



**Prema Bankoti**

**Zamzam Dirie**

**Outi Haapkylä**

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö, 2022

**OPAS LÄHEISELLE SURUN KOHDATESSA YHTEISTYÖSSÄ ROIHUVUO-  
REN SENIORIKESKUKSEN KANSSA**

---



**Diak**

## TIIVISTELMÄ

Bankoti Prema, Dirie Zamzam, Haapkylä Outi  
Opas läheiselle surun kohdatessa yhteistyössä Roihuvuoren seniorikeskuksen kanssa  
52s., 1liite  
Kevät, 2022  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Tutkinto Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)

Suru on kokonaisvaltainen prosessi, johon liittyy tunteita, ajatuksia, kehoollisia tuntemuksia ja käyttäytymisen muutoksia. Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta, tunteiden ilmaiseminen on todella tärkeää. Jokainen käyttää surussa omia selviytymiskeinojaan ja löytää omat voimavaransa.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena on, että surevat läheiset saavat tietoa surusta ja vertaistuesta tutkitun tiedon pohjalta. Tämä tieto auttaa ymmärtämään heidän alkanutta suruprosessiaan. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa kattavasti tietoa läheisille erilaisista vertaistukikanavista.

Tämän opinnäytetyömme tuotoksena syntyi seniorikeskuksessa kuolleen asukkaan läheisille annettava opas surusta ja siihen saatavasta tuesta. Opas sisältää selkokielistä perustietoa surusta ja surevaa ihmistä auttavista tahoista sekä lohtua antavan runon. Oppaan tekstit ovat helposti ymmärrettäviä ja kuvilla loimme miellyttävän vaikutelman. Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä Roihuvuoren seniorikeskuksen ryhmäkoti Kissankulman kanssa. Opas tuli seniorikeskuksen ryhmäkodin käyttöön. Työntekijät antavat oppaan sureville läheisille muiden esitteiden kanssa, joita ovat muun muassa opas hautajaisten järjestelyyn.

Palaute saatiin suullisesti yhteistyökumppanilta, jonka avulla opas viimeisteltiin. Palautetta tuli oppaan tekstien fonttien ja kirjainten koosta. Selkeytimme niitä ja muutimme kaikki sivujen tekstit samanlaisiksi, että niitä olisi helpompi lukea. Lisätutkimuksia voisi tehdä maahanmuuttaja taustaisten ihmisten surusta. Kuinka heitä voisi auttaa ja tukea menetyksessään.

Asiasanat: suru, kuolema, vertaistuki, opas

## ABSTRACT

Bankoti Prema, Dirie Zamzam, Haapkylä Outi

A guide to loved ones to help with grief in cooperation with Roihuvuori service - centre

52 p., 1 appendix

Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Bachelor of Health Care

Grief is a holistic process involving emotion, thoughts, bodily sensations and changes in behavior. Expressing emotions is important for mental and overall health. Everyone uses their own means to be coping with grief and finding their own resources.

The aim of this development-oriented thesis is to produce a guide for relatives receives information about grief and peer support on the basis of the researched information. This knowledge will help them understand their grief process. The aim of the thesis is to provide comprehensive information from different peer support channels.

The aim of this thesis was a guide to grief and support for the relatives of a deceased resident in a senior center. The guide contains plain language basic information about grief list the sources for help for the grieving person and a poem that provides comfort. The texts in the guide are easy to understand and we created a pleasant impression with the pictures. We carried out the thesis in collaborations with the Roihuvuori senior center group home, Kissankulma. The guide will be used in the senior center's group home in Kissankulma. The guide proved to be useful to the extent that employees are going to hand out the guide in practical use to those who are close to the grief. Guide is given with other brochures, including a guide to arranging a funeral.

We received oral feedback from our cooperation partner, who helped us process the guide. Feedback came from the font and font size of the guide's texts. We clarified them and made all the text on the pages identical to make them easier to read. Further research could be done on the grief of people with an immigrant background. How to help and support them in their loss.

Keywords: grief, mourning, sorrow, death, peer support, guide

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 KUOLEMA.....	6
2.1 Mitä kuolema on? .....	6
2.2 Kuoleman lähestyminen .....	7
3 SURU KUOLEMAN KOHDATTUA .....	9
3.1 Omaisen suru läheisen kuoltua .....	9
3.2 Surun prosessi .....	10
3.3 Surun tunteet .....	11
3.4 Surun yksilöllinen käsitteleminen ja surevan kohtaaminen.....	12
4 SAIRAANHOITAJA LÄHEISEN TUKENA SURUSSA .....	15
4.1 Sairaanhoidaja surevan läheisen tukijana .....	15
4.2 Sairaanhoidaja ja vuorovaikutus surevan kanssa.....	16
4.3 Äkillisesti kuolleen henkilön läheisen tukeminen .....	18
5 VERTAISTUKI SUREVILLE OMAISILLE .....	20
5.1 Vertaistuen tarkoitus .....	20
5.2 Vertaistuen muotoja.....	21
6 MUITA AVUN JA TUEN ANTAJIA SUREVALLE.....	23
6.1 Suomen evankelisluterilainen kirkko.....	23
6.2 Kolmannen sektorin ja muiden tahojen avun ja tuen antajia .....	24
6.3 Arkea ja jaksamista tukevia palveluita .....	25
7 OPPAAN KEHITTÄMISTYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT.....	28
7.1 Valokuvat osana opasta .....	28
7.2 Runo herättää tunteita .....	29
8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA YHTEISTYÖTAHOT.....	30
8.1 Tarkoitus .....	30
8.2 Roihuvuoren seniorikeskuksen ryhmäkoti Kissankulma.....	31

9 KEHITTÄMISHANKKEEN TAI TUOTEKEHITTELYN TOTEUTTAMISEN	
PROSESSIN KUVAUS .....	33
9.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö .....	33
9.2 Prosessin vaiheet .....	34
9.3 Surukonferenssi .....	35
Kuvio 1. Oppaan suunnittelun prosessi .....	36
9.4 Eettisyys ja luotettavuus .....	36
10 OPPAAN TEKEMISEN VAIHEET JA ULKONÄKÖ.....	38
10.1 Oppaan tekemisen vaiheet .....	38
10.2 Oppaan ulkonäkö .....	38
11 POHDINTA .....	42
11.1 Omia mietteitä.....	42
11.2 Johtopäätös.....	43
11.3 Ammatillinen kasvu.....	43
LÄHTEET.....	46
LIITE 1.....	52
Opas läheiselle surun kohdatessa.....	52

## 1 JOHDANTO

Suru on ihmisen subjektiivinen emotionaalinen reaktio läheisen menetykseen. Tähän tunteeseen liittyy myös haitallisia psykologisia ja biologisia reaktioita. Suru voi olla normaalia tai patologista. (Waqar, 2020.) Abi-Hashemin mukaan suru on sosiaalisesti ja kulttuurisesti muodostunutta, koska jokaisella yhteiskunnalla on omat tapansa ja rituaalinsa ilmaista surua ja syvää surua (Abi-Hashem, 2017). Itkosen mukaan suru on luonnollisena osana ihmiselämää. Sen takia sitä ei tulisi kiirehtiä ajallisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti tai millään muullakaan tavalla. (Aho ym., 2020, s.17.)

Suru auttaa luopumaan ja löytämään uutta ja se on luonnollinen tunne, joka siirtyy elämänvaiheesta toiseen. Jotta pystymme sopeutumaan niin vaikeaan asiaan kuin kuolema, tarvitsemme voimia sekä luopumiseen että uusien merkityksien löytämiseen. Muistot ja yhteiset kokemukset tukevat läheisten surutyötä- näistä usein viimeisimmät muistot jäävät merkittävimpinä mieleen. (Terveyskylä, 2018 a.)

Surussa ihminen saattaa tarvita toisen saman kokeneen tukea. Vertaistuki voi olla kohtalotovereiden välillä ennalta suunnittelematonta kohtaamista, jossa samassa elämäntilanteessa yhtä aikaa olevat henkilöt jakavat toisilleen kokemuksiaan. On myös olemassa koulutettuja vertaistukijoita. Tämä vertaistukija on yleensä vapaaehtoinen, tehtävänsä koulutettu ja sitoutunut vaitioloon. Hän keskittyy eniten tuettavan kuuntelemiseen ja samalla kertoo omasta kokemuksestaan silloin, kuin tuettava haluaa. (Terveyskylä, 2020a.)

