

DIAKONIATYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSIA SURURYHMISTÄ HELSINGIN SEURAKUNNISSA

Janika Hassinen ja Jenna Isokoski
Opinnäytetyö, kevät 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Diakonisen hoitotyön
suuntautumisvaihtoehto
Sairaanhoitaja (AMK) + diakonissan
virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Hassinen, Janika & Isokoski, Jenna. Diakoniatyöntekijöiden kokemuksia sururyhmistä Helsingin seurakunnissa. Helsinki, kevät 2013, 50 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) + diakonissan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Helsingin seurakunnissa työskentelevien sururyhmiä ohjanneiden diakoniatyöntekijöiden kokemuksia sururyhmistä ja millaista koulutusta ja tukea he toivovat seurakuntayhtymältä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota Helsingin seurakuntayhtymässä voidaan hyödyntää tuettaessa sururyhmien ohjaajia sekä suunniteltaessa ja kehitettäessä sururyhmien ohjaajien koulutusta.

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineisto opinnäytetyöhön kerättiin haastattelemalla viittä diakoniatyöntekijää. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna diakoniatyöntekijöiden työpaikoilla aikavälillä marraskuu 2012 – tammikuu 2013. Aineiston analysoinnissa sovellettiin laadullisen sisällönanalyysin periaatteita.

Kokemukset sururyhmien ohjaamisesta olivat sekä myönteisiä että haastavia. Myönteisiä kokemuksia olivat esimerkiksi työparin kanssa ohjaaminen sekä sururyhmäläisten saama apu ryhmästä. Haasteelliseksi koettiin muun muassa ryhmädynamiikan hallitseminen. Tarvetta ja halukkuutta lisäkoulutukselle ilmeni. Lisäkoulutusta toivottiin muun muassa toiminnallisista menetelmistä, kriisityöskentelystä, kriisien kohtaamisesta ja henkiseen huoltoon liittyvistä asioista. Seurakuntayhtymältä toivottiin paitsi lisäkoulutusta myös teemapäiviä, vertaisryhmiä ja tapaamisia sururyhmien ohjaajille sekä sururyhmien ohjaajien yhteistä työohjausta. Lisäksi ehdotettiin moniammatillista työnohjausryhmää, jossa voisi olla muitakin kuin kirkon työntekijöitä.

Asiasanat: diakonia, suru, sururyhmä, kokemukset

ABSTRACT

Hassinen, Janika and Isokoski, Jenna. Diaconia workers' experiences of grief support groups in the Helsinki Evangelical Lutheran Church. 50 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

The aim of the thesis was to describe the experiences of grief support groups from the viewpoint of the leaders. The interviewees were deacons and deaconesses working in the Evangelical Lutheran Church in Helsinki. Another aim was to investigate what kind of education and support leaders wish from the Helsinki Parish Union. The purpose of the thesis was to produce information that can be utilized when planning and developing vocational training for the leaders.

This thesis was a qualitative study. All data was gathered by using half-structured theme interviews with three deacons and two deaconesses. The interviews were performed at the diaconia workers' workplaces from November 2012 to January 2013. The analysis method used was content analysis.

According to the results, experiences of leading grief support groups were both positive and challenging. Working in pairs and feeling that the grieving people got help from the group were positive experiences. Controlling the group dynamics was challenging. The interviewees wanted to get more education. They also gave ideas for developing the grief support groups.

Education, theme days and peer support groups, common clinical supervision and meetings for the leaders were suggested to be provided by the Helsinki Parish Union. In addition, the interviewees suggested multi-professional clinical supervision for diaconia workers and priests as well as other professionals working in different organisations.

Keywords: diaconia, grief, grief support group, experiences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 SURU.....	7
2.1 Surun ilmeneminen.....	7
2.2 Surun itsehoito.....	11
2.3 Surevan ihmisen kohtaaminen	12
3 SURURYHMÄT JA VERTAISTUKI	14
3.1 Ryhmiä sureville	14
3.2 Sururyhmä seurakunnan toimintamuotona.....	14
3.3 Vertaistuen merkitys surussa.....	17
3.4 Sururyhmä terveyden edistämisen näkökulmasta	18
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	20
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
5.1 Tutkimusympäristö	21
5.2 Tutkimusmenetelmä	21
5.3 Tutkimusaineiston hankinta ja tutkimuksen kohderyhmä.....	22
5.4 Tutkimusaineiston analysointi.....	24
6 DIAKONIA TYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSET SURURYHMISTÄ	25
6.1 Kokemuksia sururyhmien ohjaamisesta	25
6.1.1 Myönteiset kokemukset	25
6.1.2 Haasteet sururyhmien ohjaamisessa.....	27
6.1.3 Työvälineet	28
6.2 Koulutus ja kehittäminen.....	30
6.3 Sururyhmien käytännöt.....	32
7 POHDINTA	34
7.1 Tutkimustulosten tarkastelua	34
7.2 Opinnäytetyön eettisyys.....	37
7.3 Opinnäytetyön luotettavuus	39
7.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	40

LÄHTEET	42
LIITE 1: Haastattelukysymykset.....	47
LIITE 2: Esimerkki analyysin vaiheista – Myönteiset kokemukset.....	49
LIITE 3: Esimerkki analyysin vaiheista – Haasteet sururyhmien ohjaamisessa	50

1 JOHDANTO

Suru ilmiönä tunnetaan kaikissa ikäryhmissä ja kulttuureissa, joskin se on käsitteenä epäselvä (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 9). Osa ihmisistä haluaa kantaa surunsa yksin, mutta yleensä toisen ihmisen kanssa keskusteleminen auttaa purkamaan tunteita ja löytämään erilaisia mahdollisuuksia surun käsittelemiseen ja elämässä eteenpäin menemiseen. (Helsingin seurakuntayhtymä 2010, 23.) Monissa seurakunnissa järjestetään sururyhmiä (Engblom & Lehtonen 2010, 53). Sururyhmä tarjoaa paikan, jossa kuolemasta, kuoleman kokemuksesta ja menetetyistä läheisistä voi puhua. Ryhmässä on tilaa tunteiden ilmaisemiselle. (Pojjula 2005, 226.)

Sururyhmän jäsenet ovat herkässä ja haavoittuvassa elämäntilanteessa. Ryhmään tulijoilla saattaa olla tunnelatauksia ja isoja odotuksia ryhmän suhteen. Sururyhmän ohjaajien on hyvä tuntea suruun liittyviä teorioita. Myös ryhmänohjaustaidot ovat tarpeellisia. (Rautama 2008, 6.)

Tilaus opinnäytetyölle tuli Helsingin seurakuntayhtymältä. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sururyhmäkäytäntöjä ja diakoniatyöntekijöiden kokemuksia sururyhmistä. Lisäksi selvitämme, millaista koulutusta ja tukea sururyhmien ohjaajat toivovat seurakuntayhtymältä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää sururyhmien ohjaajien koulutusta ja sururyhmiä kehitettäessä.

Sururyhmät ja surun kohtaaminen kiinnostavat meitä siksi, että tulemme varmasti työssämme kohtaamaan surevia ihmisiä, työskentelimme sitten diakoniatyössä tai terveydenhuollossa. Aihe on tärkeä, sillä surun kohtaaminen ja käsitteleminen on haasteellista. Sururyhmä on tärkeä seurakunnan työmuoto, sillä sururyhmä voi edistää suruprosessia ja ehkäistä tai lieventää menetyksen aiheuttamia ongelmia (Pojjula 2007, 126). Sururyhmän ohjaaminen on haasteellinen, mutta palkitseva työtehtävä. Sururyhmien ohjaajiksi ryhtyviä on tärkeää tukea ja heille tulisi tarjota koulutusta ja aikaa aiheeseen paneutumiseen. (Rautama 2008, 6, 8). Siksi sururyhmiä ja sururyhmien ohjaamista on hyvä tutkia ja kehittää.

2 SURU

2.1 Surun ilmeneminen

Suru on käsitteenä epäselvä, vaikka ilmiö tunnetaan kaikissa ikäryhmissä ja kulttuureissa. Surun käsite on moniulotteinen. Surulla on monenlaisia tunnusmerkkejä ja sillä on useita rinnakkaisilmaisuja, kuten apeus, alakuloisuus, surullisuus ja surullinen mieli. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 9.)

Poijulan (2005, 18) mukaan suru on jonkin menetyksen tai muun ikävän tapahtuman tai jonkin epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihapan tunne, murhe. Suru on joukko reaktioita menetykseen tai menetyksen uhkaan. Suru sisältää tunteita, asenteita ja käyttäytymisen. Surevien ihmisten reaktiot vaihtelevat samoin kuin niiden kesto. Suru ei ole jotain, mikä menee ohi, vaan jotain, jonka kanssa sureva elää. Suruun vaikuttavat surevan ihmisen persoonallisuus ja aikaisemmat menetykset. Suruun vaikuttavat myös millaisesta menetyksestä on kyse ja surevan saama tuki tai tuen puute surutyön aikana. Erjanti (1999, 178) kuvaa surua luopumisen prosessina, johon kuuluu 13 ulottuvuutta. Niitä ovat esimerkiksi tunteiden kuohunta, fyysiset oireet, surun itsesäätely sekä persoonallinen kasvu.

Surun kokemus voi olla akuutti muutaman päivän ajan, ja toisaalta se voi vielä vuosienkin päästä muistuttaa itsestään. Ei ole olemassa sääntöä siitä, kuinka kauan suru kestää tai milloin se alkaa. Kun läheisen ihmisen kuolema pyörii mielessä koko ajan, on vaikea keskittyä normaalin arjen asioihin ja pitää mielessään hoidettavia asioita. Surun ilmeneminen saattaa olla hyvinkin piilevää, eikä kaikille ihmisille ole luontaista osoittaa tunteitaan näkyvästi. He itkevät ja käyvät läpi menetystään yksinäisyydessä. Se, että esimerkiksi työtoveri ei ole itkuinen puolisonsa kuoleman jälkeen, ei tarkoita sitä, että hän ei surisi puolisoaan. Ulkopuolisen on lähes mahdotonta arvioida toisen surua ja sen intensiteettiä. (Hänninen & Pajunen 2006, 145–146, 163.)

Suru ilmenee usein fyysisinä oireina, kuten päänsärkynä, vatsakipuna, huimauksena, vapinana sekä väsymyksenä. Näiden syiden vuoksi suruprosessin aikana etsitään apua lääkäriltä niin fyysisiin oireisiin kuin mielen rauhoittamiseenkin. Oireiden yhteyttä menetykseen ei aina tunnisteta, eikä äskettäin koetusta menetyksestä ymmärretä kertoa lääkärille. Hyvin voimakkaat surureaktiot voivat ilmetä esimerkiksi masennuksen, syvän ahdistuksen, paniikkireaktioiden, erilaisten fobioiden tai päihdeongelmien muodossa. Voimakkaan surun seurauksena läheisensä menettänyt voi myös alkaa käyttäytyä epäsosiaalisesti ja jopa rikollisesti. (Hänninen & Pajunen 2006, 144, 169–170.)

Suomalaisessa kulttuurissa kuolemasta on tullut ihmisille etäinen ja vieras, sillä useimmat ihmiset kuolevat hoitolaitoksissa. Kuolemasta ei juuri puhuta, koska se on vaikeaa ja ahdistavaa. Suvustaan erillään asuvilla on vähemmän voimavaroja kuoleman ja surun kohtaamiseen kuin ennen, jolloin kiinteät perhesuhteet auttoivat ihmistä selviytymään surusta. (Laakso 2000, 43.)

Kübler-Rossin esittämää teoriaa on pidetty surukäsitettä määrittävänä. Se on eniten käytetty lähestymistapa suomalaisessa terveydenhuollossa sekä surevien että kuolevien surun ymmärtämisessä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 10.) Kübler-Rossin mukaan suruun kuuluu viisi vaihetta, jotka ovat kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Kaikki surevat eivät koe jokaista surun vaihetta, tai voivat kokea ne toisenlaisessa järjestyksessä. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.) Surevia kohtaavia ammattilaisia auttaa surun vaiheiden tunteminen, sillä siten he pystyvät paremmin ymmärtämään, auttamaan ja tukemaan surevia (Laakso 2000, 43–44).

Kübler-Rossin vaiheteorian mukaan läheisensä menettäneen ensimmäinen surun vaihe on kieltäminen. Sureva ei tunnusta kuolemaa tapahtuneeksi. Ensimmäinen vaihe auttaa selviytymään menetyksestä, sillä kaikkien menetykseen liittyvien tunteiden kokeminen yhtä aikaa olisi musertavaa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23–25.)

