun, jollei opi tunnistamaan omia tunteitaan ja ne jäävät hallitseviksi arkeen (Ruishalme & Saaristo 2007, 122–123; Palosaari 2008, 179.)

Auttajalla voi myöhemmin ilmetä unettomuutta, painajaisia, muisti- ja keskittymishäiriöitä tai väkisin mieleen nousevia mielikuvia. Auttajan käyttäytyminen voi muuttua ja ihmissuhteissa voi ilmetä vaikeuksia sekä eristäytyminen muista on myös mahdollista. Päihteiden käyttö ja syömishäiriöt voivat lisääntyä. Käsittelemättömät tunteet ja kokemukset auttajalla saattavat aiheuttaa myös fyysisiä kipuja, särkyjä ja sairauksia. (Munnukka-Dahlgvist 1994, 58.) Jokaisella ihmisellä on oma tapansa palautua vaikeista tilanteista. Niitä voivat olla sosiaalinen vuorovaikutus, rentoutuminen eri menetelmin, tunteiden ilmaisu taiteen keinoin tai liikunnallisuus. Toisille musiikki, liikunta tai luonnossa liikkuminen auttavat palautumaan kuormituksesta ja on tärkeää oppia tunnistamaan oma tapa palautua. Tärkeää on osata tunnistaa auttajana toimiessaan omat stressioireet ja yhtä tärkeää on havaita nuo oireet kanssaihmisissä. (Suomen Punainen Risti 2012.) Välitön purkukeskustelu tai tapahtumien läpikäynti on mahdollistettava vaativan ja raskaalta tuntuneen kohtaamisen jälkeen. Työssään toistuvasti traumaattisten kriisien kohdanneiden ihmisten kanssa työskentelevien on tärkeää saada työnohjausta (Ruishalme & Saaristo 2007, 123.) Omalle kohdalle traumaattisen kriisin sattuessa auttaja siirtyy auttavaksi, koska jokainen tarvitsee toipumisaikaa (Palosaari 2008, 180).

Moisio on tutkinut auttajien jaksamista ja tutkimustulokset osoittivat, että myös ulkoisilla merkeillä, joita Moisio kutsuu roolikalustoksi, on auttamistilanteessa merkitystä. Roolikalustoa voivat kirkon työntekijällä olla esimerkiksi pantapaita ja sokeripala tai HeHu-liivi, joista ulkopuolinen tunnistaa heidän roolinsa. Roolikalustolla on roolia tukeva vaikutus. Se auttaa auttajaa itseäänkin muistamaan oman tehtävänsä ja olemaan ammatillisessa roolissa. Samoin ulkoinen merkki on tärkeä myös autettaville ja muille organisaatioille tunnistettavuuden näkökulmasta. Ulkoiset merkit voivat toimia siltana kommunikaatiolle. Kirkon työntekijälle voi uskoutua ja odottaa häneltä henkistä ja hen-

gellistä tukea, SPR:n liivit päällä työskentelevältä taas saatetaan mennä pyytämään ensiapua. (Moisio 2003, 54–55.) Harjoittelu, koulutus ja aiemmat auttamistilanteet lisäävät itseluottamusta ja valmiutta sekä varmuutta auttajalle. Koulutus auttaa ymmärtämään omaa ja autettavan toimintaa sekä reaktioita ja se edistää työssä jaksamista. Elämän perusasioiden ollessa kunnossa jaksaa auttaa toisia ihmisiä. Riittävä lepo, ravinto ja tasainen arki luovat turvallisen pohjan jaksamiselle. (Palosaari 2008, 180; Saari ym. 2009, 107–108; Ruishalme & Saaristo 2007, 123.)

Toisissa ammateissa työssä kohtaa lähes päivittäin traumaattisia tilanteita ja trauman kohdanneita ihmisiä, joista voisi aiheutua auttavalle ammattilaiselle traumaattinen kokemus. Tällaisiin ammatteihin hakeutuu alalle sopivat, joiden soveltuvuus jo koulutuksessa huomioidaan. Koulutuksessa valmennetaan ihmisiä kohtaamaan erilaisia traumaattisia tilanteita ja työkokemuksen lisääntyessä heidän ammattitaitonsa sekä kykynsä vaikeiden tilanteiden kohtaamiseen vahvistuu. Terveystieteiden henkilökunta, poliisit, pelastustyö, kuvaajat ja akuutin kriisityön tekijät harjoittelevat ennalta vaativia tilanteita ja valmistautuvat näin kohtaamaan kriisitilanteita. Hyvä ennakkointi, valmistautuminen tulevaan työtehtävään sekä ammattirooli suojaavat työntekijää henkilökohtaisilta tunteilta. Näiden ihmisten kyky kohdata muita järkyttäviä tilanteita on kasvanut ja he sietävät työssään enemmän traumaattisten tilanteiden synnyttämää stressiä. (Saari 2000, 277–280.)

Yksityisinä ihmisinä traumaattinen kriisi kohtelee heitä samoin kuin ketä tahansa ja he tarvitsevat aikaa traumansa käsittelyyn, eikä silloin olla työkykyisiä. Ammattilaisillekin on olemassa traumaattisia työtilanteita, joita ovat mm. lapsi uhrien kohtaaminen, työntekijän oma hengenvaaraan joutuminen, suuronnettomuudet, työkaverin loukkaantuminen tai kuolema työtehtävän aikana, pitkään jatkuneet epäonnistumiseen johtaneet rasittavat työtehtävät ja ihmisen vahingoittamiseen tai jopa menehtymiseen johtaneet työtehtävät. Tällaisten traumaattisten kokemusten ja tilanteiden purkamiseen on hyvä varata mahdollisuus, jotta työntekijät eivät käyttäisi ei-toivottuja keinoja niistä selviytymiseen. Liiallinen traumojen kuormitus voi muuttaa ammattiauttajan kyyniseksi, jolloin hän ei enää pysty auttamaan uhria, vaan lisää tämän traumaattista kokemusta omalla käytöksellään. (Saari 2000, 277–280.) Pitkäkestoisissa traumaattisissa työtehtävissä, kuten suuronnettomuuksissa auttajat tarvitsevat riittävästi taukoja, lepoa ja psyykkistä tukea jaksakseen työssä. Samoin tällaisen työtehtävän jälkeen tulee henkilöstön henkisestä ja

ruumiillisesta kunnosta huolehtia sekä järjestää heille mahdollisuus yhteiseen tapahtuman purkuun. (Saari 2000, 280–281.)

#### 4.2 Kriisityön ammatilliset yhteistyötahot

Poikkeusolot ovat Suomessa tehtävän kriisityön perustana. Sosiaali- ja terveysministeriö määritteli vuonna 1998 psykososiaalinen tuen ja palvelut. Kunnat ja kuntayhtymät ovat siis velvoitettuja järjestämään tukea muiden toimijoiden kanssa onnettomuuden uhreille, heidän omaisilleen sekä auttajille. Tuki- ja palvelumuodolle on lakisääteinen tausta, joka löytyy pelastuslaista. (Hynninen 2009, 15; Saari ym. 2009, 109.) Kuntien kanssa tehtävään auttamiseen yhteistyöverkkona kuuluvat eri ministeriöt, puolustusvoimat, pelastusviranomaiset, poliisit, sosiaali- ja terveysviranomaiset, kirkot ja ev.lut. seurakunnat, erilaiset järjestöt sekä tiedotusvälineet. (Pirhonen 2007, 37).

**Kunnalla** pitää olla oma valmiussuunnitelma erityisiä poikkeustilanteita varten ja yhteistyö eri alueella toimivien tahojen, kuten viranomaisten, kolmannen sektorin ja seurakunnan kanssa on tärkeää resurssien kokonaisarvioinnin ja käytön kannalta. On hyvä sopia yhteisistä käytännöistä ja mahdollisesti järjestää harjoituksia valmiuden vahvistamiseksi. (Muma 2009, 79–82.) Koko maassa on kattava kriisityöryhmien verkosto kunnissa, joiden tarkoituksena on antaa traumaattisten tapahtumien jälkeen välitöntä tukea uhreille. Kriisiryhmissä on mukana ammatinharjoittajia eri ammanteista, kuten lääkäreitä, sosiaalityöntekijöitä, psykologeja, terveyden- ja sairaanhoitajia, pappeja ja diakoneja sekä muita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Kaikilla kriisiryhmän jäsenillä on kriisityön koulutus. Kriisiryhmät toimivat arkielämän traumaattisissa tapahtumissa ja suuronnettomuuksissa omissa tehtävissään ja heillä on oma vastuunsa siinä. Tarvittaessa kriisiryhmä antaa välitöntä tukea ja apua, järjestää purku-istuntoja, huolehtii seurannasta ja arvio jatkohoidon tarpeen siihen ohjaten. (Hynninen 2009, 16–17.)

**Sairaanhoitopiireillä** on eroja psykososiaalisen tuen tarjonnassa. Toisin paikoin on mahdollisuus saada tukea kriisiryhmästä arkielämän traumaattisiin kokemuksiin, kun taas toisin paikoin valmius on vain suuronnettomuuksien tapahtuessa. Sairaanhoitopiiristä riippuen heillä voi olla tarjolla potilaille psyykkistä ensiapua, neuvontaa, purku- ja

jälkipuinti-istuntoja ja erikoissairaanhoidon piiriin tulleille potilaille kriisiterapiaa sekä joissain tilanteissa myös heidän omaisilleen. (Hynninen 2009, 18–19.)

**Suomen Punainen Risti (SPR)** täydentää omien osastojensa kautta paikallista osaamista henkisen tuen palveluissa sekä viranomaisien tarpeita. Punaisella ristillä on valmius lähettää ensihuollon hälytysryhmä, jonka valmiuksiin kuuluu ensimmäisten vuorokausien aikana tarvittava henkinen ja aineellinen tuki onnettomuuksiin tai muihin erityistilanteisiin joutuneiden ihmisten auttamiseksi. SPR kouluttaa maallikkoauttajia sekä ylläpitää heidän taitojaan toistuvilla harjoituksilla. Punainen risti koordinoi vapaaehtoisten ensihuoltoryhmien ja henkisen tuen ryhmien sekä valtakunnallisen psykologien valmiusryhmää. (Hynninen 2009, 21.)

**Suomen Mielenterveysseuran** auttamistyön lähtökohtana on järjestää maksutonta ja tarvittaessa nimettömästi apua tarvitseville kriisiapua. Tämä järjestölähtöinen toiminta tarjoaa eripuolella maata erilaista apua, kuten Valtakunnallisen kriisipuhelimen, verkkokriisikeskuksen Tukinetin, kriisivastaanotot, SOS-auton, ryhmätoimintojen, vapaaehtoistoiminnan, koulutuksen ja Rikosuhripäivystyksen avulla. (Kangas & Hautamäki 2009, 90–93.) Kriisikeskukset kautta maan tarjoavat monenlaista apua osana auttamisverkostoa. Kriisikeskukset tarjoavat apua ihmisen oman avun- ja tuen tarpeen huomioon ottaen. Palvelu on luottamuksellista, eikä toiminnan taustalla ole mitään ideologista tai uskonnollista taustaa. Kriisikeskuksilla on erilaisia palveluita, joista heidän yhteystiedoissaan mainitaan tarkemmin. Valtakunnallinen kriisipuhelin palvelee koulutettujen kriisityöntekijöiden ja vapaaehtoisten voimin. Palveluun saa soittaa nimettömänä ja palvelu on luottamuksellista. Soittaja ohjataan eteenpäin hänelle sopivan avun piiriin asiakaspalvelijan arvioitua mahdollinen avuntarve. Tukinet on kriisikeskus netissä, jossa avuntarvitsija voi jättää yhteydenottopyynnön kokemastaan huolesta tai hän voi olla suorassa live-yhteydessä kriisityöntekijään. Lisäksi Tukinetissä on erilaisia avoimia ja suljettuja ryhmiä avuntarvitsijoille. (Hynninen 2009, 21–22; Kangas & Hautamäki 2009, 90.) Lisäksi on olemassa muita kriisitukea tarjoavia järjestöjä erilaisissa tilanteissa oleville, kuten Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry, Omaiset mielenterveys-työn tukena ry ja Raiskauskriisikeskus Tukinaiset. (Saari ym. 2009, 112, 116.)

Yhteyden saaminen läheisiin heti traumaattisen tapahtuman jälkeen on tärkeää erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. Heidät hoidetaan hyvin perus- sekä somaattisen hoidon osalta ja kerrotaan rehellisesti ikään sopivassa määrin riittävä tieto tapahtuneesta. Lasta

tai nuorta ei saa jättää yksin ja hänen vanhempiaan on hyvä tukea oman järkytyksen keskellä, jotta he voivat olla lapsilleen turvana sekä tukena. Sairaanhoidopiirillä on lasten- ja nuortenpsykiatrian työntekijöitä, joilla on koulutus sekä osaaminen kriisitilanteissa auttamiseen sairaalahoidossa oleville lapsille ja nuorille. Yhteistyö lapsen vanhempien, omalääkärin ja psykiatrin kanssa on tärkeää hoidon aikana. Vertaistuesta on ollut lapsille ja perheille apua toipumisessa. Esimerkiksi SPR järjestää leirejä ja viikonloppuja. (Viheriälä 2009, 153–156.) **Nuorten Kriisipiste** ja **Mannerheimin Lastensuojeluliitto** MLL tarjoavat kriisitukea eri tilanteisiin. Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelimeen voi soittaa matalalla kynnyksellä. (Saari ym. 2009, 112–116).

Työpaikoille on yleensä järjestetty kriisipalvelut työterveydenhuollon kautta. Suuremmissa työyhteisöissä voi olla oma kriisiryhmänsä, joka on koulutettu tehtäväänsä. (Hyninen 2009, 20). Kouluilla, päiväkodeilla ja eri työyhteisöillä on omat kriisitoimintamallit, jotka sisältävät turvallisuussuunnitelman työntekijöiden vastuualueineen, kokoontumispaikkoineen sekä poistumisreitteineen. (Karosto & Karppinen 2011, 190; Saari ym. 2009, 110). Onnettomuus ja menetys voi kohdata kenet vain aivan yllättäen ja on tärkeää miettiä ennalta miltä tuntuisi olla mediassa traumaattisella hetkellä. Jokaisessa organisaatiossa tulee olla poikkeustilanteiden varalle valmiussuunnitelma ja toimintamallit, jotta tiedottaminen olisi johdonmukaista sekä hallittua. Suunnitelmallisuus takaa muille työrauhan ja vastuu tiedottamisesta on yhdellä taholla, jolloin vältetään sekaannukset sekä ristiriitaisen tiedon leviäminen. Tärkeää on myös arvioida millainen tieto missäkin yhteydessä on ajankohtaista ja on muistettava lain asettamat säädökset salapidosta. Rehellisyys ja avoimuus ovat tärkeitä selkeän kokonaiskuvan saannista sen hetkessä tilanteessa. Tapahtuman kulku ja totuus tulevat aikanaan esiin ja siksi on turha spekuloida tapahtunutta ennakkoon. (Peltola 2009, 56–57.)

### 4.3 Ammatillinen kriisityö suuronnettomuuksissa

Suuronnettomuudet sattuvat yllättäen ja niiden parhaaseen mahdolliseen auttamiseen voi valmistautua ennakoinnilla. Valmiussuunnitelmien tekeminen, kouluttaminen ja yhteensovittaminen muiden toimijoiden kanssa omalla alueella luovat hyvän pohjan auttamistyölle. Pelastusvaiheessa välitön psyykkisen avun tarjoaminen uhreille ja heidän omaisille ennaltaehkäisee mahdollisen vakavamman trauman syntymisen. (Norman & Paimio 2009, 99.) Paikallisten kriisiryhmien tulee arvioida kriisiavun tarve onnettomuustilanteessa ja suhteuttaa omat voimavaransa sekä resurssien riittävyys. Tämän jälkeen ryhmä huolehtii välittömästä psyykkisestä ensiavusta kattavasti ja riittävästi sitä tarjoten. Seuraavaksi ryhmä toteuttaa selviytymistä tukevan varhaisen kriisi-intervention perheiden ja muiden yhteisöjen, kuten päiväkotien, koulujen ja työyhteisöjen osalta. Jatkoavun tarpeessa olevien tunnistaminen ja oikeisiin palveluihin ohjaaminen on myös heidän tärkeä tehtävänsä. Kriisiryhmä välittää tietoa onnettomuuden uhrien kotipaikkakuntien kriisiryhmiin ja terveyskeskuksiin kriisiavun tarpeesta. (Hynninen 2009, 18.)

Suuronnettomuuksissa sairaanhoitopiiriin vastuulla on koordinoida lääkinällinen pelastustoiminta ja erikoissairaanhoidon piiriin tulevien potilaiden hoito. Sairaanhoitopiirillä on erilaisia valmiuksia psykososiaalisen tuen tarjonnassa. Suuronnettomuuksien varalle on kriisiryhmävalmius, mutta kriisiryhmän tukea ei ole mahdollisuus saada muina aikoina. Erikoissairaanhoidon piiriin tulevien asiakkaiden psykososiaalinen tuki järjestetään sairaanhoidon piirissä suuronnettomuuksien aikana ja siinä huomioidaan myös lasten sekä nuorten erityistarpeet. (Hynninen 2009, 19, 153–156.) Suomen punaisella ristillä on koulutettuja maallikkoauttajia kautta maan eri osastoissa, joilla on valmius toimia viranomaisten pyynnöstä auttamispalveluiden täydentäjinä. Suuronnettomuuksien ja erityistilanteiden varalle SPR on kouluttanut valtakunnallisen psykologien valmiusryhmän, joka viranomaisten pyynnöstä suunnittelee, järjestää ja koordinoi psykososiaalisen tuen suuronnettomuus- tai erityistilanteissa. Ryhmällä on myös mahdollisuus olla konsulttoijana paikallisten kriisiryhmien kanssa tai tulla konkreettisesti avuksi heidän tarpeittensa mukaan. (Hynninen 2009, 21.) Kirkon henkisen huollon tehtävä suuronnettomuuksissa on antaa uhreille ja heidän omaisilleen tukea. Tukea annetaan tarvittaessa auttajille ja järjestetään kirkollisia toimituksia sekä sielunhoidollisia palvelu kaikille apua tarvitseville. (Poutiainen 2007, 38.)

Tiedottaminen suuronnettomuuksissa on tärkeää ja on järkevää järjestää tiedotustilaisuuksia, jolloin kaikilla asiasta tiedottavilla tahoilla on tasapuolinen mahdollisuus saada ajankohtaista tietoa uutisoitavaksi. Tiedottamisen hoitaa yksi sovittu taho, jolla on kokonaiskäsitys sen hetkisestä tilanteesta ja siitä on sovittu koko organisaation kanssa. Ehdottoman tärkeää on antaa selkeää ja rehellistä tietoa, jolloin turhat oletukset jäävät pois. Suuronnettomuustilanteissa ja poikkeustilanteissa työnjako ja rajanveto ovat ehdottoman tärkeitä. Sairaalasta kerrotaan vain heillä olevat faktat potilaiden hoidosta heidän yksityisyyttään suojaten, pelastusviranomaisilla ja poliisilla on omat tiedottamisen alueensa. (Peltola 2009, 56–58.) Lapsen ja nuoren osalta on hyvä miettiä kuinka paljon heille voi näyttää suuronnettomuustietoa. Uusisointi voi olla lisäämässä lapsen ja nuoren pahoinvointia altistamalla hänet jatkuvaan turvattomuuden tunteeseen sekä pelkoon. (Suomalainen, Haravuori & Marttunen 2009, 157–161.)

Tapahtuman purku on tärkeää traumaattisen kriisitilanteen hoitaneille tahoille. Suuronnettomuuksien jälkeen jälkipuinti on tärkeää urheille, mutta myös heitä auttaneille tahoille. Työnohjaus on yksi tapa auttaa auttajaa ennaltaehkäisemään ylikuormitusta ja uupumusta, ylläpitämään elämänlaatua sekä säilyttämään ja uudistamaan ammattitaitoa. (Huopanainen & Paimio 2009, 194–202.)



## 5 KRIISITYÖ SUOMEN EVANKELIS-LUTERILAISESSA KIRKOSSA

Kirkko tekee kriisityötä siellä, missä suru milloinkin kohdataan. Kirkko kohtaa jo perustehtävässään elämän monimuotoiset kriisitilanteet ihmisen arjessa. Sairaudet, kuoleman kohtaaminen, muutto, työttömyys ja avioero saattavat olla tilanteita joissa elämän perusteet voivat järkkyyä. Seurakunnan työntekijät kohtaavat joka päivä ihmisiä heidän erilaisissa elämäntilanteissaan. Seurakunnissa järjestetään erilaisia vertaistukiryhmiä, joissa vaikeassa elämäntilanteessa olevat saavat keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa. Läheisensä menettäneille on sururyhmiä, joissa voi luottamuksellisesti purkaa suruun liittyviä tunteita ja kokemuksia. Sairaalassa apua tarjoaa sairaalapappi. Taloudellisissa ongelmissa seurakunnan diakoniatyöntekijät voivat myöntää pienimuotoisia avustuksia ja monissa seurakunnissa diakoniatyö järjestää diakoniaruokailuja ja ruoka-apua vähävaraisille. Seurakuntien kriminaalityö taas tukee vankeja ja heidän läheisiään ja auttaa sopeutumaan takaisin yhteiskuntaan vapautumisen jälkeen. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, 2010.)

Kriisityötä on tehty kirkossa aina. Perusteet kriisityölle löytyvät kristillisestä lähimmäisenrakkaudesta. Ennen kuin muiden tarjoamaa kriisiapua on ollut tarjolla, ovat kirkon työntekijät menneet niiden ihmisten luokse, joita on kohdannut äkillinen kriisitilanne. Kirkon työntekijät ovat olleet läsnä ja antaneet tukea, niin henkistä, hengellistä kuin taloudellista. Kriisiauttamisen alueella on tapahtunut paljon uutta. Yllättävät katastrofit ovat nostaneet esille tarpeen kehittää kriisiauttamista. On pitänyt luoda sellaisia järjestelmiä, joita voidaan ottaa nopeasti käyttöön kriisitilanteissa. (Pohjolan-Pirhonen, Poutiainen & Samulin 2007, 7.)

Kirkolla on Suomessa merkittävä rooli myös suuronnettomuuksissa ja kriisitilanteissa. Kirkko on kuntien ohella osa viranomaisverkostoa. Viranomaisten varautumisvelvollisuutta säätelevät valmiuslaki ja pelastuslaki koskevat myös kirkkoa. Valmiussuunnitellulla turvataan organisaation toiminta ja sen perustehtävän hoitaminen kaikissa oloissa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, i.a.) Kirkollishallinnon varautumista koskevia erityissäädöksiä on kirkkolaissa (Kirkkolaki 1054/1993). Kirkkolain 25. luvun 14. ja 15.§ säättävät poikkeusolojen vaikutuksesta kirkon hallintoon ja sen päätöksentekoon.

Seurakuntien valmiustoimi perustuu kirkkojärjestyksen (Kirkkolaki 1055/1993) 4. luvun 3§:n määräykseen palvelutoiminnasta niiden henkilöiden auttamiseksi, joiden hätä on suurin ja joita ei muilla tavoin auteta. Kirkon valmiussuunnittelun kokonaisuudesta vastaa Kirkkohallitus. Valmiussuunnittelua toteutetaan kirkossa hallinnon eri tasoilla. Paikallistasolla toiminta keskittyy seurakuntiin ja seurakuntayhtymiin, alueatasolla hiippakuntiin ja valtakunnan tasolla Kirkkohallitukseen. Valmiussuunnittelun eri tasoilla toimitaan yhteistyössä yhteiskunnan muiden toimijoiden, kuten pelastusviranomaisten, sosiaali- ja terveystieteiden, puolustusvoimien, poliisin, järjestöjen ja tiedotuksesta vastaavien viranomaisten kanssa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, i.a.)

Kirkko on perustanut suuronnettomuuksia varten oman valmiusryhmän Kirkon henkisen huollon (HeHu), johon kuuluvat työntekijät hoitavat kriisitilanteen tullessa HeHu-tehtäviä virkatehtävinään. Henkisen huollon tehtävänä on tarjota onnettomuuden uhreille ja omaisille sekä pelastustyöhön osallistuvalla henkilöstöllä henkistä tukea ja apua. Henkisen huollon ryhmän toiminta käynnistyy pelastusviranomaisten pyynnöstä suuronnettomuustilanteessa ja toimii pelastusjohdon alaisuudessa. HeHu toimii yhteistyössä yhteiskunnan muiden psykososiaalista apua tarjoavien tahojen kanssa. (Lapuan hiippakunta, i.a.)

Kirkolla on kriisitilanteita varten myös valtakunnallinen kriisipuhelinpäivystys, joka avataan merkittävässä kriisi- ja suuronnettomuustilanteissa. Kriisipuhelin toimii Palveluvan puhelimen numeroissa ja päivystäjinä toimivat seurakuntien työntekijät ja Palveluvan puhelimen maallikkopäivystäjät. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, 2013.)

Karppanen (2007) on tutkinut kirkon roolia kollektiivisissa kriiseissä ja suomalaisten mielipiteitä kirkon kriisityöstä. Karppasen tutkimuksen mukaan kirkon kriisityötä pidettiin tärkeänä. Merkittävimpänä kirkon tarjoamana kriisityön muotona pidettiin lohduttamista hengellisen sielunhoidon avulla. Myös vastausten antamista hengellisiin ongelmiin ja kysymyksiin sekä mielenterveysammattilaisten lähettämistä kriisipaikalle pidettiin tärkeänä. Karppasen mukaan ihmiset odottavat kriisitilanteessa kirkon tukevan kriisin uhrien ja myös kaikkien suomalaisten, henkistä ja hengellistä hyvinvointia. Kirkon odotetaan järjestävän muistotilaisuuksia, joihin koko yhteisö voi osallistua ja kirkon odotetaan vastaavan elämäkatsomuksellisiin kysymyksiin, joita kriisi herättää. Traditioilla on suuri merkitys yhteisöllisen surun kanavoijana ja siksi perinteisillä hengellisillä rituaaleilla on edelleen suuri merkitys ihmisille. Tärkeänä pidettiin myös kirkon tarjoa-

maa konkreettista kriisiapua, kuten tilojen tarjoamista ja aineellisen avun tuomista kriisin uhreille. Kirkon palveleva puhelin nähtiin tutkimuksessa tärkeänä avun tarjoajana. Myös arvoja ja sanomaa julistavaa kriisityötä pidettiin suomalaisten keskuudessa melko tärkeänä. Huomionarvoinen tutkimustulos oli myös se, että suomalaisten mielestä kriisityö perustuu kristilliseen perustehtävään. (Karppanen 2007.)

Kirkon ulkomaanavun kautta kirkko tekee kriisityötä kansainvälisesti myös yli 30 maassa auttaen hätää kärsiviä lähimmäisiä. Kirkon ulkomaanapu toimittaa hätäapua katastrofien uhreille. Apua toimitetaan pahimman hädän aikaan, mutta myös sen jälkeen toipumiseen ja jälleenrakentamiseen. Kirkon ulkomaanavun periaate on tehdä työtä siellä, missä muut eivät auta ja missä avuntarve on suurin. (Suomen evankelisluterilainen kirkko, 2010.)

Viime vuosina tapahtuneet suuronnettomuudet kotimaassa ja ulkomailla ovat tuoneet kirkon kriisityön ja kirkon henkisen huollon uudella tavalla esille. Esimerkiksi Jokelan kouluampumisen yhteydessä Jokelan kirkkoon perustettiin kriisikeskus psykososiaalisen tuen tarjoamiseksi. Kriisikeskuksessa toimivat yhteistyössä muun muassa kunnan terveydenhuollon henkilöstö, SPR ja Tuusulan seurakunnan työntekijät. Myös Kauhajoen ampumistapauksessa paikallisen seurakunnan työntekijät aloittivat välittömästi auttamistyön ja kohtasivat traumalle altistuneita nuoria tapahtuman jälkeisinä aikoina. (Haravuori, Suomalainen, Turunen, Berg, Marttunen & Murtonen 2012.) Keski-Suomessa Lapuan hiippakunnan henkisen huollon ryhmäläisiä oli mukana kriisityössä viimeksi Laukaan maneesionnettomuudessa helmikuussa 2013, jossa menehtyi yksi 10-vuotias lapsi ja vammautui kolme henkilöä. (Simo Lampela, henkilökohtainen tiedonanto 22.4.2013.)

## 6 KRIISITYÖ MUURAMEN SEURAKUNNASSA

Muurame on kunta, joka sijaitsee Länsi-Suomen läänissä. Muuramessa asutaan kahden järven, Päijänteen ja Muuratjärven tuntumassa. Seudun muita kuntia ovat muun muassa Jyväskylä, Laukaa, Äänekoski, Jämsä ja Toivakka. Muuramen kunta on perustettu vuonna 1921 ja asukkaita Muuramessa on yli 9500. Muurame on vahvasti kasvava kunta ja väestön kasvu on 2000-luvulla ollut keskimäärin noin 150 asukasta vuosittain. Ikärakenne väestössä on Keski-Suomen maakunnan nuorekkain. Asukkaista neljännes on alle 14-vuotiaita ja yli 65-vuotiaiden osuus on vajaa kymmenes. Asukastiheys on suuri, reilut 64 asukasta neliökilometriä kohti. Muuramessa on kirkonkylän lisäksi toinen taajama nimeltään Kinkomaa. Näissä taajamissa asuu suurin osa muuramelaisista. (Muuramen kunta, i.a.)

Muuramen seurakunta on perustettu vuonna 1920 ja Alvar Aallon suunnittelema Muuramen kirkko valmistui 1929. Muuramen seurakuntaan kuuluu tällä hetkellä 7776 seurakuntalaista ja seurakunnassa on 26 työntekijää (Räty Hannele, henkilökohtainen tiedonanto 24.4.2013). Seurakunnan työmuodot ovat yleinen seurakuntatyö, aikuistyö, nuorisotyö, lapsityö, diakoniatyö, lähetystyö ja musiikkityö. Seurakunnassa on neljä pappia, kolme nuorisotyönohjaajaa, kolme diakonia, joista yksi vastaa myös lähetyssehteerin työstä, neljä lastenohjaajaa ja yksi lapsityönohjaaja sekä kaksi kanttoria. Lisäksi seurakunnassa on hautausmaanhoitaja, yleisammattimies, kolme suntiota, talouspäällikkö ja kaksi sihteeriä. (Muuramen seurakunta, i.a.)

Tällä hetkellä Muuramen seurakunta on vakavarainen ja hyvin toimeentuleva seurakunta. Sillä on keskivertoa enemmän työntekijöitä, kuin alueen muilla seurakunnilla ja toiminta on monipuolista. Muuramen kunta on muuttovoittoinen, nuorekas, kasvava ja kehittyvä kunta. Varsinkin nuoret lapsiperheet ovat halukkaita rakentamaan ja muuttamaan Muurameen ja sen myötä myös seurakuntaan liittyy uusia jäseniä. Muuramen seurakunta sijaitsee alueena keskellä Jyväskylän kuntaa ja siten kirkkohallitus on esittänyt, että muun muassa yhteiskunnallisista paineista ja taloudellisista syistä johtuen Muuramen kaltaiset pienet seurakunnat liitettäisiin osaksi suurempaa seurakuntaa vuoteen 2015 mennessä. Siten Muuramen seurakunta lienee tulevaisuudessa osa Jyväskylän seu-

rakuntaa ja toimii yhtenä sen alue seurakuntana. Seurakunnan kannalta tilanteessa on uhkana se, että työntekijäresurssit vähenevät ja todennäköisesti muutoksella on vaikutuksensa myös toimintaan ja siihen käytettäviin resursseihin sekä tiloihin. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012; Muuramen kunta, i.a; Muuramen seurakunta, i.a.)

Lääninrovasti, Muuramen seurakunnan kirkkoherra sekä kriisi- ja traumatyön kouluttaja Simo Lampela (henkilökohtainen tiedonanto 22.4.2013) kertoo, että Muuramen seurakunta on ikärakenteeltaan nuori seurakunta. Kunnassa on paljon kouluikäisiä ja valtaosa heistä opiskelee Muuramen koulukeskuksessa, jossa on noin 1300 opiskelijaa ja kouluista. Muuramen kunnassa tapahtui vuonna 2012 kolme kriisiä, jotka koskettivat yhteisöä laajasti. Kun koulukeskuksessa opiskelevalle tapahtuu jotain, aihe koskettaa heti suurta osaa lapsia, nuoria, heidän omaisiaan ja henkilökuntaa. Lampela näkee erittäin tärkeänä, että juuri lapsia ja nuoria koskettavissa tapauksissa osattaisiin toimia nopeasti ja osaavasti ja siksi myös kriisimateriaalipaketin osuus lapsista ja nuorista on hänen mielestään tärkeä. Koulujen ja päiväkotien kanssa halutaan tehdä yhteistyötä ja auttaa heitä kriisitilanteissa. Aiemmat tapahtumat koululla ovat osoittaneet, että henkilökunnan tietous seurakunnan kriisivalmiudesta ja -osaamisesta edesauttaa sitä, että seurakunnan työntekijöitä pyydetään paikalle auttamaan ja tukemaan avun tarvitsijoita. Yhteydenpito yhteistyötahojen kanssa puolin ja toisin on tärkeää. Seurakunta on kouluttanut koulun henkilökuntaa kriisitilanteissa toimimisen tiimoilta ja tulee antamaan koulutusta jatkossakin. Kriisimateriaalipakettia voidaan hyödyntää myös Lapuan hiippakunnan henkisen huollon ryhmän osaamista täydentävänä materiaalina. Aiemmissakin tapauksissa kriisitilanteissa koetut ja opitut asiat on jaettu pian tapahtuneen jälkeen muille HeHu-ryhmäläisille. Kokemusten jakaminen ja niiden pohtiminen tarjoaa mahdollisuuden tilanteesta oppimiseen puolin ja toisin ja tiedon jakamiseen yli seurakuntarajojen.

Simo Lampelan mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 22.4.2013) Muuramen suurimmat uhat kriisityön kannalta aiheuttavat maantie- juna- ja lentoliikenne sekä teollisuusalueilla mahdollisesti tapahtuvat onnettomuudet, jotka on otettu huomioon myös kunnan tekemässä uhka-arviossa. Arjen onnettomuudet ovat todennäköisempiä ja seurakuntaa yleisemmin työllistäviä. Kriisityössä riskinä ja uhkana on auttajan väsyminen. Kriisityö on erittäin raskasta ja vaarana on, ettei auttaja osaa päästää asiasta irti vaan jää kantamaan sitä mukanaan. Kriisityö vaatii osaamisen jatkuvaa päivittämistä ja ylläpitämistä kouluttautumalla, jotta työntekijällä säilyy ymmärrys siitä, miten eri vaiheissa voidaan auttaa ja ohjata. Myös työnohjaus tarjoaa tukea kriisityötä tekeväille.

Muuramen seurakunnalla on oma kriisisuunnitelma seurakunnan kriisivalmiuden parantamiseksi. Viisi seurakunnan työntekijöistä on mukana myös Keski-Suomen Henkisen huollon ryhmässä ja Lääninrovasti ja Muuramen seurakunnan kirkkoherra Simo Lampe-la toimii Lapuan hiippakunnan Henkisen huollon ryhmän vastaavana. Oman työnsä ohella hän toimii myös kriisi- ja traumatyön kouluttajana. Kirkon koulutuskeskus tarjoaa vuosittain useita kriisi- ja surutyöhön syventäviä opintoja, joihin työntekijöillä on mahdollisuus osallistua oman mielenkiinnon mukaan. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2013).

## 7 TYÖYHTEISÖÄ KEHITTÄVÄ TOIMINTATUTKIMUS

Toimintatutkimus on tutkimusstrategia jossa sekä tutkitaan, että yritetään muuttaa valitsevia käytäntöjä. Olennaista on se, että tutkimusmenetelmässä käytännön toimijat pyritään ottamaan mukaan prosessiin ja pyrkimyksenä on saavuttaa välitöntä käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta. Määrällisesti toimintatutkimusta tehdään eniten juuri työelämän tutkimuksessa. Toimintatutkimukselle on tyypillistä, että se suuntautuu käytäntöön, on ongelmakeskeistä ja osallistavaa. Kollektiivisen pohdinnan, reflektoinnin ja kriittisen tarkastelun avulla pyritään parantamaan ja kehittämään yhteisön toimintaa ja sen käytäntöjä. Toimintatutkimus on siis perusluonteeltaan sosiaalinen prosessi. Menetelmän perustana on tutkijoiden ja käytännön toimijoiden sujuva yhteistyö sekä molempien aktiivinen rooli muutosprosessissa. Menetelmän sosiaalisuuden ja vuorovaikutuksellisuuden ansiosta se soveltuu erittäin hyvin myös tiimityöskentelyyn. Toimintatutkimuksen tavoitteena ei ole pelkkä tilanteen selittäminen tai kuvailu, vaan se pyrkii muuttamaan sosiaalista todellisuutta. Toimintatutkimus lähtee ajatuksesta, että teoria on sisällä käytännöissä ja päinvastoin. Eräs toimintatutkimuksen tarkoitus on nostaa hiljainen tieto tietoisien harkinnan tasolle. Näin toiminta jäsentyy kielellisesti ja käyttöteorias- ta muodostuu tietoisempaa ja jäsentyneempää. (Heikkinen 2001; Kuula 1999.)

Tätä opinnäytetyötä voisi kuvailla kehittäväksi toimintatutkimukseksi. Sekä Muuramen seurakunnalla, että opinnäytetyön tekijöillä oli motivaatio ja halu kehittää ja luoda konkreettinen ja käytännöllinen kriisimateriaalipaketti seurakunnan työntekijöiden tueksi. Muuramen seurakunnan aiemmissa kriisitilanteissa on huomattu, että työntekijöillä on varsin vaihtelevasti tietoa ja kokemusta kriisitilanteiden kohtaamisesta ja niissä toimimisesta. Varsinkin työkokemusta ja vastaavia kokemuksia vähän omaavat työntekijät kokevat usein tilanteessa epävarmuutta.