Kehittämispainiotteisen opinnäytetyömme tavoitteena oli, että Roihuvuoren seniorikeskuksen Kissankulma - ryhmäkodin sureva läheinen saa tietoonsa linkkejä erilaisten palvelutuottajien sivulle. Välitämme tällä oppaalla myös sellaista tietoa surusta ja siihen liittyvistä prosesseista. Tämä tieto voi auttaa omaisensa menettänyttä henkilöä. Oppaassa

kerrotaan muun muassa surun tunteesta, kriisipuhelimesta, Suomen evankelisluterilaisen kirkon antamasta avusta, Kansaneläkelaitoksen (Kela) eri tuista sekä erilaisista vertaistuen palveluista. (Liite 1. Opas.)



## 2 KUOLEMA

### 2.1 Mitä kuolema on?

Kuolema on luonnollisesti omasta ruumiista luopumista, vanhustenhoi-  
don kirjan mukaan vanhuksat pitävät erillään toisistaan mielen ja ruumiin  
kuolemisen. Kuitenkin oman ruumiin hyvästeleminen ja tämänhetki-  
sestä elämästä irti päästäminen on tärkeää. Tämän vuoksi merkittävässä  
asemassa vanhusta hoitaessa on kommunikoida esimerkiksi kosketuk-  
sella, vanhuksen kehon arvostuksella ja kunnioittaa hauraan ruu-  
miin kauneutta. (Medina ym., 2006, s. 334.)

Kuolevan asiakkaan hyvään hoitoon kuuluu se, että häntä hoitava henki-  
lökunta, vapaaehtoistyöntekijät ja asukkaan läheiset ovat tiiminä yhteis-  
työssä. (Suomen lääkäriiliito, 2021.) Läheinen voi osallistua ja olla läsnä  
kuoleman hetkellä ja kuolemankin jälkeen, jos se on mahdollista. Osa  
asukkaiden läheisistä asuu kaukana eivätkä voi vierailia paikan päällä,  
siksi on tärkeää tiedottaa ja antaa läheisille ajantasainen raportti asuk-  
kaan voinnista. Saarron (2015) mukaan saattohoito on kuolevan ihmisen  
ja hänen läheisten kokonaisvaltaista auttamista. Siinä on vahvana esillä  
vuorovaikutus ja läsnäolo. Näiden tarkoitus on tehdä mahdolliseksi arvo-  
kas jäähyväisten jättö. (Pirhonen ym., 2020, s. 294.)

Aallon mukaan Ihminen on arvokas syntymästä kuolemaan, sen takia kai-  
kissa saattokodeissa on myös sakraali tila, kappeli tai jäähyväishuone,  
jossa omaiset voivat sanoa jäähyväiset kuolleelle läheiselle. Vainajan nä-  
keminen ja rukoushetken viettäminen on tärkeä osa alkanutta surutyötä.  
Vainajaa tulee käsitellä kunnioittavasti ja arvokkaasti. (Aalto, 2013, s.  
168.) Virtaniemen (2005) mukaan on hyvä, jos läheiset saavat halutes-  
saan sanoa jäähyväiset kuolleelle (Gothóni, 2014, s.195).

## 2.2 Kuoleman lähestyminen

Jokaisen ihmisen elämä ja kuolema on individuaalinen. Ihmisen elinajan loppuvaiheessa isolla osalla voinnissa ilmenee muutoksia, jotka ilmoittavat lähestyvistä kuolemasta. Potilaan vointi huononee, oireet ja väsymys lisääntyvät. Elämän loppuvaiheen fyysisiä muutoksia ovat muun muassa ruokahalu vähenee, potilas nukkuu vuoteessa suurimman osan ajasta, kivut ja oireet laajenevat, verenkierto huononee, jolloin sydämen lyöntitiheys heikkenee ja on huono ääreisverenkierto, jalkoihin ja alavartaloon voi ilmaantua turvotusta, hengitys voi olla raskas, rohiseva tai pinnallinen. Osalla ihmisillä ilmenee myös psyykkisiä muutoksia. Näitä voivat olla sekavuus, ahdistus ja tajunnan tasossa tapahtuva heikkeneminen. Tässä vaiheessa potilasta rauhoittaa esimerkiksi toisen läsnäolo, koskettaminen, kädestä pitäminen, maltillinen musiikki. (Terveyskylä, 2021a.)

Idmanin mukaan kuoleman lähestyessä aivotoiminta heikkenee, sen myötä psyykinen itsesäätely rapauttaa. Aivotoiminta säätelee kehon, mielen ja ympäristön suhteita. Sen takia kuoleva ei aina tiedä sitä, että kuka hän on, missä hän on ja mitä aikaa eletään. Kuolemisessa kehon kartta vaihtelee. Riittävän hyvältä hoivalta edellytetään ja tuottaa ne säätelytoiminnot, jotka potilas on menettänyt. Erityinen tärkeä on tunnistaa ihon merkitys aistivana elimenä. Koskettamisen aistii kehon kautta, silloin kun sanat eivät merkitse mitään. (Idman, 2013, s.144–145.)

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu kuolema, useimmiten kuoleman hetki on levollinen. Ihmisen kuolemassa elintoiminnot, aivotoiminta, hengitys, sydän ja verenkierto ehtyvät. Joskus normaaliin kuolinprosessiin kuuluvat hengityksen muuttuminen, äänteleminen, lihasnykäykset. Ruumis kylmenee vähän kerrallaan ja nivelet kangistuvat kuoleman jälkeen. (Terveyskylä, 2021a.) Korhosen ja Poukan mukaan läheisen kanssa pitää puhua mitä kuoleman aikana tapahtuu, tästä puhuminen vähentää pelkoja. Läheisille jää mieleen hoitohenkilökunnan toiminta empaattisena ja rauhallisena suhtautumisena. (Korhonen & Poukka, 2013.)

Seniorikeskuksessa vierailee vanhempien kanssa lapsia, jotka tulevat hyvästelemään isovanhempia osastolla. Mäkelinin mukaan kuolemasta voi puhua lapsen kanssa jo varhaisessa vaiheessa, huomioiden lapsen iän. Tärkeää on kuunnella lasta. Tästä huolimatta lapsella on henkilökohtainen tarve ymmärtää ja tietää, kun perheenjäsen kuolee. Jos lapsen kysymyksiin ei vastata, silloin lapsi voi täyttää mielikuvituksella tiedoissaan olevia aukkoja. (Mäkelin, 2018, s.63.)

## 3 SURU KUOLEMAN KOHDATTUA

### 3.1 Omaisen suru läheisen kuoltua

Moni ihminen menettää elinaikanaan läheisen tai tutun, mikä saa aikaan surun tunteen. Suru on normaali ihmisten elämään kuuluva kokemus ja kuuluu läheisen menetykseen. Valtaosa surevista lopulta toipuu ajan kuluessa. Surusta toipumiseen saattaa kuulua voimakasta fyysistä ja psyykkistä tuskaa. Menetyks voi olla nopea, yllättävä tai voi kestä hyvin pitkään ja olla sairauden odotettu päätös. (Häkkänen-Nyholm ym., 2020.) Läheisessä suhteessa olevan menettäminen ei ole ennakoitavissa. Lönnqvist korostaa, että surua pitäisi käsitellä ja hoitaa suruna. Koska suru itsessään ei ole sairaus vaan se aiheuttaa sairastumiseen. (Lönnqvist, 2014.)

Kun läheinen kuolee, ihmisen menetys inhimillisenä elämyksenä on erityislaatuinen. Siihen tiivistyy kysymys ihmiselämän päättymisestä. (Pulkkinen, 2017, s.68). Suru voi olla syvää surua, mielen sekä sielun kipua. Ja myös se on ylivoimainen menetyksen tunne, joka yleensä aiheuttaa emotionaalista kärsimystä ja ahdistusta. Suru voi tuntua vieraalta ja tunkeilevalta, ja sen voi kuvata prosessina. Suru voi olla vähäinen tai suuri, äkillinen tai asteittainen, yksittäinen tai moninkertainen, epäselvä tai ennakoiva, konkreettinen tai symbolinen, todellinen tai havaittu, odotettu tai odottamaton, yksityinen tai julkinen, paikallinen tai yhteisöllinen. (Abi-Hashem, 2017.)