Surun toinen vaihe, viha, tulee esiin monella tavoin. Viha voi kohdistua esimerkiksi itseen, kuolleeseen, Jumalaan tai lääkäriin. Viha on toipumisprosessin tar-

peellinen vaihe, ja surevan on tärkeä antaa itselleen lupa olla vihainen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 26–27.)

Surun kolmanteen eli kaupanteon vaiheeseen kuuluu läheisesti syyllisyyden tunne. Kaupanteon vaihe on tärkeä tapa saada armonaikaa surun tuskasta. Tämä vaihe voi olla myös pysähdyspaikka, joka antaa psyykelle aikaa sopeutua. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 33, 36.)

Kaupanteon vaiheen jälkeen tulee masennuksen vaihe. Silloin suru tulee esiin syvempänä, ja olo tuntuu tyhjältä. Surevan mielestä vaihe tuntuu kestävän ikuisesti, mutta masennus surun vaiheena ei ole merkki psyykkisestä sairaudesta. Vaikka masennusta on vaikea kestää, siinä on ominaisuuksia, jotka auttavat työstämään surua. Se hidastaa ja sallii tehdä tilannekatsauksen menetyksestä. Masennus auttaa tutkimaan sielun syvempiä asioita kuin tavallisesti tulisi tutkia. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 37, 40.)

Viidennessä eli hyväksymisen vaiheessa sureva hyväksyy, että hänen läheisensä on lopullisesti poissa ja hän oppii elämään asian kanssa. Sureva saa lopulta menetyksen oikeisiin mittasuhteisiinsa ja alkaa oivaltaa, että läheisen oli aika kuolla. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 41–42.)

Kübler-Rossin teoriaa ja muita surun vaiheteorioita on kritisoitu. Kyseenalaiseksi on asetettu vaiheteorioiden ilmaisema surun rajautunut kesto sekä surun suoraviivainen eteneminen. Kritiikkiä on herättänyt myös oletus, että suru päättyy lopullisesti suruteorian viimeiseen vaiheeseen. Sureva voi itse kokea, että surun vaihemalli ei sovi hänen kokemukseensa surusta. Siksi ammattilaisen tiukka pitäytyminen surun vaiheteoriassa voi loukata ja herättää ahdistusta surevassa. Vaiheteorioita on arvosteltu myös sen vuoksi, että teorioissa ei juurikaan ilmene yhteyksiä kriisissä olevan perheeseen, yhteisöön tai yhteiskuntaan. Sen sijaan ne keskittyvät surussa ja kriisissä elävään yksilöön ja korostavat yksilöllisyyttä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 23–25.)

Normaali suru ei vaurioita ihmistä, vaan hän jaksaa käydä sen läpi hyväkuntoisena. Traumaattinen suru on sairautta muistuttava oireyhtymä. Se on havaittu

noin joka viidennellä vakavan menetyksen kohdanneella. Traumaattinen suru vaatii psykiatrista arviointia. Hoitona on yleensä psykoterapia ja mielialalääkitys. Hoitamattomana traumaattinen suru saattaa johtaa pitkäaikaiseen masennukseen, päihdeongelmiin ja fyysiseen sairastumiseen. (Väisänen, Niemelä & Suua 2009, 108–109.)

Traumaattisen surun riskiä lisäävät henkilökohtainen alttius ja traumaattinen kuolema. Traumaattisen surun oireita ovat toistuvat yritykset vältellä asioita, jotka muistuttavat kuolleesta. Ne voivat olla ajatuksia, tunteita, harrastuksia, ihmisiä tai paikkoja. Myös tulevaisuuden tuntuminen tarkoituksettomalta sekä turtumisen, irrallisuuden, sokin, vihan ja järkytyksen tunteet voivat olla traumaattisen surun oireita. Traumaattista surua kokevan voi olla vaikea myöntää, että kuolema on tapahtunut, ja hänestä tuntuu kuin osa hänestä olisi kuollut. Hänestä on vaikeaa kuvitella elämää ilman kuollutta läheistä, ja elämä muutenkin tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä. Traumaattista surua kokeva on menettänyt turvallisuuden, luottamuksen ja kontrollin tunteet. Traumaattisen surun kriteereihin kuuluu myös, että edellä mainitut oireet ovat kestäneet ainakin kaksi kuukautta ja että oireet aiheuttavat merkittäviä häiriöitä sosiaaliseen elämään tai työelämään tai muuhun tärkeään elämän osa-alueeseen. (Jacobs, Mazure & Prigerson 2000, 185–197.)

Joissain tilanteissa läheisensä menettänyt voi kieltäytyä suremasta tai ei kykene ilmaisemaan suruaan. Sureminen voi jäädä puutteelliseksi tai jollain tavoin komplisoituneeksi. Komplisoitunut suru voi ilmetä kroonisina, viivästyneinä, naamioituneina tai hyvin voimakkaina reaktioina. Kroonisilla surureaktioilla tarkoitetaan sitä, että surun kesto on kohtuuttoman pitkä. Useiden vuosien päästä menetyksestä esimerkiksi kuoleman vuosipäivä nostaa esiin voimakkaita kontrolloimattomia tunnereaktioita. Sellaisessa tilanteessa surevan on vaikea päästä kiinni elämäänsä takaisin menetyksen jälkeen. Tällöin ulkopuolinen apu ja tuki olisivat tarpeen. (Hänninen & Pajunen 2006, 169.)

Surun komplisoitumiselle altistavat esimerkiksi väkivaltainen, äkillinen tai dramaattinen kuolema. Myös kuoleman todistaminen, avuttomuus kuoleman tapahtuessa tai vastuu kuolemasta altistavat komplisoituneelle surulle. (Poiijula 2005,

177.) Katastrofit, lapsen kuolema, itsemurha ja onnettomuudet sekä useamman läheisen menettäminen altistavat myös surun komplisoitumiselle (Hänninen & Pajunen 2006, 171–172).

2.2 Surun itsehoito

Surussa on tärkeää pitää hyvää huolta itsestä. Siihen liittyy perusasioista huolehtiminen eli hyvä ravitseminen, lepo, nestetasapaino, liikunta ja surusta puhuminen. Rentoutusharjoitukset voivat auttaa stressin, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden tunteisiin. Vihan tunteita voi purkaa liikunnan avulla. Surusta toipumisessa auttaa myös sosiaalinen tuki, kuten läheiset, ystävät tai vertaistuki sururyhmässä. (Poijula 2002, 208–213, 225.)

Laakso (2000, 97–98) on tutkinut äidin surua alle 7-vuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että puhuminen, itkeminen, lukeminen, kirjoittaminen, musiikin kuuntelu, juokseminen, käsityöt ja erilaisten arkiaskareiden tekeminen auttavat surussa. Tutkimuksessa todettiin, että myös työ ja opiskelu auttavat surun itsehoidossa.

Kirjoittamisesta voi olla suuri apu joillekin sureville. Kirjoittaminen voi auttaa menetyksen ja surun läpikäymisessä. Se voi vähentää ahdistusta ja alakuloa, sekä nopeuttaa toipumista. Musiikki taas voi toimia voimanlähteenä ja lohduttajana. Jokin tietty kappale saattaa muodostua surun ja lohdutuksen symboliksi. (Ylikarjula 2008, 106–107).

Jokaisen ihmisen selviytymistapa surusta on yksilöllinen ja ainutlaatuinen. Selviytymistapa koostuu yksilölle ominaisista tavoista ja sisäisistä taipumuksista vastata elämän tuomiin psyykkisiin haasteisiin. Jokainen luo kuhunkin tilanteeseen oman selviytymispolkunsa. Se, miten ihminen koettelemuksen jälkeen palautuu, sopeutuu ja saavuttaa elämässään tasapainon, riippuu geeneistä, aikaisemmin opitusta ja ympäristöstä. Selviytyminen edellyttää jonkinlaisen sosiaalisen kontekstin olemassaoloa ja siksi ilman toisten ihmisten apua, läsnäoloa ja tukea vaikeassa elämäntilanteessa oleva ihminen saattaa menettää uskon

omaan selviytymiskykyynsä. Myös vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa saattaa auttaa löytämään itsestä uusia, piilossa olleita selviytymiskanavia. (Uusitalo 2006, 285.)

2.3 Surevan ihmisen kohtaaminen

Läheisensä menettäneet henkilöt ovat korostaneet, että tärkeintä kohtaamisessa ei ole se, mitä ystävät ja muut läheiset sanovat, vaan se, että he ovat läsnä. Läheisensä menettänyt ei kaipaa voivottelua tai sääliä, vaan aitoa, kuuntelevaa ja avointa läsnäoloa. Sureva toivoo tulevansa kohdatuksi samanlaisena ihmisenä kuin ennenkin – ei särkyvänä esineenä, jolle puhutaan vain tietyistä asioista tiettyyn äänensävyyn. Läheisensä menettänyt ei myöskään kaipaa kysymättä annettuja neuvoja siitä, miten tulisi surra tai käyttäytyä. Surevaa kohdattaessa onkin tärkeä muistaa surun henkilökohtaisuus ja kunnioittaa toisen tapaa surra. (Laaninen 2007, 119–120.)

Toisten ihmisten tilannetta tarkastellaan usein omien kokemusten ja oman maailman kautta. Omaan menneisyyteen mahtuu erilaisia menetyksiä ja suruja, jotka kokemuksina voivat joskus olla hyvinkin lähellä niitä, joita surevan kanssa käytävissä keskusteluissa tulee vastaan. Ammatti-ihmisillä tulee olla valmius pitää omat kokemuksensa ja tunteensa taka-alalla näissä tilanteissa. Tarvittaessa auttamistilanteissa vastaan tulleita kysymyksiä ja tunteita voidaan käsitellä työnohjauksessa. (Hänninen & Pajunen 2006, 174.)

Ammattilainen auttaa surevaa osoittamalla olevansa hänen tukenaan. Pienet eleet, kuten kiireettömyys ja aito kuunteleminen, ovat tapoja osoittaa sitä. Keskustelussa hiljaisia hetkiä ei tarvitse pelätä. Surevaa voi rohkaista aktiivisuuteen, kuten hautajaisten järjestelyyn, pyytämään ystäviä kylään tai aloittamaan harrastus. Aktiivinen tekeminen tuo merkitystä ja järjestystä elämään. Surevalle tärkeää on, että ammattilainen pitää antamansa lupaukset, oli kyse sitten vierailusta, asioiden hoitamisesta tai soittamisesta. Lupausten pitäminen rakentaa luottamusta. Ammattilaisen tulee muistaa pitää huolta myös omasta jaksamisestaan. (Jeffreys 2005, 224–229.)

Surevien kohtaaminen ryhmässä on haastavaa (Rautama 2008, 8). Eeva-Liisa Hurmerinnan (2008, 13) mukaan ryhmän ohjaajan on hyvä sanoa ryhmäläisille, että jokaisen suru on aina ainutlaatuinen ja oma, kahta samanlaista surua ei ole. Ryhmäläisiä voi rohkaista keskusteluun, mutta tärkeää on, ettei ketään pakoteta puhumaan (Harmanen 2008, 17). Sureva ei välttämättä osaa pukea suruaan sanoiksi. Ryhmäkokouksissa voidaan käyttää apuna myös esineitä, kuvia, musiikkia tai hiljaisuutta siltana sanattomille tunteille. (Sirainen 2007, 175.)

3 SURURYHMÄT JA VERTAISTUKI

3.1 Ryhmiä sureville

Surun läsnäolo puhuttelee, mutta surusta ja sen kokemisesta voi olla hankala puhua (Lahti 2004, 5). Osa ihmisistä haluaa kantaa surunsa yksin, mutta yleensä toisen ihmisen kanssa keskusteleminen auttaa purkamaan tunteita ja löytämään erilaisia mahdollisuuksia surun käsittelemiseen ja elämässä eteenpäin menemiseen. (Helsingin seurakuntayhtymä 2010, 23.) Monissa seurakunnissa järjestetään sururyhmiä (Engblom & Lehtonen 2010, 53).

Seurakunnan lisäksi myös jotkin järjestöt toteuttavat läheistensä menettäneiden vertaistukiryhmiä. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseura (i.a.) järjestää vertaistukiryhmiä muun muassa itsemurhan tehneiden läheisille, äkillisesti läheistensä menettäneille, lapsensa menettäneille vanhemmille, sureville lapsille tai nuorille, perheille sekä henkirikoksen uhrien läheisille. Lapsensa menettäneiden sururyhmiä ja vertaistukiryhmiä järjestävät myös HYKSin lapsisyöpäpotilaiden vanhemmat ja ystävät ry (2013) sekä KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry (i.a.).