Ammatillinen koulutus sisältää määrällisesti hyvin vaihtelevasti opintoja kriisitilanteissa toimimisesta ja toisaalta kriisitilanteissa toimiminen sisältää sellaista tietotaitoa, joka karttuu nimenomaan kokemuksen kautta. Anttilan (2006) ja Koraeuksen (2008) mukaan voidaan puhua hiljaisesta tiedosta, joka on sanatonta, äänetöntä kokemuksen ja kehon tietoa. Hiljainen tieto on lähellä intuitiivista ajattelua. Tiedät miten jokin asia pitää tehdä

ja mikä tilanteessa toimii, mutta et ehkä kykene käsitteellistämään muille miksi se pitää tehdä juuri niin. Hiljainen tieto on erittäin syvälle juurtunutta tietoa ja sen henkilökohtaisuuden ja tiedostamattomuuden vuoksi sitä on monesti vaikea saada näkyväksi ja tiettäväksi toisille. Hiljainen tieto omaksutaan ilman kieltä. Sitä ei voi lukea eikä puhua, vaan se siirtyy tekemällä havaintoja, jäljittelemällä ja käytännön harjoittelulla. Hiljaisen tiedon ulkoistaminen edellyttää tiedon ilmaisemista ja siirtämistä muille ymmärrettävään muotoon.

Kriisimateriaalipaketin työstäminen lähti työelämän tarpeista ja eteni siitä, että ensin kuultiin työelämän ajatuksia ja tarpeita haluttavasta materiaalista ja sen sisällöstä. Työntekijät toivoivat kriisitilanteisiin varautumista. Kriisitilanteet tulevat aina eteen hyvin yllättäen ja niissä työntekijä joutuu monella tapaa ääri rajoille. Samalla kun hän sovittelee yllättävän tilanteen omaan aikatauluunsa ja valmistautuu henkisesti kohtaamaan kriisin kohdanneita, hänen pitäisi ehtiä kirjoittamaan tilanteeseen sopiva hartaus ja etsiä mukaan asiaankuuluva rekvisiitta. Mielessä kertaantuu monilla myös pohdintaa siitä, miten tilanteessa tulisi toimia ja mitä pitäisi nyt osata ja tietää. Tällaisten tilanteiden varalle lähdimme yhdessä työstämään kriisimateriaalipakettia. Kriisimateriaalin avulla on mahdollista siirtää toisille työntekijöille myös kokemuspohjaista tietoa hyvistä käytänteistä, jotka on tositilanteissa todettu toimiviksi ja tarpeellisiksi. Työntekijöillä oli mahdollisuus kommentoida kriisimateriaalipakettia sen tekovaiheessa ja vaikuttaa sen sisällön muotoutumiseen. Yhteisissä palavereissa osallistujat toivat esiin omat näkemyksensä siitä, mikä oli heidän mielestään hyödyllistä ja tarpeen mukaista. Oli myös puhetta, että työntekijät täydentävät kansiota ajan saatossa itse laatimillaan ja kokeilemillaan käytännössä hyväksi havaituilla materiaaleilla.

Tutkimuksen eettiset näkökulmat on otettu tuotoksessa ja prosessissa huomioon. Olemme selvittäneet tekijänoikeudellisia asioita ja meillä on lupa käyttää valokuvia, hartauksia ja surukonferenssissa työstettyä materiaalia. Kriisityö on lähes poikkeuksetta vaihteluvollista. Eettisistä syistä johtuen emme tässä työssä kuvaile kriisitilanteita työn taustalla kovin tarkasti, vaikka se ehkä lukijan kannalta olisikin mielenkiintoista ja toisi tekstiin elävyyttä ja havainnollistaisi joitakin asioita. Juujärven, Myyrin ja Pesson (2007, 21–22) mukaan on kyse eettisestä herkkyydestä, joka ilmenee pohdintana oman toiminnan vaikutuksista toisten hyvinvointiin, eri toimintalinjojen ja niiden seurausten kuvitteluna sekä ennakoituna jokaisen osapuolen näkökulmasta. Kyky havaita tilan-



teessa olevien ihmisten vaatimuksia ja tarpeita edellyttää työntekijältä empatia- ja roolinottotaitoja.

Sari on Muuramen seurakunnassa viranhaltijana, mutta työskenteli valtaosan prosessin ajasta muualla tehden työharjoittelujaan ja viransijaisuutta. Hän oli työntekijöille tuttu, mutta prosessin aikana kuitenkin samalla työyhteisöstä ulkopuolinen. Kuitenkin hänellä on henkilökohtainen käytännön kokemus kyseisen seurakunnan tarpeista ja siellä tapahtuneista onnettomuuksista. Ninalle seurakuntatyö oli tuttua, mutta Muuramen seurakunta oli hänelle entuudestaan vieras yhteisö. Vaikutimme itse aktiivisesti prosessin kulkuun ja samalla pyrimme antamaan seurakunnan työntekijöille vaikutusmahdollisuuksia ja ottamaan heidän ajatuksensa huomioon. Olimme itse asiantuntijoita aiheeseen liittyvän teoreettisen tietomme ja Sari myös kriisityökokemuksensa kautta, mutta samalla tiedostimme myös seurakunnan työntekijöiden monipuolisen asiantuntemuksen ja osaamisen aiheeseen liittyen.

## 8 TOIMINTAPROSESSIN KUVAUS

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyömme valmistamiseen liittyviä haasteita ja arvioimme prosessin kulkua. Meille oli alusta asti selvää, että halusimme tehdä opinnäytetyön sellaisella tavalla, että siitä konkreettista hyötyä jollekin. Halusimme myös, että se on aiheeltaan kiinnostava ja antaisi uutta tietoa. Kriisikansion tekeminen todelliseen työelämäkäyttöön Muuramen seurakunnantyöntekijöille antoi meille motivaatiota ja kannustusta sen tarpeellisuuden vuoksi. Yhteistyömme seurakunnan kanssa opinnäytetyön tiimoilta alkoi maaliskuussa 2012. Käytännön yhteydenpito seurakuntaan toteutui henkilökohtaisilla tapaamisilla, puheluilla ja sähköpostilla. Seurakunnan työntekijöiden näkemykset, toiveet ja tarpeet huomioitiin kriisikansion sisällön suunnittelussa ja laajuudessa.

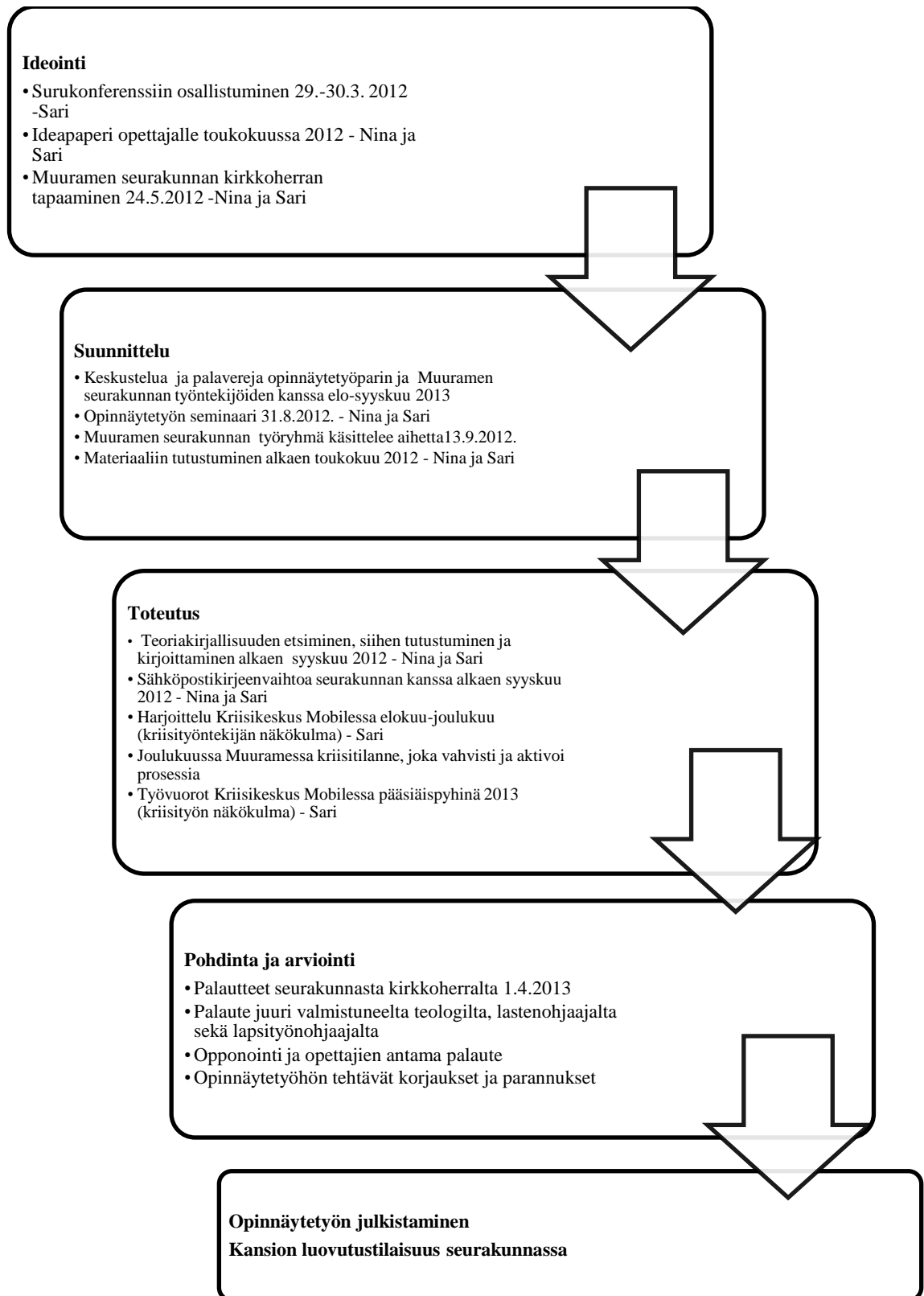
Tiedon keruu, materiaaliin tutustuminen ja jäsenteleminen traumaattisen kriisin ja surun osalta oli iso osa opinnäytetyömme teoreettista pohjaa. Aiheeseen liittyvään materiaaliin tutustuminen alkoi heti aiheen varmistuttua. Auttajan jaksaminen, työyhteisön kriisit ja yhteistyöverkostoihin syvempi tutustuminen laajensivat tietouttamme traumaattisen kriisityön osalta. Ninan työyhteisöä puhutti paikkakunnalla tapahtunut tutun aikuisen ihmisen henkirikos, joka muistutti traumaattisten tapahtumien yllättävyydestä ja eri kriisitilanteessa toimivien toimijoiden yhteistyön tärkeydestä. Sari oli juuri tehnyt opintoihin liittyvän harjoittelun Kriisikeskus Mobilessa Jyväskylässä ja koki sen lisännen tietotaitojaan aihealueeseen liittyen. Hän teki myös pääsiäisen pyhinä työvuoroja Mobilessa ja sai tästä autenttista kriisityön näkökulmaa juuri viimeisissä vaiheissa olevan opinnäytetyön sisältöihin.

Opinnäytetyöhön liittyvän työskentelyprosessin aikana Muuramen seurakunnan työntekijät osallistuivat erään muuramelaisen perheen ja sen toimintaympäristön surun tukemiseen. Kyseessä oli 11-vuotiaan lapsen kuolema joka koettiin luonnollisesti raskaana sekä lapsen kotona, että koulussa ja lapsen harrastuspiireissä. Tilanne toi taas meille tekijöille konkreettisesti esille tämän kriisikansion tarpeellisuuden ja näkökulmia sen työstämiseen. Suru kosketti pienellä paikkakunnalla erittäin monia ja oli konkreettisesti nähtävissä ja kuultavissa asioita, joista olimme lukeneet teoreettista tietoa. Aihe oli pin-

nalla seurakunnan työntekijöiden keskusteluissa ja saimme heiltä tarkentavia ajatuksia ja huomioita. Tämä kannusti ja motivoi meitä eteenpäin opinnäytetyön kirjoitustyössä. Oli havahduttavaa ajatella, minkälaisen todellisten tilanteiden tukena kansio tosikäytössä tulisi olemaan. Aihe on vaativa ja puhutteleva.

Kuviossa 1. seuraavalla sivulla esittelemme prosessin kulun pääpiirteittäin. Olimme kiinteässä yhteistyössä seurakunnan työntekijöiden kanssa prosessin alkuvaiheista saakka. Prosessi lähti käyntiin siitä, että Muuramen seurakunnasta esitettiin Sarille pyyntö tehdä kriisikansio seurakunnan työntekijöiden toiminnan tueksi. Muuramen seurakunta lähetti Sarin aiheen tiimoilta myös Surukonferenssiin, joka järjestettiin Jyväskylässä 29.–30.3.2012. Kiinnostuimme aiheesta ja päätimme tehdä opinnäytetyön tiimityönä Muuramen seurakunnalle. Tapasimme toukokuussa 2012 kirkkoherra Simo Lampelan yhdessä ja keskustelimme työn tarpeesta ja sisällöistä. Toisessa tapaamisessa syksyllä 2012 Sari tapasi seurakunnan kriisiryhmän, jossa keskusteltiin siitä, minkälainen kansio tulisi olla ja minkälaisia sisältöjä siihen haluttiin. Kävimme prosessin aikana ajatusvaihtoa seurakunnan eri työntekijöiden kanssa kasvotusten, puhelimitse ja sähköpostitse. Koimme, että vuorovaikutus työyhteisön jäsenten kanssa oli helppoa ja vaivatonta. Aihe oli työntekijöille omakohtainen ja he kokivat sen tärkeäksi. Maantieteellisistä syistä johtuen Sari toimi pääasiallisena yhteyshenkilönä seurakuntaan päin prosessin aikana. Seurakunnasta saimme lainaksi myös aiheeseen liittyvää lähdeaineistoa ja materiaalia.

Parityöskentelymme opinnäytetyön aikana oli opettavaa. Tärkeässä osassa toimintaprosessia oli selkeä työnjako. Aloitimme varsinaisen tekstiosuuden työstämisen luomalla alustavan sisällysluettelon. Sisällysluettelon runko oli kommentoitavana ja tarkasteltavana myös seurakunnassa. Sisällysluettelon muotouduttua jaoimme kirjoitettavia aihealueita toistemme kesken. Valmiit tekstit lähetimme toisillemme kommentoitavaksi. Opinnäytetyön ja kriisikansion kirjoitusprosessi toteutettiin mahdollisimman tasapuolisella jaolla omilla tahoillamme työskennellen ja yhteenvetoa yhdessä sekä vuorotellen työstäen. Parina työskenneltäessä toisen tuki on ollut tärkeää ja vuorovaikutuksen on ollut oltava saumatonta. Viikoittaiset Skype-palaverit tulivat tutuiksi. Yhteiset tavoitteet töiden etenemisessä olivat työskentelyn kannalta tärkeässä roolissa, jotta aikataulu ja työn eteneminen näkyisivät kummallekin mahdollisimman samalla tavoin. Palaute seurakunnan työntekijöiltä kriisikansiosta oli meille myös tärkeää. Saimme siitä konkreettista apua sekä kehittämisideoita.



Kuvio. 1. Opinnäytetyöprosessin kulku

Työskentelymme aikana opimme paljon uutta. Omaksuimme monipuolista tietoa kriisistä ja surusta. Opimme käyttämään eri kirjastojen tiedonhakuja aiempaa monipuolisemmin ja myös tekstinkäsittelyohjelmaan tuli perehdyttyä laajemmin ja sen monipuoliset ominaisuudet tulivat tutuksi. Kahden kirjoittajan työssä oli opetettava myös kirjoittamaan kieliasullisesti mahdollisimman yhdenmukaista tekstiä, jossa kirjoittajan persoona ei erottuisi. Tekstimme oli myös luettavana ystävillä, jotka kommentoivat sitä ja muun muassa antoivat kieliopillisia ja rakenteellisia huomioita.

Produktion työstäminen on vahvistanut kykyämme hallita kirjallisia töitä, ammatillista kasvuamme ja uskoa itseemme osaavina kriisitilanteiden tukijoina. Sari teki prosessin aikana opintoihin liittyvän työharjoittelunsa Jyväskylässä Kriisikeskus Mobilessa. Kriisityöntekijänä toimiminen toi monipuolista näkökulmaa opinnäytetyöhön ja tuki erityisellä tavalla opinnäytetyöprosessia hänen kohdallaan. Työssä näki konkreettisesti, miten erilaisia elämäntilanteita ja haasteita ihmisten elämässä on ja miten heitä tilanteessa autetaan ja tuetaan. Myös motivaatio tehdä opinnäytetyötä lisääntyi, kun teoreettinen ja kirjallinen tieto oli nähtävissä ja koettavissa elävissä ja koettavissa tilanteissa ja tapahtumissa. Kriisikeskuksesta saimme myös kirjallisuutta lainaksi sekä hyödyllisiä neuvoja ja näkökulmia.

Opinnäytetyö on ollut hyvin vaiherikas prosessi, jonka aikana olemme kumpikin saaneet monella tasolla kasvaa ja kehittyä ammatillisesti. Yhteisen ajan sovittaminen opinnäytetyöskentelylle vaati meiltä hyvää organisoimista töiden, opintojen ja henkilökohtaisen elämän osalta, joka on osaltaan vahvistamassa valmiuksiamme haastaviin tilanteisiin, organisointitaidoissa ja omien voimavarojen tunnistamisessa. Parityöskentelyssä tuli käytännössä opeteltua myös toisen ihmisen mielipiteiden ja näkemysten kunnioittamista, neuvottelua, joustamista sekä näkemysten yhteensovittamista.

Palaute- ja arviointivaiheessa saimme oppilaitokselta monipuolista palautetta opinnäytetyömme rakenteesta, mikä johti vielä melko suuriin muutoksiin. Eri ikäkausien surua käsittelevä teoriaosuus päätettiin siirtää pois opinnäytetyöstä osaksi kriisimateriaalipakettia. Varsinaiseen opinnäytetyöhön kirjoitettiin enemmän näkyviin työn prosessikuvausta sen eri vaiheissa sekä opinnäytetyön tavoitteita ja tehtävää.

Seurakunnassa kriisikansiota ja sen tutkimuksellista taustaa tullaan käyttämään ja säilyttämään erikseen, mistä johtuen tässä työssä peräkkäin aseteltuna vaikuttavat otsikoiltaan ja sisällöiltään päällekkäisiltä ja itseään toistavilta. Kriisikansio on tarkoitettu nimen-

omaan äkillisiä tilanteita varten ja tutkimukselliseen taustaan työntekijä voi perehtyä paremmalla ajalla, kun akuutti kriisitilanne ei ole päällä. Teoreettinen syventävä tieto on enemmänkin työntekijän ennakoimista ja tilanteisiin varautumista varten.

## 9 TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI

Tavoitteenamme oli tuottaa työelämälähtöisesti Muuramen seurakunnalle kriisimateriaalipaketti, joka palvelisi monipuolisesti seurakunnan eri työalojen työntekijöitä yllättävien kriisityötilanteiden kohdalla.

Haasteena meillä oli rajata kriisimateriaalipakettiin tuleva tieto, jota on aiheesta kirjoitettu laajasti. Ihmisen elämän kriisit ovat laaja aihe ja valitsimme kansioon oman näkemysmme mukaisesti yleisimmät ja muokkasimme tehtyjä valintoja työntekijöiltä saadun palautteen mukaan. Kansion käytettävyyden kannalta ei ole järkevää paisuttaa tiedollista osuutta liiaksi. Silloin se ei palvele tarkoitustaan eikä tule luetuksi ja käytetyksi. Samasta syystä teoreettinen, lähdeviitteellinen tieto on omana osuutenaan materiaalipaketin lopussa. Sopivana ajankohtana ja halutessaan työntekijä voi syventyä aiheeseen laajemmin.

Halusimme materiaalipaketin olevan helppolukuinen ja selkeä ja siksi päädyimme käyttämään muistiinpanojen kaltaisia lyhyitä tietoiskuja aiheista. Tarkoituksena on, että työntekijä löytää kansioista helposti yleisiä ohjeita ja neuvoja toimintansa tueksi. Oma käytännön työkokemus sekä kriisityön ammattilaisilta saatu palaute ovat myös vahvistaneet näkemystä siitä, että tositilanteissa lyhyet, selkeät ja konkreettiset ohjeet auttavat eniten.

Kriisin teoriat ja käsitteet tuskin tulevat muuttumaan radikaalisti, mutta toivomme, että työntekijät ottavat omaksi tehtäväkseen nimenomaan sopivien hartauksien jakamisen. Uskomme, että kunkin työmuodon työntekijöillä on itsellään parhaat kokemukset siitä, minkälaiset hartaudet palvelevat hänen kohderyhmäänsä ja kannustammekin kansion luovutustilaisuudessa seurakunnan työntekijöitä osaamisensa ja tietonsa jakamiseen yhteiseksi hyväksi. Kansioon valitut hartaus- ja rukouspohjat ovat Suomen evankelisluterilaisen kirkon työntekijöiden laatimia ja valitsimme ne pohjiksi työntekijöille niiden selkeyden ja helpon muokattavuuden vuoksi. Työntekijät saattavat vuosien saatossa vaihtua, mutta kansion avulla työssä opittuja ja koettuja hyviä käytänteitä ja toimivia toteutuksia on mahdollista siirtää seuraavienkin käyttöön.

Seurakunnan työntekijät toivoivat tietoa eri-ikäisten kohtaamiseen kriisitilanteessa. Ikävaiheet jaottelimme yhteiskunnallisten ikärakenteiden mukaan ja onnistuimme vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Ihmisen kehityskaari määrittelee paljon sitä, kuinka hän asioita ymmärtää ja pystyy käsittelemään. On tärkeää tiedostaa eri kehityskriisien merkitys, jotta osaa tiedostaa niiden mahdollisen taustavaikutuksen traumaattisessa kriisissä. Kehityskriisi voi näkyä traumaattisen kriisin käsittelytavassa.

Aineistossa on myös lista Keski-Suomen ja Suomen valtakunnallisista yhteistyötahoista, joilta saa tarvittaessa lisäapua ja tukea. Haluamme tällä listalla kannustaa rajojen ylitykseen yhteistyössä, sillä monilla yhdistyksillä on tiettyihin kriisin ja surun muotoihin tarjolla laajasti vertaistukea, osaamista, ymmärrystä ja kokemuksen tuomaa tietotaitoa, josta voi olla ajansaatossa mittavaa hyötyä autettavalle. Myös tätä listaa kannustamme työntekijöitä täydentämään ja päivittämään ajan saatossa.

Seurakunta toivoi erityisesti, että käsittelemme symbolien ja rituaalien merkitystä kriisissä ja surussa. Kirkon työntekijät käyttävät paljon symboliikkaa asioiden viestinnässä ja sanoittamisessa. On tärkeää, että he tiedostavat ja muistavat sen merkityksen ja osaavat tarpeen tullen avata symboliikan merkityksiä.

Saimme palautetta kriisimateriaalipaketista kirkkoherralta, lapsityönohjaajalta sekä vastavalmistuneelta teologilta. Kaikki saamamme palaute oli erittäin positiivista. Kirkkoherra Simo Lampela (henkilökohtainen tiedonanto 1.4.2013) piti kriisimateriaalipakettia erittäin toimivana pohjana ja oli sitä mieltä, että sitä on hyvä lähteä jatkossa kehittämään tarpeen mukaan. Hän piti erityisen tärkeänä nimenomaan lapsia ja nuoria käsittelevää osuutta. Lapsityönohjaaja Anna Sainpalo (henkilökohtainen tiedonanto 2.4.2013) piti kansiota todella hyvänä, koska hänen mukaansa se on käytännöllinen ja sille on työssä tarve, koska kriisityön osuus pohjakoulutuksessa jää monesti pieneksi. Hän kiitteli työtä monipuolisesta lähteiden käytöstä ja piti teoriaosuutta selkeänä ja helppolukuisena. Vastavalmistunut teologi Katja Kerkkänen (henkilökohtainen tiedonanto 1.4.2013) piti kansiota napakkana ja hyvänä pakettina. Hän kertoi saaneensa sen luettuaan paljon uutta tietoa kriisistä ja kriisissä olevien ihmisten kohtaamisesta ja uskoi, että paketista tulee olemaan varmasti paljon hyötyä ja käytännön apua työssä, kun siinä on valmiita toiminnallisia osuuksia koottuna. Kerkkänen mainitsi, että papeilla on opinnoissaan valinnaisena aineena sielunhoidon koulutusta, jossa joitakin kriisin osa-alueita käydään läpi, mutta mikäli kyseistä koulutusosiota ei valitse jää näistä tiedoista paitsi.



Prosessi eteni aikataulutavoitteiden mukaisesti ja saimme työstettyä materiaalipaketin valmiiksi sovitussa aikataulussa. Tämä vaati tosin korjaus- ja paranteluvaiheessa normaalia tarkempaa yhteisten aikataulujen sopimista ja yhteen sovittelua, koska muokkaamista ei voinut enää työn loppuvaiheessa tehdä erillisiin tiedostoihin, vaan postitimme lopullista versiota sähköpostitse ja muokkasimme sitä vuorotellen. Tämän työn tehtyämme voimme todeta, että seuraavalla kerralla olisimme todennäköisesti aktiivisempia hakemaan aikaisemmissa vaiheissa ohjausta ja uusia näkökulmia työn tekemiseen.

Yhteistyö seurakunnan kanssa prosessin eri vaiheissa oli sujuvaa ja mutkatonta. Mielestämme onnistuimme annetun tehtävän toteuttamisessa hyvin. Jos tekisimme projektin uudelleen, osallistaisimme koko työyhteisön materiaalipaketin arvioimiseen esittelemällä sitä esimerkiksi kaikkien työntekijöiden kokouksessa jossakin vaiheessa prosessia. Nyt arviointeihin osallistuivat lähinnä vain seurakunnan kriisiryhmään kuuluvat ja työ hahmottui heidän toiveistaan käsin. Kaikilla työntekijöillä oli mahdollisuus kommentoida työtä sähköpostitse, mutta ajankohta osui harmillisesti kirkkovuoden tärkeimmän juhlan, pääsiäisen, valmisteluiden alle emmekä saaneet juurikaan kommentteja muilta työntekijöiltä. Arviointi oli ehkä pitänyt myös ohjeistaa tarkoiksi kohdennetuiksi kysymyksiksi, kuten ”välittykö materiaalipaketin käyttötarkoitus sinulle selkeästi?”, ”mitä parannusehdotuksia sinulla olisi materiaalia ajatellen?” jne. jolloin työntekijöiden kynnys vastaamiseen olisi madaltunut. Toisaalta tämän kaltaisessa arvioinnissa saattaisi jäädä arvioimatta jotakin, jota emme kysymyksen asettajina olisi osanneet ennakoita.

## 10 PROSESSIN HERÄTTÄMÄÄ POHDINTAA

Sosionomi-diakonikoulutus meille muunto-opiskelijoille on ollut hyvin tiivis paketti, jonka sisällössä traumaattisten kriisitilanteiden ja surun kohtaaminen ilmentyi meille erityisesti työelämään tutustumisten yhteydessä eli harjoittelujaksoilla. Tämän työn kautta olemme saaneet lisää tietoa, kuinka kohtaamme traumaattisissa kriiseissä olevia ihmisiä ja yhteisöjä. Tarkempi perehtyminen on herättänyt kiinnostuksen tietää aiheesta lisää ja monipuolisemmin sekä kuinka sitä voi soveltaa käytäntöön. Työ jota tulevaisuudessa teemme ei välttämättä ole aina seurakunnassa tapahtuvaa, mutta kriisikansion sisältö on käytettävissä monelta osin missä tahansa sosiaalialan työssä tai akuutissa kriisitilanteessa.

Opinnäytetyötä tehdessä on voinut huomata, miten se ikään kuin käy vuoropuhelua oman työn kanssa. Kriisi, suru ja niihin liittyvät teoriat ovat tulleet hyvin tutuiksi ja koska olemme molemmat tehneet samalla töitä, kirjoitusprosessi on tapahtunut työpäivien jälkeen. Kaikki luettu tieto, joka on yhtään linkittynyt eletyn ja koetun elämän kokemuksiin on välittömästi laajentanut omaa näkökulmaa. Kokemuksellisen oppimisen teoria on toteutunut ja ollut havaittavissa käytännössä. Vaikka opinnäytetyön kirjoittaminen työn ohella on ollut rankkaa, se on myös palkinnut ja ollut konkreettinen oppimisen paikka, koska moni luettu asia on tullut sisäistettyä kokemuksen kautta.

Uskomme, että kriisikansio voi tarjota valmiuksia kriisitilanteissa ihmisten kohtaamiseen ja työntekijä voi kouluttautumalla hankkia paljon lisätietoa aiheesta, mutta todellinen ammattitaito syntyy vain tositilanteissa toimimalla. Kriisityö on vahvasti oman persoonan kautta tehtävää työtä ja se mitä se ehkä eniten vaatii tekijältään, on uskallusta olla läsnä ja ottaa vastaan tunteet, joita tilanne herättää autettavassa. Kuitenkin teoreettisen tiedon yhdistyessä kokemusosaamiseen meillä on mahdollisuus muodostaa oma perusteltu ammatillinen näkemys toiminnastamme tilanteessa. Tämä taas vahvistaa omaa ammatti-identiteettiä.

Oman oppimisen kannalta opinnäytetyö on ollut hyvin laaja-alainen oppimisprosessi. Aiemmin mainitun uuden tiedon omaksumisen lisäksi se on opettanut paljon tiedonhankinnasta ja sen jäsentelystä. Tiedon kriittinen jäsentäminen ja tarkastelu ovat työn kan-

nalta tärkeitä. Täytyy osata perustella ja miettiä mikä on olennaista. Esimerkiksi sisällysluetteloja ja käsitekarttoja luomalla on voinut paremmin havainnollistaa itselle, mitkä ovat työn kannalta keskeisiä asioita ja mitkä taas pitää jättää työn ulkopuolelle, jottei se laajene liikaa. Myös lähdekirjallisuutta on oppinut arvioimaan kriittisesti. Parityöskentely ja yhteistyö seurakunnan kanssa mahdollistivat yhteisen pohtimisen ja tiedon jäsentelyn. Teoreettista kirjallisuutta aiheesta löytyikin valtavasti, mutta konkreettiset käytännön oppaat olivat vähäisiä. Lieneekö syynä juuri se, että aihetta on vaikea rajata vai että aiheesta on paljon niin sanottua hiljaista tietoa, jota ei välttämättä osata ilmaista verbaalaisesti vaan se rakentuu enemmän kokemustiedon ja siitä nousevan intuition varassa.

Suoraan emme voi vertailla tekemäämme kriisikansiota toisiin, koska samankaltaista ei ole tullut yhtään vastaan. Materiaalipakettia suunniteltaessa olimme yhteyksissä useisiin eri seurakuntien työntekijöihin ja etsimme olemassa olevaa kriisimateriaalia jonkinlaiseksi lähtökohdaksi. Seurakuntien kriisivalmiussuunnitelmia ja hartausmateriaalia sekä ohjeistusta seurakuntalaisen kriisitilanteessa toimimiselle löytyi verkosta. Niiden kaikkien sisällöstä oli jotakin samankaltaisuutta paikoin, mutta niiden vertailu ei ole mielekästä. Kriisikansio ja sen tuleva sisältö herätti useiden eri seurakuntien työntekijöiden kiinnostuksen ja halun tutustua siihen valmiina. Tarvetta tämän kaltaisille kansioille selvästi on. Kriisimateriaalipakettia voisi olla mahdollista hyödyntää myös muissa seurakunnissa ja muokata sitä oman seurakunnan tarpeita vastaavaksi.

## LÄHTEET

- Anttila, Pirkko. *Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta*. Artefakta 16. Hamina: Akatiimi Oy.
- Cullberg, Johan 1991. *Tasapainon järkkyyessä*. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava.
- Erjanti Helena. 2005. Uusi suruteoria – surevien auttamisen perusta hoitotyössä. *Sairaanhoitaja-lehti* 6-7/2005. Viitattu 24.4.2013.  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7\\_2005/muut\\_artikkelit/uusi\\_suruteoria\\_surevien\\_auttami/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7_2005/muut_artikkelit/uusi_suruteoria_surevien_auttami/).
- Haravuori, Henna; Suomalainen, Laura; Turunen, Tuija; Berg, Noora; Murtonen, Kalle & Marttunen, Mauri. 2012. Jokelan ja Kauhajoen ampumissurmille altistuneiden oppilaiden ja opiskelijoiden selviytyminen, tuki ja hoito. Kahden vuoden seurantatutkimusten loppuraportti. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportti 4/2012. Viitattu 17.4.2013. <http://www.thl.fi>.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2001. *Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa*. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heiskanen, Tarja; Salonen, Kristina & Sassi, Pirkko 2006. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Henkisen huollon toimintaohje seurakunnille 2005. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallitus. Viitattu 23.2.2013. [sakasti.evli.fi/sakasti.nsf/.../Henkisen%20huollon%20toimintaohje.doc](http://www.evli.fi/sakasti.nsf/.../Henkisen%20huollon%20toimintaohje.doc).
- Huopana, Hilka & Paimio, Sirpa 2009. *Työnohjaus kriisityön voimavarana*. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) *Suuronnettomuustilanteiden kriisityö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 194–204.

- Hynninen, Tuula 2009. Psykologisen tuen ja palveluiden nykytilanne Suomessa. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 15–24.
- Juujärvi, Soile; Myyry, Liisa & Pessa, Kaija. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Kangas, Hanna & Hautamäki, Mika 2009. Kolmannen sektorin ja kunnan kriisityö yhteistyönä. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 90–96.
- Karosto, Pasi & Karppinen, Sanna 2011. Suomalainen selviytymisopas. Jyväskylä: WSOY.
- Karppanen, Eetu 2007. Kirkon rooli kollektiivisissa kriiseissä. Kirkon tutkimuskeskuksen www-julkaisuja 13. Viitattu 23.2.2013. [www.sakasti.evl.fi](http://www.sakasti.evl.fi).
- Kerkkänen, Katja. 2013. Teologi. Henkilökohtainen tiedonanto 1.4.
- Kirkkolaki. 1054/26.11.1993. Viitattu 23.2.2013.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>.
- Koraeus, Mats 2008. Who Knows? The use of Knowledge Management in Crisis. Swedish National Defence College and CRISMART. Viitattu 13.4.2013.  
<http://www.fhs.se/Documents/Externwebben/forskning/centrumbildningar/Crismart/Publikationer/Publikationsserier/Crismart36-WhoKnows.pdf>.
- Kuula, Arja 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam books
- Käypä hoito-suositus. 2009. Traumaperäiset stressireaktiot ja häiriöt. Viitattu 17.4.2013. Saatavissa [www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50080.pdf](http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50080.pdf).
- Lampela, Simo 2013. Lääninrovasti, kirkkoherra, kriisi- ja traumatyön kouluttaja. Muuramen seurakunta. Henkilökohtainen tiedonanto 1.4.

- Lampela, Simo. 2013. Lääninrovasti, kirkkoherra, kriisi- ja traumatyön kouluttaja. Muuramen seurakunta. Henkilökohtainen tiedonanto 22.4.
- Lapuan hiippakunta i.a. Lapuan hiippakunnan kirkon henkisen huollon opas. Viitattu 23.2.2012.  
<http://www.jyvaskylanseurakunta.fi/@Bin/1235862/LapuaHPKHeHu.pdf>.
- Moisio, Miia 2003. Auttaja. Onnettomuudesta osallinen. Tutkimus seurakuntien työntekijöiden selviytymisestä katastrofityössä. Kirkon tutkimuskeskuksen www-julkaisuja 1. Viitattu 24.3.2013. [www.sakasti.evl.fi](http://www.sakasti.evl.fi).
- Muma, Päivi 2009. Kunnan valmiussuunnitelma. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 79–83.
- Munnukka-Dahlgvist, Merja 1994. Traumaattiset kriisit, selviytyminen ja auttaminen. Teoksessa Heiskanen, Tarja (toim.) Takaisin elämään – Henkinen tuki ja onnettomuudet. Helsinki: SMS – Tuotanto Oy, 13–62.
- Muuramen kunta i.a. Viitattu 12.1.2013. [www.muurame.fi](http://www.muurame.fi).
- Muuramen seurakunta i.a. Viitattu 13.1.2013. osoitteessa [www.muuramensrk.fi](http://www.muuramensrk.fi).
- Nordman, Tina & Paimio, Sirpa 2009. Kirjaaminen suuronnettomuustilanteessa potilaan jatkohoidon turvaamiseksi. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 99–104.
- Palosaari, Eija 2008. Lupa särkyä – kriisistä elämään. 2.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Peltola, Jukka 2009. Tiedottamisen periaatteet poikkeustilanteissa. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 56- 59.

- Pohjolan-Pirhonen, Carita; Poutiainen, Kirsti. & Samulin, Helena. 2007. Kriisityön käsikirja – käytännön opastusta kriisin kohdatessa. Helsinki: Kirjapaja.
- Poutiainen, Kirsti 2007. Kirkon toiminta kriisitilanteessa - organisoitua varautumista ja henkistä huoltoa. Teoksessa Pohjolan-Pirhonen, Carita; Poutiainen, Kirsti & Samulin, Helena (toim.) Kriisityön käsikirja – käytännön opastusta kriisin kohdatessa. Helsinki. Kirjapaja, 29–49.
- Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007. Elämä satuttaa – kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Räty, Hannele. 2013. Kanslisti. Muuramen seurakunta. Henkilökohtainen tiedonanto. 24.4.
- Saari, Salli 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.
- Saari, Salli; Kantanen, Irja; Kämäräinen, Leena; Parviainen, Kaisa; Valoaho, Sari & Yli - Pirilä, Pia (toim.) 2009. Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas. Punainen Risti. Jyväskylä: Gummerus.
- Sainpalo, Anna 2013. Lapsityönohjaaja. Muuramen seurakunta. Henkilökohtainen tiedonanto 2.4.2013.
- Suomalainen, Laura; Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri 2009. Nuoruusikäisen psyykinen traumatisoituminen. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 157–161.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon kriisipuhelin. Viitattu 23.2.2013  
[www.sakasti.evl.fi](http://www.sakasti.evl.fi).
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2010. Kirkon neljä vuodenaikaa. Kirkon tiedotuskeskus. Viitattu 16.3.2013.  
[https://evl.fi/evlfi.nsf/Documents/D447AE658E4A06E1C225787F0028D1F8/\\$file/Kirkon\\_nelja\\_vuodenaikaa.pdf](https://evl.fi/evlfi.nsf/Documents/D447AE658E4A06E1C225787F0028D1F8/$file/Kirkon_nelja_vuodenaikaa.pdf).

- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012. Kirkkohallituksen esitys kirkolliskokoukselle. Seurakuntarakenteiden kehittämisen päälinjat. Viitattu 17.4.2013 [www.evl.fi](http://www.evl.fi).
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2013. Kirkon henkilöstökoulutustarjonta. Viitattu 23.3.2013. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content2A7E16>.
- Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. Valmiussuunnittelu seurakunnissa. Viitattu 23.4.2013. [www.sakasti.evl.fi](http://www.sakasti.evl.fi).
- Suomen punainen risti 2012. Auttajan reagointi ja tuki. Viitattu 2.3.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00129&p\\_teos=onn&p\\_selaus=](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00129&p_teos=onn&p_selaus=).
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:41. Helsinki. Viitattu 10.3.2013. [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1435668](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1435668).
- Viheriälä, Liisa 2009. Lasten psykososiaalinen auttaminen suuronnettomuustilanteessa. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 153–156.



## LIITE 1. Kriisityön materiaalipaketti



MUURAMEN  
SEURAKUNNAN  
KRIISIKANSIO

Herra on lähellä niitä, joilla on särkynt sydän,

hän pelastaa ne, joilla on murtunut mieli. Ps. 34:19

## SISÄLLYSLUETTELO

Kriisikansion käyttäjälle.....	4
Tiedottaminen ja työnjako kriisitilanteissa .....	5
Kriisi .....	6
Traumaattinen kriisi .....	6
Surun säteily.....	7
Kriisin vaiheet.....	8
Auttajan rooli .....	9
Ensimmäisten päivien reaktiot järkyttävän kokemuksen jälkeen .....	10
Lähiviikkojen tuntemukset järkyttävän kokemuksen jälkeen.....	10
Avaimet tilanteesta selviytymiseen .....	11
Hartausmateriaalia eri ikäryhmille ja eri tilanteisiin .....	43
TUTKIMUKSELLISTA TAUSTAA KRIISIMATERIAALIPAKETILLE .....	70
1 Eri ikäiset kriisissä.....	70
2 Lapsi.....	72
2.1 Lapsen käsitykset ja kokemukset traumaattisista kriiseistä .....	72
2.2 Alle kouluikäisen lapsen kokemus surusta.....	76
2.3 Esi- ja alakouluikäisen lapsen suru.....	77
2.4 Nuoren suru ja kriisit.....	79
3 Aikuinen.....	83
3.1 Aikuisen surukokemukset .....	83
3.2 Lapsen kuolema .....	85
3.3 Puolison kuolema.....	86
3.4 Oman vanhemman kuolema.....	87
3.5 Avioero .....	88

3.6 Kriisitilanne työyhteisössä.....	88
3.7. Tunnustamaton suru.....	90
4 Vanhuksen suru.....	91
5 Symbolien ja rituaalien merkitys kriisissä .....	93
LÄHTEET .....	96

## Kriisikansion käyttäjälle

Välillä elämä tuo eteen vaikeita asioita ja tilanteita. Silloin seurakunnan työntekijän tehtävänä on olla tukemassa surevia ja olla tuomassa lohdun ja toivon sanomaa surun keskelle. Tilanteet tulevat usein kohdalle yllättäen eikä niihin ehdi varata suunnittelu-aikaa.

Tämän kansion tarkoituksena on lyhyesti kerrata kriisiin ja suruun liittyviä asioita. Kansiosta löytyy myös muutamia hartauksia ja jokainen kansion käyttäjä voi tuoda kansioon lisää hyväksi havaittua materiaalia yhteiseen käyttöön. Kansiosta löytyy myös tarpeellisia yhteystietoja mahdollisen lisäavun tarpeeseen.

Kansion sähköinen, muokattava versio löytyy Muuramen seurakunnan serveriltä kansiosta Kriisikansio. Kannustamme teitä työyhteisönä jakamaan kansion avulla osaamistanne ja hyväksii havaitsemianne toimintatapoja ja keinoja.

Kansiossa käytetyt valokuvat on ottanut Mika Ilvesmäki.

Kansio on osa diakoni-sosionomi-opintojemme opinnäytetyötä Pieksämäen ammattikorkeakoulussa.

Nina Lisitsin ja Sari Solismaa

## Tiedottaminen ja työnjako kriisitilanteissa

Tiedottamisesta ja työnjaosta vastaa aina ensisijaisesti

kirkkoherra Simo Lampela p. 050 594 3216

Työalavastaavat:

Aikuistyö seurakuntapastori Anna-Maria Siljander p. 050 594 3238

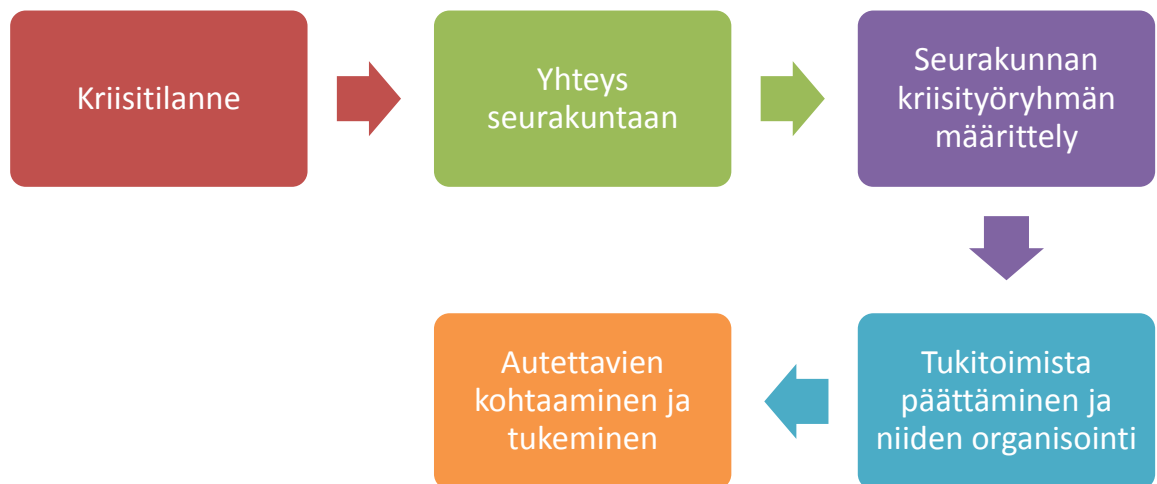
Nuorisotyö seurakuntapastori Heikki Myllykoski p. 050 594 3218

Lapsityö lapsityönohjaaja Anna Sainpalo p. 050 432 0939

Työsuojelu:

Työsuojelupäällikkö Seija Laitinen p. 050 594 3220

Työsuojeluvaltuutettu Anna-Maria Siljander p. 050 594 3238



Kuvio 1. Kriisitilanteen kulku seurakunnan näkökulmasta

## Kriisi

Elämässä jokainen ihminen joutuu kohtaamaan asioita, jotka eivät ole ennalta arvattavissa tai asioita joihin emme pysty vaikuttamaan. Kriisiksi kutsutaan ihmisen elämässä tapahtuvaa äkillistä muutosta, ennakoimatonta tilannetta, ratkaisevaa käännettä tai jotain tavanomaisesta poikkeavaa häiriötä. Kriisejä on erilaisia ja myös niiden vaikutukset ovat erilaisia.

Kriisi on tilanne, jossa aiemmin opitut ongelmanratkaisukeinot eivät toimi tai riitä uuden äkillisen tapahtuman ymmärtämiseen, se hallitsemiseen ja tilanteesta selviytymiseen. Kriisi saattaa nostaa esiin myös vaikeita asioita menneisyydestä, monia itsestään selviä asioita saattaa joutua arvioimaan uudelleen. Kriisissä oma haavoittuvuuden ja turvallisuuden tunne särkyy ja oma elämänhallinta järkkyy.

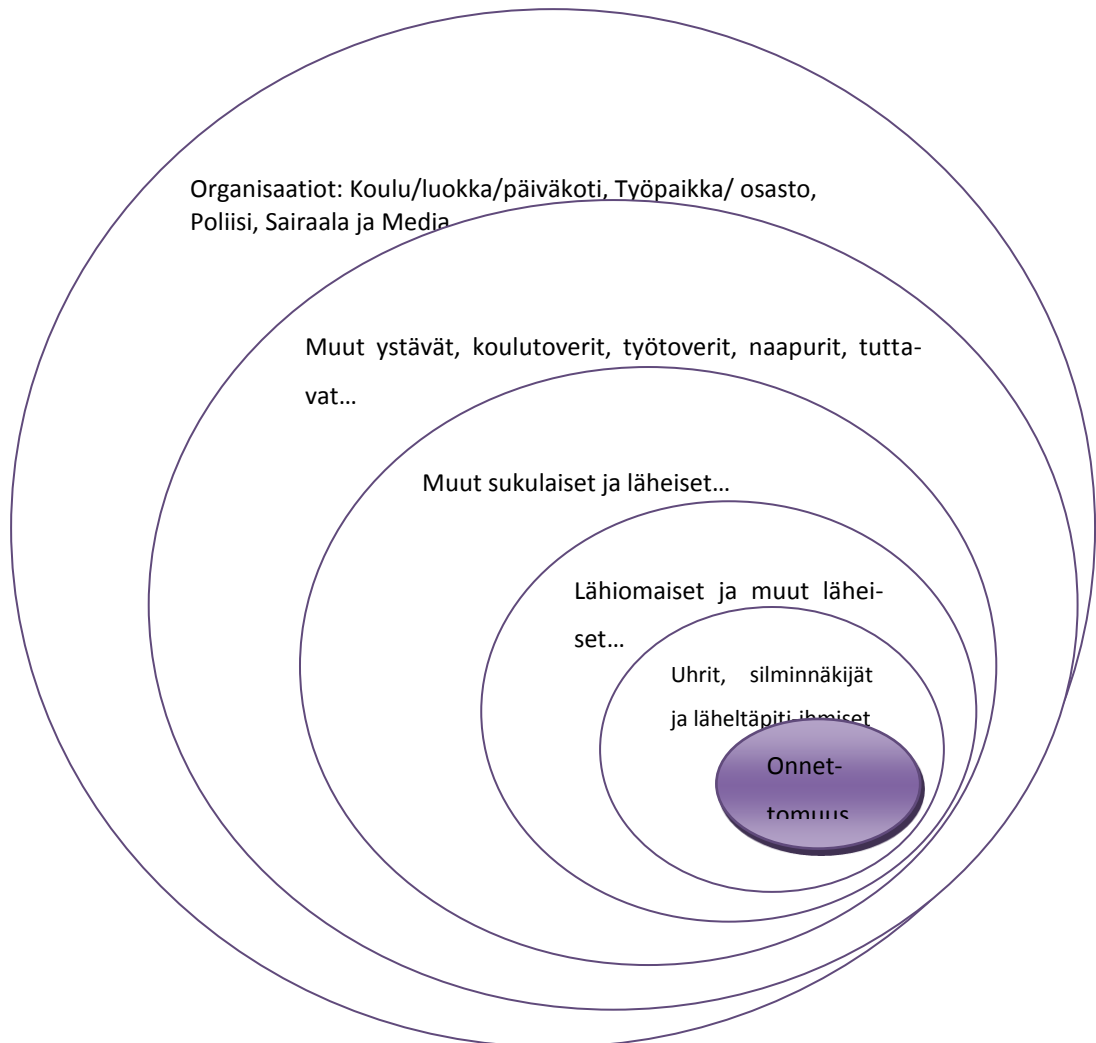
”Kriisi ei ole sairautta, josta tulee parantua, vaan elämää, joka on eletävä.”

## Traumaattinen kriisi

Traumaattisessa tilanteessa ihmisen voimavarat eivät riitä eivätkä kykene heti käsittelemään tilannetta. Traumaattisessa kriisissä tapahtumat tulevat ja etenevät nopeasti ja hyvin lyhyessä ajassa. Juuri tästä syystä traumaattiset kriisit eroavat muista kriiseistä. Ihminen joutuu sopeutumaan asioihin, jotka ovat jo tapahtuneet ja aiheuttavat ennalta arvaamattomasti suurta tuskaa ja murhetta. Traumaattisessa kriisissä aiemmat kokemukset ja tavat reagoida eivät riitä ymmärtämään tapahtunutta, auttamaan tilanteesta selviytymisessä tai tapahtuneen hallitsemisessa.

Traumaattisia kriisejä voivat olla erilaiset onnettomuudet, joutuminen väkivallan uhriksi, vakava sairaus tai läheisen äkillinen menettäminen. Äärimmäinen esimerkki traumaattisesta tilanteesta on läheisen tekemä itsemurha. Traumaattisessa kriisissä ihmisen normaali elämä rikkoutuu sekä hyvinvoinnin ja turvallisuuden tunne särkyvät. Kriisin kohdatessa ihminen loukkaantuu henkisesti.

## Surun säteily



Onnettomuus, traaginen kokemus, suru etenee kuin renkaat veteen heitetyn kiven ympärillä. Voimakkaimpana ja pienimpinä ne näkyvät keskellä vaimentuakseen sitten laajenevina kehinä ympäristöönsä. Kiven aiheuttamat renkaat ovat säännöllisiä, mutta yllä olevalla epäsäännöllisillä renkailla on haluttu kuvata kokemuksen sattuman varaisuutta. Toisissa kohdissa rengas on toista lähempänä, toisinaan kauempana ja näillä on yhteys kokemuksen voimakkuuteen. Tärkeintä kuitenkin on, että auttaja hahmottaa kokonaisuuden ja kykenee arvioimaan, missä avun tarve on suurin ja kiireisin unohtamatta kehän ulkoreunalla olevia. (Kirkkohallitus 2004.)



## Kriisin vaiheet

Kriisi on aina yksilöllinen, muuta sillä on neljä vaihetta, jotka voidaan erottaa toisistaan. Kriisin neljä vaihetta ovat sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleensuuntautumisen vaihe. Jokainen ihminen on yksilö ja reaktio samassa tilanteessa voi olla toisella lievempi ja toisella voimakkaampi. Eri vaiheet kriisiprosessissa eivät aina erotu selkeästi ja kriisissä oleva voi myös palata vaiheesta toiseen tai vaiheet voivat olla myös päällekkäisiä. Reagoimalla ihminen työstää mielessään kokemusta ja vähitellen järkyttävästä kokemuksesta voi mennä eteenpäin ja nähdä elämän jatkuvan.

### Sokkivaihe:

Sokkivaiheella tarkoitetaan ensimmäisiä hetkiä, kun järkyttävä tapahtuma on tapahtunut tai kun siitä saadaan tieto. Ihmiset käyttäytyvät sokissa hyvin yksilöllisesti.

- Tapahtuma ja vaikea tilanne halutaan kieltää ja sitä on vaikeaa uskoa todeksi. Ihminen voi sokkivaiheessa olla tilanteeseen nähden hämmentävän tyyni ja lamaantunut, toisaalta taas toiset käyttäytyvät poikkeavan kiihtyneesti. Raivoten, huutaen ja itkien.
- Tapahtunutta ei osaa selittää järjen avulla itselleen ja keskittymiskyky alenee. Ihmisen mieli ikään kuin suojautuu ottamasta vastaa asioita, joita se ei vielä pysty käsittelemään.
- *Auttajan on tärkeää luoda tilanteeseen turvallisuutta ja suojaa.*

### Reaktiovaihe:

- Vähitellen ihminen kohtaa todellisuuden ja käsitys tapahtuneen merkityksestä alkaa muotoutua. Tapahtumien käsittely ja sureminen alkaa.
- Tunteet tulevat esiin ja voivat olla erittäin voimakkaita, mielialat vaihtelevat. Ihminen voi itkeä ja raivota, etsiä syyllistä itsestään tai muista ja seuraavassa hetkessä tuntee helpotusta siitä, että elää. Erilaiset fyysiset oireet kuuluvat myös vaiheeseen. Muisti- ja keskittymisvaikeudet sekä olon levottomuus. Vapina, sydämen tykytys, väsymys, unettomuus, ruokahaluttomuus.
- *Tärkeää on, että tapahtuneesta saa puhua ja kokee tulevansa kuulluksi.*

### Työstämis- ja käsittelyvaihe:

- Vähitellen alkaa tulla ymmärrys siitä, mitä on tapahtunut.
- Puhumisen tarve tapahtuneesta on suuri.
- Ihminen alkaa miettiä tulevaisuutta.

### Uudelleensuuntautumisvaihe:

- Muutokseen sopeutuminen alkaa.
- Tunnetasolla saa jo hieman välimatkaa tapahtuneeseen.
- Ihminen voi alkaa suunnitella tulevaisuutta ja luottamus elämän jatkumiseen alkaa syntyä.

Traumaattisessa kriisissä kriisin eri vaiheet poikkeavat muista kriiseistä ajallisesti ja myös sisällöllisesti. Tosin jokainen kriisi on yksilöllinen ja vaiheet eivät seuraa aika järjestyksen mukaisesti toisiaan vaan vaihtelevat niin tunnetasoltaan kuin ajallisestikin.

### Auttajan rooli

- Tarjoa välitöntä apua ja turvallisuutta kriisin kokeneelle
- Kysy, mitä kriisin kokenut ihminen tarvitsee ” Miten voin auttaa?”
- Kuuntele ja ole aidosti läsnä
- Ole valmis tarjoamaan ja etsimään lisätukea
- Selvitä ja tue suhteita lähiympäristöön

## Ensimmäisten päivien reaktiot järkyttävän kokemuksen jälkeen

- epätodellisuuden ja painajaismaisuuuden tunne
- tapahtunutta on vaikeaa ymmärtää ja hyväksyä
- fyysiset reaktiot, kuten päänsärky, pahoinvointi, paleleminen, hikoilu, lihasjännitys
- tunteiden voimakas purkautuminen esim. itkuisuutena, syyllisyydentunteina, vihan, pelon, helpotuksen tai surun tunteena.
- nukahtamis- ja univaikeudet
- tapahtuman kertautuminen mielessä
- tapahtuneen aistiminen uudelleen esim. hajuina, ääninä, kuvina
- pelko yksinjäämisestä tai hulluksi tulemisesta
- voimakas tarve ymmärtää tapahtunut, esimerkiksi löytää syy tai syyllinen

## Lähiviikkojen tuntemukset järkyttävän kokemuksen jälkeen

- levottomuuden ja rauhattomuuden tunne
- tapahtumien tunteminen voimakkaana yhä edelleen
- ärtyneisyyden ja hermostuneisuuden tunne. Maltin menettäminen pienistä asioista
- mielipahan kokeminen ja muiden väärintulkitseminen
- ahdistuneisuus, apaattisuus, masentuneisuus
- ristiriitaiset tunteet; esim. helpottuneisuus vs. syyllisyys
- muisti- ja keskittymisvaikeudet

## Avaimet tilanteesta selviytymiseen

- Kokemuksen jakaminen muille puhumalla - kerro mitä ajattelit ja tunsit. Puhumalla kokemusta voi työstää
- Tapahtumapaikalle palaaminen
- Vertaistuki
- Työnteon jatkaminen vanhoista rutiineista käsin, mikäli vaativiin tehtäviin keskittyminen on vaikeaa. Kokemuksen jakaminen esimiehelle ja työtovereille, jotta he ymmärtävät tilanteen
- Fyysinen liikunta laukaisee jännitystä ja auttaa.
- Alkoholin ja liiallisten rauhoittavien aineiden välttäminen
- Omasta terveydestä huolehtiminen
- Läheisten kuunteleminen ja huomioiminen
- Itkeminen helpottaa
- Joillekin tunteiden ilmaiseminen tekemällä on luontevampaa kuin puhuminen. Piirrä, soita, laula, kirjoita, liiku

## Milloin tarvitaan muiden apua?

- Ahdistuneisuus, jännittyneisyys tai masentuneisuus on jatkuvaa
- Liika lääkkeiden ja alkoholin käyttö
- Eristäytyneisyys
- Univaikeudet
- Työnteko ei suju
- Fyysiset oireet, joihin ei löydy syytä
- Kun ei ole ketään, kelle puhua

## Auttajan oma jaksaminen ja reaktiot

- Älä säikähdä asiakkaan vihaisuutta tai torjuvuutta, ensireaktiot kuten viha ja pettymys voivat kohdistua auttajaan, mutta se ei ole henkilökohtaista
- Huolehdi omasta jaksamisesta. Käytä työnohjausta, osallistu tilanteen purkuun työyhteisössä, käytä itsellesi sopivia rentoutumismenetelmiä omien tunteiden työstämiseen ja etäisyyden saamiseen
- Ole salliva itsellesi. Auttaminen on haastavaa, mutta pienikin apu voi olla merkittävää.
- Auttajan käytöksen tulee aina olla harkittua. Autettu muistaa auttajan sanat ja äänensävyt usein yksityiskohtaisesti vielä vuosienkin päästä. Ole aito, oma itsesi.
- Opi tuntemaan omat voimavarasi ja jaksaminen. Myös auttajan aiemmat elämänkokemukset voivat nousta pintaan kriisitilanteissa. Ohjaa autettava toisen auttajan puoleen, jos koet uupumusta.
- Tunnista omat rajasi auttajana. Ohjaa autettava tarvittaessa muun ammattiavun puoleen.
- Auttaja ei koskaan ole autettavan henkilökohtainen ihmissuhde vaan kyseessä on ammatillinen auttamissuhde

## Eri-ikäiset kriisissä

Ihmisen elämänkaaressa ikävaiheet määrittävät hänen tapaansa ajatella asioista ja ymmärtää niitä. Olemme työhömme valinneet tietyt ihmisen ikäsidotut jaksot ja kuinka hän surun, menetyksen sekä kuoleman käsittää tai kokee tuolloin.

### Lapsen suru

Lapsi suree omalla lapsen tavallaan. Hän ymmärtää ja sanoittaa surun lapsen keinoin, mielikuvituksen, leikin, laulun ja tarinoiden avulla. Lapsi tarvitsee surussa tuekseen aikuisen, joka auttaa häntä selviytymään surunsa kanssa lapsen lähtökohdista käsin. Lapsen tehtävä ei ole olla surevan aikuisen tukihenkilö. Jokainen lapsi suree omalla tavallaan, mutta ikäkausi luo tietyt edellytykset asian ymmärtämiselle ja käsittämiseksi. Siksi on tärkeää ottaa huomioon lapsen ikä etsittäessä tukikeinoja. Lasta ei voi suojella elämän kriiseiltä ja on tärkeää, että hänelle kerrotaan totuudenmukaisesti tapahtuneesta.

### Alle kouluikäisen lapsen käsitys kuolemasta ja reaktiot surussa

#### 0-2-vuotiaat

- Lapsi pitää läheisen kuolemaa erona, mutta ei osaa hahmottaa sitä aikuisen tavoin
- Lapsi tuntee ikävää, kaipaa ja saattaa etsiä elämästä kadonnutta ihmistä
- Lapsi voi muuttua apaattiseksi, syrjäänvetäytyväksi, menettää kiinnostuksen ruokaan, leluihin ja liikkumiseen
- Aikaperspektiivi on lyhyt ja muistikuvat himmenevät nopeasti

## 2-5-vuotiaat

- Lapsi ei tiedosta omaa kuolevaisuutta, mutta on jollakin asteella tietoinen muiden kuolevaisuudesta. Kuolema ei koske lasta itseään eikä kaikkia ihmisiä.
- Lapsi ymmärtää, että ero läheisestä liittyy surullisuuteen
- Käsitys kuolemasta on maaginen, minäkeskeinen. Lapsi voi kokea olevansa vastuussa kuolemasta tai kuolema voi olla lapselle hahmo, kuten viikatemies
- Lapsi ei ymmärrä eron pysyvyyttä, vaan toiminta tähtää yhteen pääsemiseen poissaolevan ihmisen kanssa
- Lapsella ilmenee erotilanteissa itkuisuutta ja takertuvuutta, Hänellä voi myös olla tuhoavaa käyttäytymistä ja vihan tunteita
- Suru ja kuolema ilmenevät usein piirustuksissa ja leikeissä
- Lapsi voi taantua käyttäytymisessään ja toiminnoissaan

## Alle kouluikäisen lapsen tukeminen surussa

- Jatkuvuus on tärkeää lapsen turvallisuudentunteen kannalta sekä hoidossa että kotona. Kasvatuskumppanuuden merkitys korostuu surussa.
- Kerro tapahtuneesta tarkasti ja rehellisesti lapselle. Huomioi kuitenkin ikätaso ja ymmärrys.
- Säilytä arkirutiinit
- Pidä lasta lähellä, sylissä, silitä, halaa
- Ole lapselle läsnä ja kuuntele häntä
- Anna lapsen osallistua sururitualeihin, kuten vainajan hyvästelyyn, hautajaisiin ja muistojuhlaan
- Salli lapsen ilmaista tunteitaan ja auta häntä tunteiden ilmaisemisessa esimerkiksi sanoittamalla niitä
- Salli lapsen kysymykset ja vastaa niihin mahdollisimman rehellisesti
- Auta lasta säilyttämään muistikuvia kuolleesta
- Auta lasta käsittelemään surua leikin, piirustusten ja muun toiminnan kautta
- Salli mielikuvitus
- Käytä apuna surusta ja kuolemasta kertovia ikätason kirjoja aiheen käsittelyssä

## Alakouluikäisen lapsen suru

Kouluikäiset lapset ymmärtävät jo, että kuolema on väistämätön. He kykenevät alle kouluikäisiä paremmin surun ja tunteiden sanalliseen ilmaistamiseen. Kouluikäiselle lapselle ympäristö asettaa jo enemmän vaatimuksia, mikä saattaa vaikeuttaa surun käsittelyä.

## Alakouluikäisen lapsen käsitys kuolemasta ja reaktiot surussa

- Lapsen kuoleman käsitys on konkreettinen ja realistinen
- Lapsi ymmärtää, että kuolema on lopullinen, väistämätön ja sekä henkilökohtainen että universaali
- Suru voi ilmetä esimerkiksi ahdistuksena, koulusuoritusten huonontumisena, käyttäytymisongelmina, keskittymiskyvyttömyytenä, väsymyksenä, psykosomaattisina oireina, häpeänä, univaikeuksina, sulkeutuneisuutena, vihan ja raivon purkauksina
- Pelot kuolemaa kohtaan ovat yleisiä
- Kouluikäisten keinoja tapahtuman käsittelyyn voivat olla esimerkiksi kostoleikit, joissa tapahtunut kostetaan lapsen mielestä syyllisille; ajatukset, joiden avulla pyritään estämään tapahtuman uusiutuminen; lasta voimauttava ajatteleminen, jossa hän näkee itsensä vahvaksi
- Maaginen ajattelu on yleistä kouluikäisilläkin

## Alakouluikäisen lapsen tukeminen surussa

- Kasvatuskumppanuuden merkitys korostuu surussa. Ole yhteydessä kouluun ja opettajiin
- Lapsen perustarpeista ja turvallisuuden tunteesta tulisi huolehtia. Jos vanhempi ei pysty tähän tilanteesta johtuen, olisi hyvä saada joku lähipiiristä avuksi kotiin auttamaan
- Avoin, rehellinen ja suora puhuminen aiheesta lapsen kanssa. Etene keskustelussa lapsen ehdoilla ja muista huomioida ikätaso
- Muista korostaa lapselle, ettei hän ole vastuussa tapahtuneesta
- Kerro, että tunteiden kokeminen ja näyttäminen on normaalia ja sallittua



- Kosketus rauhoittaa ja hoitaa
- Mielikuvitus tulee hyväksyä, mutta sitä ei tule vahvistaa
- Tapahtuneesta puhuminen ystävien ja kavereiden kanssa
- Hautausmaalla käyminen ja muu sururituuaaleihin osallistuminen
- Luovaan toimintaan ja ei-verbaaliin ilmaisuun (piirtämiseen, soittamiseen, tanssimiseen yms.) kannustaminen surun työstämiseksi
- Vertaistukiryhmiin osallistuminen
- Kuolemantapauksen käsitteleminen koulussa, harrastuksissa ym. tarpeen mukaan
- Pyri arkirutiineihin palaamiseen mahdollisimman pian

## Nuoren (yläkoulu- ja lukioikäisen) suru

Nuoret saattavat kätkeä voimakkaat tunteensa pieniä lapsia useammin ja välttää niiden ilmaisemista. Surureaktio ilmenee enemmän ulkoisena käyttäytymisenä ja konflikteina muiden kanssa. Reaktio kohdistetaan helposti muihin ihmisiin ja asioihin. Nuoretkin ovat lähes täysin riippuvaisia ympärillään olevista aikuisista.

Vanhemman kuolema lienee traumaattisimpia tapahtumia, mitä nuori saattaa kohdata. Siinä hän menettää perusturvan kaikelta siltä, mitä ihmissuhteet ja turvallisuus sisältävät. Vanhempansa menettäneet lapset ja nuoret ovat riskiryhmässä psyykkisten ongelmien suhteen.

Vanhemmille on hyvä tarjota apua ja opastusta lapsen trauman ja surun käsittelyssä, jotta kaikkien toipuminen menisi parhain päin.

## Nuoren käsitys kuolemasta ja reaktiot surussa

- Ymmärtää kuoleman lopullisuuden ja myös oman kuolevaisuutensa
- Kykenee abstraktiin ajatteluun ja voi pohtia syvällisesti omaa elämäänsä sekä kuolemaa yleensä
- Tunteiden tunnistaminen ja omien reaktioiden ymmärtäminen on vaikeaa
- Välittömiä reaktioita voivat olla shokki, epäily, pelko, vastustus, apatia, lamaannus tai ajatus elämän ennallaan jatkumisesta
- Saattaa yrittää myös välttää kuoleman ajattelemista

- Hyvin voimakkaita tunteita ja reaktioita. Toisaalta puolustuskeinona voi olla pyrkimys omaksua tapahtumat vähitellen
- Mitä läheisempi vainaja, sen voimakkaampi suru
- Tytöt reagoivat suruun voimakkaammin kuin pojat. He myös keskustelevat ja kirjoittavat tapahtuneesta helpommin kuin pojat.
- Hakee mieluiten tukea ystäviltään

### Nuoren tukeminen surussa

- Anna erityistä huomiota, ymmärrystä ja tukea ja rohkaise myös muita nuoren läheisiä samaan.
- Tue nuorta hänen pyrkiessään arjen rutiineihin.
- Anna kaikille tunteille tilaa.
- Salli kaikenlaiset tunteet surun käsittelyssä.
- Rohkaise nuorta ulkopuolisen avun vastaanottamiseen.
- Anna nuoren surulle aikaa

*Hyväksy oma rajallisuutesi auttajana.*

*Tärkeintä on, että nuori tietää sinun olevan häntä varten.*

Rohkaise perhettä suremaan yhdessä:

- Yhdessä koettu suru ja sen käsittely vahvistaa perhettä yhteisönä. Jokaisella on mahdollisuus olla yksilö turvallisessa yhteisössä turvallisuuden järkkyyessäkin.
- Vanhempien on kohdattava omat tunteensa ja ajatuksensa rohkeasti tapahtuneen trauman osalta, jotta he voivat auttaa lapsia surunsa käsittelyssä. Elleivät vanhemmat kykene työstämään omaa suruaan, eivät he pysty auttamaan lapsiaankaan heidän surussaan.
- Lapsen kärsimyksen ja tuskan näkeminen on rankkaa vanhemmalle, mutta he voivat helpottaa lapsen oloa asian käsittelyllä
- Aikuinen on lapselle malli surussa ja aikuisen on hyvä kertoa lapselle omasta olostaan ja mahdollisesta voimattomuudestaan. Näin lapsi saa rehellisen käsityksen vanhempi-

en tavallisesta poikkeavan käyttäytymisen syistä. Samalla he ymmärtävät, ettei itku ole pahasta ja saavat olla vanhempien surussa mukana.

- Perheenjäsenten keskinäinen tunteminen voi olla myös heidän vahvuutensa surun purkamisessa, koska he tuntevat toisensa paremmin ja näkevät surun ja trauman vaikutukset toisissaan herkemmin.
- He voivat puhua ja muistella yhdessä, joka voi olla heille vahvistavana kokemuksena toipumisessa. Jokainen kokee trauman ja surun eri tavoin sekä lohtua tuovat asiat.
- Muistuta tarvittaessa aikuisen roolista:
  - Vanhempien voi olla vaikeaa oman surunsa keskellä nähdä oman toimintansa vaikutusta nuoren rooliin. Traumaattisessa tilanteessa perheessä roolit voivat vaihtua ja nuori saattaa ryhtyä suojelemaan vanhempiaan.'

Nuori tarvitsee ulkopuolisen aikuisen apua, mikäli hänellä on yhtäjaksoisesti useita päiviä tai hetkellisesti mutta päivittäin useiden viikkojen ajan

- mielialan laskua ja masennusoireita,
- univaikeuksia
- itkuisuutta, ahdistuneisuutta
- väsymystä, jaksamattomuutta, jännittyneisyyttä
- selkeä muutos keskittymiskyvyssä
- erilaisia fyysisiä oireita ja kipuja (päänsärkyä, vatsakipuja jne.)
- erilaisia pelkoja
- kykenemättömyyttä ja jaksamattomuutta lähteä kouluun
- vetäytymistä kaverisuhteista ja harrastuksista, minkä seurauksena nuori eristäytyy
- itsetuhoisia puheita tai tekoja (esim. viiltely)
- päihteiden käyttöä

## Toiminnallista materiaalia surun käsittelyyn lasten ja nuorten kanssa

- **Kysymyskortit;** lapsi nostaa kortin jossa on kysymys ja vastaa siihen / pehmolelu voi vastata hänen puolestaan.
- **Lauseenjatkokortit**
- **Suru- ja tunnekalat;** lapsi jatkaa onkimassaan kalassa olevaa lausetta tai vastaa kysymykseen
- **Surutarjottimet;** tarjottimelle kerätään erilaisista materiaaleista kokoelma, joka kuvastaa omaa surua.
- Pyydä lasta kertomaan / piirtämään, **mitä hän ajattelee** tapahtuneesta. Mikä on hänen suurin huolensa?
- Tunteista kertominen **muovailuvahan, saven, erilaisten kivien** tms. avulla: miten iso suruni on nyt? Millainen vihani on? Jne.
- **Tunnepyörä ja tunnekortit** missä tilanteessa olet tuntenut tätä tunnetta, mitä tunteita asia sinussa herätti jne.
- **Nallekortit ym. tunnekortit,** yhdistä nallen kuva tunteeseen, mikä kortti kuvaa tämänhetkistä tunnetta jne. Nallekortit löytyvät sekä lapsi-, että nuorisotyöltä. Aapakka-kortit sopivat varsinkin nuorten tunteiden käsittelyyn. Löytyvät lapsityön varastosta.
- **Säätilakortit (ja kartta)** valitse tämän hetkistä tunnesäätilaasi vastaava kortti jne. (aurinkoinen, pilvinen, sateinen, ukkonen)
- **Missä tunteet tuntuvat,** lapsi voi maalata / värittää ihmishahmoon tai isolle paperille itsestä piirrettyyn hahmoon missä kohtaa mikin tunne tuntuu
- **Oman kirjan** tekeminen, mm. pelottavat asiat, pelonkesytys suunnitelma, mikä tekee iloiseksi tai surulliseksi, asioita jotka mietityttävät, muistot jne.
- Tapahtuneesta / omasta perheestä kertominen muovailuvaha-hahmojen, **pienten muovieläinten** tms. avulla
- **Tunnepurkki;** ”Mieti erilaisia tunteita joita läheisen kuolema herättää. Kerro/kirjoita/piirrä missä tilanteissa tunnet näitä tunteita. Anna kullekin tunteelle väri. Väritä suolaa värillisillä

liiduilla ja kaada eriväriset suolakerrokset purkkiin kerroksittain ja laita kansi päälle.” Purkissa voi olla esim. pelko, toivo, rakkaus, viha, suru... lapsi huomaa että kaikki tunteet ovat sallittuja ja monta eri tunnetta voi tuntea yhtä aikaa.