Suru ei ole sairaus tai tauti, josta pitäisi toipua nopeasti. Muistelutyö voi olla osa surutyötä, jonka pitäisi käsitellä läheisen ihmisen menetyksen jälkeen. Muistorasian tekeminen on esimerkiksi hyvä keino työstää surutyötä. Rasian voi tehdä läheisen kanssa yhdessä, henkilön vielä ollessa elossa. Muistorasia tuo myöhemmin mieleen muistoja läheisen kanssa eletystä elämästä. (Hohenthal- Antin, 2009, s.115–116.) Ihmiset, jotka menettävät läheisensä kokevat aina surua. He tulevat aina tarvitsemaan

aikaa toipumiseensa. Surutyöhön ei aina tarvitse sanoja, sillä toisen läheisyys voi olla sitä, mitä toinen oikeasti tarvitsee. Kaikki käsittelevät tämänkaltaisia tunteita, kun suree, mutta kaikki käyvät surun läpi olosuhteista riippuen ja itselle sopivassa tahdissa, askel kerrallaan. Kannattaa hankkia aikaa surun käsittelemiseen sekä selviytymiseen, ja sallia itselleen kaikenlaiset tunteet. Pitää aina muistaa oma hyvinvointi ja psyykinen voima jaksamisessaan. (Terveyskylä, 2018b.)

### 3.2 Surun prosessi

Tahkolan mukaan kriisin vaiheessa jokainen meistä reagoi siihen omalla yksilöllisellä tavalla. Eri kriisivaiheen kesto aika voi muuttua hyvinkin paljon. Kriisivaiheessa jumiutuminen voi hidastaa toipumista. (Aho ym., 2020, s.105.) Virtaniemen (2005) mukaan surun alkuvaiheessa surevan tehtävä on menetyksen todellisuuden hyväksyminen (Gothóni, 2014, s.194).

Mieli.fi sivuston mukaan kriisi prosessina koostuu seuraavista vaiheista: shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Mieli ry:n vertaistukiryhmissä monet kriisin kokeneet ovat kertoneet, että nämä eri vaiheet kuvaavat yleisellä tasolla hyvin tilanteen etenemistä. Jokaisella on kuitenkin yksilöllinen polkunsä, joka tulee ottaa toipumisessa huomioon. (Mieli.fi. i. a.)

Sokkivaiheessa tapahtunutta ei voi uskoa todeksi. Järkyttävä tieto voi lamaannuttaa tai saada reagoimaan hyvin voimakkaasti. Sokki on mielen keino suojautua järkyttävältä asialta. Siihen kerrallaan kaikkea ei voi ottaa vastaan. (Mieli.fi. i. a.)

Reaktiovaiheessa surija alkaa käsitellä menetyksen todellisuutta. Surevalta saattaa tuntua sitä, että kuollut läheinen on lähellä ja hänen äänensä kuuluu. Oudot tuntemukset ovat osaa surun reaktiovaiheen prosessia. (Terveyskylä, 2021b.) Sureva keskittyy käytännön asioiden

hoitoon, eikä suru välttämättä näy ulospäin (Mieli.fi. i. a). Lönnqvistin mukaan Ihminen voi tulkita läheisen menetyksen valtavaksi epäoikeudenmukaisuudeksi. Tapahtunutta voidaan joissakin tapauksessa jäädä keskustelemaan lähestymättä sitä kuitenkaan aidosti, jotta surutyö etenisi. (Lönnqvist, 2014.) Reaktiovaiheella on tyypillistä voimakkaat somaattiset reaktiot. Fyysinen reagointi alkaa yleensä ulkoisella vapinalla, tämä voi jatkua myöhemmin sisäisenä vapinana. Muita tyypillisiä vaivoja ovat pahoinvointi, kuvotus, sydänvaivat, rytmihäiriöt, lihassäryt, jotka johtuvat lihasten jännityksistä, huimaus ja painostava väsymys, joka ei mene lepäämällä ohi. Suurimmalla osalla reaktiovaiheessa olevista ihmisistä on univaikeuksia, kun taas osa saattaa nukkua paljon. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, i. a.)

Käsittelyvaiheessa ihminen on valmis kohtaamaan tapahtuman kaikki ulottuvuudet. Sureva alkaa keskustella ystävien tai läheisten kanssa. Käsittelyvaiheessa tämä helpottaa ja voi jopa edistää toipumista. (Terveyskylä, 2021b.) Jos suhde menetettyyn on ollut ristiriitainen, sitä voi joutua käsittelemään suruprosessin aikana. Tapahtunut voi nostaa esiin aikaisempia vastoinkäymisiä ja menetyksiä, joita on myös lupa surra. (Mieli.fi. i. a.) Käsittelyvaiheessa sureva pohtii, miksi asia tekee kipeää ja mitä on menettänyt. Ulkoisiin asioihin keskittyminen voi olla ajoittain hyvinkin haastavaa. Ihminen voi tuntea vihaa, pelkoa ja katkeruutta. Surevan tunnetilat voivat aaltoilla ja vaihdella. (Lönnqvist, 2014.)

Uudelleensuuntautumisen vaiheessa surevan tuska voi välillä nousta pintaan, kuitenkin elämässä on myös iloa ja ihminen kykenee katsomaan tulevaisuuteen. (Terveyskylä, 2021b.) Ihminen löytää balanssin ja pystyy suuntaamaan aikaisemmin suremiseen käyttämänsä voimavarat uudelleen ja jatkamaan elämäänsä. (Lönnqvist, 2014.)

### 3.3 Surun tunteet

Pulkkisen mukaan surevat kokevat monenlaisia tunteita, ja näitä voi olla yksittäisen surevan kohdalla lukuisia. Tunteet ovat sosiaalisia ja niiden avulla luodaan suhteita ja perustellaan tekoja. (Pulkinen 2017, s. 71–73.) Lahden ja Partasen mukaan voimakkaat tunnekokemukset ovat surussa tavallisia. Myönteiset tunnetilat saattavat palauttaa uskottomuuden, häpeän ja syyllisyyden kokemuksia. Ajan myötä valokuvat, vuosipäivät ja musiikki saattavat nostaa tunteita pintaan herkästi, kun suru ei ehkä ole enää voimakkaana läsnä. (Aho ym., 2020, s.143.)

Tunteet ovat läsnä ihmisten elämässä ja suojelevat ihmisiä. Myös on eroja, kuinka herkästi ja voimakasti ihmiset reagoivat erilaisiin tunteisiin. Elämä ilman tunteita on vaikea kuvitella. Surun tunteet ovat erilaisia ja ilman tunteita elämä olisi hyvin mahdotonta. Tunnejärjestelmät kykenevät salamannopeasti säätelemään meidän käyttäytymistämme. (Nummenmaa, 2016.)

Suru on luonnollinen ja normaali reaktio menetykselle, se ei riipu siitä, minkälainen on menetyksen luonne tai laatu (James & Friedman, 2019). Sureville tyypillisiä tunteita ovat esimerkiksi ikävä, kaipuu, viha, raivo, katkeruus, syyllisyys, ahdistus, epätoivo, masennus, yksinäisyys, ulkopuolisuus, tuska, kipu, avuttomuus, väsymys, uupumus, mielihäpeä, pelko, kauhu, turvattomuus ja häpeä. Tyhjiys voi olla tunteikasta, koska läheinen on konkreettisesti ja fyysisesti poissa. Syyllisyyden tunne on syntynyt jonkin kokemuksen myötä kaikkiin osa-alueisiin: tunteisiin, tekoihin sekä omista sanoistaan. Sureva kokee hänen toimineen muulla tavalla, kun olisi pitänyt toimia siinä tilanteessa, jolloin olisi pitänyt. Tämä kokemus voi aiheuttaa surevaan pitkäkestoista syyllisyydentunteen. Sureva kokee syyllisyyttä, ettei ole hoivannut riittävän hyvin, tarpeeksi tai oikealla tavalla kuolleen iäkkään läheisensä. (Pulkinen, 2017, s. 99–107.)