3.2 Sururyhmä seurakunnan toimintamuotona

Sururyhmät ovat osa diakonista ja sielunhoidollista palvelua (Rautama 2008, 6). Diakonia kuuluu kirkon perustehtäviin, se on kristilliseen rakkauteen perustuvaa palvelua (Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto i.a. a.) Diakonian tavoitteena on ihmisten elämänlaadun ja elinolosuhteiden parantaminen sekä kärsimyksen lieventäminen (Gothóni, Helosvuori, Kuusimäki & Puuska 2012, 7).

Lähimmäisenrakkauden osoittaminen ja diakoninen näky auttaa ihmistä siellä, missä hätä on suurin, ovat surutoiminnan perusteita (Kinanen 2009, 74). Sururyhmätoiminta seurakunnassa on diakonista välittämistä, elämän jakamista ja sielunhoitoa. Sururyhmässä surijat voivat purkaa kokemaansa ja saada voimia vertaistuesta. (Koponen 2008, 3.)

Sururyhmään tulijoilla voi olla monenlaisia tarpeita. Näitä ovat muun muassa nähdäksi tuleminen, kontaktin saaminen ja kokemus siitä, että otetaan todesta. (Sverkström 2004, 14.) Sururyhmä voi olla suuri apu surutyössä. Sururyhmä ehkäisee kuoleman välttelyä ja ryhmä voi myös helpottaa menetykseen liittyvää kärsimystä. Sururyhmässä osallistujat voivat keskustella kuolemasta, kuoleman kokemuksesta ja kuolleesta läheisestään. (Pojjula 2005, 225–226.) Ryhmässä on tilaa tunteiden ilmaisemiselle, suremiselle ja surun näyttämislle. Sururyhmässä saa kysellä vaikeitakin kysymyksiä. (Koponen 2008, 3.) Seurakunnan sururyhmään osallistuminen ei edellytä seurakunnan jäsenyyttä (Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland i.a.).

Sururyhmä kokoontuu säännöllisesti, esimerkiksi ensin seitsemän kertaa yhden tai kahden viikon välein sekä yhden jatkokerran muutama kuukausi myöhemmin. Sururyhmä toimii parhaiten, mikäli siihen sitoudutaan alusta loppuun. Sitoutuminen kasvattaa luottamuksellisuutta ja auttaa ryhmähengen luomisessa. Ryhmiin ilmoitaudutaan ja hakijat voidaan haastatella etukäteen, jolloin voidaan myös kartoittaa ryhmäläisten odotuksia ja toiveita ryhmästä. Läheisen kuolemasta tulisi olla kulunut noin kaksi–kuusi kuukautta, ei kuitenkaan kahta vuotta enempää. Ryhmän kooksi sopii noin neljä–kymmenen ryhmäläistä ja kaksi ohjaajaa. Sururyhmän tapaamisissa käsitellään esimerkiksi surun syntyä, surun ilmenemistä, arjessa selviytymistä, elämän ja kuoleman suuria kysymyksiä, toivoa ja tulevaisuutta. (Rautama 2008, 5–6.)

Sururyhmässä on yleensä kaksi ohjaajaa, joista ainakin toisen on hyvä olla seurakunnan työntekijä, esimerkiksi pappi tai diakoniatyöntekijä (Rautama 2008, 6). Kahden ohjaajan mukanaolo on tärkeää, sillä kaksi ohjaajaa pystyy havainnoimaan enemmän (Olivius Kihlberg 2001, 261). Työparin on hyvä tuntea toisensa ja heidän kannattaa sopia etukäteen vetäjien rooleista ja vastuista (Sverkström 2004, 43–44; Rautama 2008, 6). On tärkeää, että ohjaajat voivat odottaa toisiltaan keskinäistä ymmärrystä, tukea ja rohkaisua (Sverkström 2004, 40). Pia Ala-Soini (2011, 19) on tutkinut itsemurhan tehneiden läheisille suunnattuja sururyhmiä ohjaajien näkökulmasta. Hänen tutkimuksessaan kävi ilmi, että ohjaajaparin keskinäinen toimiva yhteistyö oli tärkeää ryhmän onnistumisen kannalta.

Ohjaajien keskinäiset tapaamiset ennen tai jälkeen ryhmätapaamisia ovat tärkeitä ryhmäkokoontumisten sujuvuuden kannalta. Ohjaajat voivat sopia työnjosta ja jakaa ryhmätapaamisten aiheuttamia havaintoja ja tuntemuksia. (Olivius Kihlberg 2001, 261–262; Rautama 2008, 6–7.) Eija Harmanen (1997, 245, 89) on tutkinut sururyhmiä ryhmän ohjaajien näkökulmasta. Hänen mukaansa sururyhmien ohjaaminen vaatii tarkkaa havainnointikykyä ja vuorovaikutusprosessin ohjausta. Kahden ohjaajan mukanaolo lisää sekä ohjaajien että ryhmän turvallisuuden tunnetta.

Sururyhmän kristillinen identiteetti voi antaa ryhmäläisille turvallisuuden tunnetta ja herättää luottamusta. Seurakunnallinen viitekehys voi toteutua muun muassa surevien lohduttamisena Jumalan sanan ja kristillisen toivon avulla. On tärkeää, että keskusteluissa on tilaa hengellisille kysymyksille ja kokemuksille. Kokoon-tumisten päätteeksi voidaan pitää hartaus, joka voi sisältää esimerkiksi hengellistä musiikkia tai virren, raamatunlukua tai Herran siunauksen. (Rautama 2008, 7.) Siraisen (2007, 175) mukaan hiljentymishetken on hyvä olla nimenomaan ryhmäkokoontumisen päätteeksi, mikä voi auttaa niitä ryhmäläisiä, joille kirkollinen toiminta on vieraampaa. Harmasen (1997, 206–207) tutkimuksessa sururyhmien ohjaajat korostivat hartauksien lyhyttä ja hartauden liittymistä ryhmäläisten tuntoihin. Lyhyillä hartauksilla oli kantava ja toimintaa jäsentävä merkitys. Ryhmäkokoontumisen varsinainen sisältö pidettiin kuitenkin keskusteluissa.

Seurakunnissa järjestetään erikseen omia sururyhmiä esimerkiksi lapsille, lapsensa menettäneille, leskille tai itsemurhan tehneiden läheisille. Myös isojen kriisien, kuten esimerkiksi Jokelan ampumavälikohtauksen jälkihoidossa uhrien omaisille on järjestetty omia sururyhmiä (Kirkon tiedotuskeskus 2008). Itsemurhan tehneen läheinen voi tuntea, ettei tavallinen sururyhmä ole hänen paikkansa. Vertaistuen mahdollistaminen on perussy s erityissururyhmien järjestämiseen. (Sirainen 2007, 167–170.) Lasten omassa vertaisryhmässä lapset voivat kokea, etteivät ole yksin menetyksensä kanssa. Ryhmässä käsitellään asioita lasten kokemien tunteiden ja tuntemusten avulla. (Kinanen 2009, 78.) Lasten sururyhmässä voidaan käyttää menetelminä esimerkiksi leikkiä, leikki- ja taide-terapiaa ja pelien pelaamista sekä psykoedukaatiota (Poijula 2007, 126).

3.3 Vertaistuen merkitys surussa

Vertaistuki on toimintaa, jossa samankaltaisia asioita kokeneet, tai samanlaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt keskustelevat kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan (Laimio (toim.) 2004, 22; Liskola 2007, 228). Vertaistuki voi antaa tunteen siitä, ettei menetyksen kokenut ole yksin elämäntilanteessaan (Lehtonen 2007, 238). Vertaisryhmässä kaikki ovat tasa-arvoisia ja vertaisryhmään osallistuminen on aina vapaaehtoista (Laimio (toim.) 2004, 22). Vertaistukiryhmän ohjaajana voi toimia koulutettu vapaaehtoistyöntekijä tai ammattilainen, jolloin vertaisuus toteutuu ryhmän jäsenten kesken (Mykkänen-Hänninen 2007, 27).

Vertaistuki antaa toivoa ja uskoa selviytymiseen. Vertaistuki auttaa surevaa työstämään kokemaansa, tarkastelemaan voimavarojaan ja löytämään ratkaisuja eteenpäin pääsemiseksi. Vertaistuen tehtävänä on myös aktivoida toimintakykyä. (Lehtonen 2007, 238.) Vaikeissa elämäntilanteissa, erilaisissa umpikujissa ja kriiseissä vertaistuen merkitys korostuu. Vaikeista asioista on hyvä keskustella vertaisten kanssa. Henkilöt voivat vastavuoroisesti tukea toisiaan kasvuprosessissa ja vertaistuen avulla he voivat löytää uusia näkökulmia. Vertainen voi kertoa keinoista, jotka on itse kokenut hyväksi ja joista on saanut apua. (Liskola 2007, 228–229, 235.)

Sverkström (2004,10, 29) toteaa, että surevien vertaisryhmässä läheisensä menettänyt saa kokemuksen nähdyksi tulemisesta. Sureva on voinut kokea sureureaktionsa uhkaksi ympäristölleen ja hän on saattanut ajautua erilleen ystävyyskontakteistaan. Sururyhmässä yhteenkuuluvuuden tunne korostuu, kun muut ryhmäläiset voivat kertoa samankaltaisista tunteista ja kokemuksista.

Pia Ala-Soinin (2011, 73) tutkimuksessa vertaistuki nousi tärkeimmäksi auttavaksi tekijäksi sururyhmässä. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa keskustelu ja kokemusten jakaminen koettiin tärkeäksi. Sururyhmässä tuntemuksistaan sai puhua suoraan ja kaunistelematta. Surevalle toi voimaa kokemus, ettei ollut yksin surunsa kanssa.

3.4 Sururyhmä terveyden edistämisen näkökulmasta

Terveyden edistäminen sisältyy diakoniatyöhön. Rinnalla kulkeminen, kohtaaksi tuleminen ja vertaistuen järjestäminen ovat asioita, jotka tukevat ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskuhallinto i.a. b.) Sairaanhoidaja-diakonissa on terveysalan asiantuntija seurakunnassa (Gothóni & Jantunen 2010, 71). Diakonissalla on koulutuksensa perustella kyky tukea yksilöitä, perheitä, ryhmiä ja yhteisöjä sekä niiden selviytymistä. Hänellä on myös valmiuksia kohdata ammatillisesti ihmisten arkea, sairautta ja elämän monimutkaisia kysymyksiä sekä olla aidosti läsnä. Diakonissa on terveydenhuollon ammattihenkilö, joka voi edistää terveyttä, vahvistaa voimavaroja sekä mahdollistaa toivoa ja omatoimista selviytymistä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2013, 35–36.)

Ymmärtämys eri-ikäisistä ja erilaisista ihmisistä lisääntyy ihmisten ollessa kanssakäymisessä toistensa kanssa. Yksinäisyyttä ja turvattomuutta vähentävä inhimillinen yhteiskunta voi edistää terveyttä. (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Anttila 2010, 27.) Sururyhmät murtavat yksin selviytymisen ajatusta ja luovat mallia yhdessä eheytymiselle (Harmanen 1997, 152). Harmasen (1997, 185) tutkimuksessa puhumalla jakaminen koettiin sururyhmän tärkeimmäksi auttavaksi asiaksi. Kokemusten jakaminen vertaisryhmässä vähentää stressiä (Poiijula 2005, 225).

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja tukeminen on keskeistä terveyden edistämistyössä (Pietilä ym. 2010, 18). Itsemääräämisoikeus sururyhmässä tarkoittaa esimerkiksi yksilön omaa valintaa siitä, kuinka paljon haluaa ryhmässä puhua ja jakaa tuntemuksiaan. Myös sururyhmiin osallistuminen ylipäättään on vapaaehtoista. Suru on vahvasti yksilöllinen, mutta samalla suru on yhteistä ryhmälle (Harmanen 1997, 148).