- Tapahtumien piirtäminen **filminauhan** muodossa
- **Muistokivet:** Litteä kivi: tavalliset muistot, rosainen kivi: vaikeat muistot, sileä hieno kivi: erityisen hienot muistot. Lapsi kertoo muistoistaan samalla kun pitelee tiettyä kiveä kädessään.
- **Satukirjat, saduttaminen** käsinuken avulla.
- **Muistolaatikko** ”Koristele kenkälaatikko ja kerää sinne tärkeitä asioita ja muistoja. Muistolaatikkoon voi laittaa esim. piirustuksia, valokuvia, kirjeitä, esineitä joita on löydetty yhteisillä retkillä jne. Voit myös kirjoittaa/piirtää päiväkirjaa jota säilytät muistolaatikossa.”
- **Muistoesineet;** tuo mukanas esine, joka muistuttaa kuolleesta läheisestäsi, kerro muistostasi. Voidaan myös kerätä erilaisia pikkuesineitä ja pyytää lasta valitsemaan niistä, esine joka tuo mieleen muistoja kuolleesta
- **Nukketeatteri** (tunteiden ja menetyksen käsittely aiheena)
- Tunteiden käsittely **musiikin** avulla, soittaminen, liikkuminen, maalaaminen musiikin mukaan.
- **Turvapaikan rakentaminen**
- **Valokuvaus;** lapsen itsetuntoa ja voimavaroja voidaan vahvistaa valokuvaamalla lasta hänen haluamassaan ympäristössä, hienosti pukeutuneena jne. Lapset voivat myös itse valokuvata, heitä voi pyytää valokuvaamaan eri teemoihin ja tunteisiin liittyviä asioita. Valokuvista voidaan järjestää näyttely tai niistä voidaan tehdä esim. valokuvalehti joka sisältää myös muuta esim. piirustuksia ja kirjoituksia.
- **Voimavaratehtävät,** esim. piirretään / kirjoitetaan ketkä ihmiset ovat tärkeitä, mikä tuo iloa elämään, kenelle voi kertoa huolensa jne. Isolle paperille voidaan piirtää lapsen ääriiviivat, ja lapsi voi maalata / piirtää / kirjoittaa hahmoon em. voimavaroihin liittyviä asioita. Voimavara-aurinko: auringon säteisiin kirjoitetaan asioita ja henkilöitä, jotka tuovat iloa ja voimaa. Jne.
- **Vahvuuskortit,** mitä vahvuuksia minulla on, mitä vahvuuksia ryhmän muilla lapsilla

- **Elämän tärkeät asiat –kortit ja erilaiset kuvakortit**, joita voi käyttää apuna tapahtumien, muistojen, ajatusten ja toiveiden kertomisessa
- **Elämänjana**, merkitse janalle elämäsi tärkeät tapahtumat, mitä ne ovat merkinneet, mitä tunteita ne ovat herättäneet jne. Mitä toivoisit että janalla olisi tulevaisuudessa? Tulevaisuudentoiveista voi myös tehdä kuvakollaasin esim. lehdistä leikatuista kuvista
- **Tunnenurkat**; huoneen nurkissa on erilaisia tunteita (kirjoitettuna tai kuvina). Lausekorteista luetaan erilaisia lauseita ja lapset liikkuvat sen tunteen luokse, joka kuvaa parhaiten lausekortin lauseesta heräävää tunnetta. Voidaan keskustella, miksi lapsi valitsi tietyn tunteen.
- **Kirje kuolleelle**, kirjoita kirje kuolleelle läheisellesi: mitä sinulle kuuluu, mitä haluaisit sanoa kuolleelle läheisellesi, mitä haluaisit kysyä, mitä haluaisit muistaa, mitä unohtaa jne.
- **Kirjan tekstin käsittely**; luetaan yhdessä katkelma kirjasta, jossa lapsi tai nuori kertoo läheisensä kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Käsitellään kirjan tekstiä: esim. mikä tuntui tutulta ja mikä vieraalta, mitä jäin miettimään jne.

(Ideoitu ja jaettu Surukonferenssin työpajassa Jyväskylässä 2012)

## Aikuisen ihmisen suru

- Jokainen ihminen suree omalla tavallaan ja oman aikansa sekä käyttää surussaan, niitä voimavaroja joita hänellä on.
- Monesti aikuisella on tarve selvittää tosiasioita ja siten käydä läpi tapahtunutta.
- Useat kokevat saavansa apua vertaistukiryhmästä, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia samankaltaisen kokemuksen omaavien kanssa.
- Jotkut kokevat fyysisen tekemisen ja ponnistelun helpottavan surua.
- Ihminen voi kokea surun myös fyysisinä oireina, kuten rintakipuna, hengenhädistykse-  
na, huimaamisena tai vatsavaivoina.
- Suru ja erilaiset suremisen tavat voivat aiheuttaa perheenjäsenten kesken loukkaan-  
tumista ja etäännyttämistä ja parisuhde saattaa joutua kovallekin koetukselle.
- Ystävien, tuttavien ja sukulaisten tuki on tarpeen ja myös ammattiauttajien puoleen  
kääntymistä ei pidä epäröidä.
- Vaikeimmassa asemassa ovat surussa ne, joilla ei ole sosiaalista tukiverkostoa. Tällai-  
nen tilanne saattaa olla esimerkiksi yksinhuoltajilla ja perheillä, jotka ovat vasta muut-  
taneet uudelle paikkakunnalle.
- Suru muuttaa ihmistä ja ihmiset kokevat olevansa erilaisia tapahtuneen jälkeen. Sure-  
va ei koe olevansa enää samanlainen, kuin ennen surua.

### Lapsen kuollessa:

- Monet vanhemmat kokevat osan itsestään kuolevan lapsen mukana.
- Surun kokonaisvaltaisuus saattaa ilmentyä mielen lisäksi reaktioina kehossa mm. kes-  
kittymisvaikeuksina, väsymyksenä ja muistikatkoina, jotka voivat vaikeuttaa arjesta  
selviytymistä.
- Vaikeimmissa tapauksissa vanhemmilla saattaa esiintyä harhanomaisia näkö- ja kuulo-  
aistimuksia kuolleesta.
- Suru paranee suremalla ja antamalla sille aikaa ja tilaa.
- Vanhempien oloa voi helpottaa hiljaisuudessa oleminen, luonnossa vaeltaminen, fyy-  
sinen liikunta, työstä käyminen, uskonto, musiikki tai kirjallisuus, joka auttaa jäsentä-  
mään omia kokemuksia.
- Toisilla luottamus Jumalan olemassaoloon taas järkkyy, koska Jumala on sallinut lapsen  
kuoleman.
- Naiset ilmaisevat miehiä helpommin tunteitaan ja haluavat myös käsitellä niitä.

- Miesten saattaa olla vaikeampi kestää hankalia tunteita ja he väistävät niitä helpommin yrittäen ratkaista ristiriitatilanteita toiminnan tai sääntöjen avulla.
- Surun ahdistavassa ilmapiirissä vihamieliset tunteet ja uhma ilmaistaan usein juuri tuimmalle ja läheisimmälle ihmiselle.
- Puolisoiden ei ole helppoa ottaa vastaan epäoikeudenmukaisiksi koettuja tunteenpurkauksia toiselta, kun heidän oma surunsa on jo raskas kokemus.

Puolison kuollessa:

- Nuoret lasket kokevat puolison kuoleman epäoikeudenmukaisemmaksi ja sopeutuvat heikommin leskeyteen, kuin iäkkäämpänä leskeksi jääneet.
- Puolison kuolema vaikuttaa myös lesken sosiaalisiin verkostoihin ja suhteisiin.
- Lesket jäävät usein yksin ja eristäytyvät sosiaalisesti.
- Lähipiirin tuki on lesken elämänhallinnan kannalta merkityksellistä.
- Leskille on tarjolla kolmannen sektorin kautta tukea, joka painottuu toiminnalliseen, henkiseen, emotionaaliseen ja tiedolliseen auttamiseen. Esimerkiksi Suomen nuoret lesket ry tarjoaa vertaistukea ja apua leskille.

Oman vanhemman kuollessa:

- Aikuisena vanhempansa menettäneet ihmiset kokevat jäävänsä ikään kuin orvoiksi molempien vanhempien kuoltua.
- Vanhempien menetys on luopumista erityisen tärkeästä ja merkityksellisestä.
- Menettäessään vanhempansa, sureva kokee menettävänsä aiemman sosiaalisen taustansa ja vuorovaikutuksen perustan.
- Lapset ovat määritelleet itsensä pitkälti vanhempiansa kautta ja vanhemman menettämisen myötä aikuinen lapsi joutuu määrittelemään uudelleen itsensä ja elämäntarkoituksensa.

Avioerossa:

- Avioero on raskaampi kokemus niille, jotka tulevat puolisonsa hylkäämiksi, koska tilanteeseen liittyy hylätyksi tulemisen tunne.
- Toisille ero on helpotus ja se vaikuttaa myönteisesti heidän elämänsä kulkuunsa.
- Toisille ero taas on tragedia, jonka vaikutus saattaa heijastua koko loppuelämään. Nämä ihmiset kokevat pitkään vihan ja surun tunteita.
- Ahdistus ja mielialan vaihtelut ovat tyypillisimpiä reaktioita eroon.
- Ero heijastuu myös kaikkiin sosiaalisiin verkostoihin ja niiden eri vyöhykkeisiin.



- Erossa ihminen joutuukin usein rakentamaan ihmissuhdeverkostonsa uudelleen, minkä he kokevat psyykkisesti raskaana.
- Lapsiperheessä erotilanne tarkoittaa vain puolison roolista eroamista, mutta ero toki aina vaikuttaa myös lapsiin ja muuttaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta.
- Ihmisen persoona voi kehittyä kriisin kautta ja parhaimmillaan tuloksena on parempi itsetuntemus.

## Vanhuksen suru

Vanhuus tuo tullessaan paljon menetyksiä. Vanhuudessa terveys- ja toimintakyky alenevat, moni leskeytyy ja menettää ystäviään ja sukulaisiaan. Hyvin moni vanhus kokee itsensä yksinäiseksi. Vanhuksen kanssa on tärkeää huolehtia siitä, ettei hän jää surunsa kanssa yksin.

- Vanhuuteen kuuluu oman elämän rajallisuuden tiedostaminen ja kuoleman pohtiminen
- Vanhus voi kuitenkin kokea pelkoa, varsinkin menettäessään puolison tai muun hänestä huolta pitäneen henkilön
- Joillekin kuoleman läheisyys aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta
- Muistelemisella on surussa tärkeä rooli
- Joskus ulkopuoliselle on helpompaa puhua kuin läheisille
- Sosiaalinen tuki on hyvin tärkeää

## Reaktiot surussa

- Huonontunut ruokahalu
- Masentuneisuus ja apaattisuus
- Eristäytyneisyys
- Fyysiset oireet, jotka saatetaan helposti kytkeä yleisiin ikääntymisen mukanaan tuomiin vaivoihin
- Huoli taloudellisesta ja muusta selviytymisestä puolison menetyksen yhteydessä

## Tunnustamaton suru

Tunnustamattomalla surulla tarkoitetaan surua, jossa sureva ei voi julkisesti näyttää, että hän elää suruvaihetta. Siten häneltä jää helposti saamatta tuki ja kuuntelija avuksi suruprosessiin. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi abortin jälkeinen suru, adoption aiheuttama suru, huostaan otetun lapsen suru, lapsettomien suru, avioeron jälkeinen puolison kuolema, vammaisten lasten vanhempien suru, kehitysvammaisten aikuisten suru, avioliiton ulkopuolisissa suhteissa tapahtuvat menetykset tai samaa sukupuolta olevien menetykset. Lemmikin kuolema tai taloudellinen konkurssi aiheuttavat surua, jota ei voi julkisesti helposti tunnistaa.

Yhteiskunnan surukulttuuri, -normit ja säännöt eivät ulotu tunnustamattomaan suruun. Tunnustamatonta surua kokevalla on kuitenkin sama tarve tukeen, kuin tunnustettua surua kokevalla.

## Näin kohtaat surevan

- Luo ystävällinen, arvostava ja turvallinen ilmapiiri
- Ilmaise osanottosi, mutta älä kohtele sääliä tai päivittele tapahtunutta
- Aina ei ole olemassa oikeita sanoja. Läsnäolo ja kuunteleminen ovat tärkeämpiä
- Vältä fraaseja, kuten ”tiedän miltä sinusta tuntuu”, ”aika parantaa haavat”
- Anna ymmärtää että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja niitä saa ilmaista
- Huolehdi ettei sureva jää yksin. Varsinkin alun hälvettyä apua ja tukijoita ei välttämättä enää ole ja ihminen jää yksin surunsa kanssa.
- Älä lupaa mitään, mitä ei voi pitää
- Ole hienotunteinen
- Toimi surevan ehdoilla
- Muista vaitiolovelvollisuus

## Kirjallisuutta surusta eri ikäryhmille

### Lasten kirjoja surusta

Lapsityön varaston kirjahyllyssä on joitakin alla mainituista teoksista. Kyseiset on merkitty listaan \*-merkillä

#### **\*JOEN LAULU**

Baric, Maija 1999. Lasten keskus.

Kalliorannalla, kiven kolossa on pienen Amalia-hiiren kotipesä. Vihreällä rannalla, vanhan puun juurella asuu hiiripoika livari. Amalia haikailee vihreälle rannalle ja livari haluaisi kiipeillä korkealla kalliolla. Mutta välissä virtaa joki... Kaunis tarina kertoo kaipuusta ja kohtaamisesta, luopumisesta ja esteet voittavasta ystävydestä ja rakkaudesta.

#### **VANHA ELEFANTTI**

Bourguignon, Lawrence 2005. Lasten keskus.

Pikku hiiri ja Vanha elefantti ovat ystävykset, joista on paljon iloa ja apua toisilleen. Vanhan elefantin kyydissä Pikku hiiri pääsee pitkille retkille ja seikkailuihin. Kotipuun alla ne kertovat toisilleen hauskoja juttuja. Vanha elefantti on kuitenkin jo hyvin väsynyt eikä se enää näekään kunnolla. Vanha elefantti alkaa kaivata vain lepoa ja rauhaa, pois viidakon iloisesta elämästä. Vähitellen Pikku hiiri ymmärtää, että myös luopuminen kuuluu elämään. Eläinystävien kautta kirja kertoo kauniisti ja lasta koskettavalla tavalla kuoleman lähestymisestä ja surun kohtaamisesta.

#### **ELLI ENKELI JA KEIJUJEN MAA**

Dieckmann, Maija-Liisa 1989. Gummerus.

#### **AINA JA IKUISESTI**

Durant, Alan & Gliori, Debi 2004. Mäkelä.

Kun kettu kuolee, hänen ystävistään tuntuu, etteivät he toivu ikinä surusta. Myöhemmin he kuitenkin tajuavat, että Kettu elää heidän sydämissään ja muistoissaan.... aina ja ikuisesti.

#### **MARIANNE MUISTELEE MUMMIA**

Egger, Bettina 1987. Mäkelä.

Kauniit muistot lievittävät Mariannen surua realistisessa kuvakirjassa.

#### **\*SURUSAAPPAAT**

Franzon, Päivi & Airola, Sari 2006. Lasten Keskus.

Eemillä on maailman paras keinu- ja kalakaveri, hänen mummonsa. Toisin kuin muilla aikuisilla, mummolla riittää aikaa hitaisiinkin leikkeihin. Kun mummo sairastuu, yhteiset leikit vaihtuvat sairaalavierailuihin. Sitten mummo kuolee, ja Eemin kodin valtaa varovainen hiljaisuus perheenjäsenten koettaessa peittää surunsa toisiltaan. Sydämessä painava surumöykky saa pojan askeleen yhä raskaammaksi. Eemi kuitenkin oppii itse ja opettaa äidille ja isällekin, että vaikeat asiat ovat helpompi hyväksyä, kun niistä uskaltaa puhua. Vaikka sanoja surun ilmaisemiseen on aluksi vaikea löytää, voi yhdessä turvallisen aikuisen kanssa itketyillä kyynelillä olla puhdistava vaikutus.

### **LAHJA KATILLE**

Garvey, Linda 1999. Helsinki Media.

Katin äiti on kuollut ja kirjassa Katin ystävä Kaapo pohtii miten tukea ja huomioida surevaa ystäväänsä. Kuuluu helppolukuisten kirjojen sarjaan: Kaapon oivalluksia.

### **PIKKUNALLEN ISOISÄ**

Gray, Nigel 2000. Mäkelä.

Pikkunalle ja Ukki ovat parhaat kaverukset. Yhdessä he rakentavat majan puutarhaan. Eräänä päivänä vanha Ukki sairastuu eikä enää parane. Lohdullinen tarina korostaa elämän jatkumista uusissa sukupolvissa. Kuvitus tukee tarinan lämmintä ja valoisa tunnelmaa.

### **HÖYHENTYNYN**

Impey, Rose Mäkelä 1997.

Pikku-Saaraa kyllästyttää, kun aikuiset vain puhuvat ja itkevät. Saara tietää, että mummu on kuollut, mutta koko asia tuntuu etäiseltä. Höyhen vajan ikkunalaudalla herättää eloon muiston mummusta, äidistä ja Saarasta höyhentyynyjä täyttämässä, ja silloin itku ja nauru tulevat yhtä aikaa.

### **ATTE JA ANNA. TOIVO KANTAA. Kun meillä on suru**

Issakainen, Tytti & Lindfors, Helena 2007. Lasten keskus.

Pieni kirjanen käsittelee kuolemaa ja surua kristillisestä näkökulmasta Aten ja Annan Esa-sedän kuoltua. Hautajaisten kulkua ja niihin liittyä asioita käydään läpi tarinan kautta.

### **\*TYTTÖ JA NAAKKAPUU**

Jalonen, Riitta 2004. Tammi.

Tyttö ja naakkapuu kuvaa keskittyneesti lapsen elämän käännekohtaa, isän kuoleman aiheuttamia väistämättömiä muutoksia sekä tytön tunteita ja ajatuksia

### **JUKKA JA JAANA KYSELEVÄT KUOLEMASTA**

Jääskeläinen, Ilkka & Pirkko 1981. Lasten keskus.

### **\*KERRO MINULLE TAIVAASTA: KUN KUOLEMA KOSKETAA**

Kaskinen, Anna-Mari 2003. Kirjapaja.

Kirja kertoo kuolemasta, hautajaisista, surusta ja muistelusta kristillisen näkemyksen mukaan. Kirjassa on kaunis kuvitus ja se sisältää Kaskisen runoja.

### **VIETETÄÄNKÖ TAIVAASSA SYNTTÄREITÄ? Pekka-pappi vastaa**

Kaskinen, Pekka 2002. Kirjapaja.

Kuinka suuri on avaruus? Onko kissoilla taivas? Mistä Jumala on tullut? Lasten kysymykset ovat mielenkiintoisia, niillä ei ole mitään rajoja. Pienessä päässä voi liikkua suuria kysymyksiä. Lasten pohdintoihin ei kuitenkaan ole helppo vastata. Lapset haastavat aikuisenkin ajattelemaan monia asioita uudelleen - ja huomaamaan, kuinka vähän lopulta tiedämme ja ymmärrämme. Lastenmaa-lehdessä on vuosien ajan julkaistu Pekka-papin palstaa, jolla Pekka Kaskinen on vastannut lasten lähettämiin kysymyksiin. Kirja koostuu palstan kysymyksistä ja vastauksista niihin.

### **KISSAENKELI MUUTTAI TAIVAASEEN**

Korolainen, Tuula & Lumme, Leena 1999. Tammi.

Aleksilla on kauhea ikävä auton alle jäänyttä Roope-kissaa. Kun pojan suru on suurimmillaan, Roope vierailee maan päällä kissaenkelinä, yhtä kissamaisena kuin eläessäänkin.

### **HEI VAAN, MUMMI!**

Liikkanen, Annu 1998. Lasten keskus.

Ei kai voi olla olemassa koko ajan ja sitten yhtäkkiä ei ollenkaan!, ajattelee Alma, kun mummi kuolee. Mummin iloinen olemus ja hauskat jutut tulevat koko ajan mieleen, ja välillä Almaa kiukuttaa, vaikka olo onkin surullinen. Hautajaisten jälkeen on helpompi hyväksyä se, että mummi on mennyt taivaaseen. Lapsen tunteita kuvaava kirja.

### **KORKEALLA PÄÄLLÄ PILVIEN PUUTARHA SININEN**

Liukko-Sundström, Heljä 1999. Otava.

Pikkutytön isoäiti on kuollut ja muuttunut enkeliksi. Enkeliä seuraten tytölle kerrotaan isoäidin koko elämänkaari syntymästä lähtien. Samalla selviää myös lapsen oma asema sukupolvien ketjussa. Vaikuttava kuvitus myötäilee elokuvamaisesti tekstiä.

### **\*HEI SITTEN, UKKI**

Marlee, Alex 1983. Kirjapaja.

Valokuvien kuvitettu lastenkirja, joka kertoo Maria-tytön ukin sairastumisesta ja kuolemasta kristillisen näkemyksen mukaisesti.

### **SAARAN TAIKA**

Marttinen, Tittamari 1996. Weilin & Göös.

Nelli ja Saara ovat hyvät ystävät, vaikka heillä on ikäeroa kymmeniä vuosia. Yhdessä he käyvät museoissa ja kahviloissa, juttelevat, luistelevat ja leipovat leipää. Saara kertoo Nellille taiteesta ja menneistä ajoista, myös tuberkuloosiin kuolleesta pikkusiskostaan lidasta, jota Nelli Saaran mielestä muistuttaa. Saaran taika on hänen valoisa suhtautumisensa elämään ja rakkautensa taiteeseen, jotka hän pystyy välittämään nuorelle Nellillekin. Kertomuksen lopussa Saara kuolee, mutta hänen muistonsa jää elämään Nellin mieleen.

### **PIILO, Kirja lapsille ja nuorille jotka surevat**

Merrington, Bill 2007. Sompasa Oy

Nuori Bill nauttii elämästään: hänellä on hyvä koti, hän pelaa jalkapalloa koulun joukkueessa ja toivoo kaupungin jalkapallojoukkueen kapteenin huomaavan hänen lahjakkuutensa, jolloin hän saisi tilaisuuden päästä hyvämaineiseen joukkueeseen. Juuri ratkaisevalla hetkellä, kun Billillä on hyvä tilaisuus saada potkaistua pallo maaliin, Billin elämään tulee kuitenkin suru, joka muuttaa hänen koko elämänsä. Kirjassa kerrotaan nuoren Billin vaiheista, kun hänen äitinsä kuolee yllättäen. Bill kohtaa uusia asioita: hautajaiset, perheessä tapahtuvat muutokset, koulutoverien ja opettajien suhtautuminen, selviäminen ikävästä ja monista tunteista. Kirjan jokaiseen lukuun sisältyy pohdintaosa avuksi lukijan oman surun käsittelemiseen. Kirjasta saavat apua surevat lapset ja nuoret sekä heidän perheensä, mutta myös ne, jotka haluavat löytää tapoja kulkea menetystään surevien rinnalla. Kirjan kirjoittaja Bill Merrington on pappi, psykologian tohtori ja käytännön sielunhoitaja, joka tukee työssään surevia lapsia, nuoria ja perheitä.

### **TUHAT JA YKSI KUOLLUTTA LEHTEÄ**

de Monsabert, Anne-Sophie 1999. Mäkelä.

Syksy on tullut, ja puut varistavat kuolleita lehtiä. Pupuperhe tekee yhdessä pihatöitä, ja mummin käy kylässä. Eräänä päivänä mummi joutuu sairaalaan eikä pikkupupu näe häntä enää koskaan. Luonnon kuoleminen ja mummin kohtalo kietoutuvat yhteen. Kuuluu Osaan jo lukea -sarjaan.

### **\*NALLE PILVENNUKKA KAIPAA YSTÄVÄÄ: kertomus lapselle, joka on kokenut menetyksen**

Mähönen, Leea. 1995. Kirjapaja.

Tarina Nalle Pilvennukan elämästä. Kirja kertoo toivosta, odotuksesta, menetyksestä, surusta ja ystävydestä.

### **KAI JA PARIISI**

Louhi, Kristiina 1993. Tammi.

Kain isä on kuollut, ja pojan on vaikea sopeutua uuteen elämäntilanteeseen. Kai tietää isän menneen Paratiisiin ja lähtee etsimään häntä Pariisi-koiran kanssa.

### **LEIKITÄÄN HAUTAJAISIA**

Nilsson, Ulf 2006. Mäkelä.

Koska jonkun pitää auttaa maassa makaavia kuolleita eläimiä, lapset perustavat oman hautaustoimiston. Kuolleet kimalaiset, pakastimesta löytyneet sillit ja mummon loukkuihin jääneet hiiret – kaikki ne saavat arvokkaat maahanpanijaiset kukkineen, itse kirjoitettuihin värssyineen ja hautakivineen. Yhtä aikaa humoristinen ja haikea tarina lapsista pohtimassa elämän ja kuoleman ikaikaista mysteeriä.

### **NÄIN PIENISSÄ KENGISSÄ**

Nuotio, Eppu 2003. Tammi.

Runokirja, jossa runoja myös suruun ja ikävään.

### **PETEN JA PATEN ROHKEUS LÖYTYY**

Oliver, Gary & Wright, Norman 1998. Kirjatoimi.

Tapaa Pete ja Pate – pesukarhuveljekset, jotka lähtevät tutkimusmatkalle ja tutustuvat pelon hyviin ja huonoihin puoliin.

### **JESSE JÄNIS JA PUNAISET KORVAT**

Oliver, Gary & Wright, Norman 1998. Kirjatoimi.

Tämä on kertomus Jesse Jäniksestä, metsän hauskimmasta pupujussista. Jessellä on vaikeuksia vihantunteidensa kanssa, kunnes ystävällinen närhi tulee apuun.

### **HANNES HIRVI JA ENTÄSJOSSIT**

Oliver, Gary & Wright, Norman 1998. Kirjatoimi.

Hannes Hirvi on huolestunut. Häntä vaivaavat entäjossit, jotka estävät Hannesta leikkimästä ystäviensä kanssa Ikimetsässä.

### **OTSO ONNINEN HYMY HUKASSA**

Oliver, Gary & Wroght, Norman 1998. Kirjatoimi.

Otso Onninen on surullinen ja masentunut. Hänen paras ystävänsä Katariina Karhu on muuttanut toiselle puolelle vuorta, hyvä mustikkapaikka on mennyttä ja muutenkin kaikki on kurjaa. Ystävät päättävät yhdessä piristää Otsoa ja pian Otsokin tekee jotain, mitä ei ole tehnyt moneen päivään -hymyilee. Kirjan viimeisellä aukeamalla on pohdintaa, miten voi auttaa lasta selviämään masennuksesta.

Kirjat ovat kirjasarja tunteiden käsittelyyn. Kirjat kertovat pelosta, surusta, vihasta ja huolesta.

### **PERHEKIRJA**

Parr, Todd 2006. Pieni karhu.

Pienten kuvakirja, jossa esitellään erilaisista perheistä.

### **EI HAITTAA JOS ON ERILAINEN**

Parr, Todd 2005. Pieni karhu.

Pienten kuvakirja ihmisten erilaisuudesta.

### **TULEEKO VAARI VIELÄ TAKAISIN**

Parvela, Timo 2009. WSOY

Eliaksen ja Oulan vaari kuolee. Lapset surevat, kumpikin omalla tavallaan. Äiti ja isä saavat vastattavakseen suuria kysymyksiä elämästä ja kuolemasta. Yhteiset muistot lohduttavat surussa.

### **SURUN LINTU: Lapsi kysyy kuolemasta.**

Peltola, Lauha 1988. Tyttöjen Keskus.

### **HEI, AARON TÄÄLLÄ**

Peterson, Hans 1983. Weilin & Göös. (äidin kuolema)

### **PIKKURUU MUSTANMUSTA**

Puskala, Sirpa 1999. Weilin & Göös.

Pikkuruu Mustanmusta on peikkoperheen kuopus. Se on olemukseltaan erilainen kuin muut ja heikkona pidetty. Suuruutensa se kuitenkin osoittaa lähtiessään etsimään vanhaa isäpeikkoa, joka ei palaa matkaltaan kohti unelmien täyttymystä - merta. "Elämä jatkuu, muuttaa muotoaan", ehtii isäpeikko vielä lohduttaa poikaansa ennen kuolemaa.

### **JOSPA UKKI NUKKUUKIN?**

Ranssi-Matikainen, Hanna 2002. Suomen hautaustoimistojen liitto.

Aiheena lapsen suhtautuminen isovanhempien kuolemaan ja siihen liittyviin käytännön asioihin.

### **PUUKENKÄKESÄ**

Salo, Outi 1988. WSOY.

7-vuotias Essi ja hänen isänsä viettävät ensimmäistä kesää perheen äidin kuoltua.

### **LINNEA JA ÄITIENKELI**

Sundström, Mikaela & Bondestam, Linda 2003. Tammi.

7-vuotias Linnea- tyttö asuu isänsä kanssa. Hänen äitinsä on kuollut ja hän on nyt äitienkelinä pilvien yläpuolella. Kirja kertoo Linnean tunnelmista, kun isä rakastuu vieraaseen tätiin, Helgaan. Kirjan ote asiaan on lämminhenkinen ja humoristinen.

### **MAAHISEN VIIMEINEN MATKA**

Surojegin, Pirkko-Liisa 1995. Otava.

Vanha juurimaahinen hyvästelee sukunsa ja aloittaa pitkän matkan Valon valtakuntaan. Myytin tarina maahisen matkasta kohti kuolemaa.

### **LINTU JA PORO**

Tiitinen, Tuula 1990. Tammi.

Vanha poro ja tunturiin talveksi jäänyt lapinsirkku selviävät yhdessä ankarasta talvesta. Kevään tultua poroa ei enää ole, mutta elämä jatkuu.

### **YÖN LINTU JA SIIVETÖN: SATUJA**

Tikka, Saara 1989. Gummerus.

Satuja itsensä löytämisestä, kuolemasta ja rakkaudesta. Lapsen ja aikuisen yhdessä luettavaksi.

### **LUMIHANHI**

Vainio, Pirkko 1993. Lasten Keskus.

Pikku-Annan hoivaama hanhi menehtyy, mutta hanhen pesästä löytyy suuri valkea muna... Kaunis kertomus elämän kiertokulusta pienille lapsille.

### **\*MÄYRÄN JÄÄHYVÄISLAHJAT**

Varley, Susan 1996. Lasten keskus.

Metsäneläinten suru vanhan viisaan mäyrän kuolemasta lievittyy, kun ne muistelevat, mitä hauskaa mäyrä elämänsä aikana kaikille opetti.

### **SAMMAKKO JA LINNUNLAULU**

Velthuijs, Max 1996. Mäkelä.

Sammakko on löytänyt maassa makaavan linnun ja pyytää neuvottomana apua muilta eläimiltä. Jänis tietää: lintu on kuollut. Yhdessä eläimet hautaavat linnun ja miettivät, mitä kuolema tarkoittaa. Tarinan lopussa elämänilo voittaa ja lintukin livertää puun oksalla.

### **VAARIN LAIKA**

Wahl, Max & Nygren, Tord 1989. Mäkelä.

Isoisän Laika-koira on Matiaksen hyvä kaveri. Laika on kuitenkin jo vanha ja ero on edessä sen sairastuttua parantumattomasti.

### **\*KUINKA PIKKU ELEFANTTI PARANI SUURESTA SURUSTaan**

Weitze, Monika & Battut, Eric 1999. Lasten keskus.

Pienellä vaaleanpunaisella elefantilla oli sydänystävä. Mutta eräänä päivänä niiden perheet vaelsivat eri suuntiin, ja ystävykset joutuivat eroamaan toisistaan. Pieni elefantti oli niin murheissaan, ettei sitä huvittanut edes leikkiä. Onneksi pöllö Heureka osasi neuvoa, miten pieni vaaleanpunainen elefantti parani suuresta surustaan. Viisas koskettava tarina ystävän menettämisestä ja kaipauksesta, jonka läpikäyminen auttaa löytämään sydämestä tilaa uusille asioille ja ilolle.



### **JOULUAATTO ISOISÄN LUONA**

Wolf, Winfried & Sopko, Eugen 1994. Lasten keskus.

Tunnelmallinen vanhan ajan joulu maaseudulla lohduttaa Tuomoa ja hänen äitiään perheen isän kuoltua.

### **INTIAANIPOIKA PIENI KUU**

Wolf Winfried & Duroussy, Nathalie 1992. Lasten Keskus

Etsiessään omaa heimoaan Pieni Kuu tapaa vanhan intiaanivaimon, joka ennen kuolemaansa ennustaa pojalle onnellista tulevaisuutta. Monitasoinen, hehkuvien väreillä kuvitettu kertomus.

## **Nuorten kirjoja surusta**

### **PIMEÄN PELI**

Almond, David 1999. Tammi.

Kuolema seuraa Kitiä rakkaan isoisän viimeisten päivien aikana ja vanhassa hiilikaivoksessa kuolleiden lasten tarinassa.

### **SISKONI ZOE**

Beard, Philip 2005. Helmi

15-vuotias Tess kirjoittaa kirjettä kuolleelle pikkusiskolleen.

### **TIIKERISILMÄ**

Blume, Judy 1985. Weilin & Göös.

Daveyn isä kuolee ryöstön yhteydessä. Davey ei pääse eroon peloistaan ja kaipauksestaan, kunnes muuan nuori mies saa hänet vakuuttuneeksi, ettei maailma ole sittenkään pelkkä viidakkokko.

### **KULJE KAKSI KUUTA**

Creech, Sharon 2006. Karisto.

13-vuotiaan Salamancan äiti on jättänyt perheen. Monet kysymykset ja ongelmat selviävät vasta kirjan lopussa.

### **ENNEN KUIN KUOLEN**

Downham, Jenny 2009. Otava.

16-vuotias Tessa sairastaa leukemiaa ja elinaikaa on enää viikkoja. Niinpä Tessa tekee luettelon asioista jotka hän vielä aikoo.

### **KESÄ KUMMITUSTALOSSA**

Ellilä, Kirsti 1995. Karisto.

Peltsi riitaantuu vanhempiansa kanssa ja muuttaa ystävineen autioon taloon. Onnettomuudessa kuollut poikaystävä palaa usein mieleen.

### **RITARI BENJAMIN KYHKYENEN**

Erlingsson, Fridrik 1996. Otava.

Islantilaisten poikien ritarileikit keskeytyvät yhden pojan kuolemaan.

### **JOS VIELÄ JÄÄN**

Forman, Gayle 2009.

Eräänä talviaamuna 17-vuotias Mia menettää perheensä auto-onnettomuudessa. Ollessaan koomassa, Mia on fyysisen kehonsa ulkopuolella ja hän käy läpi elämäänsä ja pohtii pitäisikö hänen jäädä. Samanaikaisesti Mian poikaystävä Adam kamppailee päästäkseen katsomaan Miaa sairaalaan ja auttaakseen Miaa tekemään oikean päätöksen.

### **MUMMIEN EI KUULU KOSKAAN KUOLLA**

Friman, Terhi 2011. LK-julkaisut.

Viisitoistavuotias Jonna kokee ison menetyksen, kun hänelle rakas ja tärkeä Ristiinan mummi kuolee yllättäen. Suru kulkee nuoren tytön elämässä monen kuukauden ajan. Mummin jäämistön selvittäminen tuo esiin yllättäviä asioita ja Jonna saa nähdä, että lastenlasten kanssa touhuava ja askarteleva mummikin on joskus ollut nuori neitonen toiveineen ja unelmineen.

### **APPELSIINITYTTÖ**

Gaarder, Jostein 2004. Tammi.

Georg on menettänyt isänsä 4 –vuotiaana. 15 –vuotiaana hän löytää isän hänelle kirjoittaman kirjeen, jossa tämä pohtii elämää, rakkautta ja kuolemaa.

### **ENKELIMYSTEERIO**

Gaarder, Jostein 2002. Tammi.

Enkeli nimeltä Ariel vieraillee kuolemansairaana Cecilien luona. He keskustelevat niin filosofisista kuin arkisista kysymyksistäkin.

### **VOIKUKKIEN LAULU**

Hagerup, Hilde 2005. Tammi.

Norjalaistyttö Gerd kaipaava veneilyonnettomuudessa kadonnutta isäänsä. Äidistä ja isosiskosta ei ole apua, heillä on omat surunsa.

### **SYKKIVÄ UNIVERSUMI**

Herkiä, Jyrki 2001. WSOY.

Luukas käy säännöllisesti katsomassa isäänsä, joka on ollut jo viisi vuotta sairaalassa, eikä kuule tai näe mitään.

### **39 ° LUOTEeseen**

Hietala, Nelli 2009. Nemo.

Koskettava kertomus ystävydestä, unelmista ja rakkaudesta.

**TULIRAJA**

Huovi, Hannele 1994. Tammi.

Dementia nostaa mummosta esiin tuntemattoman ihmisen, ja Janne joutuu pohtimaan monelta puolelta ihmisen elämänhistoriaa.

**PELI POIKKI, JUHO**

Järvinen, Esa 1997. WSOY.

12 –vuotias Juho menettää molemmat vanhempansa liikenneonnettomuudessa. Muuttaako hän enonsa vai ukkinsa luo?

**VIIMEINEN JUNA**

Kallioniemi, Tuula 1990. WSOY.

Novellikokoelman kaikissa kertomuksissa kuvataan kuolemaa nuoren ihmisen näkökulmasta. Perussävy ei kuitenkaan ole synkeä vaan toipumista ja elämän jatkumista korostava.

**KUUJUHLA**

Laine, Sinikka 1995. WSOY.

Tuomas pakenee kotoaan ja tapaa vanhan naisen, jonka kanssa hän puhuu kuolemasta.

**LOKKEJA RAKASTAVA VELI**

Laitinen, Eija 2000. WSOY.

Tuukka on työttömänä eikä tiedä kuinka jatkaa elämäänsä isoveljensä itsemurhan jälkeen.

**PAIKATUN KEVÄTESIKON TARINA**

Laurell, Seppo 2006. WSOY.

Teemu saa apua puhuvalta rotalta seuratessaan äitinsä menehtymistä keuhkotautiin. Sodanjälkeisen Suomen kuvausta.

**ÄLÄ ITKE ENKELI**

Lehtineva, Tiina 2009. Aikamedia.

Kirja käsittelee rakkautta, väkivaltaa ja kuolemaa. Kirja kertoo nuoresta jalkapallojoukkueen kapteenista Jarmosta, joka sairastuu aivokasvaimeen.

**MUSTAT SIIVET**

Leino, Anna 1998. WSOY.

Mikki yrittää huolehtia pikkuveljestään Jukasta, joka sairastuu syöpään.

**HAAVEIDEN NUORALLATANSSI**

Leino, Katariina 2003. WSOY.

Lotta on 18-vuotias kiltti ja taitava viulisti, jonka elämää isoäiti on pitänyt tiukassa kurissa. Isoäidin sairastuttua Lotta muuttuu.

**MUSTAA LUNTA**

Lempinen, Marja-Leena 2006. WSOY.

17-vuotias Hanne käy läpi suruaan, kun isä on ajautunut itsemurhaan.

**DUMDUM**

Levola, Kari 1998. Tammi.

Äidin kuoleman jälkeen kaikki tuntuu 16-vuotiaasta Dumdumista yhdentekevältä. Isosiskon uusi poikaystävä saa perheen elämän sekaisin.

**VELJENI, LEIJONAMIELI**

Lindgren, Astrid 1974. WSOY.

Klassikkokirja veljeksistä, jotka kuoltuaan aloittavat uuden elämän toisessa maailmassa, Nangi-jalassa.

**HITAAT TUNNIT**

Mahy, Margaret 2003. Tammi.

Ellis muistelee itsemurhan tehnyttä ystäväänsä. Hän tapaa kaksi tyttöä, joiden menneisyyteen liittyy väkivaltainen kuolema.