### 3.4 Surun yksilöllinen käsitteleminen ja surevan kohtaaminen

Läheisen menetyksen jälkeen sureva tarvitsee monipuolista tukea. Surevalle paras tuki ja apu on omissa läheisissä. Mutta joskus tarvitaan lisäksi ammattiapua. (Surevan kohtaaminen, i. a-a.) Huttusen mukaan hyvin pitkään kestänyttä surua kutsutaan komplisoituneeksi, suremattomaksi, patologiseksi ja traumaattiseksi suruksi. Tämän surun oireet jatkuvat läheisen kuoleman jälkeen kuukausia tai vuosia. Pitkittynyt suru laukaisee usein masennustilan. (Huttunen, 2009.)

Läheisen menetyksen jälkeen fyysiset ja psyykkiset tunteet ovat normaaleja. Sureva saattaa tarvita kriisiapua ja sosiaalista tukea. Pitkittyneeseen suruun voi tarvita diagnoosin, joten sureva saa työkyvyttömyysjakson ajaksi sairaslomatodistuksen. Suomessa on tulossa käyttöön suruun oma diagnoosi. (Surevankohtaaminen.fi. i. a- b.) Tämä kehitteillä oleva diagnoosi koskee nimenomaan komplisoitunutta, pitkittynyttä surua. Avun ja tuen piiriin kannattaa hakeutua silloin, kun surun aiheuttama toimintakyky heikkenee tai siihen liittyviä voimakkaan tunteet tuntuvat nopeasti pahenevat. Ja on aivan luonnollista, että surun jälkeen sopeutumisen vie oma aikaan. (Aho ym., 2020, s.146–147.) Saman surun kokeneiden kanssa keskusteleminen lohduttaa. Surevan on helpompi ymmärtää toisia, koska molemmat kärsineet samanlaisen menetyksen. Säännöllinen syöminen ja hyvä unirytmä auttavat jaksamiseen. (Terveyskylä, 2021a.)

Itkosen mukaan suru on sosiaalinen prosessi. Läheisen kuoleman jälkeen sureva saa heti tukea mutta myöhemmin se vähenee. Entiseen aikaan oli enemmän perinteisiä sosiaalisia yhteisöjä, mutta nykypäivänä niitä ei ole samalla tavalla. Joten sureville sosiaalisen tuen saaminen voi olla vaikeaa. Hän saattaa jäädä surun kanssa yksin. (Itkonen, 2017.)

lökkään masennustilan taustalla saattaa olla pitkittynyttä surua. Varsinkin jos iäkäs on aikaisemmin kohdannut menetyksen tai muun vaikean kokemuksen. Syynä voi olla, ettei iäkkäällä ei ole ollut ystäviä tukemassa tai hän ei ole pystynyt suremaan menetystään muun syyn takia. Ja sen takia suru on jäänyt psyykkisesti käsittelemättä eli surematta. (Kivelä,



2009, s.164.) Sanotaan, että suru ei ole pelkästään mekaaninen reaktio, vaan pikemminkin vastaus menetykseen, eikä menetys ole yksinkertaisesti syy, joka laukaisee mekaanisesti tunteen, vaan syy surun tuntemiseen ja ilmaisemiseen (Brinkman, 2018, s. 187).

Suru alkaa kaaoksen päivittäisestä sietämisestä ja usein voimakkaiden tunteiden kohtaamisesta. Elämä on sarja luopumisia syntymästä kuolemaan asti. Koko elämä voidaan nähdä valmistautumisena kuolemaan. Suru liitetään yleisesti läheisen ihmisen menetykseen. Surevan kohtaaminen ei ole helppoa. Moni välttää sitä niin kauan kuin mahdollista. Henkilö, joka ei sure, hänet voidaan helposti nähdä pinnallisena tai syrjäisenä (olipa se perusteltua vai ei), kun taas henkilö, joka kokee äärimmäistä surua tilanteessa, joka ei vaadi syvää surua, voidaan syyttää "yli-reagoinnista". (Brinkman, 2018, s. 187.) Virtaniemen (2005) mukaan surevan kohtaaminen voi olla vaikeaa, koska ei ole helppoa tietää mitä sanoa tai tehdä. Monet välttävät surevan kohtaamista siihen asti, kunnes ei pysty enää välttämään. Kadulla puolta vaihtaminen on helpompaa, kuin kohdata kasvokkain sureva. Koska siinä vaiheessa oikeiden sanojen löytäminen on monimutkaista. Surun itse käsitteleminen alkaa vasta hautajaisten jälkeen. Surun ahdistuksen ja yksinäisyyden vaiva on monilla noin neljä viikkoa tai muutamaa kuukautta ennen hautajaisia. Pitkienkin aikojen, jopa vuosienkin kuluttua ihminen voi kokea vielä surun ja ikävän psyykkisesti. (Gothóni, 2014, s.193–194.)

## 4 SAIRAANHOITAJA LÄHEISEN TUKENA SURUSSA

### 4.1 Sairaanhoidaja surevan läheisen tukijana

Perheenjäsenten kanssa on hyvä keskustella suru - ja selviytymisprosessista sekä sen tuloksesta. Läheiselle on annettava hyvin kattavasti tietoa perheenjäsenen kuolemasta, koska puutteellinen informaatio tehostaa omaisen pelkoja, eristäytyneisyyttä, vihaa ja voimattomuutta. Hän voi asua eri paikkakunnalla kuin vainaja. Lasten suru jää usein ilman huomiota. Asiantuntijoiden mukaan lapsia tulee tukea avoimesti ja ikätasoisesti sekä antaa tilaa tunteiden näyttämiseen. (Aho & Terkamo- Moisio, 2018.) Sairaanhoidajan on hyvä keskustella avoimesti läheisten kanssa kuolemasta ja asioista, joista he haluaisivat keskustella. Sairaanhoidaja pitää huolehtia, ettei omainen jää yksin kuolin tiedon jälkeen.

Sairaanhoidajan eettiset ohjeet on päivitetty keväällä 2021, alkuperäiset ohjeet hyväksyttiin 28.9.1996 sairaanhoidajaliiton liittokokouksessa. Sairaanhoidaja on hyvän hoidon asiantuntija, asiantunteva yhteistyökumppani ja hoitotyön vaikuttaja. Hän vastaa hoitotyön asiantuntijana hoitotyön edistämisestä ja että se arvioidaan näyttöön perustuvasti. Sairaanhoidaja edistää yhteiskunnallista, yksilöllistä ja globaalia hyvinvointia sekä terveyttä kaikissa tehtävissään. Ja myös hän edistää työilmapiiriä, jossa hoitotyön eettisyys toteutuu ja hän puuttuu epäeettiseen, toimitaan ja sen havaitessaan. (Sairaanhoidajaliitto, 2021.)

Sairaanhoidajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen sekä kärsimyksen lievittäminen ja sairauksien ehkäiseminen. Sairaanhoidaja auttaa kaikenikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Hän palvelee perheitä, yhteisöjä ja yksilöitä. Sairaanhoidaja kohtaa asukkaan arvokkaana ihmisenä, luo hoitokulttuuri, ottaa huomioon yksilön arvot ja tavat sekä vakaumuksen. Esteettiset arvot kuvastuvat sitä, miten hoitaja kohtaa aidosti ja lämpimästi asukkaan. Jokaisella potilaalla on

oikeus omaan uskontoon, kulttuuriin ja mielipiteen ja hoitaja tulee kunnioittaa niitä. (Rautava- Nurmi ym., 2019, s.23.) Sairaanhoidaja tukee ja pyrkii ylläpitämään asukkaan omia voimavaroja sekä parantamaan heidän elämänlaatunsa. Sairaanhoidaja hoitaa jokaista asukasta yksilöllisen hoitotarpeen mukaan yhdenvertaisesti, tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Riippumatta asukkaan taustasta, terveysongelmasta, äidinkielestä, kulttuurista, uskonnosta, iästä, sukupuolesta, rodusta, ihon väristä, poliittisesta mielipiteestä tai yhteiskunnallisesta asemasta. (Sairaanhoidajaliitto, 2021.)