Mielenterveyden edistämisessä psyykkinen kasvu ja kehitys voivat mahdollistua (Koivu & Haatainen 2010, 76). Caplanin mukaan kriisitilanne on muutosvaihe, jossa on sekä mielenterveyden menettämisen että henkisen kasvun mahdollisuus. Monissa ammateissa, kuten esimerkiksi sairaanhoitajan ja papin amma-

teissa tarvitaan kykyä edistää asiakkaiden psyykkistä hyvinvointia ja taitoa tukea kriiseistä selviytymistä. (Koivu & Haatainen 2010, 82, 87.) Harmasen (1997, 181) tutkimuksessa sururyhmien ohjaajat olivat jakaneet ryhmäläisille tietoa suruprosessin kulusta. Tämän oli havaittu auttavan ja helpottavan surevia.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Helsingin seurakunnissa työskentelevien diakoniatyöntekijöiden kokemuksia sururyhmistä ja millaista koulutusta ja tukea he toivovat seurakuntayhtymältä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jota Helsingin seurakuntayhtymässä voidaan hyödyntää tuettaessa sururyhmien ohjaajia sekä suunniteltaessa ja kehitettäessä sururyhmien ohjaajien koulutusta.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten diakoniatyöntekijät kokevat sururyhmien ohjaamisen työtehtävänä?
2. Millaista koulutusta ja tukea sururyhmien ohjaajat odottavat seurakuntayhtymältä?
3. Miten sururyhmiä toteutetaan käytännössä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusympäristö

Helsingissä on 18 suomenkielistä ja kolme ruotsinkielistä evankelis-luterilaista seurakuntaa. Seurakunta määräytyy asuinalueen perusteella. (Kirkko Helsingissä i.a. a.) Seurakunnat muodostavat seurakuntayhtymän. Yhteisen seurakuntatyön tehtäväalueita ovat diakonia, kasvatus ja seurakuntapalvelu, perheneuvonta ja sairaalasielunhoito. Yhteisen seurakuntatyön keskus tukee seurakuntien toimintaa ja kehittää niiden välistä yhteistyötä. (Kirkko Helsingissä i.a. b.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Helsingin seurakuntayhtymän yhteisen seurakuntatyön diakonia. Seurakuntayhtymän yhteisen seurakuntatyön diakonian tehtävänä sururyhmien osalta on koordinoida kaikkia Helsingin evankelis-luterilaisten seurakuntien sururyhmiä. Lisäksi seurakuntayhtymässä suunnitellaan sururyhmiä muun muassa perheille ja itsemurhan tehneiden läheisille. Seurakuntayhtymä järjestää sururyhmien ohjaajien koulutuspäiviä sekä hankkii työnohjausta sitä tarvitseville sururyhmien ohjaajille. (Ollila, Anja, henkilökohtainen tiedonanto 25.3.2013.)

5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, ja tutkittavaa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157).

Kvalitatiivista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessiksi, sillä tutkimuksen etenemisen eri vaiheet eivät välttämättä ole etukäteen jäsennettävissä. Tutkimustehtävää tai aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. Tutkimusongelma täsmentyy koko tutkimuksen ajan, eikä välttämättä ole täsmällisesti ilmaistavissa tutkimuksen alussa. Kvalitatiivi-

sessä tutkimuksessa näkemyksen kehittyessä tarkastelu voi kohdentua uusiin mielenkiinnon kohteisiin. Tutkimuksen kuluessa keskeisintä on löytää ne johtavat ideat, joihin nojaten tutkimuksellisia ratkaisuja tehdään. (Kiviniemi 2007, 70–73.)

Käytimme opinnäytetyössämme kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, sillä kvalitatiivisessa tutkimuksessa haasteltavien näkökulmat ja ääni pääsevät parhaiten esille (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrän ei myöskään tarvitse olla suuri (Eskola & Suoranta 1998, 18). Laadullinen tutkimus sopii hyvin tutkimuksiin, joissa pyritään kuvaamaan ja selittämään ilmiöitä ja niihin liittyviä käytäntöjä ja merkityksiä (Henttonen 2008).

5.3 Tutkimusaineiston hankinta ja tutkimuksen kohderyhmä

Toteutimme tutkimuksen haastattelut puolistrukturoidun mallin mukaan. Puolistrukturoidussa mallissa kysymykset ovat kaikille samat ja samassa järjestyksessä, mutta haastateltavalle ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan hän vastaa omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998, 87). Puolistrukturoitua haastattelumenetelmää voidaan kutsua myös teemahaastatteluksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Haastattelussa käytetyt kysymykset ovat opinnäytetyön liitteenä (LIITE1). Puolistrukturoitu haastattelumenetelmä vaikutti meistä parhaalta menetelmältä, sillä siinä keskitytään tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47).

Jaoimme haastattelukysymykset teemoihin tutkimuskysymystemme mukaisesti. Haastattelumme teemat olivat:

1. Perustietoa sururyhmistä
2. Sururyhmä työtehtävänä
3. Koulutus & sururyhmän ohjaaminen
4. Kokemuksia sururyhmien ohjaamisesta

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotannalla (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Tutkimuksen tarkoitus määrää ketä tutkimukseen haastatellaan. Haastateltavat edustavat jotain ryhmää, esimerkiksi miehiä tai naisia, nuorisoa tai eläkeläisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 83.)

Sururyhmiä ohjaavat sekä papit, että diakoniatyöntekijät ja joskus myös vapaaehtoiset (Rautama 2008, 6). Omia haastateltavia valitessamme rajasimme haastateltavat diakoniatyöntekijöihin. Huomioimme, että haastateltavien joukossa on sekä sosionomi-diakoneja että sairaanhoitaja-diakonisoja.

Haastateltavia etsimme seurakuntayhtymän diakoniatyöntekijöiden yhteystietoja selaamalla sekä seurakunnista, joissa olimme, tai olimme aiemmin olleet harjoittelussa. Kysyimme sähköpostilla tai kasvotusten halukkuutta osallistua tutkimukseen. Haastattelimme viittä diakoniatyöntekijää, joista kolme oli sosionomi-diakonia ja kaksi sairaanhoitaja-diakonissaa. Kaikki työskentelivät eri seurakunnissa, eri puolilla Helsinkiä. Haastateltavien työkokemuksen pituus vaihteli kolmesta 31 vuoteen.

Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina aikavälillä marraskuu 2012–tammikuu 2013. Halusimme, että jokainen haastateltava pystyy kertomaan omia kokemuksiaan ja mielipiteitään luottamuksellisesti, ja näin ollen valitsimme haastattelumuodoksi yksilöhaastattelun. Ryhmähaastattelussa joukossa voi olla hallitsevia henkilöitä, jotka pyrkivät määräämään keskustelun suuntaa (Hirsjärvi ym. 2007, 206).

Haastattelut tapahtuivat kunkin diakoniatyöntekijän työpaikalla mahdollisimman rauhallisessa tilassa. Haastattelut kestivät kahdestakymmenestä minuutista tuntiin. Haastattelut nauhoitettiin. Kysyimme kaikilta haastatteluun osallistuneilta luvan nauhurin käyttöön etukäteen. Tuomi ja Sarajärvi (2011, 73) toteavat, että haastattelussa on tärkeintä saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta, joten on perusteltua lähettää kysymykset haastateltaville etukäteen. Lähetimme kysymykset kaikille haastateltaville sähköpostilla etukäteen, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus valmistautua haastatteluun.

5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Aineiston analyysin tavoitteena on selkeyttää aineistoa ja tuottaa uutta tietoa. Aineisto pyritään tiivistämään ja luomaan hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 1998, 138.) Käytimme tutkimusaineiston analysoinnissa sisällönanalyysia, jossa yhdistellään käsitteitä ja siten saadaan vastaus tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2011, 112).

Milesin ja Hubermanin mukaan aineistolähtöisen laadullisen analyysin voi jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi. Siihen kuuluvat pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä analysoitava informaatio, meidän tapauksessa haastatteluaineisto, pelkistetään karsimalla tutkimusongelmien kannalta epäolennaiset asiat pois. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsityksiä ja ryhmitellään luokaksi ja nimetään sitä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108–110.)

Haastatteluista kertyi litteroitua eli puhtaaksikirjoitettua tekstiä yhteensä 42 sivua. Kävimme tekstin läpi useampaan kertaan analyysiprosessin aikana. Aloitimme aineiston analyysin pelkistämällä vastauksia ja etsimällä tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita. Pelkistetyt ilmaukset helpottivat monisivuisen aineiston käsittelyä. Sen jälkeen ryhmittelimme samankaltaisia asioita alaluokiksi, joista muodostettiin isompia kokonaisuuksia, eli yläluokkia. Liitteenä on esimerkkejä analysoinnin vaiheista (LIITE 2, LIITE 3).

Koulutustoiveet, kehittämisideat sekä toiveet seurakuntayhtymän tuesta kokosimme taulukoksi (TAULUKKO 1). Toisen taulukon teimme sururyhmien käytännöistä (TAULUKKO 2). Taulukot löytyvät tutkimustulosten lomasta. Taulukossa jokaisen haastateltavan vastaukset ovat omassa sarakkeessaan H1-H5.

6 DIAKONIATYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSET SURURYHMISTÄ

6.1 Kokemuksia sururyhmien ohjaamisesta

6.1.1 Myönteiset kokemukset

Kaikissa tutkimukseen osallistuneiden diakoniatyöntekijöiden seurakunnissa sururyhmää ohjasi pappi-diakoniatyöntekijäpari. Työparin kanssa sururyhmän ohjaamista kuvailtiin sanoilla rohkaiseva, oikein hyvä, opettavainen ja tärkeä. Jotkut kertoivat työparin kanssa toimimisen olevan myös haasteellista. Kokemusten jakaminen ja vaikeiden asioiden läpikäyminen nähtiin tärkeäksi. Uudempi työntekijä oli voinut oppia kokeneemmalta sururyhmäohjaajaparilta. Työparin kanssa ohjaaminen koettiin tärkeäksi, sillä toisesta saa tukea ja voimaa. Sururyhmien ohjaamisesta nousseita asioita oli voitu käsitellä myös työnohjauksessa, mutta tärkeimpänä koettiin yhteinen purku työparin kanssa heti kunkin ohjauskerran jälkeen.

Sanotaan niinku, että kahdet silmäparit näkee niinku enemmän ja korvat kuulee enemmän.

Mut et ihan niin kun työparin kanssa on ihan ehdotonta, että yksin se olis kovasti raskasta.

Se on hirveen tärkeä pointti, että pääsee niin kun heti purkamaan niit asioit tän kaverin kanssa siinä.

Ensimmäistä sururyhmänohjauskokemusta kuvailtiin sanoilla voimaannuttava, positiivinen, jännittävä sekä raskas, mutta hyvä ja opettavainen. Kokeneemman työparin mukana olo koettiin tärkeäksi erityisesti ensimmäisessä sururyhmässä. Kokemuksen myötä varmuus ja luottamus omaan pärjäämiseen helpottivat työtehtävää. Sururyhmien koettiin olevan kirkon perustyötä.

Se ois mun mielestä ihan synti ja häpeä, jos sitä ei niinku tarjottais seurakunnissa.

Ihan sanoisin perustehtävä seurakunnassa tarjota sureville paikka.

Haastateltavat pitivät sururyhmien ohjaamisessa siitä, että se on kiitollinen ja opettavainen ryhmä, jossa vertaistuki tulee näkyviin. Koettiin myös, että on hienoa nähdä, kun ryhmä ryhmäytyy ja surevat saavat ystäviä vertaisistaan.

Siinä ei niinku lisääntynykään se toisen taakka, se suru, siihen toiseen, vaan se vaan tuo niinku enemmän semmosta yhteisymmärrystä ja jotain yhteenkuuluvuutta. Et se on mun mielestä se, että musta tuntuu ihan, että Jumala on läsnä niissä hetkissä todella voimakkaasti, kun ollaan niinku olennaisten asioiden kanssa.

Eli se tavallaan, että ihmiset löytää toisensa ja voi auttaa toista pääsemään yli siitä surusta.

Sururyhmätyöskentelystä pidettiin myös siksi, että tuntuu hienolta, kun ihmiset saavat helpotusta suruun sekä lohdutusta ja rohkaisua. Hienolta tuntui myös se, että voi olla johdattamassa ihmisiä kohtaamaan Jumalan lohduttajana. Sururyhmästä pidettiin myös kokonaisuutena.

Mä pidän siitä, että mä pystyn olemaan mahdollistajana ihmiselle siitä, että hän tulee kokonaisemmaksi, kun hän ymmärtää sen oman menetyksensä ja surunsa.

Diakoniatyöntekijöiden kokemusten mukaan ryhmäläiset olivat useimmiten olleet tyytyväisiä sururyhmään ja sieltä saamaansa apuun. Sururyhmäläiset olivat kertoneet saaneensa voimaa eteenpäin jaksamiseen. Vertaistuki oli koettu tärkeäksi. Sururyhmäläiset olivat myös kertoneet saaneensa apua yksinäisyyteen ja uusia ystäviä. Alkujännityksestä tai ennakkoluuloista huolimatta sururyhmä oli ollut onnistunut kokemus. Ryhmäläiset olivat kiitelleet siitä, että sururyhmässä oli saanut puhua asioista toisten kyllästymättä, eivätkä toiset olleet yrittäneet väkisin piristää. Toiminnallisista menetelmistä ja ohjaajien taidosta olla läsnä oli tullut positiivista palautetta. Hyvää palautetta oli tullut myös siitä, että menetyksiä ei arvotettu.