**VAARALLISIA UNIA**

Mahy, Margaret 1994. Tammi.

11-vuotiaan Anthean vanhemmat ovat kadonneet purjehdusmatkalla ja hän joutuu asumaan tätinsä ja setänsä perheeseen.

**SAARAN TAIKA**

Marttinen, Tittamari 1996. WSOY.

Nelli ja Saara ovat hyvät ystävät, vaikka heillä on ikäeroa kymmeniä vuosia. Saaran taika on hänen valoisa suhtautumisensa elämään ja rakkautensa taiteeseen, jotka hän pystyy välittämään nuorelle Nellillekin. Kertomuksen lopussa Saara kuolee, mutta hänen muistonsa jää elämään Nellin mieleen.

**SEELAN AURINKOKELLO**

Marttinen, Tittamari 1998. Tammi.

Seela viettää kesää kaupungissa. Hän muistelee edellistä kesää, jolloin isoäiti oli vielä elossa.

**ONNEA MATKAAN, ROBINSON**

Marx, Vibeke 1994. Tammi.

Robert saa tietää, että hänen äitinsä on parantumattomasti sairas. Hän lähtee etsimään isäänsä, jota ei ole koskaan tavannut.

**SELUNSISKOT**

Mazetti, Katarina 2002. Karisto.

Linnea löytää ystäväkseen, sielunsiskokseen Pian. Lyhyt ystävyys päättyy Pian itsemurhaan.

### **SUUDELMA TAIVAASSA**

Miettinen, Mari 2005. Lasten keskus.

Astan päiväkirjamerkintöjä sairaalavuoden ajalta. Asta odottaa kuolemaa ja miettii monia asioita.

### **SHIZUKON TYTÄR**

Mori, Kyoko 1999. Otava.

Kirjassa kuvataan japanilaista elämäntapaa ja nuoren tytön kasvamista äidin kuoleman jälkeen.

### **PIMEÄ VALO**

Newth, Mette 1998. Tammi.

1800-luvun alun Norjaan sijoittuva tarina nuoren tytön menehtymisestä parantumattomaan sairauteen.

### **VASTAAMATTA JÄÄNEET PUHELUT**

Niskanen, Kirsi-Marja 2006. Otava.

Atte kavereineen suree parasta ystäväänsä, joka kuoli autokolarissa.

### **POIKA**

Parvela, Timo 1989 ja 2001. Tammi.

Pojalla on päässään monenlaisia kysymyksiä, joihin isoisä ehtii tuoda vähän selvyttä ennen kuolemaansa.

### **JÄÄTYNYT SYDÄN**

Persson, Gunilla Linn 1998. Tammi.

Allis ei voi unohtaa auton alle jäänyttä ystäväänsä Annia, vaikka hän muuttaa uuteen kaupunkiin isovanhempiensa luo.

### **KADONNEET KYYNELEET**

Pohjola, Mike 2008. Gummerus.

7. luokkalaisella Roosalla ei mene hyvin. Isä on kuollut ja äiti juo ja viettää mieluummin aikaa uuden miesystävänsä kuin Roosin kanssa. Lisäksi Roosalla on sairaus, joka vie hänet mielikuvitusmaailmaan.

### **SINÄ JA MINÄ IKUISESTI**

Pohl, Peter 1997. Otava.

Tinan kaksoissisar Cilla jää auton alle ja kuolee. Tina jää surun ja vihan valtaan.

### **VALONARKAA**

Pohl, Peter 2000. Otava.

Isoveli selvittelee murhatun 12-vuotiaan pikkusisarensa kohtaloa.

**BARENTSILTA TUULEE**

Pusa, Timo 1994. WSOY.

Akseli asuu vaarinsa kanssa ja kaipaa isäänsä ja äitiänsä jotka katosivat kalastusmatkalla Pohjois-Norjassa.

**EUROOPAN PEHMEIMMÄT HUULET**

Puskala, Sirpa 1996. WSOY.

Hanna ikävöi liikenneonnettomuudessa kuollutta sisartaan Minnaa. Miksi hän ei kuollut Minnan sijasta?

**TAIVAAN TUULIIN**

Rannela, Terhi 2007. Otava.

Romaani manipuloinnin mahdollista ja koulukiusaamisesta.

**LIIAN ISO IKÄVÄ: NUORET KERTOVAT SURUKOKEMUKSISTAAN**

Rantalaiho, Anneli 2001. Karas-Sana Oy.

**SALATUT ELÄMÄT: KEN JA ISOSISKON VIIMEINEN KESÄ**

Huhtala, Tarja 2003. WSOY.

Kenin isosisko kuolee purjehdusretkellä. Ken on katkera isolleleveljelleen joka ei pystynyt pelastamaan sisartaan.

**OSCAR JA ROOSAMAMMA**

Schmitt, Eric-Emmanuel 2005. Like.

Kymmenenvuotias Oscar kirjoittaa lastensairaalassa kirjeitä Jumalalle. Kirjeissä hän kuvaa kahdeksantoista päivää elämässään.

**AURINGONKUKKATALVI**

Schuurman, Nora 2005. Otava.

Kun Emman ja Sannin äiti kuolee auto-onnettomuudessa, tytöt muuttavat isän luo. Uuden elämän aloittaminen on vaikeaa ja tytöt muistelevat äitiään.

**HÖYHENPOIKA**

Singer, Nicky 2002. WSOY.

Robertin luokka aloittaa projektin vanhainkodin asukkaiden kanssa. Salaperäisessä tarinassa Robert oppii rohkeutta kuolemansairaana vanhan rouvan tarinasta.

## Aikuisten kirjoja surusta

### AURINGONPILKKUJA

Ala-Kapee, Pirjo 2003. Arkki.

### SURUNAUHALLA SIDOTUT - LÄHEISEN ITSEMURHA JA VERTAISTUKI

Forsström, Sari; Franski, Rauni; Tamminen, Sirkka (toim.) 2007. WSOY.

### ISÄÄ EI ENÄÄ OLE

Ehnqvist, Johanna 2007. WSOY.

Selviytymistarina isän menettämisestä ja puolison vakavasta sairastumisesta.

### SURUTYÖNI TESTAMENTTI

Ehder, Karl 2000. Innotia.

### SURU

Hauhio, Elisa, Paakkala, Satu & Sadinmäki Jari. 2008. WSOY.

Kuvaus läheisen kuoleman aiheuttamasta tuskasta, epäuskosta ja toivosta.

### LOPPUUN KÄSITELTY

Härkönen, Anna-Leena 2005. Otava.

Käsittelee siskon itsemurhaa, masennusta ja itsemurhan omaisille aiheuttamaa surua.

### ELÄMÄ JATKUU - SURUKODIN KIRJA

Järveläinen, Matti 2000. Kirjapaja.

Lyhyt opas hautajaisten järjestelyihin ja valmisteluun. Sisältää myös runoja ja mietteitä.

### KAIPAUKSEN JA KIITOKSEN KIRJA

Karjalainen, Elina 1998. WSOY.

Kirja Elina ja Pentti Karjalaisen 47 yhteisestä vuodesta.

### SINUN KANSSASI SURUSSA

Kilpeläinen, Irja 1995. Kirjapaja.

Hartaus ja rukouskirja suruun. Lahjakirja jolla voi osoittaa osanottonsa.

### SURUN PÄIVÄKIRJA - JA ILON.

Kiuru, Reidunn 1996. Otava.

### SURU JA SURUTYÖ

Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David 2006. Basam Books.

Kirjailija Elizabeth Kübler-Ross oli lääkäri, joka työskenteli läpi elämänsä vaikeasti sairaiden kanssa. Saattohoidon uranuurtaja David Kessler on auttanut luennoillaan ympäri maailmaa ihmisiä kohtaamaan kuolemaan liittyvää surua. Kirjailijoiden mukaan ihminen käy läpi viisi eri vaihetta.

**KIRJA LOHDUTUKSEKSI**

Laaksonen, Marja-Leena ja Tapola, Soile 1998. Gummerus.

**SINÄ ET HÄVINNYT**

Leppä, Asta 2007. Otava.

**ENSIMMÄINEN KESÄ**

Lundán, Tina 2008. WSOY.

**KITARA SOI NIIN HILJAA - MIEHET PUHUVAT SURUSTAAN**

Laakso, Seppo 2007. Katharos.

**SELVIYDYN! YHTEISÖN TUKI JA SELVIYTYMINEN**

Ayalon, Ofra 1995. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

**RAKKAUDEN VARJO -SANOJA SURUSSA**

Björklund, Lars 2007. Minerva.

Kirjailija käy kauniin pelkistetysti läpi surevan matkaa. Hänellä on taito löytää oikeat sanat ja lohduttaa tuputtamatta valmiita vastauksia. Kaunis, kuvitettu kirja sopii myös lahjaksi surukotiin.

**ELÄMÄN JA KUOLEMAN SALAISUUS: IHMISIÄ ELÄMÄN PERIMMÄISTEN KYSYMYSTEN ÄÄRELLÄ**

Lappalainen, Tertti 2000. WSOY.

**SURU VIERAANA KODISSAMME**

Erikäinen, Marjo.1995. Omakustanne.

**FROM EMOTIONAL TURMOIL TO TRANQUILITY**

Erjanti, Helena 1999. Tampere University Press.

Aviopuolison omaan surukokemukseen keskittyvä väitöstutkielma.

**SURUN PSYKOLOGIAA**

Morris, Sarah M. 1970. Otava.

**KUOLINPESÄN OSAKKAAN OPAS**

Erjanti, Helena & Koponen, Juha 2009. Verotieto Oy.

**KUOLEMAA VÄKEVÄMPI**

Lindqvist, Martti 2002. Otava.

Kirjailija kertoo elämästään, tunteistaan ja ajatuksistaan. Matkasta syvään suruun sekä kuoleman ja rakkauden salattuun yhteyteen.

**SUURI SURU**

Lindqvist, Martti 1995. WSOY.

Kirjassa käsitellään sitä muutosta, mikä tapahtuu surun aikana ihmisen kokemuksessa, mielikuvissa, ympäristössä ja ihmissuhteissa.



### **NÄKYMÄTTÖMÄN PAINO**

Lindqvist, Martti 1997. Otava.

### **SURUN TIE**

Lindqvist, Martti 1999. WSOY.

### **TOIVOSTA JA EPÄTOIVOSTA**

Lindqvist, Martti 2007. Kirjapaja.

### **SURU, ANKARA ILO**

Mäntymies, Liisa 1999. Kirjapaja.

Kertomus rakkaudesta joka elää kuoleman jälkeenkin.

### **LOPUN ELÄMÄÄ – ITSEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISET KERTOVAT**

Teinilä Mari 2006. Kirjapaja.

Jokaisella itsemurhan tehneellä on keskimäärin kuusi läheistä. Miten äiti, isä, puoliso, tytär, poika, veli, sisko ja ystävä jaksavat jatkaa elämäänsä läheisen itsemurhan jälkeen? Miten elää surun ja syyllisyyden kanssa? Itsemurhan tehneen omaisella tai läheisellä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin selvittää surunsa kanssa lopun elämää.

### **MEREEN HAUDATTU UNELMA**

Nissinen, Elina 2009. Podunk.

Lapsensa menettäneen äidin henkilökohtainen tarina. Kirja on tarkoitettu vertaistueksi kohtu-kuoleman kohdanneille perheille. Kirja sisältää myös selviytymiskeinoja, vinkkejä ja surun käsitelytavoista.

### **LUPA SÄRKYÄ – KRIISISTÄ ELÄMÄÄN**

Palosaari, Eija 2008. Edita.

Kirja käy läpi erilaisia lähestymistapoja traumaattisiin kriiseihin, niiden vaiheisiin sekä ihmisen reaktioihin. Kirjan perusajatus on, että suru, viha tai muu kriisitilanteessa syntyvä tunne on normaali terveen mielen reaktio, joka kuuluu asiaan. Kirja antaa lisäksi näkökulmia toipumiseen: mikä merkitys on asiasta puhumisella, kehollisuudella tai anteeksiantamisella. Kirjassa on kattava selostus siitä, millaisia palvelujärjestöjä Suomessa on kriisitilanteita varten ja miten, milloin mitä kautta niihin voi ottaa yhteyttä. Kriisityöntekijät saavat kirjasta kokemukseen perustuvaa tietoa siitä, mitä kriisitilanteissa tapahtuu yksilö- ja ryhmätasolla. Samalla kirja antaa välineitä siihen, ettei auttaja tai läheinen kokisi sijaistraumatisoitumista. Kirjoittaja on Suomen tunnetuimpia katastrofi-, kriisi ja traumapsykologeja.

### **YKSIN**

Wiebe, Katie 1990. Päivä.

Kirja leskeydestä ja yksinäisyydestä.

### **SURU JA SUREVAT - SUREVIEN HOITOTYÖN PERUSTEET**

Paunonen-Ilmonen, Marita & Erjanti, Helena 2004. WSOY.

### **LAULAISIN SINULLE LEMPEITÄ LAULUJA**

Olsson Linda 2011. Gummerus.

**LAPSENI ON KUOLLUT- JÄI KAIPUU, JÄI SANATON SURU**

2005. Sylva ry.

**SURUN LINTU: LAPSI KYSYI KUOLEMASTA**

Peltola, Lauha 1988. Tyttöjen keskus.

**SURUTYÖ**

Poijula, Soili 2005. Kirjapaja.

**SURU: SYDÄMEN MATKA**

Poijula, Soili 2005. Kirjapaja.

**HÄN ON POISSA: OPAS HAUTAJAISTEN JÄRJESTÄJÄLLE**

Korpela, Salla 2005. Kirjapaja.

**SURUKIRJA**

Engström, Katarina 2004. WSOY.

**LOHTU - KIRJA SUREVALLE**

Repo, Hannele 2008. Lasten keskus.

**SYVÄNTEESSÄ: LÄHEISENI PÄÄTTI KUOLLA - KUINKA SELVISIN SURUSSA**

Åberg, Christer 2005. Kirjapaja.

**EI YHTEISTÄ ILTAA: SIVIILISÄÄTY: LESKI**

Schlegel-Holzmann, Uta 1993. Kirjapaja.

**KUN ELÄMÄ SATUTTAA**

Elstad, Gunnar 2003. Perussanoma.

**ELÄMÄ SATUTTAA KRIISIT JA NIISTÄ SELVIYTYMINEN**

Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007. Tammi.

**YLI MAHDOTTOMAN - ITSEMURHA JA LÄHEINEN**

Uusitalo, Tuula 2007. Edita.

**KUOLEMA ON**

Yli-karjula, Simo 2008. Kirjapaja

**LESKEN PÄIVÄKIRJA**

Vuoria, Pekka 2002. WSOY.

**HAUTAJAISKIRJA**

Valonen, Helena 2000. Ajatus.

**KÄTKETTY SURU: SANAT JOTKA JÄIVÄT SANOMATTA**

Viherkoski, Pirkko 1999. Uusi tie.

**KOHTUULLINEN KUOLEMA: NÄKÖKULMIA KUOLEMAAN, LOHDUTTAVIA AJATUKSIA**

Vakkuri, Kai 1996. BSV Kirja.

**PS. RAKASTAN SINUA**

Ahern, Cecelia 2004. Gummerus.

**SURUN PUHUTELTAVANA**

Aho, Sulo 1995. SLEY-kirjat.

**KUN PIENI LAPSI KUOLEE**

Bendt, Ingela 1999. Lasten keskus.

**YHTÄKKIÄ YKSIN. LESKEKSI JÄÄNEET KERTO VAT**

Laininen, Margit 1995. Kirjapaja.

**JÄÄHYVÄISET EINOLLE**

Ervast, Johanna 2008. Tammi.

Kertomus 3-vuotiaan esikoisen yhdeksän viikon kamppailusta kuolemaa vastaan.

**JÄÄHYVÄISTEN JÄLKEEN – KERTOMUS ELÄMÄSTÄ LAPSEN KUOLEMAN JÄLKEEN.**

Ervast, Johanna 2009. Paasilinna.

**SYNTYMÄTÖN – TIETOA JA KERTOMUKSIA KESKENMENOSTA**

Järvi, Ulla 2007. Kirjapaja.

**JOKIN ASTALO**

Koskinen, Elina 2004. Finesstel.

## Hartausmateriaalia eri ikäryhmille ja eri tilanteisiin

### Rukoushetki onnettomuuden tapahduttua

(Rukoushetki löytyy Suomen evankelis-luterilainen kirkon internet sivuilta. [www.evl.fi](http://www.evl.fi).) Rukoushetki on laadittu soveltaen kirkolliskokouksen vuonna 2003 hyväksymässä Kirkollisten toimistusten kirjassa olevaa rukoushetken kaavaa. Kuhunkin kohtaan on otettu vain yksi vaihtoehto, jotta rukoushetken voi toimittaa tätä seuraten. Rukoushetken voi toimittaa pappi, muu seurakunnan työntekijä tai seurakuntalainen (esimerkiksi opettaja).

#### 1. Virsi

548 Tule kanssani, Herra Jeesus



#### 2. Johdanto

Alkusiunaus:

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Aamen.

Johdantosanat

Tässä me olemme, neuvottomina. Emme tiedä, mitä ajatella. Menetyks tuntuu liian suurelta, suru ahdistaa. Kyselemme ymmärtämättä, miksi näin on tapahtunut. Miksi Jumala salli tämän tapahtua? Psalmikirjoittaja on pohtinut elämän katoavaisuutta ja Jumalan toisenlaista ajanlaskua psalmissa 90 näin:

#### 3. Psalmi

Ps. 90: 1-6, 13-15

Herra, sinä olet meidän turvamme polvesta polveen.

ennen kuin vuoret syntyivät,

ennen kuin maa ja maanpiiri saivat alkunsa,

sinä olit.

Jumala, ajasta aikaan sinä olet.

Sinä annat ihmisten tulla maaksi jälleen

ja sanot: ”Palatkaa tomuun, Aadamin lapset”.

Tuhat vuotta on sinulle kuin yksi päivä,

kuin eilinen päivä, mailleen mennyt,

kuin öinen vartiohetki.

Me katoamme kuin uni aamun tullen,

kuin ruoho, joka hetken kukoistaa,

joka vielä aamulla viheriöi

mutta illaksi kuivuu ja kuihtuu pois.

Herra, käänny jo puoleemme.

Kuinka kauan vielä viivyt?

Armahda meitä palvelijoitasi!

Ravitse meitä armollasi joka aamu,

niin voimme iloita elämämme päivistä.

Niin kuin annoit murheen, anna meille ilo  
yhtä monena vuotena kuin vaivamme kesti.

#### 4. Raamatunlukua

Room. 8: 35, 37-39

Mikä voi erottaa meidät Kristuksen rakkaudesta? Tuska tai ahdistus, vaino tai nälkä, alastomuus, vaara tai miekka?

Mutta kaikissa näissä ahdingoissa meille antaa riemuvoiton hän, joka on meitä rakastanut. Olen varma siitä, ettei kuolema eikä elämä, eivät enkelit, eivät henkivallat, ei mikään nykyinen eikä mikään tuleva eivätkä mitkään voimat, ei korkeus eikä syvyys, ei mikään luotu voi erottaa meitä Jumalan rakkaudesta, joka on tullut Kristuksessa Jeesuksessa, meidän Herrassamme.

#### 5. Puhe

Sanattomina olemme Jumalan edessä ja suuri miksi-kysymys täyttää mielen. Miksi tällaista tapahtuu? Miksi N.N. kuoli? Miksi minä pelastuin / elän? Miksi suojelusenkelit eivät varjelleet?

Meillä on ikävä häntä, joka kuoli. Muistot eri tilanteista hänen kanssaan säilyvät aina, ja saamme kiittää niistä asioista, joita hänen kanssaan jaoimme.

Tällaisen yllättävän kuolemantapauksen keskellä voi ihmiselle tulla kaikenlaisia tunteita, syyllisyyttä ja vihaakin. Kaikki tunteemme saamme antaa Jumalan kannettavaksi. Hän on syli avoinna valmiina lohduttamaan ja siunaamaan ihmisen suruja ja hämmennystä, toiveita ja haaveita, koko ihmisen elämää eteenpäin.

Alun perin sana lohdutus tarkoittaa yhdessä olemista yksinäisen kanssa. Lohduttaminen ei vie kipua pois. Pikemminkin se on sitä, että pysyttelemme yhdessä ja lähellä Jumalaa. Jumala tahtoo sanoa meille: Sinä et ole yksin, minä olen kanssasi. Yhdessä voimme kantaa tätä kuormaa. Älä pelkää. Minä olen tässä.

Kristityllä on toivo armahtavan ja rakastavan Jumalan lapsena. Äsken kuulemamme Raamatun kohta vakuuttaa, että mikään ei voi erottaa meitä Jumalan rakkaudesta. Kaikissa ahdingoissa meitä kantaa Jumalan rakkaus – silloinkin, kun emme jaksakaan sitä tunnistaa. Toivo on siinä, että Jumala on kaikkea tapahtunutta ja kaikkea kokemaamme suurempi, rakastava ja luoduistaan huoltapitävä. Myös silloin kun meistä tuntuu toivottomalta, synkältä tai näköalattomalta, Jumala kantaa meitä rakkaudessaan.

Polku, joka kiirehti kohti taivaanrantaan,  
katkesi äkkiä: taivaanranta on tässä.  
Vaakasuoraan menoon iskettiin pystypuu ylhäältä,  
ristinmerkki.  
Aika muuttaa merkitystään, syntyy uusi ajanlasku:  
ennen ja jälkeen.  
Sydämeni syyttää minua asioista,  
jotka olisi pitänyt tehdä  
tai jättää tekemättä.  
Kadun, että puhuin ajattelematta  
tai en puhunut ollenkaan.  
Jumala, olen avuton murheessani.  
Ilman sinua en pääse eteenpäin.

Ota vastaan syyllisyyteni.  
 Ota vastaan myös kaipaukseni ja kiitokseni siitä,  
 että annoit tämän ihmisen elämäni.  
 Hän on sinun turvissasi.  
 Johdata sinne myös minut.  
 Kanna minun elämäni, ole voimani.  
 Jeesuksen Kristuksen, rakkaan Poikasi tähden.  
 Amen.

## 6. Rukousjakso

Rukous:

Laupias Jumala, rakas taivaallinen Isä.  
 Me rukoilemme kaikkien niiden puolesta,  
 joita onnettomuus on koskettanut.  
 Anna voimaa tähän hetkeen ja edessä oleviin päiviin.  
 Auta meitä toimimaan oikein ja kaikkien yhteiseksi parhaaksi.  
 Päästä meidät pahasta.  
 Auta meitä osoittamaan toisillemme huolenpitoa.  
 Osoita meille tiesi ja auta kulkemaan sitä.  
 Herra, kuule hiljainen rukouksemme.  
 - hiljaisuus  
 Me kiitämme sinua lupauksestasi,  
 ettei mikään voi erottaa meitä sinun rakkaudestasi, joka on tullut ilmi Pojassasi.  
 Sinun käsiisi me jätämme toisemme ja itsemme.

**Isä meidän** (yhteen ääneen)

Isä meidän, joka olet taivaissa.  
 Pyhitetty olkoon sinun nimesi.  
 Tulkoon sinun valtakuntasi.  
 Tapahtukoon sinun tahtosi,  
 myös maan päällä niin kuin taivaassa.  
 Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.  
 Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,  
 niin kuin mekin anteeksi annamme niille,  
 jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.  
 Äläkä saata meitä kiusaukseen,  
 vaan päästä meidät pahasta.  
 Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti.  
 Amen.

## 7. Siunaus

Herra siunatkoon teitä ja varjelkoon teitä.  
 Herra kirkastakoon kasvonsa teille  
 ja olkoon teille armollinen.  
 Herra kääntäköön kasvonsa teidän puoleenne  
 ja antakoon teille rauhan.  
 Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen. Amen.

## 8. Virsi

600 Hyvyyden voiman ihmeelliseen suojaan

## Rukoushetki kriisitilanteessa

(Rukoushetki löytyy Suomen evankelis-luterilainen kirkon internet sivuilta. [www.evl.fi](http://www.evl.fi).) Rukoushetken johtaa pappi, muu seurakunnan työntekijä tai seurakuntalainen.

Rukoushetken yhteydessä voidaan käyttää esimerkiksi seuraavia virsiä: 600, 482, 555, 603, 209, 361 ja 384.

1. Alkuvirsi
2. Johdanto

Alkusiunaus

**Alkusiunaus voidaan lausua tai laulaa.**

**P/E** Isän ja (+) Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

**S** Aamen.

**P/E** Herra olkoon teidän kanssanne.

**S** Niin myös sinun henkesi kanssa.

Johdantosanat

**Johdantosanat voivat olla myös vapaamuotoiset.**

**P/E** Rakkaat ystävät. Tässä me olemme, neuvottomina. Emme tiedä mitä ajatella. Menetyks tuntuu liian suurelta, suru ahdistaa. Kyselemme ymmärtämättä, miksi näin on käynyt: Onko Herra hylännyt meidät? »Onko Jumala unohtanut armonsa, vihassaan sulkenut sydämensä?» (Ps. 77:10.) Silti huokaamme hänen puoleensa: »Kuule minua, riennä avukseni!» (Ps. 31:3.)

TAI

**P/E** Rakkaat ystävät. Olemme tilanteessa, jossa paljon on särkynyt. Ihmisen kärsimys pysähdyttää, kun se tulee tällä tavoin kohti. Olemme saaneet taakan, jonka kantaminen kysyy voimia. »Jos yksi jäsen kärsii, kärsivät kaikki muutkin jäsenet» (1. Kor. 12:26). Meidän tulee kulkea nyt yhdessä.

TAI

**P/E** Sisaret ja veljet Kristuksessa. Meidät on nyt pysäytetty. Katse hakee kiintopistettä: mistä löytyy suunta, onko vielä toivoa? Käsi hapuilee toisen kättä tueksi. Korva odottaa vastausta. Suu yrittää puhua, mutta sanat ovat tyhjiä. Jobin tavoin sanomme: »Minä panen käden suulleni ja vaikenen» (Job 40:4).

3. Psalmi

**Voidaan käyttää myös kirkkovuoden ajankohdan mukaisia tai muita psalmeja.**

**Psalmin sijasta voidaan laulaa virsi.**

**Psalmi voidaan lukea tai laulaa. Siihen voidaan liittää Pieni kunnia. Pieni kunnia jätetään pois paastonaikana viidennestä paastonajan sunnuntaista lähtien.**

Herra on minun paimeneni, ei minulta mitään puutu. Hän vie minut vihreille niityille, hän johtaa minut vetten ääreen, siellä saan levätä. Hän virvoittaa minun sieluni, hän ohjaa minua oikeaa tietä nimensä kunnian tähden. Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään pahaa, sillä sinä olet minun kanssani. Sinä suojelet minua kädelläsi, joh-

datat paimensauvallasi. Sinä katat minulle pöydänvihollisteni silmien eteen. Sinä voitelet pääni tuoksuvalla öljyllä, ja minun maljani on ylitsevuotavainen. Sinun hyvytesi ja rakkautesi ympäröi minut kaikkina elämäni päivinä, ja minä saan asua Herran huoneessa päivieni loppuun asti. Ps. 23

TAI

Herra, kuule, kun huudan sinua! Ole minulle armollinen, vastaa pyyntööni. Sydämeni muistaa sinun sanasi: »Etsikää minun kasvojani.» Herra, minä tahdon etsiä sinua, älä kätke minulta kasvojesi! Älä vihastu, älä torju palvelijaasi, sinä olet aina ollut minun apuni. Älä nytkään jätä minua, älä hylkää, sinä Jumalani, sinä auttajani! Vaikka isä ja äiti minut hylkäsivät, Herra pitää minusta huolen. Herra, opeta minulle tiesi, johdata jalkani oikealle polulle, päästä minut vihamiehistäni. Ps. 27:7–11

TAI

Niin kuin peura janoissaan etsii vesipuroa, niin minä kaipaen sinua, Jumala. Minun sieluni janoaa Jumalaa, elävää Jumalaa. Milloin saan tulla temppeliin, astua Jumalan kasvojen eteen? Kyyneleet ovat leipäni päivin ja öin, kun minulta alati kysytään: »Missä on Jumalasi?» Tuskassani minä muistelen, miten kuljin temppeliin juhlasaatossa ilon ja kiitoksen kaikuessa, juhkakansan suuressa joukossa. Miksi olet masentunut, sieluni, miksi olet niin levoton? Odota Jumalaa! Vielä saan kiittää häntä, Jumalaani, auttajaani. Ps. 42:2–6

TAI

Jumala on turvamme ja linnamme, auttajamme hädän hetkellä. Sen tähden emme pelkää, vaikka maa järkkyy, vaikka vuoret vaipuvat merten syvyyksiin. Meret pauhaavat ja kuohuvat, vuoret vapisevat Jumalan suuruuden edessä. Jumala on kaupunkinsa keskellä, kaupunki ei järky. Hän auttaa sitä, kun aamu valkenee. Kansojen meri kuohuu, valtakunnat horjuvat, maa järkkyy hänen äänestään. Herra Sebaot on kanssamme, Jaakobin Jumala on turvamme. Ps. 46:2–4, 6–8

TAI

Herra, Jumalani, pelastajani, päivällä minä huudan sinua avuksi, yölläkin käänny sinun puoleesi. Nouskoon rukoukseni sinun kasvojesi eteen, kallista korvasi minun huutoni puoleen! Ahdingossani minä itken silmäni kuiviin, kaiken päivää huudan sinua, Herra, ja ojennan käsiäni sinua kohti. Ps. 88:2–3, 10

TAI

Herra, sinä olet meidän turvamme polvesta polveen. Jo ennen kuin vuoret syntyivät, ennen kuin maa ja maanpiiri saivat alkunsa, sinä olit. Jumala, ajasta aikaan sinä olet. Sinä annat ihmisten tulla maaksi jälleen ja sanot: »Palatkaa tomuun, Aadamin lapset.» Tuhat vuotta on sinulle kuin yksi päivä, kuin eilinen päivä, mailleen mennyt, kuin öinen vartiohetki. Me katoamme kuin uni aamun tullen, kuin ruoho, joka hetken kukoistaa, joka vielä aamulla viheriöi mutta illaksi kuivuu ja kuihtuu pois. Herra, käänny jo puoleemme. Kuinka kauan vielä viivyt? Armahda meitä, palvelijoitasi! Ravitse meitä armollasi joka aamu, niin voimme iloita elämämme päivistä. Niin kuin annoit murheen, anna meille ilo yhtä monena vuotena kuin vaivamme kesti. Ps. 90:1–6, 13–15

TAI

Syvyydestä minä huudan sinua, Herra. Herra, kuule minun ääneni, tarkatkoot sinun korvasi rukoukseni. Jos sinä, Herra, pidät mielessäsi synnit, Herra, kuka silloin kestää? Mutta sinun on armo, sinä annat anteeksi, että me eläisimme sinun pelossasi. Minä odotan sinua, Herra, odotan sinua koko sielustani ja panen toivoni sinun sanaasi. Minä odotan Herraa kuin vartijat aamua, hartaammin kuin vartijat aamua. Ps. 130:1–6

TAI



Herra, sinä olet minut tutkinut, sinä tunnet minut. Missä olenkin, minne menenkin, sen sinä tiedät, jo kaukaa sinä näet aikeeni. Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut, perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni. Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa, jota sinä, Herra, et tuntisi. Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni. Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä. Minne voisin mennä sinun henkesi ulottuvilta, minne voisin paeta sinun edestäsi? Vaikka nousisin taivaaseen, sinä olet siellä, vaikka tekisin vuoteeni tuonelaan, sielläkin sinä olet. Vaikka nousisin lentoon aamuruskon siivin tai muuttaisin merten taa, sielläkin sinä minua ohjaat, talutat väkevällä kädelläsi. Vaikka sanoisin: »Nyt olen pimeyden kätköissä, yö peittää päivän valon», sinulle ei pimeys ole pimeää, vaan yö on sinulle kuin päivänpaiste, pimeys kuin kirkas valo. Ps. 139:1–12

#### Pieni kunnia

Kunnia Isälle ja Pojalle ja Pyhälle Hengelle, niin kuin oli alussa, nyt on ja aina, iankaikkisesta iankaikkiseen. Aamen.

#### 4. Raamatunluku

Luetaan jokin tai joitakin seuraavista raamatunteksteistä.

Voidaan käyttää myös kirkkovuoden ajankohdan mukaisia tai muita raamatuntekstejä.

Raamatunlukuun voidaan liittää vastaus (psalmi, virsi, laulu, soitinmusiikkia tai hiljaista mietiskelyä).

Saarn. 3:1–8, 11

Kaikella on määrähetkensä, aikansa joka asialla taivaan alla.

Aika on syntyä ja aika kuolla,

aika on istuttaa ja aika repiä maasta,

aika surmata ja aika parantaa,

aika on purkaa ja aika rakentaa,

aika itkeä ja aika nauraa,

aika on valittaa ja aika tanssia,

aika heitellä kiviä ja aika ne kerätä,

aika on syleillä ja aika olla erossa, aika etsiä

ja aika kadottaa, aika on säilyttää ja aika viskata menemään,

aika repäistä rikki ja aika ommella yhteen,

aika olla vaiti ja aika puhua,

aika rakastaa ja aika vihata,

aika on sodalla ja aikansa rauhalla.

Kaiken hän on alun alkaen tehnyt hyväksi ja asettanut iäti jatkumaan,

mutta ihminen ei käsitä Jumalan tekoja, ei niiden alkua eikä loppua.

Jer. 29:11–14

Minulla on omat suunnitelmani teitä varten, sanoo Herra. Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia: minä annan teille tulevaisuuden ja toivon. Silloin te huudatte minua avuksenne, te käännytte rukoillen minun puoleeni, ja minä kuulen teitä. Te etsitte minua, ja te löydätte minut! Koko sydämestänne te minua etsitte, ja minä annan teidän löytää itseni, sanoo Herra. Minä käännän teidän kohtalonne ja kokoan teidät kaikkien kansojen seasta, kaikkialta, minne olen teidät karkottanut.

Valit. 3:16–26

Hän polki minut maan tomuun, pani hampaani jauhamaan soraa. Minä kadotin onneni päivät, unohdin, millaista on elää rauhassa. Minä sanoin: »Kaiken olen menettänyt, Herra on vienyt minulta toivon.» Kurjuuteni ja kodittomuuteni täyttää mieleni, kaikki maistuu myrkyttä ja koiruoholta. Minä en voi unohtaa onnettomuuttani, en saa sitä mielestäni. Kuitenkin minä toivon ja odotan, sillä minä ajattelen tätä: Herran armoa on se, että vielä elämme, hänen laupeutensa ei loppu koskaan. Joka aamu Herran armo on uusi, suuri on hänen uskollisuutensa. Sieluni sanoo: »Herra on kaikkeni, häneen minä turvaan.» Herra on hyvä sille, joka panee toivonsa häneen, sille, joka häntä etsii. Hyvä on hiljaisuudessa toivoa apua Herralta.

Room. 8:35, 37–39

Mikä voi erottaa meidät Kristuksen rakkaudesta? Tuska tai ahdistus, vaino tai nälkä, alastomuus, vaara tai miekka?

Mutta kaikissa näissä ahdingoissa meille antaa riemuvoiton hän, joka on meitä rakastanut. Olen varma siitä, ettei kuolema eikä elämä, eivät enkelit, eivät henkivallat, ei mikään nykyinen eikä mikään tuleva eivätkä mitkään voimat, ei korkeus eikä syvyys, ei mikään luotu voi erottaa meitä Jumalan rakkaudesta, joka on tullut ilmi Kristuksessa Jeesuksessa, meidän Herrassamme.

2. Kor. 1:8–11

Teidän on hyvä tietää, veljet, millaisessa ahdingossa me olimme Aasian maakunnassa. Jouduimme niin suunnattomiin ja ylivoimaisiin vaikeuksiin, ettemme enää uskoneet selviävämme hengissä. Me saimme tuntea olevamme kuolemaan tuomittuja, jotta emme luottaisi itseemme, vaan Jumalaan, joka herättää kuolleet. Tällaisesta kuolemanvaarasta hän pelasti meidät, ja niin hän pelastaa vatedeskin. Me luotamme siihen, että hän on pelastava meidät, kun tekin autatte meitä rukouksellanne. Näin nousee monista sydämistä kiitos Jumalalle siitä armosta, jota hän on osoittanut meitä kohtaan.

Matt. 8:23–27

Jeesus astui veneeseen, ja opetuslapset seurasivat häntä. Järvellä nousi äkkiä ankara

myrsky. Aallot löivät yli veneen, mutta Jeesus nukkui. Silloin opetuslapset herättivät hänet ja sanoivat: »Herra, pelasta meidät! Me hukumme.» »Miksi te noin pelkääte, vähäuskoiset?» Jeesus sanoi. Sitten hän nousi ja nuhteli tuulta ja aaltoja, ja tuli aivan tyven. Ihmiset hämmästyivät ja sanoivat: »Mikä tämä mies on? Häntähän tottelevat tuulet ja aallotkin.»

5. Puhe
6. Virsi
7. Rukousjakso

Rukous

**Rukous voi olla myös vapaamuotoinen.**

**P/E** Rukoilkaamme.

1. Herra, sinä tahdoit antaa minulle elämän ja olet luonut minut tahtosi mukaan. Sinä tunnet kaiken mitä minussa on ja ympäröit minut hellyydelläsi, niin heikkouteni kuin voimani, niin sairauteni kuin terveyteni. Siksi minä jättäydyn sinun varaasi ilman pelkoa ja ehtoja. Kuin hauraan saviastian jätän itseni sinun käsiisi. Täytä minut hyvydelläsi, niin että voisin olla siunaukseksi. Ylistän sinun viisauttasi, sillä sinä otat luoksesi heikon ja kärsivän. Sinä annat aarteesi hauraaseen saviastiaan. Kiitos rakkaudestasi.

2. Herra Jumala, taivaallinen Isämme. Sinä rakastit maailmaa niin paljon, ettet säästänyt ainoaa Poikaasi vaan annoit hänen kärsiä ristinkuoleman meidän edestämme. Auta meitä turvautumaan kaikessa hädässämme sinun rakkauteesi ja etsimään lohdutusta Poikasi rististä. Tätä rukoilemme Herramme Jeesuksen Kristuksen nimessä.