Laki potilaan asemasta ja oikeudesta edellyttää sitä, että Suomessa asuvalla ihmisellä on oikeus saada laadukasta ja hyvää terveyden - ja sairaanhoitoa. Potilaan hoitoon pääsy on järjestettävä, häntä on kohdeltava arvokkaasti ja kunnioitettava hänen yksityisyyttään sekä vakaumustaan. On otettava huomioon potilasta hoidettaessa hänen äidinkieltensä, kulttuurinsa ja individuaaliset tarpeensa. Potilaalla on oikeus katsella omia tietojaan ja hänelle pitää antaa pyydettyä selvitys terveyden- ja sairaanhoidosta. Terveyden- ja sairaanhoitoon tyytymättömällä potilaalla on oikeus tehdä muistutus. Potilaan ollessa estynyt tekemään tai kuollut, muistutuksen voi tehdä hänen laillinen edustajansa, kuten omainen tai joku muu läheinen. (L1992/785 2. Luku 3. §, 5. §, 3. Luku 3. §.)

#### 4.2 Sairaanhoidaja ja vuorovaikutus surevan kanssa

Sairaanhoidajan ja asukkaan välinen hoitosuhde perustuu avoimeen vuorovaikutukseen ja luottamukseen. Sairaanhoidaja auttaa ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Hän tekee yhteistyötä asukkaiden omaisten ja muiden läheisten kanssa ja antaa heille terveyttä koskevaa tietoa. Hän on läsnä asukkaan loppuvaiheen hoidossa ja antaa tukea surevalle läheisille. (Sairaanhoidajaliitto, 2021.) Hoitotyöntekijän on opeteltava taito olla läsnä ja eläytyä, jotta hän pystyisi ymmärtämään asukkaan viestit. Hoitaja kuulee, näkee ja havaitsee sekä sanallista että ei - sanallista

viestintää. Niitä ovat liikkeet, eleet, äänensävy, reviiri, hiljaisuus ja kosketus. (Mäkisalo-Ropponen, 2012, s.168.)

Toivosta huolehtiminen on osa hoitohenkilökunnan ammattitaitoa. Potilaan näkökulmasta on merkityksellistä, miten huonot uutiset kerrotaan, sillä kertomistapa voi avittaa tai haitata asian vastaanottamista. Kuulijan kannalta on ensiarvoisen tärkeää olla läsnä ja ilmaista pahoittelunsa. Toivosta huolehtiminen on samalla lailla tärkeätä, kun mikä tahansa taito ja tieto. Toivo ei ole läsnä - ja poissaoleva tila, eikä sitä lopullisesti voi sammuttaa. (Hietanen, 2010.) Toivo poistaa pelkoa sekä tuottaa uskoa ja turvallisuutta vaikeimmissakin tilanteissa. Pelkoa poistavia sielunhoidollisia asioita voivat olla esimerkiksi hiljentyminen, empatian ilmentäminen sekä kokonaisvaltainen läsnäolo ja auttaminen konkreettisesti. (Natri, 2020.)

Vuorovaikutusta ja tunteita voi välittää erilaisin äänenpainoin ja kosketuksen sävyeroin. Luottamuksen kautta itsetuntemus vahvistuu ja luottamus kasvaa ympäristöön ja sen myötä ihminen kokee itsensä arvokkaaksi, kyvykkääksi, tuntevaksi ja itsenäiseksi ihmiseksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i. a.) Mäkisalo-Ropponen mukaan vuorovaikutus tarkoittaa sitä, että siihen osallistuvat henkilöt vuorotellen vaikuttavat toisiinsa. Siinä on kaksi osapuolta sekä sanoma/viesti, joka kulkee ihmisten välillä. Ja parhaimmillaan vuorovaikutus on toinen toisiltaan oppimista, jossa tavoitteena on näkemysten laajentaminen. (Mäkisalo-Ropponen, 2012, s.99.)

Ihmisen vakaumusta tuetaan monella eri tavalla, esimerkiksi kuvataiteen, musiikin, luonnon ja kirjallisuuden avulla. Niitä ovat myös hoitajan hienotunteinen kunnioitus toista kohdatessa ja tavasta, jolla puhutaan ihmisestä. Jos joku asia tuntuu itselle vieraita, on lupa aina kysyä. Potilaan ja asiakkaan vakaumuksen kunnioitus on voimavara, jonka he kokevat asioidessaan terveystalouksissa. Surevan läheisen kanssa keskusteltaessa hoitohenkilökunnan henkilökohtainen vakaumus tai sen puuttuminen voi estää kohtaamista, myös ne arvoristiriidat, jotka nousevat esiin, voivat hankaloittaa kohtaamista. (Karvinen ym.,2020, s.9–12.)

Potilaan henkisen ja hengellisen kohtaamisen muotoja voivat olla esimerkiksi läsnäolo, terapeutti kuunteleminen, vakaumuksesta keskusteleminen ja ulkopuolisen tuen tarjoaminen. Tilanteen vaatiessa ja salliessa voidaan potilaan läheisten tietämystä hyödyntää asiakkaan tarpeita kartoitettaessa. Karvisen AVAUS-malli (2010) koostuu viidestä ihmisen tarpeesta, jotka ovat arvot ja vakaumus, voimavarat, arvio henkisistä ja hengellisistä tarpeista, ulkopuolinen tuki sekä spiritualiteettia tukevat hoitotyön toimenpiteet. (Karvinen, 2016.) Henkisiä ja hengellisiä tarpeita arvioidaan ensikohtaamisesta alkaen koko hoitosuhteen ajan. Keskustelemalla voimme ammattilaisina ymmärtää mikä ovat asiakkaan voimavarat ja uskon alkuperä. Ihmisen vakaumuksen kunnioittaminen on osa hoitotyötä.

#### 4.3 Äkillisesti kuolleen henkilön läheisen tukeminen

Hoitotyön tutkimussäätöön (Hotus) laatimissa äkillisesti kuolleen henkilön läheisen tukemisen- suosituksissa on hyödyllisiä vinkkejä läheisen tukemiseen. Siinä käsitellään konkreettisesti asiantuntijoiden tietoa, miten voidaan tukea äkillisesti kuolleen ihmisen omaisia. Suositusten keskeiset tavoitteet ovat tuoda enemmän tietoa läheisen ihmisen edistävästä tukemisesta, saumatonta käytäntöjä omaisten auttamisessa sosiaali- ja terveyshuollossa, niiden palveluissa sekä lisätä tietoa yhteiskunnassamme. (Aho & Terkamo- Moisio, 2018.)

Tämä hoitosuositus on tarkoitettu koko maattamme koskevaksi ohjeeksi sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöille ja muille ammattihenkilöille, jotka kohtaavat työssään äkillisesti kuolleen omaisia. Tämä hoitosuositus on tarkoitettu myös vapaaehtoisjärjestöille ja kriisiryhmille. Hotuksesta saadaan tietoa, miten kohdataan omaisen esim. rauhallisesti, myötätuntoisesti ja omaisia sekä vainajaa kunnioittaen. Ammattihenkilön on vaurauduttava ottamaan vastaan myös läheisen voimakkaitakin reaktioita. Hoitaja keskustelee omaisen kanssa avoimesti, rehellisesti ja selkeällä äänellä. Tärkeä on myös muistaa huolehtia omaisen perustarpeista.

Vainajan nimeä käytetään, kun puhumme hänestä omaisille ja muille henkilökunnalle. (Aho & Terkamo- Moisiio, 2018.)

## 5 VERTAISTUKI SUREVILLE OMAISILLE

### 5.1 Vertaistuen tarkoitus

Vertaistuella tarkoitetaan sellaista tukea, mitä ihmiset antavat toinen toisilleen. Tuki perustuu omaan kokemukseen kyseisestä asiasta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 8.) Hyvinvoinnilla taas tarkoitetaan sellaista toimintakykyä mikä liittyy joko fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen kykyyn. Hyvinvointiin liittyy myös oma elämänhallintakyky. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 11.) Penttisen mukaan osalla asukkaan läheisistä on hyvä ja vahva tukiverkosto, kuten ystävistä, perheestä eikä ulkopuolista apua aina tarvita, mutta monilla ei ole tukiverkostoa. Kuoleman kohtaaminen vaatii aina voimavaroja. Tuen tarpeesta olisi hyvä aina myös kysyä suoraan, koska asukkaan läheiset eivät välttämättä osaa itse pyytää sitä surun aiheuttaman järkytyksen vallassa. (Aho ym., 2020, s. 68.)