Että todella niinku se itse se prosessi on heille niin arvokas. Että se on niinku todella arvokas se syy, minkä takia on tullut sinne ryhmään.

Et me oikein niinku käydään läpi se tieks silleen, et sen saa oikein

nyt niinku puhua asioista oikeilla nimillä ja itkeä ja... olla sitten heikko.

6.1.2 Haasteet sururyhmien ohjaamisessa

Sururyhmien ohjaajat kokivat haastavaksi ohjaamisessa ryhmäläisten tasapuolisen huomioimisen. Se edellyttää hallitsevien persoonien puheen rajaamista sekä hiljaisten ryhmäläisten huomioimista. Haastavaa oli myös luoda ryhmään avoin ja turvallinen ilmapiiri, jotta jokainen ryhmän jäsen kokisi olonsa luontevaksi.

Että kun joku on sitte aina sellanen ryhmässä, joka joka asiaan niin kun sanoo jo jotakin ja, ja puhuu, puhuis ihan koko ajan. Niin ihan näihin tällasiin et saa pidetty sen koossa. Ja sitten et olis rohkeutta aina katkasta.

Niinkun sen turvallisen ilmapiirin luominen siinä, että jokainen voisi olla oma itsensä.

Oma ammatillisuus, kuten tunteiden hallitseminen, työntekijän roolin tiedostaminen ja työasioiden jättäminen työpaikalle, saattoi joskus olla haastavaa.

Että kaiken sen tunnemylläkän keskellä pystyy olemaan siinä se työntekijä.

Sitten tosiaan, kun lähtis kotiin, niin sitten jättäis ne asiat.

Yksi haastateltavista koki haastavaksi sururyhmää ennen tapahtuvan valmistelevan työn, kuten tiedottamisen ja ryhmäläisten haastatteleamisen.

Mut se ryhmää ennen oleva työ on mulle ainakin henkilökohtaisesti haasteellisinta, että mä saan kaikki palikat oikeaan aikaan oikeaan paikkaan.

Työparin kanssa toimiminen oli joillekin haastavaa muun muassa erilaisten työskentelytapojen vuoksi. Työparin tunteminen entuudestaan helpotti työskentelyä.

Se on haasteellista, koska jokainen meistä tekee asioita eri tavalla ja että löytyy se yhteinen sävel.

Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että lapsille, lapsensa menettäneille, itsemurhan tehneiden läheisille tai traumaattisen kuoleman kohdanneille tulisi järjestää omia sururyhmiä. Osalla haastatelluista oli kokemuksia siitä, että kun ryhmässä oli traumaattisen kuoleman kohdannut, muut ryhmäläiset saattoivat kokea, ettei heidän surunsa ollut mitään sen rinnalla. Yhdessä seurakunnassa oli ollut sururyhmä leskille, ja se nähtiin tarpeelliseksi.

Jos on vaan mahdollista, niin sitten kannattaa miettiä ihan näihin omiin ryhmiin ohjaamista.

Että siksi tää haastattelu, vaikka puhelimitse tai mieluiten kasvotusten, mutta se että mistä tän kyseisen henkilön suru on syntynyt, niin on todella tärkeää.

Toiset olis ihan ulalla ja ahdistuis siitä, jos tavallinen suru, vanhus vaikka, olis tällästen itsemurhajuttujen kanssa samassa ryhmässä.

6.1.3 Työvälineet

Sururyhmien ohjaajat olivat käyttäneet ryhmissä puhumisen lisäksi myös muita työvälineitä. Niitä olivat esimerkiksi luovat menetelmät, kuten kuvat ja kortit, musiikki ja laulaminen, runot, värit sekä kankaat. Yhdessä seurakunnassa oli kehitteillä sururyhmä, jossa surun työstämisessä käytetään avuksi itkuvirsiä.

Mut tosiaan, toiminnalliset menetelmät on jääneet vähän vähemmälle. Olen kiinnostunut kyllä niistä.

Meitä on oppijoinakin niin erilaisia ihmisiä ja kokijoina, mihin nykyään kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Et ei vaan se, että kuunnellaan korvilla.

Suurin osa haastateltavista oli käyttänyt hyvin paljon ”Kuuletko, kun kysyn ja huudan? – Opas sururyhmän ohjaajalle” -kirjaa.

Joo mä oon oikein erityisen paljon käyttänyt tätä materiaalia ja odottanutkin, että tuleekohan jotain uutta.

Se on ihan meiän perustyökalu, koska sitä kautta saadaan hyvin selkeesti se runko aikaseks.

Yksi ei ollut kuullut oppaasta.

Tää ei oo osunut mun kohdalle tää kirja jostain syystä.

Haastateltavat olivat hyödyntäneet myös muuta kirjallisuutta, kuten Depressio-koulua, Soili Poijulan kirjoja, Martti Lindqvistin teoksia sekä entisen surevan kirjoittamaa kirjaa. Joissakin ryhmissä suruun liittyvää kirjallisuutta oli esitelty ryhmäläisille ja annettu heille mahdollisuus lainata kirjoja.

Tärkeä työväline sururyhmien ohjaamisessa on oma persoona. Haastateltavien mukaan sururyhmän ohjaajalla tulisi olla kuuntelu- ja empatiakykyä sekä taitoa osoittaa myötätuntoa. Toisinaan oli myös osattava kontrolloida omia tunteita. Aikatauluista kiinni pitäminen, jämäptiys, napakkuus ja puheen rajaamistaito koettiin myös tärkeiksi ominaisuuksiksi.

No myötätunto ja isot korvat. Sillä pääsee pitkälle.

Kyllä ryhmässä voi mun mielestä yhdessä ihmetellä, että on tää elämä ihan kamalaa ja miksi näin tapahtuu.

Haastateltavat kokivat myös, että sururyhmän ohjaajalla on oltava ryhmänohjaustaitoja ja tilannetajua. Hyvä havaintokyky ja joustavuus olivat tärkeitä ominaisuuksia. Tärkeinä pidettiin myös elämäkokemusta, luottamusta ohjaajapariin sekä kristillisen toivon näkökulman esilletuomista.

Tietenkin ne ryhmänohjaajan taidot sitten on tärkeitä, mut se, että niinku jotenkin voi kuulla niiden ihmisten tilanteet ja jotenkin niin kun tehdä sit oikeet kysymykset ja tukee sitten, et jos joku on niin kun arempi jotenkin.

6.2 Koulutus ja kehittäminen

Sururyhmän ohjaajien mukaan diakoni- tai diakonissakoulutuksessa saatu osaaminen sururyhmien ohjaamiseen oli jäänyt melko hataraksi, joskin esimerkiksi ryhmän ohjaamista, sielunhoitoa ja suruprosessia oli käsitelty peruskoulutuksessa.

En koe, että peruskoulutus olisi mitenkään valmentanut siihen.

Kyllä melkein sanoisin, että työelämässä ne opit ja valmiudet on varmentuneet.

Sururyhmän ohjaajat asettivat itselleen tavoitteiksi muun muassa ryhmään valmistautumisen, lisäkoulutuksen hankkimisen, oman ohjaustoiminnan kehittämisen ja itsestä huolehtimisen.

Kyllä ny varmaan tätä lisäkoulutusta tekis... tavoitteena, että hankkisin jostain jotain vielä, koska mua niinku kiinnostaa aika paljon nää suruasiat, ettei voi niinku vaan että "näillä mennään".

Sururyhmien ohjaamiseen liittyvää lisäkoulutusta oli saatu seurakuntayhtymältä. Yksi haastateltu oli käynyt Diakonia-ammattikorkeakoulun järjestämän surun, kuoleman ja kriisien kohtaamiseen liittyvän lisäkoulutuksen. Yksi haastatelluista oli käynyt depressiokouluohjaajakoulutuksen, jonka koki hyödylliseksi sururyhmien ohjaamisessa. Lisäkoulutusta pidettiin tärkeänä esimerkiksi tietojen päivittämisen vuoksi.

Aina voi oppia uutta.

Pidän sitä kouluttautumista myös tärkeänä, että on jotain mitä antaa.

Eläkeiän lähestyessä tarve lisäkoulutukselle vaihteli.

Ehkä en tarvitse, koska kohta siirryn eläkkeelle.

No, no voi sanoo, et ei kai, ei kai lisäkoulutus koskaan oo pahitteeksi.

Seurakuntayhtymältä toivottiin koulutusta toiminnallisista menetelmistä, kriisi-työskentelystä ja kriisien kohtaamisesta sekä henkiseen huoltoon liittyvistä asioista. Haastateltavat toivoivat sururyhmien ohjaajille myös teemapäiviä, vertaisryhmiä tai yhteisiä tapaamisia, joissa voitaisiin jakaa hyviä käytänteitä. Seurakuntayhtymältä toivottiin lisäksi kirjallisuutta. Ehdotettiin myös sururyhmien ohjaajien yhteistä työnohjausta tai moniammatillista työnohjausryhmää, jossa voisi olla muitakin kuin kirkon sururyhmäohjaajia.

Järjestämällä meille vaikka, ketkä pidetään vuoden aikana niitä ryhmiä, niin tämmösiä yhteisiä tapaamisia ja sitten sen kautta jotain koulutustakin.

Vois kerran vuodessa olla joku teema tästäkin aiheesta.

Seurakuntayhtymän toivottiin ottavan kokonaisvastuu lasten, lapsensa menettäneiden, itsemurhan tehneiden läheisten ja traumaattisen kuoleman kohdanneiden sururyhmien organisoinnista ja kehittämisestä. Omia ryhmiä toivottiin myös esimerkiksi seksuaalivähemmistöille.

Mä voisin ajatella, että jos tulee jotain tällasia erityisryhmien toiveita ja tarpeita, että sitten kenties se työpari löytyisi sieltä seurakuntayhtymän tasolta, eikä näitä seurakunnan tavan, tavan työntekijöitä sitten kuormittais liikaa tämmöset erityiset.

Haastateltavat mainitsivat sururyhmien kehittämis ehdotuksiksi muun muassa toiminnallisten menetelmien kehittämisen ja käytön sekä itkuvirsien tuomisen sururyhmään. Lisäksi toivottiin uutta painosta sururyhmän ohjaajan oppaasta. Haastateltavat ehdottivat myös, että sururyhmiä tarjottaisiin tasaisesti ympäri vuoden eikä esimerkiksi keskitetysti pyhäinpäivän jälkeen. Hengellisille asioille toivottiin enemmän tilaa. Myös jotkin sururyhmään osallistuneet olivat toivoneet enemmän hengellisistä asioista puhumista ja Raamatun käyttöä. Ryhmäläisiltä saatu palaute todettiin tärkeäksi sururyhmien kehittämisessä.

Mä uskon, että semmoseen menetelmälliseen suuntaan vois mennä, että ei niinkään että istutaan pöydän ääressä ja puhutaan. Mua kiinnostaa myös, että miten me opitaan tai miten meidän temperamentti vaikuttaa.

Tavallaan, että aina menis joku sururyhmä, että sun ei tarte odottaa sitä puolta vuotta. Että jos sulla olis sellanen olo, että nyt mä voisin olla valmis menemään.

Vaikka tää on hyvä juttu, niin tää tarttee sitä kehitystä eteenpäin.

Koulutustoiveet, kehittämisideat sekä toiveet seurakuntayhtymän tuesta löytyvät myös alla olevasta taulukosta (TAULUKKO1).