3. Herra Jumala, taivaallinen Isä. Sinä et säästänyt ainoaa Poikaasi vaan annoit hänet kuolemaan, jotta meillä olisi elämä. Valmista sydämemme Pyhällä Hengelläsi hänen asuinsijakseen, niin että hän pysyisi meissä ja me pysyisimme hänessä. Anna meidän päästä ristin ja vaivan jälkeen rauhaan. Kuule meitä Poikasi Jeesuksen Kristuksen, meidän Herramme nimessä.

4. Armon ja laupeuden Jumala. Sinun eteesi me tuomme kaiken, mikä ahdistaa meitä: epävarmuuden, pelon, levottomuuden ja järkytyksen. Sulje meidät syliisi ja lohduta meitä ahdingossamme. Kuule meitä Vapahtajamme Jeesuksen Kristuksen tähden.

5. Herra Jeesus Kristus. Sinä olet sama aina, eilen ja tänään ja iankaikkisesti. Me annamme sinun haltuusi koko elämämme. Anna meidän levätä sinussa. Sinä olet meidän rauhamme, sinä, maailman Vapahtaja.

6. Armollinen Jumala, ole läsnä ja varjele meitä elämän pimeydessä, niin että me, jotka uuvumme katoavan maailman muutoksissa, saisimme levätä sinun muuttumattomuudessa. Tätä rukoilemme Herramme Jeesuksen Kristuksen nimessä.

7. Jumala, Isämme. Lahjoita NN:lle iäinen rauhasi rakkaan Poikasi Jeesuksen Kristuksen tähden. Anna ikuisen valosi loistaa hänelle. Ole hänelle armollinen ja anna hänelle iankaikkinen elämä. Herramme ja Vapahtajamme, sinä olet lunastanut hänet pyhällä ja kalliilla verelläsi. Vie hänet sisälle Jumalan kirkkauteen ja pyhiesi joukkoon nimesi tähden. Armahda myös meitä ja johdata elämän tiellä, jotta matkamme päättyisi hyvin ja pääsisimme vanhurskaiden ylösnousemukseen. Tätä pyydämme rakkautesi tähden.

8. Laupias Jumala, rakas taivaallinen Isä. Tässä hetkessä me voimme vain kääntyä sinun

puoleesi ja tuoda eteesi kysymyksemme, pelkomme ja odottamattoman surumme. Sinä olet suurempi kuin meidän sydämemme ja tiedät kaiken. Sinä tunnet meidät paremmin kuin me itse tunnemme itsemme. Sinä näet meidät laupeudessasi ja rakkaudessasi. Anna meille armosi, että rohkenemme olla hiljaa ja levätä sinun läsnäolossasi. Lohduta suruvia, lohduta meitä kaikkia. Herra, kuule hiljainen rukouksemme.

(hiljaisuus)

Me rukoilemme kaikkien niiden puolesta, joita kärsimys on koskettanut. Lääkitse sinä avoimet haavat. Anna voimaa tähän hetkeen ja edessä oleviin päiviin. Auta meitä toimimaan oikein ja kaikkien yhteiseksi parhaaksi. Päästä meidät pahasta. Auta meitä pitämään huolta toisistamme. Osoita meille tiesi ja auta kulkemaan sitä. Herra, kuule hiljainen rukouksemme.

(hiljaisuus)

Jumala, sinä olet elämän ja kuoleman Herra. Koko maailmamme tulevaisuus on sinun käsissäsi. Sinä synnyttät lakkaamatta uutta elämää. Myös siitä mikä on pahaa ja tarkoituksetonta, sinä voit luoda uutta. Sinä annat tulevaisuuden, tarkoituksen ja toivon. Sinä rakastit maailmaa niin paljon, että annoit ainoan Poikasi. Sinä lupasit, ettei mikään voi erottaa meitä sinun rakkaudestasi, joka on tullut ilmi Pojassasi. Me kiitämme sinua siitä. Sinun käsiisi me jätämme toisemme ja itsemme. Ylistetty olkoon sinun pyhä nimesi.

9. Vapahtajani, tee minusta rauhasi välikappale, niin että sinne, missä on vihaa, toisin rakkauden, missä loukkausta, toisin anteeksiannon, missä epäsopea, toisin yksimielisyyden, missä erehdystä, osoittaisin totuuden, missä epäilystä, auttaisın uskoon, missä epätoivoa, nostaisin luottamukseen, missä pimeyttä, loisin sinun valoasi, missä surua, viritäisin ilon ja lohdutuksen, niin että, oi Mestari, en yrittäisi niin paljon etsiä lohdutusta kuin lohduttaa muita, hakea ymmärtämystä kuin ymmärtää toisia, pyytää rakkautta kuin rakastaa muita, sillä antaessaan saa, kadottaessaan löytää, unohtaessaan saa anteeksi, kuollessaan nousee iankaikkiseen elämään.

10. Kaiken laupeuden Jumala, sinä tunnet jokaisen ihmisen, sinä tiedät hänen hätänsä ja olet hänen ainoa oikea auttajansa. Käännä armossasi kasvosi palvelijoidesi puoleen, jotka nyt sinua rukoilevat. Me olemme heikot; tee meidät väkeviksi sinussa, sinä voimallinen Jumala. Huolet painavat meitä; anna meille ilo sinussa, sinä autuutemme Jumala. Me emme tunne varmaa tietä; ole meidän paimenemme, sinä kaikkien niiden Herra, jotka vaeltavat elämän polulla, ja kaikkien niiden, jotka ovat päässeet perille rauhan asuntoihin. Sinun laupiaasta kädestäsi me odotamme hyvyyttä täällä ja autuutta siellä. Sinulle olkoon loppumaton kunnia Jeesuksen Kristuksen kautta.

11. Tule, Pyhä Henki, ja lähetä taivaallisen valosi säteily. Tule, köyhien Isä. Tule, lahjojen antaja. Tule, sydäntenväli, sinä paras lohduttaja, sielun suloinen vieras ja lämpö. Työssä sinä olet lepo, helteessä vilvoitus, murheessa lohdutus. Oi ihmeellinen valo, täytä uskolistesi sydämen syvyydet. Ilman sinua, Henki, ei mikään ole ihmisessä puhdasta. Pese se mikä on likaista, kastele se mikä on kuivaa, paranna se mikä on haavoittunut. Murra se mikä on kovaa, lämmitä se mikä on kylmää. Etsi kaikki eksyneet. Anna uskovillesi, sinuun luottaville, pyhät lahjasi. Anna uskon vahvistus, anna autuas loppu, anna ikuinen ilo.

Rukouksesta voidaan valitaan tilanteeseen sopivia pyyntöjä.

Kaikkivaltias Isä.

Kannamme eteesi hiljaisessa rukouksessa itsemme,  
toinen toisemme ja yhteiset asiamme:

– Rukoilemme kirkkomme ja seurakuntamme puolesta.

(hiljaisuus)

– Rukoilemme maamme ja kansamme puolesta.

(hiljaisuus)

– Rukoilemme ahdistuneiden, kärsivien  
ja kuolevien lähimmäistemme puolesta.

(hiljaisuus)

– Rukoilemme omaistemme ja rakkaittemme puolesta.

(hiljaisuus)

– Rukoilemme niiden puolesta,  
jotka ovat lähteneet tästä elämästä.  
Jätämme poisnukkuneet [rakkaamme] sinun käsiisi.

(hiljaisuus)

Kaikkivaltias Isä.

Jätämme itsemme, toinen toisemme ja koko elämämme  
sinun haltuusi.

**S** Aamen.

Isä meidän

**Herran rukous lausutaan yhteen ääneen.**

**S** Isä meidän, joka olet taivaissa.  
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.  
Tulkoon sinun valtakuntasi.  
Tapahtukoon sinun tahtosi,  
myös maan päällä niin kuin taivaassa.  
Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.  
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,  
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,  
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.  
Äläkä saata meitä kiusaukseen,  
vaan päästä meidät pahasta.  
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti.  
Aamen.

8. Siunaus

**Siunaus voidaan myös laulaa (sävelmät osastossa Lauluja kasuaalitoimituksiin).**

**P/E** Siunatkoon meitä kaikkivaltias ja armollinen Jumala, Isä ja (+) Poika ja Pyhä Henki.

**TAI**

**P/E** Jumalan rauha,  
joka ylittää kaiken ymmärryksen,  
varjelkoon teidän sydämenne ja ajatuksenne,  
niin että pysytte Kristuksessa Jeesuksessa.  
  
Siunatkoon teitä kaikkivaltias ja armollinen Jumala,  
Isä ja (+) Poika ja Pyhä Henki.

**TAI**

**P/E** Herra siunatkoon teitä ja varjelkoon teitä.  
Herra kirkastakoon kasvonsa teille  
ja olkoon teille armollinen.  
Herra kääntäköön kasvonsa teidän puoleenne  
ja antakoon teille rauhan.  
Isän ja (+) Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

**S** Aamen.

9. Päätösmusiikki

Virren sijasta voi olla laulu tai soitinmusiikkia.



## Rukoushetki sairaan luona

Rukoushetki sairaan luona vietetään potilaan pyynnöstä esim. potilashuoneessa. Rukoushetken voi pitää pappi, muu seurakunnan työntekijä, henkilökuntaan kuuluva tai joku potilaan läheisistä. Valkoisella liinalla peitetylle pöydälle voidaan asettaa Raamattu ja risti tai krusifiksi sekä sytyttää kynttilä.

**Virsi** Voidaan laulaa virsi, esim. 397 Kun on turva  
Jumalassa, 498 Nyt kulkee halki korpimaan.

### Alkusiunaus

Isän ja (+) Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.



### Raamatunlukua

Älkää olko mistään huolissanne, vaan saattakaa aina se, mitä tarvitsette, rukoillen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon. Silloin Jumalan rauha, joka ylittää kaiken ymmärryksen, varjelee teidän sydämenne ja ajatuksenne, niin että pysytte Kristuksessa Jeesuksessa. (Fil. 4:6 – 7)

### Siunaaminen

Toimituksen suorittaja panee kätensä sairaan päälle ja sanoo:

Sinut on pyhässä kasteessa otettu Jumalan ikuiseen armoliittoon. Vapahtajamme Jeesus Kristus on luvannut olla kanssasi joka päivä, nyt ja elämäsi loppuun asti.

Hän vakuuttaa: ”Ystäväni, ole rohkealla mielellä, sinun syntisi on annettu anteeksi.”

Herramme Jeesuksen Kristuksen armo ja  
Jumalan rakkaus ja Pyhän Hengen osallisuus  
olkoon sinun kanssasi. Aamen.

### **Rukous**

Rukoilkaamme.

Kaikkivaltias Jumala. Sinä olet elämän ja  
terveyden lähde ja niiden apu, jotka turvautuvat  
sinuun.

Me rukoilemme:

Armahda \_\_\_\_\_.

Ole hänen kanssaan ja vahvista häntä voimallasi.

Jos tahtosi on, tee hänet terveeksi.

Anna viisautta ja voimia kaikille, jotka hoitavat  
häntä.

Anna toivon säilyä ja kantaa eri vaiheissa.

Tätä pyydämme Poikasi Jeesuksen Kristuksen  
kautta.

### **Isä meidän**

Voidaan lausua yhdessä:

Isä meidän, joka olet taivaissa.

Pyhitetty olkoon sinun nimesi,

tulkoon sinun valtakuntasi.

Taphtukoon sinun tahtosi,

myös maan päällä niin kuin taivaassa.

Anna meille tänä päivänä meidän

jokapäiväinen leipämme.

Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,

niin kuin mekin anteeksi annamme niille,



jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.

Äläkä saata meitä kiusaukseen,

vaan päästä meidät pahasta.

Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia

iankaikkisesti.

Aamen.

### **Herran siunaus**

Herra siunatkoon sinua ja varjelkoon sinua.

Herra kirkastakoon kasvonsa sinulle

ja olkoon sinulle armollinen.

Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi

ja antakoon sinulle rauhan.

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Aamen.

**Virsi** Voidaan laulaa virsi, esim. 338

Päivä vain ja hetki kerrallansa.

## Turva Jumalassa – lasten suruhartaus

*(Muokattu Aasian tsunamin jälkeen tehdyn hartauden pohjalta yleisesti käytettäväksi suruhartauspohjaksi 15.11.2007 Liisa Rautiainen Mikkeli, lapsityönohjaaja)*

### TARVIKKEET:

- Alttaripöytä, jossa valkoisella liinalla on Raamattu, kynttilä ja suruteemaan sopiva "kaunistus": kukka tai jokin esine (enkeli tms.).
- Jos ryhmä on kohtuullisen pieni, hartaus toteutetaan kynttilöiden kanssa. Varataan tuohukset jokaiselle + hiekka-astia tai -vati, johon jokainen voi asettaa sytyttämänsä kynttilän. Vaihtoehtoisesti voi käyttää myös tuikkuja, jotka asetellaan lasilevyille tai peltivadille. Jos ryhmässä on kovin pieniä lapsia, aikuinen auttaa kynttilän sytytyksessä.
- LV = Lasten virsikirja
- Vk = Virsikirja

### HARTAUDEN KULKU:

#### Alkulaulu

Jumalan kämmenellä (LV 99, Vk 499, Kotien rukouskirja s. 20) tai joku muu tuttu ja turvallinen laulu

#### Alkurukous

"Minä lapsi pienoinen,  
 aamuin illoin rukoilen.  
 Pienet kädet yhteen liitän,  
 taivaan Isää aina kiitän.  
 Siunaa isää, äitiä,  
 siskoja ja veljiä." (Kotien rukouskirja, s. 22)

#### **tai**

"Tule, Jeesus, lapses luo,  
 armos, siunaukses suo.  
 Tue pientä, horjuvaa,

johda tietä oikeaa." (Kotien rukouskirja, s. 12)

**tai** muu lapsille tuttu (kerho)rukous. Vieraamman rukouksen voi toteuttaa myös kaikuna.

### **Johdanto**

Tänään olemme kokoontuneet tähän alttarin äärelle aivan erityisestä syystä. Te olette ehkä kuulleet... / N...lle on tapahtunut... / N.N on menettänyt... *(Tähän voi muotoilla sanoituksen sen mukaan, onko kysymys jonkun läheisen kuolemasta tai onnettomuudesta tai muusta mieltä järkyttävästä tapahtumasta. Kerrotaan tapahtuneesta rehellisesti ja oikeilla sanoilla ja käsitteillä, lasten ikätason mukaisesti asioita paisuttamatta tai väheksymättä.)*

Meidän ihmisten on vaikea ymmärtää sitä, että jotain näin surullista / järkyttävää / ikävää pääsee tapahtumaan / voi tapahtua. (Ihmisen mieli voi joskus järkkyä niin, että hän ei enää ymmärrä omien tekojensa seurauksia, eikä hän osaa hallita omaa käytöstään. / Joskus onnettomuuksia ja vahinkoja vain tapahtuu, vaikka kukaan ei niitä toivoisi tapahtuvan. / Me ihmiset emme voi päättää milloin ihmisen elämä päättyy / jne.) Me kyselemme, miten näin voi käydä. Miksi Jumala sallii tällaista tapahtuvan?

Ei meillä kellään ole valmiita vastauksia, mutta yhdessä voimme kysellä. Tärkeintä on että emme jää yksin oman surumme kanssa / omien ajatustemme ja pelkojemme kanssa /, vaan että juttelemme yhdessä niistä asioista, jotka mieltä askarruttavat ja painavat. Meidän aikuisten kanssa voi aina jutella, erityisesti täällä kerhossa / ryhmässä. Luotamme siihen, että täällä tänään me olemme turvassa ja Jumalan hoidossa.

*Tässä voisi antaa lapsille mahdollisuuden kertoa omista ajatuksistaan, kysymyksistään ja kokemuksistaan.*

Me haluamme nyt rukoilla / sytyttää rukouskynttilän kaikkien niiden puolesta, jotka ovat peloissaan ja järkyttyneitä / jotka surevat läheisen kuolemaa / jne. Rukoilemme myös kaikkien heidän läheistensä, perheenjäsen-

tensä, koulutovereidensa, ystäviensä ja sukulaistensa puolesta. Heillä on suuri suru / pelko ja huoli / kun he ajattelevat sitä mikä on tapahtunut. Nyt sytytämme kynttilät kaikkia näitä ihmisiä ajatellen. *(Jokainen voi sanoittaa tätä itselleen ja tilanteeseen sopivaksi.)*

### **Kynttilöiden sytytys joko**

1. jokainen vuorollaan (tuli otetaan alttarikynttilästä) tai
2. jos kaikki eivät sytytä omaa kynttilää, niin ohjaaja valitsee tilanteen mukaan, kuinka monta kynttilää hän sytyttää.

Rauhallinen musiikki voi soida taustalla.

### **Rukous**

Taivaan Isä, sinä tiedät että N:llä on tänään suuri suru / suuri huoli / kun...  
(Eryteisesti rukoilemme...)

Lohduta Sinä jokaista surevaa ja huolissaan olevaa ihmisistä. Lähetä heidän rinnalleen joku ihminen auttamaan, tukemaan ja rohkaisemaan.

Kiitos kaikista niistä ihmisistä, jotka ovat auttaneet surevia / pelkääviä ihmisiä / lapsia.

Auta että mekin osaisimme lohduttaa ja tukea toisiamme silloin, kun joku on surullinen tai huolissaan.

Kiitos, että olet luvannut pitää meistä kaikista huolta. Ole meidän kanssamme tänään ja aina. Aamen.

### **Loppulaulu**

Kun on turva Jumalassa (LV 100, Vk 397) tai

Maan korvessa (LV 51, Kotien rukouskirja, s.88) tai

Täällä Pohjan tähden alla (LV 53) tai muu turvallinen, lapsille tuttu virsi tai laulu.

## Herran siunaus

### MUUTA

Hartauden jälkeen voi olla vielä toiminnallinen osio, jossa lapsille annetaan mahdollisuus tekemisen ja keskustelun avulla käsitellä asiaa.

Jos on tarvetta, niin muovailun ja/tai musiikkimaalauksen kautta lapset voivat purkaa sisäisiä tuntejaan.

Jos johdannon alussa halutaan lukea alttarilla olevasta Raamatusta pari jaetta, tilanteeseen saattaisi sopia jompikumpi seuraavista tai jokin muu turvallisuudesta puhuva kohta:

- *Ps. 23:1, 4*  
"Herra on minun paimeneni, ei minulta mitään puutu. Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään pahaa, sillä sinä olet minun kanssani."  
**tai**
- *Ps. 31:1, 4*  
"Herra, sinuun minä turvaan. Sinä olet minun kallioni ja pakopaikkani. Sinä johdatat ja ohjaat minua, sillä sinä olet minun Jumalani."

## Hartaus kuolemasta nuorille

Läheisin ihmisen kuolema pysäyttää aina. Äkillinen kuolema pysäyttää usein vieläkin rajummin. Se pysäyttää meidät miettimään, miten hiuskarvan varassa elämämme onkaan. Hän, joka vasta oli vierellä, on nyt pois. Ja häntä, joka vasta oli tässä, emme enää koskaan näe. Rakkaan ihmisen muisteleminen itkettää; luopuminen tekee kipeää. Mutta jos säilytät muistot mukanas, huomaat, että jonain päivänä ne ovatkin rikkautena elämässäsi.

Kun kuolema tulee lähelle, mietimme monesti myös omaa katoavaisuuttamme. Minäkin kuolen joskus. Kuoleeko joku ystäväni tai joku perheestäni? Ne ajatukset saattavat pelottaakin.

Kuolemaa – tai elämää ei kuitenkaan tarvitse, eikä kannata pelätä. Meillä on Jumala, jonka kämmenellä saamme levätä. Hän tuntee meidät, hänelle voimme kertoa pelkomme ja huolemme. Meillä on Jumala, joka antaa lahjana meille jokaisen uuden päivän. Elämä on tässä ja nyt. Huomisesta emme tiedä. Siksi vain tällä hetkellä on merkitystä. Monen asian arvon ymmärtää usein vasta silloin, kun sen menettää. Jokainen päivä on lahja. Ja jokainen ystävä ja läheinen ihminen on meille lahja.

Joskus kuolema tuntuu epäreilulta. Varsinkin, jos kyseessä on nuori ihminen. Niin moni asia jäi kesken, niin moni asia jäi tekemättä, niin moni asia saavuttamatta. Elämä on keskeneräistä. Mutta Jumala ei jätä kesken. Hän on määrännyt päiviemme määrän, jo ennen kuin itse olimme eläneet päivääkään. Ei elämän päivien arvoa mitata niiden määrässä. Joskus olen kuullut ajatuksen hyvän elämän mittarista. Siinä mittarissa arvokkaana ei pidetäkään sitä, mitä elämän aikana ehdit ja pystyt saavuttamaan, vaan sitä, montako ihmistä on aikanaan kantamassa sinun arkkuasi.

Jumala on hyvä Isä ja hyvän Isän rakkaus kestää, vaikka kapinoimme, epäilemme ja syytämme. Hän ei hylkää meitä. Älä sinäkään hylkää Jumalaa. Tässä elämässä kaikki muu on katoavaa, mutta Jumala on ikuinen. Jumalan armo on ainut asia, joka on ja pysyy. Se kestää, ja kantaa meidät uuteen elämään, kun maallinen elämämme kerran päättyy.

(laatinut: Maria Matilainen, nyk. Pohjola, Limingan seurakunta)

Rukous:

Rakas Jumala,

auta meitä muistamaan päivittäin, että aikamme on rajallinen, olemme täällä maan päällä vain käymässä. Anna meille vahva toivo jälleennäkemisestä rakkaidemme kanssa - Sinun kirkkaudessa. Anna kaikkiin perheisiin rakkautta ja iloa jonka varassa on mahdollista jaksaa silloinkin, kun maailma myrskyää ja pelko peittää toivon valon.

Aamen. (SLS, rukousarkisto 6.9.2010)

Raamatunkohtia aiheeseen Jes. 65: 17–25, Ps.23

## **Kriisin ammattilaiset ja yhteistyötahot Suomessa**

### **Kriisikeskus Mobile**

Asemakatu 2, 40100 Jyväskylä 2.krs.

p. 014 2667150 Avoinna 24h/vrk

### **Kirkon palveleva puhelin**

p. 010 -190 071

päivystysajat su-to klo 18–01, pe-la klo 18–03

### **Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten- ja nuorten puhelin**

p. 116111 ma-pe klo 14–20, la-su klo 17–20

### **Keski-Suomen Ensi- ja turvakoti ry**

Suuruspääntie 11, 40520 Jyväskylä

p. 010 4237 500

### **Perheasiain neuvottelukeskus**

Kilpisenkatu 4, 40100 Jyväskylä

p. 014 3347800 arkisin klo 12–14.30

### **Raiskauskeskus Tukinainen**

[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

päivystys 0800-97899 ma-pe klo 9-15, la-su 15–21

### **Huoma. Henkirikoksen uhrien läheiset ry**

[www.huoma.fi](http://www.huoma.fi)

vertaistukipuhelin p. 050 576 3311



**Käpy. Kätkyt ja lapsikuolemaperheiden yhdistys ry.**

[www.kapy.fi](http://www.kapy.fi)

auttava puhelin ma ja to klo 8.30–11.30 p. 0800-95959

**Surunauha. Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille**

[www.surunauha.net](http://www.surunauha.net)

p. 040 545 8954

**Suomen mielenterveysseura**

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

valtakunnallinen kriisipuhelin p. 010 195 202

**Rikosuhripäivystys**

p. 020 316 116

**Nyyti ry. opiskelijoiden tukikeskus**

p. 010 806 656 ma-pe klo 17–19

[www.apua.info](http://www.apua.info)

## Symbolien ja rituaalien merkitys ja käyttö kriisitilanteessa

Symbolien eli vertauskuvien avulla voidaan havainnollistaa ja yksinkertaistaa vaikeita asioita ja helpottaa niiden omaksumista. Symbolit ovat tunnistamisen välineitä ja niillä voidaan ilmentää myös tunteita.

Erilaiset rituaalit, kuten haudalla käynnit, kynttilöiden polttaminen ja rukoukset kuuluvat osana suremiseen. Rituaalit tuovat kaaokseen järjestystä ja turvallisuutta. Rituaalien avulla kykenemme havainnoimaan, muistamaan ja saamaan järjestystä uskomuksiimme ja tunteisiimme. Rituaalit konkretisoivat tilanteen. Ne auttavat kohtaamaan tapahtuneen tekemällä jotain ja ilmaisemaan sen, mitä ei voi sanoiksi pukea. Lähimmille omaisille rituaalit merkitsevät tunteiden ja ajatusten työstämisen alkamista ja toiset ihmiset saavat rituaalien avulla tilaisuuden osoittaa osanottoaan ja tukeaan.

**Palava kynttilä** on Kristuksen läsnäolon ja rukouksen symboli.

**Kukat** muistuttavat Jumalan luomistyöstä ja uudesta elämästä.

**Valkoinen väri** kuvastaa Kristuksen puhtautta ja syntien anteeksi saamista, jotka on jo kasteessa meille lahjaksi annettu. Valkoinen kuvastaa myös Jumalan pyhyyttä ja valkeudessa vaeltamista.

**Risti** symboloi toivoa ja muistuttaa Jeesuksen ylösnousemuksesta ja Taivaaseen astumisesta.



## Kriisitilanne omassa työyhteisössä

Työyhteisö on tiivis yhteisö, jossa pienetkin ongelmat saattavat pitkittyessä muuttua suuriksi. Tiettyt työn, organisaation ja johtamisen piirteet aiheuttavat ja lisäävät usein kriisitilanteita työssä. Tällaisia ovat esimerkiksi

- Yhteisten pelisääntöjen puute
- Epäoikeudenmukainen kohtelu
- Kilpailuttaminen ja suosikkijärjestelmä
- Vaikutusmahdollisuuksien puuttuminen
- Työsuhteen epävarmuus
- Työn liialliset vaatimukset
- Huonot työolot
- Tuen puute
- Organisaatiomuutokset
- Tiedonkulun ongelmat

Ennaltaehkäiseminen on olennaista! Työyhteisön konflikteja ennaltaehkäisevät

- Avoimuus tiedottamisessa
- Keskusteleva ilmapiiri
- Säännölliset palaverit
- Selkeät pelisäännöt
- Kehityskeskustelukäytäntö
- Käytännöt palautteen vastaanottamiseen ja antamiseen
- Perehdyttäminen
- Kouluttaminen
- Huolehtiminen työoloista ja työntekijöiden hyvinvoinnista

## Ristiriitatilanteiden käsittely

- Ongelmatilanteissa ristiriidat selvitetään ensisijaisesti oman työyhteisön sisällä asianosaisten kanssa keskustellen
- Esimiehen tehtävä on rohkeasti puuttua ongelmiin ja ristiriitoihin ja etsittävä niihin ratkaisua ja keinoja tilanteen selvittämiseksi yhdessä asianosaisten kanssa
- Tarvittaessa tilanteen ulkopuolisena ja puolueettomana arvioijana voi toimia työsuojeluvaltuutettu, pääluottamusmies tai työterveyshuolto

*Työsuojelupäällikkö*

*Seija Laitinen*

*Työsuojeluvaltuutettu*

*Anna-Maria Siljander*

*Pääluottamusmies*

*Petri Katko*

*Mari Hokkanen*

*Muuramen työterveys*

Virastotie 10, p. 014 266 2814

## Työyhteisöä kohdanneen kriittisen tilanteen käsittely

Työyhteisön kohtaamaa traumatapahtumaa voidaan kutsua myös kriittiseksi tilanteeksi. Kriittisenä tilanteena voidaan pitää tapahtumaa, joka aiheuttaa ylivoimaisen haa-voittuvuuden tunteen tai tunteen hallinnan puuttumisesta. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi aseelliset uhkatilanteet, työkaverin kuolema työtehtävässä, työkaverin itsemurha tai tilanteet joissa on useita kuolonuhreja.

- **Purkukeskustelu** tapahtuu muutaman tunnin sisällä kriittisestä tapahtumasta. Purkukeskustelulla on koulutuksen saanut vetäjä, joka ei itse ole ollut osallisena kyseisessä kriittisessä tilanteessa. Keskustelun tavoitteena on tilanteen aiheuttamien kokemusten jakaminen välittömästi ja sosiaalisen verkoston vahvistaminen. Purkukeskustelussa arvioidaan jälkipuinnin tarve.
- **Jälkipuinti** on ryhmäkeskustelu niille työntekijöille, jotka ovat kriittisen tilanteen vaikutuspiirissä. Jälkipuinnin järjestää koulutuksen saanut henkilö esimerkiksi työterveydestä. Tavoitteena on edistää työntekijöiden toipumista ja lievittää jälkiseurauksia.
- **Yksilöllinen tuki** järjestetään tarvittaessa jälkipuinnin jälkeen

- **Johdon tuki** Esimiehille tarjotaan konsultaatioapua, jotta he ymmärtäisivät roolinsa tapahtumien emotionaalisten seuraamusten käsittelyssä. Esimiehillä on vastuu tiedonkulun organisoinnista, keskustelujen järjestämisestä ja aika-tilausta. Johdon työntekijöilleen osoittama tuki vähentää tapahtuman kielteisiä vaikutuksia.
- **Seuranta**

## Kriisivalmiuskassin sisältö

- ❖ Valkoinen liina
- ❖ Kynttilä ja kynttilänjalka
- ❖ Tulitikut
- ❖ Risti
- ❖ Raamattu
- ❖ Virsikirja
- ❖ Surumusiikki-cd
- ❖ Kirjanen surusta annettavaksi surevalle tai surukotiin
- ❖ Kirkkokäsikirja
- ❖ Maljakko kukille
- ❖ Nenäliinat

## TUTKIMUKSELLISTA TAUSTAA KRIISIMATERIAALIPAKETILLE

### 1 Eri-ikäiset kriisissä

Ihmisen elämänkaaressa ikävaiheet määrittävät hänen tapansa ajatella asioista ja ymmärtää niitä. Olemme valinneet tietyt ihmisen ikäsidotut jaksot ja kuinka hän surun, menetyksen sekä kuoleman käsittää tai kokee tuolloin.

Ihmisen elämänkaaressa ikävaiheet määrittävät hänen tapansa ajatella asioista ja ymmärtää niitä. Olemme työhömme valinneet tietyt ihmisen ikäsidotut jaksot ja kuinka hän surun, menetyksen sekä kuoleman käsittää tai kokee tuolloin.

Varhaislapsuuden ikävuosiksi käsitetään 0-6/7 ensimmäiset ikävuodet (Turunen 1996, 25). Alle 2 –vuotiaana lapsi käsittää alkuvaiheessa aistitein ja reflekseihin ympäristönsä tapahtumia. Hänen maailmankuvansa alkaa rakentua muistiin tallentuvista toiminnoista. Lapsen luottamus vanhempiin kehittyy toistuvista tapaamisista, kun vanhempi katoaa esimerkiksi näkökentästä hetkeksi ja palaa sitten lapsen luo. (Kinanen 2009, 19.) Lapsi on vastasyntyneenä ja kahden ensimmäisen vuoden aikana hyvin riippuvainen vanhempien hoivasta, avusta ja kasvatuksesta. Kahden vuoden iässä lapsen ajatteluun alkaa syntyä käsitys, ettei hän voi vaikuttaa kaikkeen mitä ympärillä tapahtuu ja saavuttaa omia toiveitaan. Liikkumisen taito lisääntyy ja hän alkaa ottaa kontaktia muihin lapsiin. Hän alkaa tiedostaa omaa identiteettiään ja pikkuhiljaa hahmottaa, että on olemassa kaksi sukupuolta. (Cullberg 1991, 25.) Lapsi ajattelee kaikesta vielä hyvin minä keskeisesti ja kielen kehittyessä hän saattaa kertoa päivänsä tapahtumista sujuvasti, vaikkei loogisuus ajattelussa ole vielä kovin kehittynyt (Kinanen 2009,19). Lähempänä kouluikää lapsen mielikuvitus on hyvin vilkasta ja hänen uteliaisuutensa ympäröivää maailmaa kohti lisääntyy (Turunen 1996, 49–54). Kokemukset ja näköhavainnot opettavat tässä vaiheessa lapselle syy ja seuraus -suhteen ymmärtämisen. (Kinanen 2009, 19.)

Alakouluikäiset lapset eli 6/7- 12 –vuotiaat kasvavat ajattelullisesti valtavasti tässä iässä ja loogisuus lisääntyy. Lapsi saattaa tehdä ympäristöstään näköhavainnoja, mutta alkaa käsittää asioita laaja-alaisemmin näkemänsä lisäksi. Sosiaaliset taidot vahvistuvat ja lapsi oppii parhaiten muiden mallista, vaikka neuvominenkin auttaa. Kaverit tulevat tärkeämmiksi ja kriittinen tar-

kastelu ympäröivää maailmaa kohtaan herää (Turunen 1996, 71–95.) Ajattelu on yhä minäkeskeistä, vaikka eriaikakausten sisäistäminen on kehittynyt ja käsitys tapahtumien kulusta lisääntyy (Kinanen 2009, 20).

Yläkouluikäiset eli yli 12 -vuotiaat nuoret ajattelevat maailmasta ja tapahtumista hyvin johdonmukaisesti sekä osaavat pohdinnan kautta rakentaa teorioita kokemastaan. Samanaikaisesti he pystyvät ottamaan useamman näkökulman huomioon asian ympärillä. Nuori kykenee empatiaan aikaista paremmin ja ajatteluun tulee eettisiä ja moraalisia näkökulmia. (Kinanen 2009, 20.) Nuoren ajattelua saattavat hämmentää monenlaiset tunteet, kuten viha, häpeä, hellyys, uhmakkuus ja niiden ilmaisu voi olla hyvin voimakasta. Matka kohti aikuisuutta on joskus hyvin yksinäistä hämmentävien tunteiden myllertäessä mieltä. (Turunen 1996, 101–125.) Halu irtaantua vanhempien valvonnasta kasvaa ja samaan aikaan oma sukupuolinen identiteetti vahvistuu (Cullberg 1991, 68–71).

Turusen (1996) mukaan aikuistuminen alkaa 27 -vuoden tienoilla, koska hän jaksottaa Elämäkaarit ja kriisit -kirjassaan ihmisen elämäkaaren seitsemän vuoden jaksoissa. Tässä vaiheessa ihminen alkaa käsitellä aikuistumisen kriisiä, jossa hän käsittää elämän rajallisuuden todelliseksi ja oman elämänsä kulkevan kohti kuolemaa. Vastuu tulevaisuudesta, työelämän paineet, perheellistyminen ja monet muut aikuisuuden mukanaan tuomat muutokset vaativat oman ajattelun vahvistumista. Aikuisuus saattaa tuoda jossakin vaiheessa tarpeen olla jotakin arvokasta. Aikuisen tarve kehittää itseään tai saada muutosta aikaan tulee usein keski-ikässä 40 ikävuoden tienoilla. Samoihin aikoihin fyysisien voimavarojen rajallisuus muistuttaa vanhenemisestä (Turunen 1996, 159–221.) Aikuisuuden loppupuoliskolla alkaa älyllinen suorituskyky heiketä ja työssä suoriutuminen voi tuntua vaivalta. Tilanteen pahentuessa se voi johtaa masennukseen tai fyysisiin vaivoihin, jotka tuntuvat raskailta vaiheilta (Cullberg 1991, 98–100). Aito henkinen itsenäisyys on tämän vaiheen haasteen. Eläkkeelle siirtyminen voi olla henkisesti hyvin vapauttava kokemus tai tyhjyyden tunne, jolloin ei välttämättä näe elämälleen syytä jatkaa (Turunen 1996, 210–221.)

Ihminen ei välttämättä tunne itseään erityisen vanhaksi vielä 70 tai 80 -vuotiaana, vaikka eläkeikää noin 65 vuotta voidaan pitää vanhuuden rajana Turusen (1996) mukaan. Vanhana ihminen kaipaa tekemistä ja kokemusta siitä, että elämällä on jokin tarkoitus. Tässä vaiheessa ihminen tarkastelee mennyttä elämäänsä (Turunen 1996, 237–238). Vanhan ihmisen voimat vähenevät hiljalleen ja häntä saattaa kokea pienet sairastelut hyvin raskaina. Hänellä saattaa ilmetä sekavuutta ja voimakasta väsymystä esimerkiksi sairaalaan joutuessa. Muisti, näkö ja



kuulo voivat heikentyä, jotka voivat synnyttää hyvin hämmentäviä tilanteita vanhukselle (Cullberg 1991, 101–104).

## 2 Lapsi

### 2.1 Lapsen käsitykset ja kokemukset traumaattisista kriiseistä

Varhaislapsuuden ikävuosiksi käsitetään 0-6/7 ensimmäiset ikävuodet (Turunen 1996, 25). 0-2-vuotiaana lapsi käsittää alkuvaiheessa aistitein ja refleksien ympäristönsä tapahtumia. Hänen maailmankuvansa alkaa rakentua muistiin tallentuvista toiminnoista. Lapsen luottamus vanhempiin kehittyy toistuvista tapaamisista, kun vanhempi katoaa esimerkiksi näkökentästä hetkeksi ja palaa sitten lapsen luo. (Kinanen 2009, 19.) Lapsi on vastasyntyneenä ja kahden ensimmäisen vuoden aikana hyvin riippuvainen vanhempien hoivasta, avusta ja kasvatuksesta. Kahden vuoden iässä lapsen ajatteluun alkaa syntyä käsitys, ettei hän voi vaikuttaa kaikkeen mitä ympärillä tapahtuu ja saavuttaa omia toiveitaan. Liikkumisen taito lisääntyy ja hän alkaa ottaa kontaktia muihin lapsiin. Hän alkaa tiedostaa omaa identiteettiään ja pikkuhiljaa hahmotta, että on olemassa kaksi sukupuolta. (Cullberg 1991, 25.) Lapsi ajattelee kaikesta vielä hyvin minä keskeisesti ja kielen kehittyessä hän saattaa kertoa päivänsä tapahtumista sujuvasti, vaikkei loogisuus ajattelussa ole vielä kovin kehittynyt (Kinanen 2009, 19). Lähempänä kouluikää lapsen mielikuvitus on hyvin vilkasta ja hänen uteliaisuutensa ympäröivää maailmaa kohti lisääntyy (Turunen 1996, 49–54). Kokemukset ja näköhavainnot opettavat tässä vaiheessa lapselle syy ja seuraus -suhteen ymmärtämisen. (Kinanen 2009, 19.)