Vertaistuki toimii omaehtoisesti ja vapaasti aina ihmisen tilanteen ja tarpeen mukaan. Vertaistuen toimivuuteen vaikuttaa eri tarpeiden lisäksi myös tukea tarvitsevan voimavarat sekä myös elämän sen hetkiset olosuhteet. Vertaistuessa toisten samanlaiset tarpeet ymmärretään, oman kokemuksen takia. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 15.) Vertaistuki ei kuitenkaan ole vapaaehtoistoimintaa, kuten usein luullaan, vaan se on aina keskinäistä toimintaa. Monille sureville läheisille vertaisten tuki on voimavaroista tärkein, mutta myös ammattilaisten tarjoamalla tuella on merkitystä. Yksi opinnäytetyön tekijöistä on huomannut, että vertaistuki helpottaa usein surevien hyvinvointia lyhyellä sekä pitkällä aikavälillä.

Ammatillinen työ, vertaistuki ja vapaaehtoistoiminta toimii aina ihmisen auttamiseksi sekä hyvinvoinnin parantamiseksi. Ammattilaisten antama auttaminen perustuu velvollisuuteen, kun taas vapaaehtoistoiminta pyydettyä myyteen. Ihmisten keskinäinen vertaistuki on aina omaehtoista. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 11.) Hirvosen mukaan monille sureville vertaisten tuki on tärkeä ja myös ammattilaisten tuella on merkitystä

surevien hyvinvoinnille. Eri tahot järjestävät usein vertaistukiryhmiä, joissa on mukana ammattilaisia, kuten lääkäreitä, sairaanhoitajia, sosiaalityöntekijöitä, poliiseja ja kriisityöntekijöitä. Ammattilaisilla tulisi olla riittävästi resursseja ja osaamista surevien kanssa toimimiseen. (Aho ym., 2020, s.121.) Vertaistukiryhmiin voi osallistua muun muassa eri seurakunnissa, eläkesäätiöissä sekä punaisella ristillä. Heidän lisäksi monet eri palvelutahot järjestävät suru- ja muistiryhmiä vaihtoehdoksi niille, jotka eivät halua osallistua esimerkiksi juuri jonkun tietyn katsantokannan ryhmään. Ryhmissä vertaiset ovat keskenään samalla tasolla ja ketään ei jätetä huomioimatta. Kun ryhmässä tapaa toisia samassa asemassa olevia ja näkee, että he ovat selviytyneet, se herättää toivoa omasta selviytymisestä. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

## 5.2 Vertaistuen muotoja

Vertaistuen muotoja on monenlaisia. Tukea on muun muassa kasvokkain tapahtuvaa pari- tai ryhmätuki, perheille järjestettävä tukiperhetoiminta tai verkossa keskustelupalstoilla ja -alustoilla tapahtuva tukea antava toiminta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 39.) Surujärjestöillä tarkoitetaan erityisesti läheisen kuolemaan liittyvän surun ympärille keskittyviä vertaistukijärjestöjä. Nämä järjestöt auttavat ja tukevat erilaisissa kriisitilanteissa olevia ja sellaisen kokeneita ihmisiä.

Vertaistuen tarvitsijoita ovat sekä yksityiset ihmiset, perheet mutta myös yhteisöt. Sen tarpeeseen liittyy yleensä jokin elämänkriisi tai haasteellinen tilanne. Vertaistukea tarvitseva haluaa hakeutua usein samanlaisessa elämäntilanteessa olevien seuraan. Eri tukiryhmä valikoituu henkilön tuen tarpeen mukaan. Vertaistukiryhmätoiminta voi olla joko keskustelevaa tai toiminnallista. Vertaistukiryhmällä tarkoitetaan joukkoa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka haluavat jakaa omia elämäkokemuksiaan toistensa kanssa. Useimmiten tuen tarvitsijat tulevat ensin keskusteleviin ryhmiin ja jatkavat siitä mahdollisesti eteen



päin erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin. Ryhmät voivat toimia esimerkiksi tietolähteenä, terapiana, sosiaalisena tukena, tai seurana. Ryhmissä niihin kuuluvat ryhmäläiset seuraavat koko ajan toistensa selviytymistä ja reagoivat mahdollisiin siellä ilmeneviin avuntarpeisiin. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 43.)

Keskustelevien vertaistukiryhmien toiminnassa oleellista on keskinäinen tuki ja ehdoton luottamus. Toiminta on pääasiassa itseohjautuvaa, sillä ryhmäläiset itse päättävät sen sisällöstä. Toiminnan tarkoituksena on tukea elämän kriisiin joutuneita keskinäisen keskustelun avulla. Tällaisen ryhmän toiminta on aina suunniteltua ja määräaikaista. Ryhmät ovat yleensä suljettuja eli uusia jäseniä ei oteta mukaan kesken ryhmän toiminnan. Keskustelevien vertaistukiryhmien ilmapiiri on salliva. Siellä kaikki tunteet ovat sallittuja. Jokainen voi olla oma itsensä ja kokea olevansa tasavertainen toisten kanssa riippumatta sosiaalisesta asemastaan tai muista tekijöistä. Keskustelevissa vertaistukiryhmissä ketään ei koskaan tuomita tai arvostella. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 44.)

Toiminnallisissa vertaisryhmissä ryhmän osallistujat jakavat toisilleen vertaisuutta erilaisissa yhteisissä työ-, koulutus-, ja harrastustoiminoissa. Toiminnalliset ryhmät voivat jatkua jopa vuodesta toiseen. Nämä ryhmät ovat yleensä vapaamuotoisempia kuin mitä keskustelevat tukiryhmät ovat. Toiminnallisen vertaistukiryhmien toimintaa voidaan muuttaa aina tarpeen mukaan, kunhan jäsenet ovat yhdessä tästä sopineet ja ovat samaa mieltä asiasta. Niihin voidaan ottaa mukaan uusia jäseniä milloin tahansa. Osallistujien määrä ryhmässä voi myös olla suurempi, kuin keskustelevissa vertaistukiryhmissä. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 47.)

## 6 MUITA AVUN JA TUEN ANTAJIA SUREVALLE

### 6.1 Suomen evankelisluterilainen kirkko

Suomen evankelisluterilaisen kirkon internet sivuilla surun kohdannut ohjataan juttelemaan oman lähikirkon diakonissan tai seurakunnan työntekijän kanssa. Keskustelut käydään aina luottamuksellisesti, ja heitä voi lähestyä elämän ristiriitojen kohdatessa, joita on muun muassa terveydelliset syyt tai suru. Kirkko auttaa aina haastavan tilanteen kokevaa, jotta hänen ei tarvitsisi jäädä yksin miettimään asioitaan. (Kirkko Helsingissä 2021.) Diakoniatyöntekijään voi ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä joko soittamalla tai käymällä paikan päällä. Seurakunnat järjestävät muun muassa sururyhmiä, joihin voi päästä osallistumaan. Kirkon järjestämät tukiryhmät on tarkoitettu läheisensä menettäneille. Sururyhmät kokoontuvat yleensä noin 5–10 kertaa. Sururyhmät ovat vertaistukiryhmiä, joiden toiminnan tarkoituksena on luottamuksellisuus, omavastuu ja vapaaehtoisuus. Osallistuminen ryhmiin ei edellytä siihen osallistuvalla esimerkiksi kirkkoon kuulumista tai aktiivisuutta seurakunnan toiminnassa. (Kuoleman jälkeen on toivoa 2021.)

Kirkko keskusteluapu tarjoaa henkistä ja hengellistä tukea. Palvelu on valtakunnallinen, ja yhteydenottoihin vastataan eri puolilta Suomea. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon omia työntekijöitä. Kirkon ylläpitämä Palveleva puhelin tarjoaa surevalle mahdollisuuden soittamiseen ja mieltä painavien asioiden kertomiseen. (Surusta ja kriisistä voi selvitä, 2021.) Kirkolla on myös internet sivuillaan Palveleva Chat, johon apua tarvitseva voi käydä kertomassa omista asioistaan. Kirkko tarjoaa apua myös Palvelevassa netissä, sinne voi halutessaan kirjoittaa sähköisen kirjeen. Kirkolle voi myös kirjoittaa paperisen kirjeen, ja tähän löytyy osoite kirkon internetsivuilla. (Kirkon keskusteluapu, 2021.)