TAULUKKO 1: Sururyhmien ohjaajien koulutustoiveet ja kehittämisideat

	H1	H2	H3	H4	H5
Koulutustoiveet	Aiheeseen liittyvä lisäkoulutus	Lisää tietoa esim. kriisityöskentelystä ja henkiseen huoltoon liittyvistä asioista	Tietojen päivitys	Kertausta kriisien kohtaamisesta ja koulutusta siitä mikä on ns. normaalia surua ja mikä vakavampaa	Surun teorialat
Seurakuntayhtymään kohdistuvat odotukset	Erytisryhmien toiveisiin ja tarpeisiin vastaaminen (esim. työpari seurakuntayhtymästä)	Työnohjauslinen ryhmä, teemapäivä, sururyhmien ohjaajien kokoontuminen ja hyvien käytäntöjen jakaminen	Koulutus mm. toiminnallisista menetelmistä, kirjallisuus, erityissururyhmien koordinointi	Sururyhmien ohjaajien kokoontuminen, koulutus, moniammatillinen työnohjausryhmä	Teemapäivä, koulutus, sururyhmien ohjaajien kokoontuminen, työnohjaus
Sururyhmien kehittämisideat	Toiminnalliset menetelmät, itkuvirsien tuominen sururyhmään	Sururyhmien järjestäminen ympäri vuoden, enemmän tilaa hengellisille asioille	Toiminnalliset menetelmät, sururyhmien järjestäminen ympäri vuoden	Toiminnalliset menetelmät, tutkimustulosten hyödyntäminen sururyhmien kehittämisessä, uusi painos sururyhmän ohjaajan oppaasta	Kehittäminen ryhmäläisten palautteen kautta

6.3 Sururyhmien käytännöt

Sururyhmän ohjaaminen oli määräytynyt osalle haastateltavista oman kiinnostuksen vuoksi. Joillekin sururyhmän ohjaaminen tuli luontevana työtehtävänä, mikäli oman työn painopisteenä oli esimerkiksi vanhustyö. Osalle työtehtävä oli määrätty. Suurimmassa osassa seurakuntia ohjaamisvastuu kiersi.

Sururyhmiä toteutettiin seurakunnissa vaihtelevasti. Ryhmiin ilmoittauduttiin etukäteen. Ryhmistä tiedotettiin muun muassa Kirkko ja Kaupunki –lehdessä, seurakunnan tai seurakuntayhtymän Internet-sivuilla tai esitteessä. Sururyhmiin osallistujien määrä vaihteli, mutta yleensä osallistujia oli kuudesta kahdeksaan. Joskus ryhmiin ilmoittautuneita oli niin paljon, että kaikki halukkaat eivät mahtuneet ryhmään mukaan. Tällöin ulkopuolelle jääneille tiedotettiin esimerkiksi seuraavasta ryhmästä tai heidät ohjattiin toisen seurakunnan sururyhmään. Heille voitiin tarjota myös kahdenkeskistä keskusteluapua. Sururyhmien käytäntöjä kuvaamme alla olevassa taulukossa (TAULUKKO 2).

TAULUKKO 2. Sururyhmien käytäntöjä

	H1	H2	H3	H4	H5
Kuinka monta kertaa vuodessa ryhmä toteutetaan?	1 - 2	n. 1	2 - 3	1	Satunnaisesti, tarvittaessa, n. viiden vuoden välein
Montako kertaa ryhmä kokoontuu?	6 - 8	7	6	6 - 8	8
Ilmoittautuuko ryhmään etukäteen?	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Miten ryhmästä tiedotetaan?	K & K, esitteet, kaupunginosa lehti, nettisivut	K & K, mainos omaisille ja viime kerralla ulkopuolelle jääneille	K & K, srk-yhtymän esite, nettisivut	K & K, kirje/kutsu omaisille, suullisesti	K & K, srk-yhtymän esite
Miten ryhmän jäsenet valitaan?	Haastattelu, kuolemasta sopiva määrä aikaa	Haastattelu, kuolemasta vähintään puoli vuotta	Ilmoittautumisjärjestyksessä, kuolemasta sopiva määrä aikaa	Viime kerralla kaikki halukkaat otettiin mukaan	Haastattelu, ilmoittautumisjärjestyksessä, sopivuus ryhmään
Minkä verran jäseniä?	6 - 8	4 - 7	8	12, mutta 6 - 8 olisi ihanteellisin	6 - 8
Minkä ikäisiä jäseniä?	30 - 80 v.	35 - 87 v.	Valtaosa keski-ikäisiä ja sitä vanhempia	40 - 85 v.	Keskimäärin 60 - 80 v.
Sukupuolijakauma?	Enemmistö naisia	Enemmistö naisia	Enemmistö naisia	Enemmistö naisia	Enemmistö naisia

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Sururyhmän ohjaaminen työparin kanssa nousi useimmilla opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneilla diakoniatyöntekijöillä tärkeäksi myönteiseksi kokemukseksi. Työparin tunteminen entuudestaan auttoi ohjaamistyöskentelyssä. Mieleen nousseita asioita pystyi jakamaan ohjaajaparin kanssa ja ohjaajaparista saatiin tukea ja voimaa. Harmasen (1997, 246) tutkimuksessa kävi ilmi, että sururyhmiä ohjattiin sekä työparin kanssa että yksin. Kyseisessä tutkimuksessa useampi ohjaaja olisi toivonut itselleen työparia. Kaikkien haastattemiemme diakoniatyöntekijöiden seurakunnissa sururyhmää ohjasi kaksi henkilöä, pappi ja diakoniatyöntekijä. Myös Ala-Soinin (2011, 98) tutkimuksessa sururyhmäohjaajat olivat korostaneet ohjaajaparin merkitystä. Ohjaajat kokivat tärkeiksi ryhmäkokoontumisten jälkeen käydyt keskustelut. Mielestämme on tärkeää, että sururyhmää ohjataan työpareittain, sillä surevien auttaminen voi olla kuormittavaa (Harmanen 1997, 246). Myös Rautaman (2008, 6, 8) mukaan sururyhmän ohjaaminen on haasteellinen tehtävä, johon suositellaan kahta ohjaajaa.

Haastateltavien mukaan vertaistuki tulee näkyviin sururyhmässä aivan erityisesti. Haastateltavat olivat iloisia siitä, että ryhmäläisten sosiaaliset suhteet lisääntyivät ja he löysivät ystäviä toisistaan. Myös Harmasen (1997, 180–181) tutkimuksessa puhumalla jakaminen, yhteyden kokeminen ja toisten kokemuksista oppiminen auttoivat ryhmäläisiä surussa. Haastattemamme ohjaajat kokivat merkittäväksi myönteiseksi kokemukseksi myös sen, että ryhmäläiset saivat ryhmästä helpotusta suruun sekä lohdutusta ja rohkaisua.

E erityisen haastavaksi useampi ohjaaja koki muun muassa hallitsevien persoonien puheen rajaamisen sekä ryhmäläisten tasapuolisen huomioimisen. Myös Ala-Soinin (2011, 45, 99) tutkimuksessa todettiin ryhmädynamiikan hallitsemisen, kuten tasapuolisuuden takaamisen ja ylipuhelioiden henkilöiden rajaamisen olevan hankalaa. Myös Ala-Soinin tutkimuksessa korostettiin ohjaajan puutumisen ja puheen rajaamisen tärkeyttä.

Kiinnostus toiminnallisia menetelmiä kohtaan tuli esiin useammassakin haastattelussa. Näistä toivottiin koulutusta, sillä osa haastateltavista koki arkuutta itselleen vieraiden menetelmien käyttämisessä. Meille uusi asia olivat itkuvirret, joiden hyödyntäminen sururyhmässä oli kehitteillä eräässä seurakunnassa. Itkuvirret tarkoittavat äänellä itkemistä, jossa tunteita ilmaistaan sanojen ja itkumelodian avulla. Niiden avulla voidaan hoitaa patoutuneita tunteita. (Kirkko & Kaupunki 2013.)

Osa haastatelluista toivoi ”Kuuletko, kun kysyn ja huudan?” –oppaasta uudemmaa painosta tai kokonaan uutta materiaalia sururyhmän ohjaamisen tueksi. Saimme vaikutelman, että sururyhmiä toteutetaan usein juuri kyseisen oppaan pohjalta. Siinä mielessä materiaalin päivittäminen ja kehittäminen tuntuu meistä järkevältä.

Haastatellut kokivat pohjakoulutuksesta saadut sururyhmien ohjaamisvalmiudet hatariksi, vaikka olivatkin saaneet koulutusta yleisesti ryhmänohjaamiseen ja sielunhoitoon liittyen. Ymmärrämme, ettei tutkintokoulutuksessa pystytä paneutumaan yksittäisen diakoniatyöhön liittyvän ryhmän ohjaamiskoulutukseen. Helppotavana haastatellut kokivat sen, että olivat saaneet aiheeseen liittyvää lisäkoulutusta siirryttyään työelämään. Lisäkoulutusta pidettiin hyvin tärkeänä ja sitä toivottiin entistä enemmän.

Seurakuntayhtymältä toivottiin paitsi lisäkoulutusta, myös teemapäiviä, vertaisryhmiä, sururyhmän ohjaajien yhteisiä tapaamisia. Lisäksi ehdotettiin sururyhmien ohjaajien yhteistä työnohjausta, taikka moniammatillista työnohjausryhmää, jossa voisi olla muitakin kuin kirkon työntekijöitä. Osassa seurakunnista sururyhmien ohjausvastuu oli aina samoilla henkilöillä, minkä vuoksi sururyhmäohjaajien yhteiset tapaamiset tai teemapäivät vaikuttaa mielestämme hyvältä idealta. Harmasen (1997, 246) tutkimuksessa kävi ilmi, että sururyhmien ohjaajilla oli puutteita riittävän tuen ja koulutuksen saatavuudessa. Tähän on kenties kiinnitetty, tai tulisi ainakin kiinnittää huomiota tällä vuosituhannella.

Kehittämisehdotuksiksi mainittiin myös sururyhmien järjestäminen tasaisesti ympäri vuoden. Myös me pohdimme, miksi sururyhmiä järjestetään usein sa-

maan aikaan pyhäinpäivän jälkeen. Kaikki haastateltavat kokivat, että lapsille, lapsensa menettäneille, itsemurhan tehneiden läheisille ja traumaattisen kuoleman kohdanneille tulisi järjestää omia ryhmiä. Seurakuntayhtymän toivottiin ottavan vastuu näiden ryhmien organisoinnista ja kehittämisestä. Myös Harmasen (1997, 249) mukaan tietyille ryhmille, kuten itsemurhan tehneiden omaisille, lapsensa menettäneille ja nuorille leskille voisi mahdollisuuksien mukaan koota omia sururyhmiä. Yhdymme haastateltaviemme sekä Harmasen mielipiteeseen. Lisäksi pohdimme, voisivatko seurakunnat järjestää sururyhmiä yhdessä esimerkiksi jonkin järjestön tai sairaalan kanssa, jolloin ohjaajaparista toinen voisi olla mielenterveyshuollon ammattilainen, kuten esimerkiksi psykoterapeutti tai psykiatrinen sairaanhoitaja.

Lähes kaikissa seurakunnissa sururyhmään hakevat henkilöt haastateltiin etukäteen. Sururyhmään pääsyn edellytyksenä oli esimerkiksi, että kuolemasta on kulunut sopiva määrä aikaa, esimerkiksi puoli vuotta. Myös Rautama (2008, 6) toteaa, että ryhmän aloittaessa menetyksestä tulisi olla kulunut noin kahdesta kuuteen kuukautta. Mikäli sururyhmään sopivia hakijoita oli paljon, paikat täytettiin ilmoittautumisjärjestyksessä. Yhdessä seurakunnassa kaikki halukkaat otettiin mukaan, jolloin ryhmän jäsenmäärä oli 12. Muiden haastateltaviemme ohjaajien ryhmissä oli ollut neljästä kahdeksaan jäsentä. Harmasen (1997, 246) tutkimuksessa ryhmien jäsenmäärä oli viidestä kahdeksaan, mikä kuulostaa meistä sopivalta, sillä isommassa ryhmässä kaikille ei välttämättä riitä tarpeeksi aikaa kokemusten jakamiseen.

Sururyhmien jäsenten kokoamisessa on selvästi tapahtunut kehitystä. Harmanen (1997, 250) ehdottaa, että ryhmään ilmoittautuneet haastateltaisiin tai heihin oltaisiin kontaktissa etukäteen. Tämä onkin nykyisin yleinen käytäntö monessa seurakunnassa. Näin voidaan selvittää, soveltuuko hakija ryhmään, eli minkä verran aikaa menetyksestä on kulunut ja sopiiko menetys käsiteltäväksi kyseisessä ryhmässä.

Tarve opinnäytetyölle tuli Helsingin seurakuntayhtymältä. Seurakuntayhtymä pystyy hyödyntämään tutkimustuloksia sururyhmien toteuttamisen ja kehittämisen sekä niihin liittyvän koulutuksen suunnittelemisessa. Myös yksittäiset seu-

rakunnat pystyvät hyödyntämään opinnäytetyömme tuloksia sururyhmien suunnittelussa. Tutkimustulokset voivat myös tukea yksittäisen työntekijän lisäkoulutustarpeiden perustelua. Diakonia-ammattikorkeakoulu voi hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia opetuksen suunnittelussa.

Opinnäytetyötä tehdessämme löysimme paljon tutkimuksia lasten suruun liittyen. Monissa opinnäytetöissä sururyhmiä tutkittiin ryhmään osallistuneiden näkökulmasta. Aikuisille suunnattujen sururyhmien ohjaukseen liittyviä tutkimuksia löytyi vähemmän. Opinnäytetöitä sururyhmistä löytyi melko paljon, mutta laajempia, tieteellisiä tutkimuksia sururyhmistä löysimme vähemmän.