Traumaattinen kokemus voi aiheuttaa lapselle post-traumaattisen stressireaktion ja surua, jonka hän kokee eri tavalla eri ikäkausina. Lapsen suruun vaikuttavat traumaattisen kokemuksen laatu, hänen ikänsä, kehitystaso, luonteenpiirteet, uskonnollisuus, elämän katsomus, ympäröivät mallit ja reaktiot, kuten perhe. (Munnukka-Dahlgvist 1994, 36; Poijula 2007, 108; Saari

2000, 252.) Vanhempien tai läheisen aikuisen tuki on ehdoton lapselle, jotta hän pystyy käsittelemään omaa suruaan. On tärkeää kertoa lapselle totuus tapahtuneesta hänen ikäkauteen sopivalla tavalla, eikä kertomista kannata viivyttää lasta säästääkseen. Lasta ei voi suojella elämän kriiseiltä. Lapsi vaistoa järkyttävät asia vanhemmista, ympäristöstä ja luottamuksen säilyttämiseksi on rehellisyys tärkeää. Yhteisissä keskusteluissa on hyvä kuljettaa menetettyä ihmistä tai asiaa mukana lapsen elämässä, jotta hän saa haluamaansa tietoa avoimmin oleviin kysymyksiinsä sekä ymmärtää tapahtuneen olevan totta. Vanhemmat ovat lapselle esimerkiksi surussa ja jos he vaivautuvat omista reaktioistaan saattaa se saada lapsen salaamaan omia tunteitaan sekä reaktiotaan vanhempien olon helpottamiseksi. Turvallinen ja avoin ilmapiiri tukee lasta hänen omassa suruprosessissaan. (Ruishalme & Saaristo 2007, 55; Saari 2000, 260–263.; Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli - Pirilä 2009, 67.)

Lasta järkyttänyt kokemus voi herättää hänessä ymmärtämättömyyttä, hämmennystä, kysymyksiä ja tyhjyyttä, joista olisi hyvä keskustella lapsen kanssa. Surun tuomia reaktioita ei tule vähätellä lapsen kohdalla, vaan niistä on hyvä keskustella. Tuskallisten tunteiden käsitteleminen ei ole helppoa, mutta ne kuuluvat surusta toipumiseen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 56.) Traumaattisten kokemusten käsittely on vaativaa kaikille perheessä. Jotta vanhemmat voisivat auttaa lapsiaan surunsa käsittelyssä, heidän kohdattava omat tunteensa ja ajatuksensa rohkeasti tapahtuneen trauman osalta. Elleivät vanhemmat kykene työstämään omaa suruaan, eivät he pysty auttamaan lapsiaan heidän surussaan. Lapsen kärsimyksen ja tuskan näkeminen on rankkaa vanhemmalle, mutta he voivat helpottaa lapsen oloa asian käsittelyllä. Vanhemmille on hyvä tarjota apua ja opastusta lapsen trauman ja surun käsittelyssä, jotta kaikkien toipuminen menisi parhain päin. (Saari 2000, 272.)

Perheenjäsenten keskinäinen tunteminen voi olla myös heidän vahvuutensa surun purkamisessa, koska he tuntevat toisensa paremmin ja näkevät surun ja trauman vaikutukset toisissaan herkemmin. He voivat puhua ja muistella yhdessä, joka voi olla heille vahvistavana kokemuksesta toipumisessa. Jokainen kokee trauman ja surun eri tavoin sekä lohtua tuovat asiat. Surun eteneminen eri tahtiin eri kehitysvaiheissa saattaa aiheuttaa ristiriitoja perheen sisällä, jos toiset haluaisivat keskustella menetyksestään ja surusta, mutta kaikilla ei ole siihen kiinnostusta tai voimavaroja. Toisinaan perheen traumaattisesta kokemuksesta voi olla hyvä keskustella koko perheenä ammattiauttajan avustuksella, jolloin kaikilla on mahdollisuus kertoa tunteuksista ja kysyä mieltä askarruttavia asioita. Surun kanssa ei tarvitse kenenkään olla yksin. (Poijula 2002, 120–121, 124.)

Pienet lapset aistivat kehollisesti ja tunnekokemuksin ympärillään tapahtuvia asioita. Heidän kokemusmaailmassaan kuolema on hetkellinen tapahtuma. Kielen kehittymisen myötä surua ja siihen kuuluvia tunteita voidaan hiljalleen sanoittaa lapselle sanoin, jolloin hän voi oivaltaa niiden olevan osana elämään. Samalla lapsen ymmärrys lisääntyy surun olemuksesta ja sen vivahteikkuudesta. (Kinanen 2009, 21.)

Pojulan (2002) mukaan kuoleman ymmärtäminen edellyttää viiden kuolemaan liittyvän käsitteen ymmärtämistä. Niitä ovat:

1. Kuoleman universaalisuus. Kuolema koskettaa kaikkia elollisia ja jokainen on kohtaava kuoleman aikanaan.
2. Kuolema on peruuttamaton, pysyvä ja palauttamaton. Ihmistä ei voi saada hyvällä käytöksellä tai rukoilemalla takaisin.
3. Ruumiin toimimattomuus, jolloin ihminen ei tunne kipua, nälkää tai lämpötiloja.
4. Kuoleman kausaalisuus. Kuoleman väistämättömyys auttaa ymmärtämään sen elämään kuuluvaksi vaiheeksi, jonka jokainen ihminen kohtaa luonnollisena vanhenemisen, sairauden tai onnettomuuden kautta.
5. Jonkin kaltainen elämän jatkumisen muoto kuoleman jälkeen.

Mitä läheisemmän ihmisen kuolemasta on kyse, niin sitä todennäköisemmin elämän kulku tulee muuttumaan. Perhe muuttaa toimintatapojaan ja rakentaa uusia malleja elää, jotta tilanteesta mennään eteenpäin. Eri uskonnoissa ja kulttuureissa kuolemanjälkeisen elämän käsitys vaihtelee. Lapsen kanssa on niistä hyvä keskustella tai olla ainakin valmiina keskusteluun hänen niistä kysyessään. (Pojula 2002, 143–145.)

Perheessä tapahtunut itsemurhatapaus lisää lapsen ja nuoren turvattomuutta. Suruviestin tultua käynnistyy lapsilla ja nuorilla luopuminen, joka aiheuttaa tunnemyrskyn heidän mielessään. Lapsi saattaa jatkaa aiemmin tekemäänsä puuhaa, vaikka hänen sisällään olisi kaaos, vihan, pelon, tuskan, epäuskon, alakulon ja epätodellisuuden tunteen myllertäessä. Käytöksessä saattaa ilmetä aggressiivisuutta ja jopa itsetuhoisuutta. Lapsille tilanteen kestäminen on vaativampaa, koska he näkevät myös vanhempien surun ja menetyksen. Vanhempien on vaikeaa oman surun keskellä nähdä ja sanoittaa lapsen surun yksityiskohtia ja tunteita lapselle. Tämän vuoksi vanhempi ja lapsi säätelevät omaa suruaan toistensa seurassa keventääkseen omaa ja toisen surua. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 99–100.) Yhdessä koettu suru ja sen

käsittely vahvistaa perhettä yhteisönä. Jokaisella on mahdollisuus olla yksilö turvallisessa yhteisössä turvallisuuden järkkyyssäkkin. (Poiijula 2002, 120.)

Lapselle vanhemmat luovat turvallisuuden tunteen perustan ja ovat kaikkien ihmissuhteiden alkuna. Vanhemman kuolemaa pidetään pahimpana menetyksenä, jonka lapsi voi kokea. Lapsen surussa ei ole lohduttamassa hänen turvansa eli rakas vanhempi ja tasapaino elämässä järkkyyvät. Perheen roolit muuttuvat ja lapsi saattaa pelätä muidenkin perheenjäsenten menetystä, jolloin hän huolestuu helposti läheisten poissa ollessa. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 94; Poiijula 2002, 146–147.) Lapset ihailevat vanhempiaan ja pitävät heitä voimakkaina ja hyvinä. Vanhemman menetys jättää lapselle tyhjyyden ja avuttomuuden tunteen, kun hän ei voi saada menetettyyn vanhempaan konkreettisesti yhteyttä. Suruprosessi on sopeutumista uuteen tilanteeseen. (Poiijula 2002, 146–147.) Toisen vanhemman menettämisen yhteydessä perheessä roolit vaihtuvat ja lapsi saattaa suojella elossa olevaa vanhempansa menettämisen pelon vuoksi. Vanhemman on vaikeaa oman surun keskellä nähdä ja sanoittaa lapsen surun yksityiskohtia ja tunteita lapselle. Tämän vuoksi vanhempi ja lapsi säätelevät omaa suruaan toistensa seurassa keventääkseen omaa ja toisen surua. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 95.)

Vanhempansa menettäneet lapset ovat kirjoittaneet kokemuksistaan Suzanne Sjöqvistin (2006) kirjassa Hän on kanssani kumminkin hyvin henkilökohtaisesti ja avoimesti. Kirjasta kumpua selkeäsi lasten ja nuorten viesti, jossa he toivovat kannustusta vanhempansa menettämisen yhteydessä sairaalassa ja ruumishuoneella käytiin. Lapset haluavat olla mukana hautajaisjärjestelyssä ja suunnittelussa sekä elämän jatkumisen suunnittelussa ilman toista tai molempia vanhempia. Lapset eivät halua olla ulkopuolisia surunsa kanssa, vaan osana perheen menetystä ja jakamassa omia kokemuksiaan. Ystävillä, sukulaisilla, tuttavilla, naapureilla, opettajilla, valmentajilla ja muilla lapsen sekä perheen elämässä olevilla on tärkeä osansa elämässä eteenpäin jatkamisessa. (Sjöqvist 2006.)

Sisarukset opettavat toisilleen sosiaalisia taitoja, keskinäistä kilpailua, toisen huomioon ottamista ja kunnioittamista kasvaessaan yhdessä. Yhteiset leikit, ilot ja surut vahvistavat oman identiteetin muodostumista ja vertaamista sisarusuhteen kesken. Sisaruksen kuolema muuttaa olemassa olevan perheen ja lapsi menettää itselleen tärkeän ystävän, jonka kanssa on ollut perheen sisällä yhdistäviä kokemuksia sekä vertaamisen mahdollisuus toiseen. Lapsi suree sisaruksensa menetystä omalla tavallaan. Menetys kulkee hänen elämässään aina mukana, vaikka lapselle ominaisella tavalla ilo näkyy toiminnassa ja elämässä hyvinkin pian menetyksen jälkeen. Sisaruksen menetys saa lapsen tajuamaan myös oman kuolevaisuutensa. Lapselle on

tärkeää saada vanhemmilta tukea surussa ja avoin keskustelu sekä sureminen yhdessä luo lapselle turvallisuutta. Lapsen iästä riippuen ystävien merkitys tukijoina kasvaa iän lisääntyessä. Ystävien kanssa keskustelu voi olla jopa helpompaa lapselle, kuin aikuisille puhuminen. Sisaruksen menetys kasvattaa lasta henkisesti ja hänestä tulee yleensä ikäisiään kypsempi, joka osaa osoittaa empatiaa itseään ja muita kohtaan herkemmin. (Poijula 2002, 151–160.)

## 2.2 Alle kouluikäisen lapsen kokemus surusta

Pieni vauva kiintyy hänestä huolehtivaan ihmiseen ja tunnistaa tämän tuoksun. Hiljalleen puolen vuoden ikäisen vauvan muisti alkaa kehittyä ja hän alkaa tunnistaa huolehtijoiden pysyvyyden sekä alkaa etsiä heitä lohduksi turvattuuteensa. Alle kaksivuotiaana lapsi kokee kaikki pidemmät erot häntä huolehtivasta ihmisestä hylkäämiseenä, joka on verrattavissa kuolemaan. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli - Pirilä 2009, 67; Poijula 2007, 95.)

Varhaislapsuudessa alle kaksivuotias voi ilmentää järkytystään, menetystään tai surua itkuisuudella, vetäytymisellä, kehon jännittymisellä, painajaisilla, uhmakkuudella, takertumalla hoitajaansa, nukahtamisvaikeuksilla, pelokkuudella koviin äänille, uneliaisuudella tai unettomuuden lisääntymisellä. Näiden lisäksi voi tulla taantumia aiemmin opituissa taidoissa, kuten pissan pidätyksessä tai ruokailutaidoissa. 3-5-vuotiailla leikki-ikäisillä lapsilla reaktiot voivat näyttäytyä tavaroiden heittälynä, sairauden pelkona, yökasteluna, puhumisesta kieltäytymisenä, erilaisina kiputiloina, taantumisina ikäistään nuoremman tasolle tai välinpitämättömyytenä. (Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2003, 22; Saari ym. 2009, 64–65.) Lisäksi voi tulla uni- ja syömishäiriöitä, erilaisia käytöshäiriöitä, kuten ylivilkkautta, keskittymiskyvyttömyyttä. Lapsella voi olla tarve kerrata tapahtunutta toistuvasti tai tarkentaa ja kysellä tapahtuneesta, jolloin aikuisen on jaksettava kohdata tänä tarpeet. (Saari ym. 2009, 64–65.) Pienen lapsen tapa käsitellä surua ja menetystä on erilainen vanhempiin lapsiin tai aikuisiin verrattuna, mutta sitä ei tule vähätellä. (Erkkilä ym. 2003, 22.) Lapsi saattaa kokea pelkoa, syyllisyyttä, hämmennystä, vihamielisyyttä sekä pahimmillaan paniikkia tunnistamattomina surureaktioina (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 92). Lapsen suru ja tunteet voivat aaltoilla voimakkaista reaktioista iloihin ja hyviin hetkiin, jolloin lapsen oireiden liittäminen suruun on joskus vaikeaa (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli - Pirilä 2009, 64).

Pieni lapsi ei ymmärrä menetystä lopullisena, vaan hän saattaa kuvitella menehtyneen olevan vain poissa ja palaavan myöhemmin. Lapsen kyky keskittyä yhtäjaksoisesti menetykseen saattaa hämmentää aikuista, kun lapsi saattaa jatkaa leikkejään menetyksestä kuultuaan. Leikki on yksi lapsen tavoista purkaa kuulemaansa ja hänen leikeissään voi esiintyä menetetty asia, henkilö tai hautajaiset. (Hammarlund 2004, 153; Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2003, 20.) Lapsen kanssa voi kokeilla muitakin tapoja surun käsittelyyn, kuin leikki. Surua voidaan käsitellä musiikin, satujen, piirtämällä ja maalamalla. (Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2003, 20.) On tärkeää keskustella lapsen kanssa tapahtuneesta oikeilla käsitteillä ja tarkistaa, että hän on ymmärtänyt tapahtuneen oikein. Alle kouluikäinen voi kuvitella olevansa syyllinen traagiseen tapahtuneeseen ja sellaiset käsitykset on hyvä selvittää heti. (Pojjula 2007, 95; Munnukka-Dahlgvist 1994, 58.)

Surevalle lapselle on tärkeää saada puhua kokemuksistaan ja tunteistaan erityisesti menetettyään itselleen läheisen ihmisen. Surevalle lapselle kuulluksi tuleminen on suuri merkitys, kun on saanut kertoa tunteistaan ja kokemuksistaan. Sururyhmiä vetäneen Tuija Vänskän kokemusten mukaan lasta ei useinkaan kuunnella tarpeeksi. Toisaalta Vänskä oli kokenut vetäessään lapsille sururyhmiä, että hiljaisuuden voi antaa puhua ja se voi olla hyvä kokemus myös lapselle. Tärkeää on kuitenkin, että olla lähellä lasta ja läsnä tilanteessa. (Vänskä 2007, 26.)

Turvallisuuden tunteen lapselle tuovat arkiset rutiinit ja tutut ihmisen, joilla voidaan helpottaa hänen ahdistustaan (Ruishalme & Saaristo 2007, 56). Saari pitää turvallisuuden tunnetta tärkeänä lapsen toipumisessa. Lapsella saattaa olla vanhempien tai hänestä huolehtivien läheisten läheisyyden tarve ja se saattaa ylikorostua hänen käytöksessään. Lapsella voi olla pelko, että jotakin pahaa voi tapahtua hänen muille rakkaille ihmisille. (Saari 2000, 262.)

### 2.3 Esi- ja alakouluikäisen lapsen suru

Alakouluikäiset lapset eli 6/7- 12 -vuotiaat kasvavat ajattelullisesti valtavasti tässä iässä ja loogisuus lisääntyy. Lapsi saattaa tehdä ympäristöstään näköhavaintoja, mutta alkaa käsittää asioita laaja-alaisemmin näkemänsä lisäksi. Sosiaaliset taidot vahvistuvat ja lapsi oppii parhaiten muiden mallista, vaikka neuvominenkin auttaa. Kaverit tulevat tärkeämmiksi ja kriittinen tarkastelu ympäröivää maailmaa kohtaan herää (Turunen 1996, 71–95.) Ajattelu on yhä minäkes-

keistä, vaikka eriaikakausten sisäistäminen on kehittynyt ja käsitys tapahtumien kulusta lisääntyy (Kinanen 2009, 20).

Esikouluiässä 6-7-vuotiaana lapsi alkaa erottaa todellisuuden ja tarinan eron. Hän alkaa ymmärtää mikä on mielikuvitusta ja elokuvien olevan kertomuksia, joilla ei ole todellisen elämän kanssa välttämättä mitään tekemistä. Hän käsittää hiljalleen, että omat läheiset voivat kuolla ja se luo pelkoa sekä huolta heidän menettamisestään. Pelko voi saada mielikuvituksen haamuista, kummituksista ja luurangoista lisäväriä. Suruun ei välttämättä ole lapsella sanoja ja siksi sen ilmaiseminen voi olla lapselle puhumalla vaikeaa. Koululaisen tai varhaisnuoren eli 8-12 -vuotiaan tiedon lisääntyessä alkaa myös käsitys kuoleman lopullisuudesta vahvistua hiljalleen (Kinanen 2009, 22–23). Lapsi alkaa 9-10 -vuotiaana hiljalleen käsittää kuoleman biologisena tosiasiana ja oman elämänsä päättymisen joskus. Tiedon lisääntyessä häntä alkaa kiinnostaa mitä ihmiselle, hänen ruumiilleen ja sielulle tapahtuu kuollessa sekä sen jälkeen. (Cullberg 1991, 47.) Yli 10-vuotiaana lapsi ymmärtää kuoleman tapahtumana ja pohtii sen oikeudenmukaisuutta sekä sen syitä (Kinanen 2009, 23).

Traumaattisen kokemuksen kokeneilla lapsilla ilmenee usein psykosomaattisia oireita vatsa- tai pääkipuina ja heidän tunnetilansa saattavat vaihdella vihasta ahdistukseen. Heidän pohdinnoissaan näkyy konkreettisuus, itsekeskeinen hahmotustapa ja lyhytjänteisyys. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 98–100.)

Suru voi näkyä lapsen koulun käynnissä ja siinä jaksamisessa. Se saattaa ilmetä väsymyksenä, hajamielisyytenä, negatiivinen suhtautuminen tulevaan ja omissa oloissaan olemisena. Lapsen turvallisuuden tunnetta helpottaa se, ettei hän joudu olemaan liian pitkiä aikoja yksinään koulun jälkeen, iltaisin tai viikonloppuisin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 56–57.)

Aikuinen on lapselle malli surussa ja aikuisen on hyvä kertoa lapselle omasta olostaan ja mahdollisesta voimattomuudestaan. Näin lapsi saa rehellisen käsityksen vanhempien tavallisesta poikkeavan käyttäytymisen syistä. Samalla he ymmärtävät, ettei itku ole pahasta ja saavat olla vanhempien surussa mukana. Meidän aikuisten omat psyykkiset traumat lapsuudessa ovat muokanneet meidän elämäämme ja persoonallisuuttamme omanlaisekseen. On tärkeää, ettemme vähättele lasten traumaattisten kokemusten käsittelyä, vaan pidämme sitä yhtä tärkeänä kuin kaikkien muidenkin. Lapset ovat selviytyjiä ja he tarvitsevat traumasta selviytymiseen apua ja tukea aikuisilta, jotta saisivat uusia taitoja elämän elämiseen. (Saari 2000, 261, 273.) Avoimuus ja rehellisyys ovat ensi arvoisen tärkeitä, jotta välttyään turhilta mielikuvituksen kehitymisiltä tai huhujen uskomiselta. Aikuisen tulee antaa aikaa keskustelulle, kun lapsi ilmaisee keskustelun halun. Lasta tulee kuunnella aidosti ja olla kiinnostunut siitä, mitä hän ker-

too. Yhteisiä muistoja lapsen ja vainajan välillä on hyvä palautella mieliin. Vainajaa voi muistella esimerkiksi yhteisten kuivien, esineiden ja paikkojen avulla. Lapsi tarvitsee aikaa ja yhdessäoloa niin arjessa kuin surussa. Surussa on erilaisia tunteita ja lasta on hyvä rohkaista puhumaan niistä. Tärkeää on aikuisen tunnistaa omat tunteensa ja olla sinut niiden kanssa. Tunteet ovat sallittuja, niitä ei tarvitse pelätä tai hävetä. Arki ja siinä olevat rutiinit tuovat turvallisuutta. Tulevaisuuden suunnittelu yhdessä tapahtuma jälkeen suuntaa yhteiset ajatukset tulevaan ja luo toivoa surun keskelle. (Kinanen 2009, 27–28.)

## 2.4 Nuoren suru ja kriisit

Yläkouluikäiset eli yli 12-vuotiaat nuoret ajattelevat maailmasta ja tapahtumista hyvin johdonmukaisesti sekä osaavat pohdinnan kautta rakentaa teorioita kokemastaan. Samanaikaisesti he pystyvät ottamaan useamman näkökulman huomioon asian ympärillä. Nuori kykenee empatiaan aikaista paremmin ja ajatteluun tulee eettisiä ja moraalisia näkökulmia. (Kinanen 2009,20.) Nuoren ajattelua saattavat hämmentää monenlaiset tunteet, kuten viha, häpeä, hellyys, uhmakkuus ja niiden ilmaisu voi olla hyvin voimakasta. Matka kohti aikuisuutta on joskus hyvin yksinäistä hämmentävien tunteiden myllertäessä mieltä. (Turunen 1996, 101–125.) Halu irtaantua vanhempien valvonnasta kasvaa ja samaan aikaan oma sukupuolinen identiteetti vahvistuu (Cullberg 1991, 68–71).

Kirjallisuudessa nuoren suru käsitellään usein lapsen surua käsittelevässä kirjallisuudessa. Haluamme tässä yhteydessä kuitenkin nostaa sen omaksi osa-alueekseen, koska lapsuus on käsitteenä laaja. Esimerkiksi 5- ja 12-vuotiaan välillä on kehityksessä jo valtava ero siinä, miten he käsittelevät ja prosessoivat traumaattista tapahtumaa tai käsittelevät surua.

Nuoruus on elämänvaihe, jonka aikana nuori etsii minuuttaan, voimavarojaan ja rakentaa identiteettiään. Nuoren fyysinen ja psyykinen minä kehittyvät ja sosiaaliset suhteet rakentuvat suhteellisen lyhyessä ajassa. Nuori opettelee ohjaamaan omaa elämäänsä minuutensa avulla yhä tietoisemmin suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Nuoren kehitystehtäviin kuuluvat oman identiteetin löytäminen, vastuuseen kasvaminen ja yhteiskuntaan integroituminen. (Friis, Einola & Mannonen 2004, 44–45.)



Nuori on kriisissä silloin, kun hän on sellaisessa elämäntilanteessa, josta ei selviä aiempien kokemustensa, ikätasoisten kykyjensä ja käytössään olevien omien tai ihmissuhteisiin liittyvien voimavarojensa avulla. Jokainen nuori reagoi yksilöllisesti kriisiin. Reagointitavat riippuvat nuoren iästä, sen hetkisestä elämäntilanteesta, kehityshistoriasta, perhetilanteesta sekä luottamuksen ja turvallisuudentunteista. (Hietala, Kaltiainen, Metsälä & Vanhala 2010, 115.)

Nuoren selviytyminen kriisistä edellyttää, että hän löytää uusia ratkaisuja, harppaa kasvussaan eteenpäin tai saa uusia joko ulkoisia tai sisäisiä voimavaroja käyttöönsä. Mikäli näitä edellytyksiä selviytymiseen ei löydy, tarvitsee nuori ammatillista apua selviytyäkseen kriisistä. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä hankalampaa on havaita hänen hätäänsä ja arvioida kriisin vakavuutta. Lapset ja nuoret ovat lähes täysin riippuvaisia ympärillään olevista aikuisista. Jos aikuinen on myös itse kriisissä, jonka on aiheuttanut traumaattinen elämäntapahtuma tai hän on itse lapsen tai nuoren kriisin aiheuttaja, lapsi tai nuori on tällöin turvaton ja avuton omassa hädässään. Tämä velvoittaa kaikkia lasten ja nuorten parissa työskenteleviä aikuisia puuttumaan kriittiseen tilanteeseen. Nuorten kriiseissä suurin osa selviää nuoren itsensä ja hänen ympärillään olevien läheisten avulla. Ellei näin tapahdu, ulkopuolista apua tarvitaan mahdollisimman joustavasti ja pian. (Tamminen 2004, 428–430.)

Hietala, Kaltiainen, Metsärinne ja Vanhala (2010, 115 - 117) jaottelevat nuoruusiän kriisit kehityskriiseihin, elämäntilannekriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Kaikki kriisit ovat psyykkisiä kriisejä, joihin reagoidaan eri tavoin. Kehityskriisit ovat luonnollisia ikään kuuluvia haasteita, joita ovat esimerkiksi irtautuminen vanhemmista ja seksuaali-identiteetin löytäminen. Usein näistä kriiseistä selvittää arkisen kodin, kavereiden ja koulun tarjoaman tuen turvin. Elämäntilannekriisit voivat olla esimerkiksi perhekriisejä, ongelmia seurustelu- tai kaverisuhteissa tai vaikeuksia koulunkäynnissä. Elämäntilannekriisitkin ovat nuoruudessa yleisiä, mutta niillä on usein ainakin jonkinasteista vaikutusta koulutyöhön, arkiseen selviytymiseen, harrastuksiin ja ystävyysuhteisiin. Elämäntilannekriiseissä nuori tarvitsee tuekseen aikuisen aitoa kuuntelua, turvallista välittämistä ja arkisia rutiineja. Joskus voi olla myös tarpeen ohjata nuori ammatitavun piiriin. Traumaattiset kriisit liittyvät äkillisiin odottamattomiin tapahtumiin kuten läheisen kuolema, väkivallan kohteeksi joutuminen, liikenneonnettomuudet, onnettomuuden näkeminen tai läheltä piti -tilanteet. Tällaisissa tilanteissa nuori tarvitsee vanhempien, kavereiden ja koulun erityistä huomiota, ymmärrystä ja tukea. Traumaattinen tapahtuma saattaa aiheuttaa niin voimakkaita ja pitkäkestoisia psyykkisiä reaktioita, että myös ulkopuolista apua tarvitaan.

Aikuisten tavoin myös lapset ja nuoret reagoivat eri tavoin traumaattisiin tapahtumiin. Tyypillisiä välittömiä reaktioita ovat shokki ja epäily, pelko ja vastustus, apatia ja lamaannus sekä ajatus että kaikki jatkuu ennallaan. Aikuiset saattavat odottaa nuorelta välittömästi voimakkaampaa tunnekuohua tapahtuneeseen, mutta ihmisellä on puolustuskeinonaan omaksua tapahtumat vähitellen. (Dyregrov 1993, 17–18.) Nuori saattaa usein tunnistaa, että kaikki ei ole hyvin, mutta ei tiedä mikä on vikana tai miten tulisi toimia. Nuori tarvitsee ulkopuolisen aikuisen apua, mikäli hänellä on yhtäjaksoisesti useita päiviä tai hetkellisesti mutta päivittäin useiden viikkojen ajan

mielialan laskua ja masennusoireita,

univaikeuksia,

itkuisuutta, ahdistuneisuutta,

väsymystä, jaksamattomuutta, jännittyneisyyttä,

selkeä muutos keskittymiskyvyssä,

erilaisia fyysisiä oireita ja kipuja (päänsärkyä, vatsakipuja jne.),

erilaisia pelkoja,

kykenemättömyyttä ja jaksamattomuutta lähteä kouluun,

itsetuhoisia puheita tai tekoja (esim. viiltely),

päihteiden käyttöä ja

vetäytymistä kaverisuhteista ja harrastuksista, minkä seurauksena nuori eristyy.

Nuoren tukeminen on tilanteessa tärkeää. Erityisesti, jos kriisi koskee nuoren kotitilannetta, on ulkopuolisen aikuisen tuki merkittävää. Nuoret ovat yleensä halukkaita palaamaan ”normaalielämään” kouluun ja kavereiden luokse jo melko pian, mutta kaipaavat tästä huolimatta myös huolenpitoa, ymmärrystä ja joustoa esimerkiksi koulussa ja harrastuksissa suoriutumiseen. (Hietala, Kaltiainen, Metsälä & Vanhala 2010, 117.)

Nuoruudessa, noin 12-vuoden iässä saavutetaan käsitys kuolemasta, joka lähentelee aikuisen ihmisen käsityksiä kuolemasta. Yli 12-vuotias ymmärtää kuoleman lopullisuuden ja myös oman kuolevaisuutensa. Nuori kykenee jo abstraktiin ajatteluun ja voi pohtia syvällisesti omaa elämänsä ja kuolemaa yleensä. (Laimio 2004.) Nuoruusiässä tapahtuvien fyysisten, psyykkisten ja

sosiaalisten muutosten ohella kuolemantapaus saattaa herättää nuorissa hyvin voimakkaita tunteita ja reaktioita. Tästä johtuen nuori saattaa yrittää myös välttää kuoleman ajattelemista. Toisaalta nuoruudessa ollaan kiinnostuneita olemassaoloon liittyvistä kysymyksistä ja kuolemantapaus saattaa vahvistaa tätä piirrettä. (Dyregrov 1993.) Kuolleen suhde nuoreen vaikuttaa suruprosessin kestoon ja laajuuteen. Voimakasta ja pitkäkestoista surua voidaan ennakoida varsinkin silloin, kun kuolleella henkilöllä on ollut suuri merkitys ja rooli nuoren minäkuvan, identiteetin tai sukupuolen vahvistajana. Suru on voimakasta ja pitkäkestoista myös silloin, jos nuorella ja kuolleella on ollut läheiset välit ja kanssakäyminen on ollut säännöllistä ja pitkäkestoista. Tytöt reagoivat suruun voimakkaammin kuin pojat. He myös keskustelevat ja kirjoittavat tapahtuneesta helpommin kuin pojat. Nuoret hakevat mieluummin tukea ikätovereilta, kuin vanhemmiltaan tai julkiselta terveydenhuollolta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 57.) Dyregrovin (1993) mukaan nuoret saattavat kätkeä voimakkaat tunteensa pieniä lapsia useammin ja välttää niiden ilmaisemista. Surureaktio ilmenee enemmän ulkoisena käyttäytymisenä ja konflikteina muiden kanssa, Reaktio kohdistetaan helposti muihin ihmisiin ja asioihin.

Vanhemman kuolema lienee traumaattisimpia tapahtumia, mitä nuori saattaa kohdata. Vanhemman kuollessa nuori menettää perusturvan kaikelta siltä, mitä ihmissuhteet ja turvallisuus sisältävät. Hän menettää myös sen ihmisen, jolta kaipaisi tilanteessa eniten tukea ja lohtua. Vanhempi on aina osa nuorta ja hänen persoonallisuuttaan ja vanhemman kuollessa myös osa nuoresta kuolee. (Laimio 2004, 13.) Dyregrovin (1993) mukaan vanhempansa menettäneet lapset ja nuoret ovat riskiryhmässä psyykkisten ongelmien suhteen.

## 3 Aikuinen

### 3.1 Aikuisen surukokemukset

Aikuisuus on yleisintä menetysten aikaa. Ihmisen vanhentuessa myös menetysten todennäköisyys kasvaa elämän luonnollisen kiertokulun mukaan.

Turusen (1996) mukaan aikuistuminen alkaa 27-vuoden tienoilla, koska hän jaksottaa Elämänkaari ja kriisit -kirjassaan ihmisen elämäkaaren seitsemän vuoden jaksoissa. Tässä vaiheessa ihminen alkaa käsitellä aikuistumisen kriisiä, jossa hän käsittää elämän rajallisuuden todelliseksi ja oman elämänsä kulkevan kohti kuolemaa. Vastuu tulevaisuudesta, työelämän paineet, perheellistyminen ja monet muut aikuisuuden mukanaan tuomat muutokset vaativat oman ajattelun vahvistumista. Aikuisuus saattaa tuoda jossakin vaiheessa tarpeen olla jotakin arvokasta. Aikuisen tarve kehittää itseään tai saada muutosta aikaan tulee usein keski-ikässä 40 ikävuoden tienoilla. Samoihin aikoihin fyysisien voimavarojen rajallisuus muistuttaa vanhenemisestä. (Turunen 1996, 159–221.) Aikuisuuden loppupuoliskolla alkaa älyllinen suorituskyky heiketä ja työssä suoriutuminen voi tuntua vaivalta. Tilanteen pahentuessa se voi johtaa masennukseen tai fyysisiin vaivoihin, jotka tuntuvat raskailta vaiheilta (Cullberg 1991, 98–100). Aito henkinen itsenäisyys on tämän vaiheen haasteen. Eläkkeelle siirtyminen voi olla henkisesti hyvin vapauttava kokemus tai tyhjyyden tunne, jolloin ei välttämättä näe elämälleen syytä jatkaa. (Turunen 1996, 210–221.)

Suomen kielen perussanakirjan (2006) mukaan suru on jonkin menetyksen tai muun ikävän tapahtuman aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielipahan tunne, murhe. Surun synonyymeja ovat apeus, alakuloisuus, haikeus, masennus, surullisuus ja surullinen mieli. Surun määrittelemisenä käsitteenä on vaikeaa. Suru on käsitteenä hyvin moniulotteinen. Se sisältää laajan kokemusten kirjon ja se on yksilöllisesti ilmentyvä. Surua on kuvattu tunteeksi, reaktioksi, oireyhtymäksi ja käyttäytymiseksi sekä prosessiksi ja työksi. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004.)

Surun kokeminen on ihmisen tapa reagoida menetyksiin ja vastoinkäymisiin. Sureminen auttaa sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Surua aiheuttavat monenlaiset suuret elämäntapahtumat, kuten työttömyys, perheen hajoaminen, sairastuminen ja kaikenlaiset muutokset,

jotka tapahtuvat ilman omaa tahtoa. Vaikka sairastuminen tai muu vaikea elämäntapahtuma olisi ihmisen itsensä aiheuttama, hän tarvitsee selviytyäkseen toisten ihmisten tukea ja apua. (Liikamaa 2010; Ruishalme & Saaristo 2007.)

Suru sisältää tunteita, asenteita ja käyttäytymistä ja surevien ihmisten reaktiot vaihtelevat. Suru ei ole jotain ohimenevää, vaan jotain jonka kanssa sureva ihminen elää. Suruun vaikuttaa ihmisen persoonallisuus ja hänen aikaisemmat menetyksensä. Suruun vaikuttaa myös se, minkälaisesta menetyksestä on kysymys ja minkälaista tukea hän saa surutyön aikana. (Poijula 2002,18.)

Surun kokeminen on aina yksilöllistä, eikä kukaan ulkopuolinen kykene arvioimaan surun määrää tai kokemusta. Jokainen ihminen suree omalla tavallaan ja oman aikansa. Sureva käyttää surussaan niitä voimavaroja joita hänellä on. Jotkut osaavat ilmaista surun tunteitaan avoimesti esimerkiksi itkemällä. Toiset voivat ilmaista suruaan kirjoittamalla, laulamalla, puhumalla tai piirtämällä. Monesti aikuisella on tarve selvittää tosiasioita ja siten käydä läpi tapahtunutta. Useat kokevat saavansa apua vertaistukiryhmästä, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia samankaltaisen kokemuksen omaavien kanssa. Jotkut kokevat fyysisen tekemisen ja ponnistelun helpottavan surua. Ihminen voi kokea surun myös fyysisinä oireina, kuten rintakipuna, hengenahdistuksena, huimaamisena tai vatsavaivoina. Suru ja erilaiset suremisen tavat voivat aiheuttaa perheenjäsenten kesken loukkaantumista ja etääntymistä ja parisuhde saattaa joutua kovallekin koetukselle. Ystävien, tuttavien ja sukulaisten tuki on tarpeen ja myös ammattilaisten puoleen kääntymistä ei pidä epäröidä. Vaikeimmassa asemassa ovat surussa ne, joilla ei ole sosiaalista tukiverkostoa. Tällainen tilanne saattaa olla esimerkiksi yksinhuoltajilla tai perheillä, jotka ovat vasta muuttaneet uudelle paikkakunnalle. (Liikamaa 2010; Ruishalme & Saaristo, 2007; Moren 2005.)

Suru muuttaa ihmistä ja ihmiset kokevat olevansa erilaisia tapahtuneen jälkeen. Sureva ei koe olevansa enää samanlainen, kuin ennen surua. Hän joutuu kysymään ”Kuka minä nyt olen?” Muutoksen ja itsetutkiskelun kautta surevan persoonallisuus voi kehittyä, mutta joskus sureva voi myös juuttua suruunsa ja katkeruuteensa. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004.) Suru vaikuttaa kaikkiin elämänalueisiin. Selviytyttyään surusta ihmiset kokevat, että elämä näyttäytyy inhimillisempänä. Ihmissuhteet koetaan merkityksellisempinä ja olennaiset asiat elämästä näyttäytyvät selkeämmin. Arkielämä näyttäytyy merkityksellisempänä ja ilon ja mielihyvän kokemus palaavat elämään. (Liikamaa 2010; Ruishalme & Saaristo 2007.)