Roihuvuoren seniorikeskus tekee Roihuvuoren seurakunnan kanssa yhteistyötä asukkaan hengellisessä tukemisessa. Hengellisellä tukemisella kunnioitetaan asukkaan omaa vakaumusta ja elämänarvoja. Seniorikeskuksessa järjestetään ehtoollishartauksia kaksi kertaa vuodessa. Hartaushetken lisäksi seniorikeskuksessa vierailevat seurakunnan kuorot. (Hel.fi i. a.) Opinnäytetyön tekijöistä yksi on huomannut, että asukas voi pyytää tarvittaessa papin vierailemaan omasta seurakunnasta. Asukas voi myös halutessaan osallistua kirkon eri tapahtumiin joissa seniorikeskus on osallistujana.

Tällä hetkellä Roihuvuoren seniorikeskuksessa asukkaista suurin osa kuuluu evankelisluterilaiseen seurakuntaan, keskityimme opinnäytetyössä ja oppaassa kertomaan tarkemmin siitä. Muut uskontokunnat järjestävät myös erilaisia avun ja tuen palveluja.

## 6.2 Kolmannen sektorin ja muiden tahojen avun ja tuen antajia

Suomen Mielenterveys Ry:llä on internetissä toimiva sivusto Tukinet, josta saa keskusteluapua eri kriisitilanteissa kellon ympäri. Tukinet on verkkopalvelu, ja sen tarkoituksena on avun ja tuen antaminen ihmisille, jotka sitä tarvitsevat ja sitä kautta eri kokemusten jakaminen toistensa kanssa. Sivustolta saa henkilökohtaista luottamuksellista tukea, jota antaa koulutettu vapaaehtoinen tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. (Suomen Mielenterveys Ry, 2021.) Sivustolla on tarjolla erilaisia teemoja ja niiden kuvauksesta näkee, mitä palveluita kyseisellä aiheella on saatavilla. Ryhmiin on hakuajat ja sivuilta löytyy infoa teeman järjestäjästä. (Tukinet, 2021.) Solmussa-chatissä saa keskusteluapua kirjoittamalla, koska joskus sureva voi kokea esimerkiksi vastaanotolle saapumisen tai soittamisen liian voimias veväksi. (Mieli.fi, 2021).

Eläkeliitto on eläkeläisten järjestö, jonka internetsivu tarjoaa eläkeläisille ja ikäihmisille monipuolista tekemistä, koulutusta, matkoja ja

tapahtumia. Eläkeliitto valvoo eläkeläisten oikeuksia. Liitto auttaa eläketurvaa tarvitsevien etuja. Sen tarkoituksena on edistää eläkeläisten hyvinvointia ja taata heille sosiaalisen turvallisuuden. Eläkeliiton sopeutumisvalmennuksen Yhtäkkiä yksin- kurssit on tarkoitettu leskeksi jääneille ja ne tarjoavat mahdollisuuden kuntoutumiseen erilaisissa ryhmissä. Ryhmän tavoitteena on läpikäydä surua ja antaa tukea siihen, että surija osaisi katsoa elämässään eteenpäin. Ammatilaisen ohjaamassa ryhmässä voi vertaistuen avulla myös rakentaa omaa tulevaisuuttaan parempaan. (Eläkeliitto, 2021.)

Terveyskylä.fi tarjoaa tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Julkisen palvelun sisällön ovat tuottaneet erikoissairaanhoidon asiantuntijat yhteistyössä potilaiden kanssa. Internet sivut antavat luotettavaa ammattilaisen tuottamaa tietoa ja tukea kaikille kansalaisille ja sairastuneille potilaille sekä heidän läheisilleen. Se on kaikille ihmisille avoin sivusto, joka sisältää 32:n erilaisen aiheen tai teeman ympärille rakennettua virtuaalista taloa. (Terveyskylä, 2018c.)

Suomi.fi sivuilta suruun on saatavilla tukea monessa erilaisessa muodossa. Keskustelu saman kokoneiden kanssa tai ammattiapu auttaa eteenpäin. Sivustolla kerrotaan, että lähiomaisen kuoleman jälkeiseen surutyöhön on saatavilla tukea sekä monelta eri ammattilaiselta ja mahdollisilta järjestettäviltä vertaistukiryhmiltä. (Suomi.fi, 2021.)

### 6.3 Arkea ja jaksamista tukevia palveluita

Helsingin sosiaali- ja terveyspalvelut auttavat monin eri tavoin kaiken ikäisiä helsinkiläisiä elämän eri vaiheissa. Kaupungin internet sivuilta löytyy muun muassa eri terveysasemien yhteystietoja sekä psykiatrian toimipisteitä. Näihin paikkoihin voi mennä puhumaan esimerkiksi surun kanssa olemisen vaikeuksista. Terveyspalveluiden kautta pääsee myös matalan kynnyksen "Mieppi- tukea mielen hyvinvointiin matalla

kynnyksellä” mielenterveyspalvelupisteelle. Keskustelemaan voi mennä aina, jos on johonkin elämäntilanteeseen tai vaikka mielenterveyteen liittyviä huolia tai toivoo niihin jotain tukea. (Helsingin kaupunki, 2021.) Ammattilaisten osallistuminen erilaisiin vertaistoimintoihin näkyy kaupungin toimissa monella erilaisella tavalla. Heitä toimii muun muassa vertaistukiryhmien vetäjinä. Ryhmän luonteesta riippuen ammattilaiset toimivat joko yksin tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa. Jotkut vertaistukiryhmät tarvitsevat ammattilaista joko aloittamaan tai vetämään toimintaa. Tällaisia ryhmiä ovat muun muassa suru- tai eroryhmät sekä erilaiset katastrofirymät. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 25–27.)

Taloudellista tukea antavat palvelut keskittyvät ensisijaisesti Kansaneläkelaitos Kelan tukitoimiin. Taloudellista apua voi hakea muun muassa asumistuki ja perustoimeentulotuki hakemuksilla. Kelan sivuilla kerrotaan, että hakemuksen voi tehdä joko sähköisesti, jolloin tarvitaan verkkopankkitunnukset, paperisena ja postitetaan tai viedään Kelan toimistoon postilaatikkoon, tai paikan päällä virkailijan kanssa. (Kela.fi.) Helsingin kaupungilta voi saada harkinnan mukaan täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea jos perustoimeentulotuki päätös on hylätty. Kun puoliso kuolee, leskellä on oikeus leskeneläkkeeseen, jos heillä on tai on ollut yhteisiä lapsia. Lesken iällä ei ole leskeneläkkeessä merkitystä. Lisäksi siinä edellytetään, että on avioliitossa puolison kuollessa. Avioliitto täytyy olla solmittu ennen kuin puoliso on täyttänyt 65 vuotta. Leskeneläkettä voi saada loppuelämän ajan. Leskeneläke määräytyy edunjättäjän, millä tarkoitetaan kuolleen puolison, ansaitseman eläkkeen mukaan ja siinä ei ole ylärajaa. Kun leskeneläkettä lasketaan, siinä otetaan huomioon lesken oma työeläketurva. (Työeläke, i. a.)

Hautaustoimistot huolehtivat kuolema jälkeen vainajasta. Kun omaiset ovat valinneet haluamansa hautaustoimiston, siellä otetaan vastuu vainajan viimeisimmästä matkasta haudan lepoon yhdessä läheisten toiveiden kanssa. Helsingin kaupungin eri seniorikeskusten hoitohenkilökunnan kertoman mukaan, he antavat omaisille jo olevassa olevan “Kun läheinen on poissa” esitteen hautaamiseen liittyvistä

asioista. Hautauskulut maksetaan ensisijaisesti kuolinpesän varoista. Mikäli kuolinpesä on todettu varattomaksi, voi välttämättömiin hautauskustannuksiin hakea toimeentulotukea. Toimeentulotukihakemuksen on liitettävä tositteet hautaamiseen liittyvistä kuluista, kuten esimerkiksi halvin arkku tai urna. Tuki ei kata esimerkiksi kukkia tai tarjoilua. Tukea hakiessa hakemuksen liitteeksi täytyy toimittaa, perukirja sekä selvitys vainajan ja lesken tuloista ja muista varoista. Vainajalla saattaa olla myös oikeus edellisen työnantajan tai ammattiyhdistyksen maksamaan hautausavustukseen. Asiaa voi tiedustella viimeiseltä työnantajalta ja ammattiliitosta. Hautausavustusta voidaan maksaa myös, jos on joku seuraavista pakollisista tapaturma-, liikenne-, sotilastapaturma-, sotilasvamma- ja potilasvakuutuksista, näistä löytyy tietoa omasta vakuutusyhtiöstä. (Sosiaaliturvaopas, i. a.)