Jatkossa voitaisiin tutkia, millaisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia seurakunnan sururyhmillä on verrattuna muiden toimijoiden ryhmiin. Pohdimme myös, voisiko näiden välistä yhteistyötä kehittää. Monet haastateltavat osoittivat kiinnostuksensa toiminnallisia menetelmiä kohtaan. Mielenkiintoista olisi tutkia toiminnallisia menetelmiä ja niiden soveltuvuutta ja vaikuttavuutta sururyhmissä.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Eettisyyden tulee näkyä koko opinnäytetyöprosessissa. Eettisiä valintoja liittyy aiheen ja metodin valintaan, työskentelyyn, julkaisuun ja soveltamiseen. Tutkimuksen tulee olla rehellinen ja läpinäkyvä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12.) Tärkeimpiä eettisiä periaatteita ihmisten kokemuksia tutkittaessa ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20).

Suunnittelu on tärkeä osa tutkimusprosessia. On hyvä valmistautua vaikeuksiin, joihin saattaa törmätä tutkimuksen edetessä. Tutkimusmenetelmää tai kysymyksenasettelua voidaan joutua muuttamaan. (Mäkinen 2006, 80.) Omaa tutkimusta tehdessämme varauduimme siihen, että esimerkiksi aikataulut saattavat muuttua. Kahta haastattelua jouduttiinkin siirtämään alun perin sovitusta, mikä viivytti aineiston keruuta.

Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Kuulan (2011, 61–62, 106) mukaan haastateltavien on voitava itse päättää tutkimukseen osallistumisesta, jolloin itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen toteutuu. Sen toteutumiseksi haastateltavien tulee saada riittävästi tietoa tutkimuksesta. Lisäksi on syytä kertoa, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa käytännössä, kuten esimerkiksi kauanko aikaa tutkimukseen osallistuminen vie ja miten haastattelu toteutetaan. Käytettävistä tallennevälineistä kuten nauhurista tulee kertoa etukäteen. Näin mekin toimimme.

Anonymiteetti, eli henkilöllisyyden salaaminen, kuuluu tutkimusetiikan perusteisiin. Anonyymiys lisää tutkijan vapautta. Arkojakin asioita on helpompi käsitellä, eikä tutkijan tarvitse pelätä aiheuttavansa haittaa haastateltaville. (Mäkinen 2006, 114–115). Vaitiolovelvollisuus haastatteluja tehtäessä tarkoittaa, että tutkittavista ei kerrota ulkopuolisille. Tutkittavien tietoja koskeva vaitiolovelvollisuus on suorastaan ammattieettinen itsestänselvyys. (Kuula 2011, 92–93.) Kerroimme haastateltaville olevamme vaitiolovelvollisia ja että tutkimustulosten käsittelyssä anonymiteetti säilyy, eikä yksittäistä haastateltavaa voi tunnistaa. Kerroimme myös tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta, ja siitä että vastauksia käytetään vain tutkimustarkoitukseen. Lisäksi kerroimme, että äänitallenteet ja puhtaaksikirjoitetut tekstit tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimuksen julkaiseminen on tärkeä osa koko tutkimusprosessia (Mäkinen 2006, 121). Luottamuksellisuus ja haastateltavien anonymiteetti on tärkeä huomioida myös julkaisemisvaiheessa (Eskola & Suoranta 1998, 57). Työn julkaisu palvelee monia päämääriä. Tuloksia voidaan hyödyntää ja jatkotutkimus sekä kehitys mahdollistuvat. (Mäkinen 2006, 121.) Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-julkaisuarkistossa ja esitetään opinnäytetyöseminaarissa Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Kerromme haastateltaville, mistä valmiin työn löytää. Luovutamme opinnäytetyön Helsingin seurakuntayhtymään, jossa käymme tapaamassa yhteistyökumppaniamme ja kertomassa tutkimustuloksista.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Eskolan ja Suorannan (1998, 211) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on luotettavuuskriteereiden pääosassa. Sen vuoksi luotettavuuden arvio koskee koko tutkimusprosessia.

Reliabiliteetillä tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136). Tämä tarkoittaa sitä, että jos esimerkiksi kaksi tutkijaa päätyy samaan tulokseen, voidaan tulosta pitää reliabelina (Hirsjärvi ym. 2007, 226). Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä on luvattu. Käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen tarpeisiin, siksi niiden käyttöä laadullisessa tutkimuksessa on kritisoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136.) Vaikka mainittuja termejä ei haluttaisikaan käyttää, tulisi tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä arvioida jollain tapaa (Hirsjärvi ym. 2007, 227).

Tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta kohentaa tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Haastattelujen toteuttamisen olosuhteet on kerrottava selkeästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Haastattelulaineiston laatu vaikuttaa sen luotettavuuteen. Hyvä haastattelurunko lisää laadukkuutta. On myös tärkeää, että tekninen välineistö, kuten nauhuri, on kunnossa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184–185.) Haastattelurunkomme mietimme tarkasti etukäteen ja ryhmittelimme haastattelukysymykset eri teemojen alle. Ennen haastattelujen alkua testasimme nauhurin toimivuuden ja että jokaisen ääni varmasti kuuluu. Haastattelun puolivälissä pysäytimme tallenteen ja aloitimme uuden, jotta haastattelutallenteita olisi myöhemmin helpompi purkaa. Mielestämme haastattelut sujuivat hyvin. Haastattelutilanteissa ei ollut häiriöitä, äänitallenteet onnistuivat ja saimme vastaukset kysymyksiimme. Osa haastateluilista oli jommallekummalle meistä ennestään tuttuja. Tämä saattoi vaikuttaa vastauksiin, esimerkiksi siihen kertoiko haastateltava suoraan ajatuksistaan. Koimme kuitenkin, että tuttuus helpotti haastattelutilannetta ja toi haastatteluun luontevuutta.

Haastattelujen nopea litterointi parantaa haastattelun laatua (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 185). Koska meitä oli kaksi opinnäytetyöntekijää, sovimme etukäteen miten toteutamme litteroinnin. Pitäydyimme samassa toimintamallissa alusta loppuun, eli kirjoitimme puhtaaksi aivan kaiken, mitä tallenteelta kuului. Litteroimme tallenteen aina mahdollisimman pian kunkin haastattelun jälkeen.

Kertoessamme tutkimuksen toteuttamisesta kerroimme myös analyysin vaiheista, joista on esimerkit liitteissä (LIITE 2, LIITE 3). Tämä parantaa tutkimuksen luotettavuutta, sillä lukijalle tulee kertoa aineiston analyysissä toteutetun luokittelun taustoista ja perusteista. Tutkimusprosessin tarkka selostus lisää työn luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Lisäksi olemme rikastuttaneet tutkimustekstiä haastateltavien suorilla lainauksilla. Lainaukset osoittavat lukijalle, miten vastauksia on tulkittu (Hirsjärvi ym. 2007, 228).

7.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2010. Kesti kauan, ennen kuin löysimme sopivan aiheen ja pääsimme vauhtiin. Alkuvuodesta 2012 löysimme vihdoin meitä kiinnostavan aiheen, sururyhmien ohjaaminen Helsingin seurakunnissa, opinnäytetöiden aihevälityspankista. Varasimme sen heti ja sovimme tapaamisen työn tilaajan kanssa. Työn tilaajalla oli selkeä näkemys, mitä asioita voisimme tutkia. Ensimmäinen tapaaminen inspiroi meitä ja ilmoitauduimme opinnäytetyön lisäohjausryhmään. Lisäohjausryhmässä suunnittelimme tekevämme laadullisen tutkimuksen, johon aiomme haastatella viittä tai kuutta diakoniatyöntekijää.

Työn vauhtiin pääsimme varsinaisesti syksyllä 2012. Syksylle osui Diakoniatyön ammattiopinnot –opintokokonaisuus, mikä tuki diakoniatyöhön liittyvän opinnäytetyön tekemistä. Ensimmäiseksi suunnittelimme haastattelukysymykset ja hankimme haastateltavat. Haastattelut toteutimme aikavälillä marraskuu 2012 – tammikuu 2013. Samaan aikaan kirjoitimme opinnäytetyön teoriapohjaa. Alkuvuodesta 2013 analysoimme aineiston sekä kirjoitimme opinnäytetyön valmiiksi.

Päästyämme alkuun opinnäytetyö eteni lopulta nopeasti. Parityöskentely oli opinnäytetyön tekemisessä mielekästä, sillä pystyimme pohtimaan asioita yhdessä ja pystyimme myös jakamaan työmäärää. Pidimme kiinni sovituista aikatauluista, ja aikaa yhteiselle työskentelylle löytyi yllättävän hyvin. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme myös joustavuutta, kärsivällisyyttä ja työn suunnittelua. Opimme tarkastelemaan kriittisesti omia toimintatapojamme ja hyödyntämään vahvuuksia sekä tunnistamaan heikkouksia työskentelyssämme. Näin jälkeempinä keksimme monta asiaa, jotka olisi voinut tehdä toisellakin tavalla. Olisimme voineet esimerkiksi perehtyä syvemmin tutkimuksessa käytettyihin menetelmiin ja suruaiheeseen jo ennen haastattelujen toteuttamista. Tämä olisi voinut helpottaa työskentelyä ja tuoda lisää varmuutta haastattelujen toteuttamiseen ja tutkimustulosten analysoinnin aloittamiseen.

Opinnäytetyötä tehdessä opimme tiedonhausta, lähdekriitikistä ja tutkimusmenetelmistä. Tutkimuksien mukaan ongelmallisinta laadullisessa tutkimuksessa on aineiston analyysi (Eskola & Suoranta 1998, 138). Mekin koimme haastavaksi erityisesti aineiston analysoinnin. Opimme opinnäytetyötä tehdessämme myös opinnäytetyössä käsiteltävistä aiheista, kuten surusta ja sururyhmien ohjaamisesta.

Sairaanhoitajan työssä tulemme olemaan tekemisissä paitsi potilaan myös omaisten kanssa. Kohtaamme työssämme varmasti myös surevia, mikä voi joskus tuntua vaikealta. Gothónin ja Kotisalón (2008, 54–56) mukaan Diakonia-ammattikorkeakoulussa opitaan kriiseissä olevan ihmisen kohtaamista sekä surevien tukemista. Koko opiskeluaajan pohditaan arvoja ja ihmisen kohtaamisessa esille nousevia kysymyksiä. Tukemista opitaan paitsi konkreettisten toimenpiteiden ja tarvittavan tiedon välittämisen, myös emotionaalisen ja hengellisen tuen muodossa. Koemme saaneemme valmiuksia surevien kohtaamiseen ammattilaisina. Sairaanhoitaja-diakonissan ammattiosaamisemme surevien auttamisessa on vahvistunut opinnäytetyön myötä.