Nykyajattelun mukaan sureva säilyttää jatkuvan kiintymyssuhteen kuolleeseen. Kuolema ei lopeta suhdetta, vaan se muuttuu konkreettisesta yhdessäolosta mielikuvien tasolla olevaksi

suhteeksi. Kun sureva pystyy kohtaamaan menetyksensä ja saa siihen tukea, suru on kuin oppimisprosessi. Sureva rakentaa uuden minäkuvan ja luo uudenlaisen kiintymyksen mallin. Vähitellen sureva oppii elämään menetyksensä kanssa ja kuolleesta rakkaasta kasvaa sisäistetty aarre. Sureva sisäistää jatkuvien toistojen kautta, ettei kuollut ole enää konkreettisesti olemassa. (Pojjula 2002, 21–22.)

Läheisen ihmisen menettäminen laukaisee usein aikuisella suuren surun. Ihminen kokee menetyksen vievän pohjan koko elämältä. Suru voi viedä elämänhalun ja se voi kestää vuosia. Jos kuolema on äkillinen, surutyön alkamista viivästyttää monesti tapahtuman aiheuttama järkytys. Aikuisiällä mahdollisesti kohdattavia menetyksiä ovat esimerkiksi omien vanhempien, sisarusten, puolison tai lasten kuolema. (Liikamaa 2010; Ruishalme & Saaristo 2007.)

### 3.2 Lapsen kuolema

Lapsen kuolemasta aiheutuvaa surua pidetään suurempana muihin menetyksiin verrattuna. Vanhempien surun kokemus on syvä huolimatta kuolemasta kuluneista vuosista, lapsen iästä tai kuolinsyystä. Vanhempien suru on ainutkertainen ja yksilöllinen kokemus, jota on vaikea jakaa muiden kuin saman kokeneiden kanssa. Vanhemmat haluavat pitää surusta kiinni, koska suremisen avulla he kokevat voivansa säilyttää muistot lapsesta elävinä. (Arnold & Buschman Gemma, 2008.) Monet vanhemmat kokevat osan itsestään kuolevan lapsen mukana. Lapsi edustaa elämän jatkumista ja tulevaisuutta myös suvun näkökulmasta ja siten ajatus on oikeastaan aika konkreettinenkin. Lapsen kuoleman aiheuttamaa surua sävyttää elämättä jääneen elämän sureminen. Samanaikaisesti surraan sitä, mitä vaille itse vanhempana jäädään, kun ei voida nähdä lapsen varttumista aikuiseksi. Vanhemmat tulevat surussa hyvin tietoiseksi lapsen merkityksestä oman elämän jatkajana. Erityisen raskasta on, jos menetetty lapsi on ainoa ja lapsen myötä joudutaan luopumaan myös vanhemmuuden tehtävästä. (Moren 2005.)

Lapsen kuolema on sokki äidille, isälle, sisaruksille ja sukulaisille. Monet lapsensa menettäneet kuvailevat tuntemuksiaan lapsen kuolemasta ulkopuolisuuden ja irrallisuuden tunteella. Järkyttävä kokemus ikään kuin pilkkoutuu toisistaan irrallisiksi osiksi ja vasta vähitellen osasia pystyy yhdistelemään. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004.) Suru on vanhemmilla usein niin kokonaisvaltaista, että mielen lisäksi myös ruumis reagoi tilanteeseen. Keskittymisvaikeudet, väsymys ja

muistikatkot voivat vaikeuttaa arjesta selviytymistä. Vaikeimmissa tapauksissa vanhemmilla saattaa esiintyä harhanomaisia näkö- ja kuuloaistimuksia kuolleesta. Monet surevat ovatkin huolissaan mielenterveytensä menettämisestä, mutta näin ei onneksi usein käy, vaan suru paranee suremalla ja antamalla sille aikaa ja tilaa. Monia vanhempia helpottaa hiljaisuudessa oleminen ja luonnossa vaeltaminen. Toiset saavat lohtua musiikista ja kirjallisuudesta, jonka avulla omia kokemuksia voi jäsentää. Varsinkin isät purkavat pahaa oloa ja ahdistusta raskaaseen fyysiseen liikuntaan ja työhön. Monet saavat lohtua uskosta. Toisilla luottamus Jumalan olemassaoloon taas järkkyy, koska Jumala on sallinut lapsen kuoleman. (Moren 2005.)

Lapsen sairaus ja kuolema koettelevat myös vanhempien parisuhdetta. Lapsen sairauden aikana monet vanhemmat lähentyvät toisiaan ja sairaus on saattanut vahvistaa heidän suhdettaan. Kuitenkin on myös tavallista, että vanhemmat etääntyvät toisistaan ja puolisoiden välille kasvaa muuri. Voimavarat on keskitetty muuhun, eikä parisuhteen hoitamiseen ole kiinnitetty huomiota. Monia ristiriitoja on saatettu siirtää eteenpäin poikkeuksellisen elämäntilanteen vuoksi. Naiset ilmaisevat miehiä helpommin tunteitaan ja haluavat myös käsitellä niitä. Miesten taas on vaikeampi kestää hankalia tunteita ja he väistävät niitä helpommin yrittäen ratkaista ristiriitatilanteita toiminnan tai sääntöjen avulla. Surun ahdistavassa ilmapiirissä vihamieliset tunteet ja uhma ilmaistaan usein juuri tutuimmalle ja läheisimmälle ihmiselle. Kun molemmat puoliset kokevat surua, ei ole helppoa ottaa vastaan epäoikeudenmukaisiksi koettuja tunteenpurkauksia toiselta. (Muilu 2005.)

### 3.3 Puolison kuolema

Leskeys on vanhuudessa odotettavissa olevampi status, mutta myös nuoret aikuiset voivat jäädä leskiksi. Lesket joutuvat selviytymään puolison kuolemasta ja sen henkilökohtaisista, taloudellisista ja sosiaalisista muutoksista. Leskeyden myötä myös avioliitossa muodostettu minäkäsitys muuttuu. Lesken on sopeuduttava uusiin rooleihin ja säilytettävä samanaikaisesti kiintymyssuhde kuolleeseen puolisoon. Kiintymyssuhde kuolleeseen vaikuttaa usein uusiin kiintymyssuhteisiin. (Pojula 2002, 133.) Nuoret lesket kokevat tapahtuneen epäoikeudenmukaiseksi ja sopeutuvat heikommin leskeyteen, kuin iäkkäämpänä leskeksi jääneet. Nuorena leskeksi jääminen on epätodennäköisempää ja siihen ei osata varautua ja lesken omasta lähiympäristöstä löytyy vain vähän tai ei lainkaan henkilöitä, jotka voisivat kokemuksensa pohjalta tukea

leskeä. Puolison kuolema päättää myös avioliiton ja leski menettää avioliiton suojatekijän ja tärkeimmän tukensa. Puolison kuolema vaikuttaa myös lesken sosiaalisiin verkostoihin ja suhteisiin. Lesket jäävät usein yksin ja eristäytyvät sosiaalisesti. Lähipiirin tuki on lesken elämänhallinnan kannalta merkityksellistä. Tutkimusten mukaan lesket kokevat julkisen tuen, kuten sosiaalitoimiston, perheneuvolan ja psykiatrisen sairaanhoidon, vähäiseksi ja ovat siihen jopa pettyneitä. (Tuominen 1994.) Leskille kolmas sektori tarjoaa mahdollisuuden palveluihin, joita julkinen sektori ei tuota. Tuki painottuu toiminnalliseen, henkiseen, emotionaaliseen ja tiedolliseen auttamiseen. Esimerkiksi Suomen nuoret lesket ry tarjoaa vertaistukea ja apua leskille. (Suomen nuoret lesket ry, i.a.)

### 3.4 Oman vanhemman kuolema

Aikuisen omien vanhempien aiheuttamasta surusta ja menetyksestä ei ole paljonkaan tutkimustietoa. Omien vanhempien menettäminen on kuitenkin luonnollisin ja yleisin surun muoto, sillä valtaosa ihmisistä menettää vanhempansa näiden ikääntyessä. Omien vanhempien kuolemaa voidaan pitää odotettuna tapahtumana, mutta vanhempansa menettäneet kokevat silti jäävänsä ikään kuin orvoiksi, kun ovat menettäneet molemmat vanhempansa. Vanhempien menettäminen ei tavallisesti aiheuta suurta psyykkistä kärsimystä. Jos vanhemmat ovat eläneet iäkkäiksi ja täyden ja tarkoitukselliselta tuntuvan elämän, aikuinen lapsi yleensä käsittää vanhempansa kuoleman elämän luonnollisena päättymisenä. Vanhempien menetys on kuitenkin luopumista erityisen tärkeästä ja merkityksellisestä ihmisestä ja siksi menetys laukaisee surun. Suru on yleensä erityisen voimakas ja pitkäkestoinen niillä, joilla on läheiset suhteet vanhempiinsa. Menettäessään vanhempansa, sureva kokee menettävänsä aiemman sosiaalisen taustansa ja vuorovaikutuksen perustan. Lapset ovat määritelleet itsensä pitkälti vanhempiensa kautta ja vanhemman menettämisen myötä aikuinen lapsi joutuu määrittelemään uudelleen itsensä ja elämäntarkoituksensa. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 104–108.)



### 3.5 Avioero

Avioero on tapahtuma, jolla voi olla hyvin pitkäaikaisia vaikutuksia elämänkulun kannalta. Avioero on tapahtuma, jolla on sekä psykologinen, että sosiaalinen merkitys. Yhteisöllä on aina oma mielipiteensä siitä, onko avioero oikea valinta vai ei. Yhteisön mielipide avioeron oikeellisuudesta vaikuttaa omalta osaltaan siihen, millainen kokemus yksilölle jää avioerostaan. (Maksimainen 2008.)

Avioerojen lisääntyneestä lukumäärästä huolimatta ero koetaan edelleen epäonnistumisena. Toisaalta aloitteen tekevä osapuoli voi kokea sen aktiivisena valintana. Avioero laukaisee usein pitkällisen prosessin, jonka onnistunut läpikäynti edellyttää asioiden syvällistä läpikäymistä ja eroon johtaneiden syiden pohtimista sekä niiden hyväksymistä. Yksilön persoona voi kehittyä kriisin kautta ja parhaimmillaan tuloksena on parempi itsetuntemus. (Hemminki 2010.)

Avioero on raskaampi kokemus niille, jotka tulevat puolisonsa hylkäämiksi, koska tilanteeseen liittyy hylätyksi tulemisen tunne. Avioerolla on eri ihmisten elämänkulussa erilainen merkitys. Toisille ero on helpotus ja se vaikuttaa myönteisesti heidän elämänkulkuunsa. Toisille se taas on tragedia, jonka vaikutus saattaa heijastua koko loppuelämään. Nämä ihmiset kokevat pitkään vihan ja surun tunteita (Määttä 2002, 11–12.) Tutkimusten mukaan naiset kokevat avioeron raskaampana kuin miehet. Ahdistus ja mielialan vaihtelut ovat tyypillisimpiä reaktioita eroon. Avioerossa varsinkin naisilla taloudellinen toimeentulo heikkenee. Ero heijastuu myös kaikkiin sosiaalisiin verkostoihin ja niiden eri vyöhykkeisiin ja erossa ihminen joutuukin usein rakentamaan ihmissuhdeverkostonsa uudelleen, minkä he kokevat psyykkisesti raskaana. Lapsiperheessä aikuisella on aina sekä vanhemman, että puolison rooli ja vaikka erotilanne koskeekin vain puolison roolista eroamista, koskettaa ero toki aina myös lapsia ja muuttaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. (Kiiski 2011.)

### 3.6 Kriisitilanne työyhteisössä

Työssä jaksaminen on tänä päivänä yhä suuri haaste yhteiskunnassamme. Sairauspoissaolot, työuupumus ja masennus saattavat saada ihmisen hakeutumaan ennenaikaiselle eläkkeelle, jonka määrä on lisääntynyt jatkuvasi. (Aalto 2006,3.) Työtaturmia sattuu maassamme vuo-

sittain yli satatuhatta. Näistä noin parisataa ihmistä menettää henkensä. Tapaturmia, onnettomuuksia, vakavia sairastumisia ja henkilökohtaiset omaisten tai aineelliset menetykset näkyvät työpaikoilla. Tänä päivänä työpaikoilla eletään jatkuvan kehittämisen, muutoksen ja tuottavuuden aikaa, joka asettaa työntekijöille suuria odotuksia ja paineita. Ristiriitatilanteita syntyy ja ne saattavat pahimmillaan johtaa henkisestä väkivallasta fyysiseen. Yritysten saneeraukset, irtisanomiset, pankkikriisit ja maailman taloudellinen tilanne koskettaa suuria määri ihmisiä tai yhteisöjä ja voidaan puhua kollektiivisesta kriisistä. Tällaiseen kriisiin liittyy suuttumusta, surua, hämmennystä ja muita voimakkaita tunteita, joiden käsittelyyn tarvitaan yhteisöllisiä tukitoimia. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli - Pirilä 2009, 73.)

Työyhteisöä voi kohdata äkillinen onnettomuus tai muutokset, jotka voivat kriisiyttää työyhteisön tai osan siitä. Näiden tilanteiden läpikäyminen ja selvittäminen on ehdoton, jotta työkyky ja -hyvinvointi voisi mahdollistua ja yhteisö jatkaa töitään uuteen vaiheeseen. Huomioitta jättäminen tällaisissa tilanteissa ajaa työntekijät turvattomaan tilaan ja he saattavat kokea, ettei heistä välitetä tai arvosteta. Esimiehen ja johdon toiminta on ensiarvoisen tärkeää työyhteisön kriisitilanteessa. Näissä tilanteissa tarvitaan johdonmukaista johtamista ja tilanteeseen puuttumista. Vastuu on kannettava myös psyykkisissä kriiseissä ja kriisissä oleva yhteisö kohdattava. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli - Pirilä 2009, 74.)

Kriisisuunnitelma tuo työpaikalle lisää valmiutta kohdata vaikeita ja vaativia tilanteita. Se ennalta ehkäisee mahdollista kaaosta ja auttaa toiminaan suunnitelman mukaisesti sekä hallitusti. Työpaikoilla on hyvä tehdä riskikartoitusta ja kartoittaa mahdolliset äkillisen muutoksen aiheuttavan uhan tai onnettomuuden mahdollisuus. Tämä kartoitus antaa suuntaa millaista tukea ja apua erilaisissa yllättävissä tilanteissa voidaan tarvita, jonka pohjalta sitten laaditaan suunnitelmaa. Suunnitelmassa on hyvä konkreettiset ja selkeät toimintamallit erilaisissa tilanteissa (esim. työntekijän kuolema, vakava onnettomuus tai sairaskohtaus työyhteisössä, työpaikkakiusaaminen). Samoin siinä tulisi olla hätäensiavunohjeet, tärkeät puhelinnumerot kriisitilanteissa, kuten yleinen hätänumero, poliisi, sairaala, myrkytyskeskus, työterveyshuolto, henkilökunnan puhelinnumerot. Lisäksi siinä on tärkeä määritellä viestintäsuunnitelma kriisitilanteessa ja kuinka kriisivalmiutta aiotaan pitää yllä eli mahdolliset harjoitukset ja koulutukset. Johdolla on vaativa tehtävä, koska he ovat ilmapiirin luojina kriisitilanteissa ja samalla heillä on oma kriisiprosessi käynnissä. Tämä seikka on hyvä huomioida suunnitelman teossa. Kriisisuunnitelma tulee käydä kaikkien työntekijöiden kanssa läpi tai vähintään tiedottaa siitä jokaiselle. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli - Pirilä 2009, 74–75.) Työnohjaustutkimuksia on tehty 1980-luvulta lähtien eri tieteenaloilla. Niissä on todettu selkeästi työnohja-

uksen parantavan työntekijöiden oloa ja tasaavan uupumusta. (Huopainen & Paimio 2009, 194.)

### 3.7. Tunnustamaton suru

Tunnustamattomalla eli äänioikeudettomalla surulla tarkoitetaan surua, jossa sureva ei voi julkisesti näyttää, että hän elää suruvaihetta. Siten häneltä jää helposti saamatta tuki ja kuuntelija avuksi suruprosessiin. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi abortin jälkeinen suru, adoption aiheuttama suru, huostaan otetun lapsen suru, lapsettomien suru, avioeron jälkeinen puolison kuolema, vammaisten lasten vanhempien suru, kehitysvammaisten aikuisten suru, avioliiton ulkopuolisissa suhteissa tapahtuvat menetykset tai samaa sukupuolta olevien menetykset. Lemmikin kuolema tai taloudellinen konkurssi aiheuttavat myös surua, jota ei voi julkisesti helposti tunnistaa. (Pojjula 2002 167–174, Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 127–128.)

Yhteiskunnat ovat asettaneet normit, eräänlaiset suremissäännöt, jotka määrittävät kuka, milloin, missä, kuinka, kuinka pitkään ja ketä suree. Yhteiskunnan surukulttuuri ja suremisen säännöt eivät yllä tunnustamattomaan suruun. Esimerkiksi tällaisissa aiemmin kuvatun kaltaisissa tilanteissa myönnetään harvoin sairauslomaa. Tämä osoittaa, että yhteiskunta määrittää kenellä on oikeus surra. Katsotaan, että surulle ei ole aina oikeutusta. Kyse on kuitenkin yksilöllisestä kokemuksesta ja suruprosessista, joka vaatii samalla tavalla työstämistä ja käsittelyä. (Pojjula 2002, Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004.)

Tunnustamaton suru vaikeuttaa suruprosessia monella tapaa. Tilanne saattaa voimistaa normaaleja suruun liittyviä tunnereaktioita. Erityisesti vihan, syyllisyyden ja voimattomuuden tunteet saattavat voimistua. Tilannetta ei surevan kannalta helpota se, että sureva suljetaan pois hautajaisrituaaleista ja aktiivisesta surijan roolista. (Pojjula 2002, Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004.)

## 4 Vanhuksen suru

Turusen (1996) mukaan ihminen ei välttämättä tunne itseään erityisen vanhaksi vielä 70 tai 80 -vuotiaana, vaikka eläkeikää noin 65 vuotta voidaan pitää vanhuuden rajana. Vanhana ihminen kaipaa tekemistä ja kokemusta siitä, että elämällä on jokin tarkoitus. Tässä vaiheessa ihminen tarkastelee mennyttä elämäänsä. (Turunen 1996, 237–238.) Vanhan ihmisen voimat vähenevät hiljalleen ja häntä saattaa kokea pienet sairastelut hyvin raskaina. Hänellä saattaa ilmetä seksuaalista ja voimakasta väsymystä esimerkiksi sairaalaan joutuessa. Muisti, näkö ja kuulo voivat heikentyä, jotka voivat synnyttää hyvin hämmäntäviä tilanteita vanhukselle. (Cullberg 1991, 101–104.)

Vanhusten kokemaan surua ja luopumista vähätellään nuorempien ihmisten suruun verrattuna, jota pidetään ahdistavampana. Jokainen vanhenee ja on tärkeää ymmärtää, ettei surun kokeminen lopu iän lisääntyessä. Suru muuttaa muotoaan ja se olisi koko yhteiskunnassa tärkeää ymmärtää, koska jokainen vanhenee mahdollisesti tarviten apua ja tukea vanhuudenpäivinä. (Erjanti & Paunonen-Immonen 2004, 122, 126.) Ihmisten tapaan surra vaikuttavat monet asiat ja vanhuksilla niitä voivat olla hänen persoonallisuutensa, aiemmat menetykset sekä tapansa käsitellä niitä. Lisäksi vaikuttavat aiemmissa vaikeissa elämäntilanteissa suruun saatu tuki ja apu sekä mahdollinen yksin sureminen. (Kähkönen 2010.) Traumaattinen stressireaktio voi laueta vanhuksella pienten muutosten tai vastoinkäymisten myötä. Traumaattisia stressireaktioita on vaikea tunnistaa, koska vanhuksilla saattaa olla monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä vaivoja. Rinta- tai vatsakivut voivat olla menneisyyden käsittelemättömiä traumaattisia muistoja, jotka keho on säilönyt muistiin aiemmin koetun lähimmäisen kuoleman esimerkiksi sydänsairauteen tai syöpään. (Saarela & Hiltunen 2013.)

Lapsensa ja puolisonsa menettäneen suru voi suremattomana näyttäytyä yksinäisyytenä, tyytymättömyytenä tai kyvyttömyytenä elämään (Kähkönen 2010). Vanhuksille oman aikuisen lapsen menettäminen on yleensä hyvin raskas ja luonnoton kokemus. Vanhukset ovat kasvattaneet lapsensa aikuisiksi ja odottavat hyvää aikuisiän suhdetta lapsiinsa, jonka kuolema heiltä liian aikaisin vie. Meidän ihmisten ajatteluun on piirtynyt mielikuva vanhan ihmisen lähtöjärjestyksestä ensin tästä maailmasta ja vanhukset saavat tuntea murtuvansa väärästä lähtöjärjestyksestä. Eloon jääneet vanhemmat voivat kokea tilanteen elämänsä vastaisena ja heistä tuntuu luonnottomalta jäädä eloon iäkkäinä. Lasten menetyksen myötä haluttaan eristäytyä

ympäröivästä maailmasta tai toisaalta vanhukset voivat kokevat tuleensa eristetyksi jäätyään ilman lapsen tukea, läheisyyttä ja huolenpitoa. Vanhusten selviytymistä surusta helpottaa ymmärrys omasta voimattomuudesta estää lapsen kuolema. Lapsen menetys seuraa vanhuksia läpi loppuelämän mutta luopumis- ja surutyön myötä suru voi muuttua ”lauhkeammaksi”. Vanhemman selviytymistä surusta eteenpäin voi vahvistaa tiiviimpi yhteydenpito elossa olevien lasten tai lastenlasten kanssa. Lisäksi mahdollisen tuen etsiminen surusta selviämiseen ja erilaisiin toimintoihin aktiivisesti osallistuminen voi olla helpottamassa jaksamista elämässä. (Erjanti & Paunonen-Immonen 2004, 118–121.)

Kirjassa *Suru ja surevat* (2004) kuvataan puolisonsa iäkkäänä menettäneiden leski naisten kokevan surun ja menetyksen vielä kolmen vuoden jälkeen hyvin samalla tavoin kuin nuoremmat naiset. Iäkkäillä leskillä oli kokemus paljon voimakkaammasta surusta, masennuksesta ja ahdistuksesta kuin nuoremmilla naisilla. Puolison menetys saattaa koskettaa iäkkään lesken elämää sosiaalisten suhteiden muuttumisella, taloudellisen tilanteen tai oman terveyden tai toimintakyvyn heikkenemisellä. Puolison menetystä iäkkäät puoliset murehtivat kauemmin, kuin on oletettu. Iäkkäät lesket kaipaavat sosiaalisia kontakteja, joilla on helpotusta yksinäisyyden, ikävän, pelkojen ja ahdistuksen käsittelyssä sekä kokemusten ja tunteiden jakamisessa. Pitkään sairastaneiden puolisoitten kuolema voi olla helpottava tekijä leskeksi jääneen elämässä. Sairaus on voinut mahdollistaa asioista keskustelun ja tulevaisuuden suunnittelun sekä järjestelyn leskeksi jäävän puolesta. Puolison kärsimyksen loppuminen kuollessa ja sen mukana tuoma helpotus auttaa sopeutumaan leskeyteen nopeammin. Surusta selviämiseen auttavat leskeksi jääneen läheis-, sukulais- ja ystäväverkostot, joilta hän saa tukea sekä apua. Lisäksi erilaiset kotityöt, harrastukset ja itselle tärkeä toiminta saattaa auttaa toipumisprosessissa. (Erjanti & Paunonen-Immonen 2004, 122–126.)

Ikääntyessään ihminen alkaa käydä elämänsä tapahtumia lävitse tiedostaessaan vanhenevansa ja elämän rajan lähenemisen. Vanhuksen suru voi olla ikään kuin piilossa, koska sen arvellaan olevan luonnollinen osa hänen käytöstään ja luopumistyötään. Vanhus tarvitsee arvostavaa empaattista kuuntelijaa ja kannattelijaa sekä vuorovaikutusta surun hetkellä. (Kähkönen 2010; Saarela & Hiltunen 2013.) Surematon suru johdattaa ihmisen elämättömään elämään. Vanhuksen käsittelemätön suru voi purkautua häntä hoitavaan henkilöön tai henkilökuntaan aggressiivisuutena tai muuttua syväksi masennukseksi. Surun kroonistuminen pysäyttää surun käsittelyn ja pahimmillaan vanhuksen suru saattaa täyttää koko hänen elämänsä, jolloin puhutaan patologisesta surusta. (Kähkönen 2010.)

## 5 Symbolien ja rituaalien merkitys kriisissä

Vertauskuvat eli symbolit ovat kehittyneet pitkän ajan kuluessa ja saaneet yleisesti hyväksytyyn merkityksen. Myös uusia symboleja ja merkkejä luodaan jatkuvasti. Symboliikka merkitsee sekä symbolien käyttöä, että vertauskuvien tai tunnusmerkkien kokoelmaa. Kuten monet muut uskonnot, myös kristinusko on omaksunut alusta lähtien kuvien käytön ja vertauskuvat ovat myös kristittyjen äidinkieltä. Symbolien käytössä on kyse estetiikasta, mutta ennen kaikkea siitä, että usko ja uskonnollinen elämä ylittävät ilmaisukyvyn rajat. Symbolien avulla voidaan havainnollistaa ja yksinkertaistaa vaikeita asioita ja helpottaa niiden omaksumista. Symbolit ovat tunnistamisen välineitä ja ne palvelevat myös viestinnässä. Vertauskuvilla voidaan ilmaista myös tunteita. (Lempiäinen 2002, 17–21.)

Kristillisten symbolien teologia on osa jumalanpalvelusteologiaa. Symbolit tuovat Kristuksen seurakunnan keskelle, avaavat oven Jumalan maailmaan, tuonpuoleiseen. Taiteellinen elämys ei riitä, vaan vertauskuvat on voitava tulkita myös hengellisesti. Käytettävän symbolikielen tulee siksi olla mahdollisimman monen omaksuttavissa. Tätä helpottaa liittyminen kirkon symboliperinteeseen ja sen riittävä selvittäminen ja avaaminen ihmisille. Kristillisen symboliikan merkittävin lähde on Raamattu, joka on täynnä kuvakieltä. Raamatussa on sekä sanallisia vertauskuvia, että kertomuksen muotoisia symbolisia tapahtumia. Toinen uskontoihin läheisesti liittynyt kirkollisen symboliikan lähde on ollut eri maiden kansanperinne, jonka juuret ovat esikristillisessä ajassa. Lisäksi symboliikkaa on ammennettu kirkon opista ja historiasta sekä kirjallisuudesta. (Lempiäinen 2002.)

Eri kulttuureissa on merkittävä sija riiteillä, joissa ihminen siirtyy ikäkaudesta tai elämäntilanteesta toiseen. Kirkollisessa elämässä näihin taitekohtiin sijoittuvat kirkolliset toimitukset ja niihin liittyvä monimuotoinen symboliikka. Esimerkiksi kasteeseen, konfirmaatioon, avioliittoon vihkimiseen ja siunaamiseen liittyy kaikkiin omaa symboliikkaa. Kristillinen symboliikka on vahvasti nähtävissä myös kirkkorakennuksissa, taiteessa, kirkkovaatteissa, kirkollisissa esineissä, väreissä ja liturgiassa. (Lempiäinen 2002.)

Palava kynttilä on elämän, uskon ja kuolemattomuuden vertauskuva. Se kuvaa pimeyden voimista voiton saanutta Kristusta. Hän on valo, joka tuo toivon kuoleman varjon maassa eläville. (Joh. 1:4-5, 9, 8:12, Jes.9:1) Lisäksi kynttilä kehottaa elämään valossa. Kristitty on pantu maailmaan valoksi, auttamaan epäuskon pimeydessä eläviä tosi valon, Kristuksen luo. (Matt. 5:14,

Ef. 5: 8-9, virsi 447:1) Kestepöydällä kynttilä muistuttaa, että Jeesus, jonka omaksi lapsi kastetaan, on maailman valo. Sammunut kynttilä on kuvannut kuolemaa. Muistotilaisuuksissa on tapana sytyttää kynttilä vainajan kuvan viereen ja hautauksessa kynttilät muistuttavat meitä kehotuksesta seurata Jeesusta. Jeesusta seuraava ei kulje pimeässä, vaan hänellä on elämän valo (Joh 8:12) Jouluaattona ja pyhäinpäivän iltana kynttilöitä sytytetään haudoille poisnuokkuneiden muistolla. Kynttilä symboloi myös rukousta. (Lempiäinen 2002.)

Kukat muistuttavat meitä Luojan luomistyöstä ja uudesta elämästä. Hautajaisissa kukka ilmaisee myös elämän katoavaisuutta. ”Ihmisen elinaika on niin kuin ruohon: kuin kedon kukka hän kukoistaa, ja kun tuuli käy yli, ei häntä enää ole eikä hänen asuinsijansa häntä tunne. (Ps. 103: 15–16) (Lempiäinen 2002, 253.)

Valkoinen liturgisena värinä ilmaisee kirkkautta ja viatonta puhtautta. Vainajan pukeminen valkoiisiin ilmaisee ylösnousemususkoa. Länsimaisessa kulttuurissa valkoinen ja musta on totuttu näkemään vastakohtina, jolloin valkoinen väri kuvaa valoa, elämää ja iloa. Musta väri taas kuvaa pimeyttä, kuolemaa ja surua. (Lempiäinen 2002, 380.)

Rituaali tarkoittaa toimituksen tai juhlamenon vakiintunutta suoritustapaa. Rituaalit tuovat kaaokseen järjestyttä ja turvallisuutta. Rituaalien avulla kykenemme havainnoimaan, muistamaan ja saamaan järjestyttä uskomuksiimme ja tunteisiimme. Rituaalit konkretisoivat tilanteen. Ne auttavat kohtaamaan tapahtuneen tekemällä jotain ja ilmaisemaan sen, mitä ei voi sanoiksi pukea. Lähimmille omaisille rituaalit merkitsevät tunteiden ja ajatusten työstämisen alkamista ja toiset ihmiset saavat rituaalien avulla tilaisuuden osoittaa osanottoaan ja tukeaan. Rituaalit voivat näin luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta omaisten ja ystävien välille. (Poijula 2002, 98.) Erilaiset rituaalit, kuten haudalla käynnit, kynttilöiden polttaminen ja rukoukset kuuluvat osana suremiseen. Joillekin vanhemmille, varsinkin äideille saattaa syntyä lähes pakonomainen tarve käydä usein haudalla ja hoitaa sitä. Tämä antaa tunteen siitä, että lapsesta huolehtiminen jatkuu ja velvollisuudet täytetään. (Moren 2005, 32.) Myös Dyregrovin ja Raundalenin (1997, 153) mukaan rituaalit antavat mahdollisuuden ilmaista tunteita suoraan ilman sanoihin turvautumista. Rituaalit muuntavat epätodellista todeksi ja vähentävät kuvitelmia. Muistohetket ja onnettomuus- tai tapahtumapaikalla käyminen ovat tapoja ilmaista ja käsitellä surua.

Myös lasten tulisi antaa osallistua sururituaaleihin, kuten vainajan hyvästelemiseen, hautajaisiin ja muistotilaisuuteen. Rituaalit auttavat lasta ymmärtämään mitä kuolema tarkoittaa ja rituaaleihin osallistuminen ehkäisee ahdistavien mielikuvien syntymistä ja vähentää epätodel-

lista oloa. Rituaaleihin osallistuminen auttaa lasta työstämään tapausta tunnetasolla ja mahdollistaa tilanteen kokemisen yhdessä aikuisen rinnalla. (Holm & Turunen 2008.)



## LÄHTEET

- Aalto, Riku 2006. Työelämän selviytymisopas - käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Helsinki: WSOY.
- Arnold, Joan & Gemma, Penelope Buschman 2008. Death Studies 32. The continuing process of parental grief. Viitattu 24.2.2013.  
<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07481180802215718>.
- Cullberg, Johan 1991. Tasapainon järkkyyessä. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava.
- Dyregrov, Atle 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus.
- Dyregrov, Atle & Raundalen, Magne 1997. Sureva lapsi ja koulu. Tampere: Vastapaino.
- Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Erkkilä, Jaakko; Holmberg, Tiina; Niemelä, Sirkku & Ylönen, Hilikka 2003. Surevan lapsen kanssa. Helsinki: SMS – Tuotanto Oy.
- Friis, Leila; Eirola, Raija & Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveys-työ. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hammarlund, Claes-Otto 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin- ja konfliktinhallinta. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Hemminki, Arja 2010. Kertomuksia avioerosta ja parisuhteen päättymisestä. Suomalainen eropuhe pohjalaisten kirjoituksissa ja naistenlehdissä. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Hietala, Tarja; Kaltiainen, Tiina; Metsärinne, Ulla & Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holm, Tuija & Turunen, Tuija 2008. Minun suruni. Aikuisen opas. 2. uudistettu painos. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

- Huopainen, Hilkka & Paimio, Sirpa 2009. Työnohjaus kriisityön voimavarana. Teoksessa Leppävuori, Antero; Paimio, Sirpa; Avikainen, Tytti; Nordman, Tina; Puustinen, Kerttu & Riska, Mikael (toim.) Suuronnettomuustilanteiden kriisityö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 194–204.
- Kiiski, Jouko. 2011. Suomalainen avioero 2000-luvun alussa. Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään? Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Dissertations in education, humanities, and theology no 15. Viitattu 16.3.2013. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0422-5/urn\\_isbn\\_978-952-61-0422-5.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0422-5/urn_isbn_978-952-61-0422-5.pdf).
- Kinanen, Mare 2009. Surusäkki. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kähkönen, Sonja 2010. Sureva vanhus tarvitsee tukea. Super 3/2010, 46–47. Viitattu 15.3.2013. [http://oivallus.net/pdf/sureva\\_vanhus\\_tarvitsee\\_tukea.pdf](http://oivallus.net/pdf/sureva_vanhus_tarvitsee_tukea.pdf).
- Laimio, Anne 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa - Opas lasten sururyhmien ohjajille. Vantaa: SMS-tuotanto Oy.
- Lempiäinen, Pentti 2002. Kuvien kieli. Vertauskuvat uskossa ja elämässä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Liikamaa, Päivi (toim.) 2010. Suru. Suomen mielenterveysseuran ja SOS-kriisikeskuksen julkaisuja.
- Määttä, Kaarina 2002. Avioeron tuska ja helpotus. Helsinki: Tammi.
- Maksimainen, Jaana 2008. Terapiakulttuurinen parisuhde ja median erotarinat. Teoksessa Sevon, Eija & Notko, Marianne (toim.) Parisuhteet puntarissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Matilainen, Maria i.a. Hartaus kuolemasta nuorille. Viitattu 22.4.2013. <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21535/AINIINSEHART AUS.pdf?sequence=1>

- Moren, Riitta 2005. Suru ja sen merkitys. Teoksessa Minkkinen, Leena; Ahlstedt, Bardro; Eho Sirkku & et al. (toim.) Lapseni on kuollut – jäi jälkeen kaipuu, jäi sanaton suru. Helsinki: Sylva ry.
- Muilu, Juhani 2005. Lapsen kuolema ja parisuhde. Teoksessa Minkkinen, Leena; Ahlstedt, Bardro; Eho Sirkku & et al. (toim.) Lapseni on kuollut – jäi jälkeen kaipuu, jäi sanaton suru. Helsinki: Sylva ry.
- Munnukka-Dahlgvist, Merja 1994. Traumaattiset kriisit, selviytyminen ja auttaminen. Teoksessa Tarja Heiskanen (toim.) Takaisin elämään – Henkinen tuki ja onnettomuudet. Helsinki: SMS – Tuotanto Oy, 13–62.
- Pojjula, Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Pojjula, Soili 2007. Lapsi ja Kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 1992 käyttöön ottama suomenkos. Helsinki: Kirjapaja.
- Ratinen, Liisa 2007. Turva Jumalassa – lasten suruhartaus. Viitattu 23.3.2013 [www.evl.fi](http://www.evl.fi).
- Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007. Elämä satuttaa – kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Saarela, Tuula & Hiltunen, Pirkko 2013. Vaikeasti traumatisoitunut vanhus. Suomen Lääkärilehti (4), 217–223. Viitattu 24.3.2013. [http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/6247/1\\_sll42013-217.pdf](http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/6247/1_sll42013-217.pdf).
- Saari, Salli 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.
- Saari, Salli; Kantanen, Irja; Kämäräinen, Leena; Parviainen, Kaisa; Valoaho, Sari & Yli-Pirilä, Pia (toim.) 2009. Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas. Puna-nainen Risti. Jyväskylä: Gummerus.

Sjöqvist, Suzanne 2006. Hän on kanssani kumminkin – vanhempansa menettäneet lapset ja nuoret kertovat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Rukoushetki onnettomuuden tapahduttua. Viitattu 23.3.2013. Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Rukoushetki sairaan luona. Viitattu 23.3.2013. [www.evl.fi](http://www.evl.fi).

Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Rukoushetki sairaan luona. Viitattu 23.3.2013. [www.evl.fi](http://www.evl.fi).

Suomen kielen perussanakirja 2006. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. Edita.

Suomen Nuoret Lesket ry, i.a. Viitattu 24.3.2013.  
<http://www.nuoretlesket.fi/yhdistys/>.

Tamminen, Tuula 2004. Puhki säästetyt mielenterveyspalvelut. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2004. Irma, Moilanen, Eila, Räsänen, Tuula, Tamminen, Fredrik, Almqvist, Jorma, Piha & Kirsti, Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus.

Tuominen, Eila 1994. Elämänmuutos ja muutoksen hallinta. Tutkimus leskeksi jäämisen taloudellisista, terveydellisistä ja sosiaalisista vaikutuksista ja leskeyteen sopeutumisesta. Tutkimuksia 1994:1. Helsinki: Eläketurvakeskus.

Turunen, Kari E 1996. Elämänkaari ja kriisit. Atena Jyväskylä: Kustannus Oy

Vänskä, Tuija 2007. Perheiden surun kohtaaminen ja lasten sururyhmät - Kanavatyökentelyn ohjaaminen Espoon hiippakunnan kasvatuksen seminaarissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Opinnäytetyö.