LÄHTEET

- Ala-Soini, Pia 2011. Sururyhmä itsemurhan tehneen läheisille Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa: ryhmäytyminen, suruprosessi ja hengellisyys ohjaajan näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Pro gradu –työ.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C, Katsauksia ja aineistoja, 1455–9935; 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2013. Hakijan opas kevät 2013. Viitattu 17.3.2013
http://www.diak.fi/Documents/Diak_HOP_kevat_2013_www.pdf
- Engblom, Katariina & Lehtonen Elisa 2010. Läsä ja lähellä: Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto ry.
- Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Erjanti, Helena 1999. From emotional turmoil to tranquility: grief as a process of giving in. Acta Universitatis Tamperensis. A, 1455–1616; 715. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland i.a. Att möta döden. Viitattu 17.3.2013
<http://evl.fi/EVLsv.nsf/Documents/4D56CC392F5D7E65C225708E0065ECC7?OpenDocument&lang=SV>.
- Gothóni, Raili; Helosvuori, Riitta, Kuusimäki, Kalle & Puuska, Karolina 2012. Lukijalle. Teoksessa Raili Gothóni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki & Karolina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia: Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 7–10.
- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2010. Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakonisesta työstä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A, Tutkimuksia, 1455-9919; 25. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Gothóni, Raili & Kotisalo, Helena 2008. Diakin opiskelijat oppivat kriiseissä ole-

- van ihmisen kohtaamista ja tukemista. *Diakonia* (4), 54–56.
- Harmanen, Eija 1997. Sielunhoito sururyhmässä: Tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja, 0356–9349; 207. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura. Väitöskirja.
- Harmanen, Eija 2008. 2.Kokoontuminen: Mistä suruni syntyi? Teoksessa Eija Harmanen, Eeva-Liisa Hurmerinta, Tarja Jalli, Pauliina Koponen, Toivo Rautama & Hillevi Suutala Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle. Helsinki: Koulutuskeskus Agricola, 15–20.
- Helsingin seurakuntayhtymä 2010. Kun läheinen on poissa. Helsinki: Helsingin seurakuntayhtymä.
- Henttonen, Elina 2008. Usein kysytyjä kysymyksiä laadullisesta tutkimuksesta. Viitattu 2.3.2013
<https://into.aalto.fi/download/attachments/3775242/Kysymyksiä+ja+vastauksia+laadullisesta+tutkimuksesta.pdf>.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hurmerinta, Eeva-Liisa 2008. 1.Kokoontuminen: Tutustuminen. Teoksessa Eija Harmanen, Eeva-Liisa Hurmerinta, Tarja Jalli, Pauliina Koponen, Toivo Rautama & Hillevi Suutala Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle. Helsinki: Koulutuskeskus Agricola, 11–14.
- HYKSin lapsisyöpäpotilaiden vanhemmat ja ystävät ry 2013. Lapsensa menettäneiden perheiden tukeminen yhdistyksessä. Viitattu 17.3.2013
http://www.kympinlapset.fi/toiminta/perheiden_tukeminen/lapsensa-menettaneiden-perheiden/
- Hänninen, Juha & Pajunen, Tapio 2006. Kuoleman kaari: sairastumisesta, luopumisesta, elämästä. Helsinki: Kirjapaja.
- Jacobs, Selby; Mazure, Carolyn & Prigerson, Holly 2000. Diagnostic criteria for traumatic grief. *Death studies* 24 (3), 185–197.
- Jeffreys, J.Shep 2005. Helping grieving people: when tears are not enough: a

- handbook for care providers. New York: Brunner-Routledge.
- Kinanen, Mare 2009. Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: LK-kirjat.
- Kirkko & Kaupunki 2013. Äänellä itketty – itkuvirsiä tämän päivän Suomesta. Viitattu 17.3.2013
<http://www.kirkkojakaupunki.fi/menovihjeet/aanella-itketty-2013-itkuvirsia-taman-paivan-suomesta>
- Kirkko Helsingissä i.a. a. Helsingin seurakunnat. Viitattu 9.3.2013
<http://www.helsinginseurakunnat.fi/seurakunnat.html>
- Kirkko Helsingissä i.a. b. Yhteinen seurakuntatyö organisaationa. Viitattu 9.3.2013
<http://www.helsinginseurakunnat.fi/yhteinetoiminta/yhteinenseurakuntatyo/yhteinenseurakuntatyo.html>
- Kirkon tiedotuskeskus 2008. Tuusulan seurakunta lisää työntekijöitä kesän ripileireille. Viitattu 3.3.2013
<http://evl.fi/EVLUutiset.nsf/Documents/F095B7B1C982538EC225742D002CD380?OpenDocument&lang=FI>
- Kiviniemi, Kari 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltonen & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Ps-kustannus, 70–85.
- Koivu, Aija & Haatainen, Kaisa 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveiden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro, 76–98.
- Koponen, Pauliina 2008. Lukijalle. Teoksessa Eija Harmanen, Eeva-Liisa Hurmerinta, Tarja Jalli, Pauliina Koponen, Toivo Rautama & Hillevi Suutala Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjajalle. Helsinki: Koulutuskeskus Agricola, 3.
- Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam books.
- KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry i.a. Vertaistukiryhmät. Viitattu 3.3.2013
<http://www.kapy.fi/index.php?page=vertaistukiryhmaet>
- Laakso, Hilikka 2000. Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen.

- Acta Universitatis Tamperensis. A, 1455–1616; 724. Tampere: Tampereen yliopisto, Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Laaninen, Tiina 2007. Jäljellä muisto: elämää puolison menettämisen jälkeen. Helsinki: Kirjapaja.
- Lahti, Pirkko 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Teoksessa Anne Laimio (toim.) Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Suomen Mielenterveysseura, Tuettu suru – projekti. Helsinki: SMS-Tuotanto, 5.
- Laimio, Anne (toim.) 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Suomen Mielenterveysseura, Tuettu suru –projekti. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Lehtonen, Elisa 2007. Koulutuksesta ja työnohjauksesta voimaa vertaistukeen. Teoksessa Sari Forsström, Rauni Franski & Sirkka Tamminen (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY, 238–245.
- Liskola, Pirkko 2007. Samankaltaiset kohtalot yhdistävät. Teoksessa Sari Forsström, Rauni Franski & Sirkka Tamminen (toim.) Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY, 227–237.
- Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B, Oppimateriaalit, 1459-2975; 6. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Olivius Kihlberg, Birgitta 2001. Om sorggrupper. Teoksessa Anders Olivius (toim.) Att möta människor: En grundbok om själavård. Stockholm: Verbum, 258–270.
- Ollila, Anja 2013. Diakonissa, yhteinen seurakuntatyö, Helsingin seurakuntayhtymä. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 25.3.
- Pietilä, Anna-Maija; Länsimies-Antikainen, Helena; Vähäkangas, Kirsi & Pirttilä Tuula 2010. Terveystien edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveystien edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro, 15–31.
- Poijula, Soili 2005. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Poijula, Soili 2007. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Rautama, Toivo 2008. Johdanto. Teoksessa Eija Harmanen, Eeva-Liisa Hurme-

rinta, Tarja Jalli, Pauliina Koponen, Toivo Rautama & Hillevi Suutala Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle. Helsinki: Koulutuskeskus Agricola, 4–8.

Sirainen, Sirpa 2007. Sururyhmä itsemurhan tehneiden läheisille. Teoksessa Carita Pohjolan-Pirhonen, Kirsti Poutiainen & Helena Samulin (toim.) Kriisityön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 167–178.

Sverkström, Lars 2004. Samtal om sorg. Samtalsgrupper med sörjande ur ett ledarperspektiv. Stockholm: Verbum.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto i.a. a. Mitä on suomalainen diakonia?. Viitattu 16.2.2013

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content43EA4D>

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto i.a. b. Terveiden edistäminen. Viitattu 17.3.2013

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content32E883>

Suomen Mielenterveysseura i.a. Vertaistukiryhmät. Viitattu 3.3.2013

<http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, Tuula 2006. Miten päästä yli mahdottoman: Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Väitöskirja.

Väisänen, Leena; Niemelä, Mika & Suua, Pirkko 2009. Sanat työssä: vuorovaikutus ammattitaitona. Helsinki: Kirjapaja.

Ylikarjula, Simo 2008. Kuolema on. Helsinki: Kirjapaja.

LIITE 1: Haastattelukysymykset

Perustietoa sururyhmistä:

Kuinka usein seurakunnassasi toteutetaan sururyhmä?

Kuinka pitkään ryhmät kestävät, montako kokoontumiskertaa?

Ilmoittaudutaanko ryhmiin etukäteen?

Miten sururyhmistä tiedotetaan?

Miten ryhmän jäsenet valitaan?

Minkä verran jäseniä ryhmissä on?

Minkä ikäisiä ihmisiä sururyhmissä käy?

Minkälainen sukupuolijakauma ryhmissä on?

Mahtuvatko kaikki halukkaat mukaan?

Sururyhmä työtehtävänä:

Kuinka kauan olet ollut työssä seurakunnassa?

Miten työtehtävä (=sururyhmän ohjaaminen) on määräytynyt sinulle?

Ohjaavatko seurakunnassasi aina sama(t) henkilö(t) sururyhmiä vai vaihdellaanko vuoroa?

Milloin olet ohjannut ensimmäisen kerran sururyhmää? Millainen kokemus se oli?

Miten koet sururyhmien ohjaamisen nyt verrattuna ensimmäiseen kertaan?

Onko sinulla työparia sururyhmässä?

Tarvitaanko mielestäsi sururyhmiä seurakunnassa? Miksi?/ Miksi ei?

Koulutus & sururyhmän ohjaaminen:

Millaisen pohjan olet diakoni/diakonissakoulutuksestasi saanut sururyhmien ohjaamiseen?

Oletko saanut sururyhmiin ja niiden ohjaamiseen liittyvää lisäkoulutusta?

Koetko, että olet saanut tarpeeksi koulutusta?

Millaista koulutusta koet tarvitsevasi jatkossa?

Miten seurakuntayhtymä voisi tukea sinua sururyhmien ohjaamisessa?

Oletko voinut työnohjauksessa käsitellä sururyhmien ohjaamisesta nousseita asioita?

Kokemuksia sururyhmien ohjaamisesta:

Oletko käyttänyt muita työvälineitä puhumisen lisäksi? Jos olet, niin mitä? Min-kälaisia kokemuksia sinulla on muista menetelmistä?

Oletko hyödyntänyt ”Kuuletko, kun kysyn ja huudan? - opas sururyhmän ohjaajalle” – kirjaa tai jotakin muuta kirjallisuutta ohjatessasi sururyhmiä?

Koetko, että jollakin ihmisryhmällä (esimerkiksi lapset, itsemurhan tehneiden läheiset, traumaattisen kuoleman kohdanneet) olisi tarvetta omalle sururyhmäl-le? Jos, niin miksi?

Millaisia ominaisuuksia tai taitoja sururyhmän ohjaajalla olisi mielestäsi hyvä olla?

Mitä tavoitteita asetat itsellesi sururyhmän ohjaamisessa?

Mitä asioita pidät haastavana sururyhmien ohjaamisessa?

Mistä asioista pidät sururyhmien ohjaamisessa?

Millaista palautetta ryhmiin osallistuneet ovat antaneet?

Mitä apua ryhmiin osallistuneet ovat kertoneet saaneensa ryhmästä?

Millainen kokemus työparin kanssa ohjaaminen on ollut?

Miten sururyhmiä voitaisiin kehittää?

LIITE 2: Esimerkki analyysin vaiheista – Myönteiset kokemukset

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Siinä ei niinku lisääntynytkään se toisen taakka, se suru, siihen toiseen, vaan se vaan tuo niinku enemmän semmosta yhteisymmärrystä ja jotain yhteenkuuluvuutta."	Vertaistuen tuoma yhteenkuuluvuuden tunne	Vertaistuki	Myönteiset kokemukset
"Eli se tavallaan, että ihmiset löytää toisensa ja voi auttaa toista pääsemään yli siitä surusta."	Vertaistuen saaminen		
"Sanotaan niinku, että kahdet silmäparit näkee niinku enemmän ja korvat kuulee enemmän."	Kaksi ohjaajaa pystyy havainnoimaan enemmän	Ohjaajaparin kanssa työskentely	
"Se on hirveen tärkeä pointti, että pääsee niin kun heti purkamaan niitä asioita tän kaverin kanssa siinä."	Asioiden jakaminen ohjaajaparin kanssa		
"Mä pidän siitä, että mä pystyn olemaan mahdollistajana ihmiselle siitä, että hän tulee kokonaisemmaksi, kun hän ymmärtää sen oman menetyksensä ja surunsa."	Surussa tukeminen	Osallistujien kokemukset ja palautteet ryhmän merkityksestä	

LIITE 3: Esimerkki analyysin vaiheista – Haasteet sururyhmien ohjaamisessa

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Toisilla on tarve täyttää tila ja, että puhuvat vaikka toisen päälle."	Hallitsevat ryhmäläiset	Ryhmäläisten tasapuolinen huomioiminen	Haasteet sururyhmien ohjaamisessa
"Joku taas hiljainen, että hänet saisi nostetuksi, että hän myös saisi oman äänensä ja oman surunsa tuotua."	Hiljaisten ryhmäläisten huomioiminen		
"Sen suhteen löytäminen, että kaikilla olisi hyvä olla."	Turvallisen ilmapiirin luominen	Turvallisen ilmapiirin edistäminen	
"Niinkun sen turvallisen ilmapiirin luominen siinä, että jokainen vois olla oma itsensä."			
"Se, miten paljon voi näyttää sitä omaa liikutustaan."	Omien tunteiden hallitseminen	Ammatillisuus	
"Että kaiken sen tunnemylläkän keskellä pystyy olemaan siinä se työntekijä."	Työntekijän roolin tiedostaminen		
"Mut se ryhmää ennen oleva työ on ainakin mulle henkilökohtaisesti haasteellisinta."	Sururyhmään liittyvä valmistelutyö	Organisointi ja valmistautuminen	
"Se on haasteellista, koska jokainen meistä tekee asioita eri tavalla ja että löytyy se yhteinen sävel."	Työparin erilaiset työtavat	Työparin kanssa tehtävä työ	