## 7 OPPAAN KEHITTÄMISTYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT

### 7.1 Valokuvat osana opasta

Käytämme oppaassa kuvia, koska haluamme oppaan auttavan ja tukevan läheisiä surutyössään. Erilaiset kauniit kuvat voivat luoda toivoa ja helpottaa menetyksen tunteessa. Kuvat oppaassa herättävät surevan huomion ja silloin oppaan sisältämät sanat jäävät paremmin mieleen. Kuvien tarkoitus oli antaa erilaisia muistikuvia sen sisällöstä, jolloin sureva palaa oppaan ääreen helpommin, ja sitä kautta taas muistaa mistä voi saada esimerkiksi tukea suruunsa.

Opinnäytetyömme keskeisimpänä tavoitteena on hahmottaa valokuvan käytön mahdollisuuksista yhtenä surutyön menetelmänä. Teemme opinnäytetyössä oppaan omaisia kohdanneesta surusta. Käytimme valokuvaa havainnollistamisen apuvälineenä, valokuvaamisen perusteiden tunteminen auttaa meitä laadukkaan valokuvamateriaalin hankkimisessa. Sinisalon mukaan kuvat ovat yhä tärkeämpiä välineitä tietojen tallentamiseen ja näyttämiseen sekä esittämiseen. Niiden kautta pystytään konkretisoimaan aiheen ulkoinen ilmaisu. Kun kuvaa käytetään välineenä, täytyy kuvatun ilmiön ja sen välinen suhde käsittää. Valokuvatutkimusten avulla voidaan havaita yleisiä merkityksiä erilaisissa olosuhteissa, aikoina ja tilanteissa. Valokuvillakin on myös omat rajansa, koska kuvaaja itse valitsee mielestään sopivan kuvan, minkä hän tallentaa. Kuvaajan valitseman kuvan vaihtoehdot ovat rajallisia, koska monta tutkijaa luulee kuvaavansa kaiken, mutta kuvaa sen, minkä hän luuli olevan totta ja olemassa. Kuvan katsojilla on omat mielipiteet ja havainnot sekä he voivat tulkita ne eri tavalla kuin kuvan ottaja. Kuva on aina ollut se hyödyllinen illustraatio, viitteellinen kuvitus ja on täydentänyt tekstiä. Kuvilla voidaan herättää myös suosituksia mukaisia mielteitä, jotka auttavat lukijaa ymmärtämään tutkimuksen tekstiä. (Sinisalo, 2005, s. 207–214.)

Kuvan ja kirjoittamisen välillä on vuorovaikutus. Yksittäiset kirjoitusmenetelmät nousevat esille, kun käytetään luovia kuvatekstejä, runoja, lainauksia ja kertomuksia. Sekvensoinnista ja jäsentelystä tulee olennainen osa valokuvateksteissä, kun valokuvia esitetään. Kirjoittajan valinnasta tulee tärkeä nimittäjä, tapa yhdistää aiheiden ulkoinen visuaalinen esitys heidän sisäiseen elämäänsä, aivan kuten jälkikirjoituksista ja jälkikäteisistä tulee tapa kiiltää taustalla oleva ideologinen valokuvien tekstit ja merkitykset. (Blinder, 2019.) Kaikki kuvat tekevät kulttuurista työtä ja antavat käsityksen tekijöiden ja katsojiensa huolenaiheista. Valokuvat paljastavat uskollisuutensa tietyille sosiaalisille ryhmille heidän esittämiensä muodollisten päätösten kautta, ei vain aihealueella valitsemallaan. Ja myös kuinka monen tyyllilajin valokuvat käyttävät tyyliä yleisön kutsumiseen ja miten vain yksi tyyli voi resonoida eri tavalla sen kulkiessa sisään. (Beil, 2020.)

## 7.2 Runo herättää tunteita

Päätimme käyttää erästä löytämäämme runoa oppaassa. Runoa lukiessa saadaan tietää jotakin tärkeää ja oleellista, mutta paljon jää pääteltäväksi ja tulkitsevaksi. Lukija käyttää runoa tulkittaessa hyväkseen kaiken tiedon ja jokaista vihjettä mitä runosta saadaan. Sanotaan, että lukija on runon tekijä ja kokija. (Saure & Levola, 2009, s.7.) Runon tehtävä on herättää tunteita, se voi olla terapiaa. Ihminen, joka on masentunut voi saada runoa lukiessaan vastakaikua omille tuntemuksille ja murheille. Runo voi myös herättää ärtymystä ja tuntua raivostuttavalta. (Saure & Levola, 2009, s.9.) Oppaan runoa lukiessamme meille heräsi erilaisia tunteita muun muassa "Valoa tunnelin päässä", lohtua, rauhaa ja toivoa vaikean keskellä. Valitsimme oppaaseen Anna-Mari Kaskisen runon, joka on koskettava ja antaa lohtua lukijalle. Tämä runo voidaan tulkita monella eri tavalla. (Kaskinen, 2018.)



## 8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA YHTEISTYÖTAHOT

### 8.1 Tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää läheisen menettäneen hyvinvointia. Tavoitteena oli luoda opas surusta. Tämän oppaan seniorikeskuksen työntekijät voivat antaa kuolleen asukkaam läheiselle. Oppaan avulla läheisen olisi helpompaa hakea itselleen sopivaa tukea sekä apua eri verkostoista. Tämä on tärkeä osa suruprosessia ja käsittelemme sitä surun rinnalla.

Läheistä hoitavan henkilökunnan kanssa voi keskustella avoimesti tai kysyä hoitoon liittyvistä asioista. Kuoleman aika on läheiselle kokemuksena paljon tunteita herättävä. Tämä on luonnollinen asia, johon voi kuulua erilaisia tunteita kuten pelkoa tai ahdistusta. Myöhemmin kuoleman jälkeen on tärkeitä keskustella hoitavan henkilökunnan kanssa kaikista tunteista. (Terveyskylä, 2018b.)

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen, ja tavoitteenamme oli laatia konkreettinen työkalu asukkaam läheiselle. Valmistimme läheisille oppaan, josta he voivat löytää tarvittavaa informaatiota surusta. Oppaassa kerromme matalan kynnyksen paikoista ja keräsimme siihen yhteystietoja ja linkkejä avun antajista. Oppaaseen keräsimme tietoa yleisimmistä Helsingin alueella toimivista kaupungin, kolmannen sektorin sekä muiden toimijoiden tahoista. Opinnäytetyön aiheen tulisi olla kiinnostava ja uutuusarvoa omaava. Tämän alan kehittymisen kannalta olisi toivottua, että tutkimusaihe löytyy osa-alueesta, jota on vähän tutkittu. (Kananen, 2012, s. 87.) Oppaan aihe herätti kiinnostusta opinnäytetyöntekijöissä, koska seniorikeskuksessa ei ole tehty vastaavaa opinnäytetyötä surusta. Yhteistyötaho kiinnostui opinnäytetyömme aiheesta ja sen edustajat tulivat osalliseksi kehittämisprojektiin.

Tarkoituksenamme on jättää tämä opinnäytetyön raportti ryhmäkotiin, josta hoitajat saavat teoriamateriaalia. Raportissa kerrotaan kuolemasta, surusta ja vertaistuen eri muodoista. Hoitajien on joskus vaikea kohdata sureva läheinen ihminen. Tämä teoriapohja auttaa ja helpottaa hoitajia ottamaan suru puheeksi läheisen kanssa. Hoitajan työtä helpottaa se, että on olemassa opas, jonka voi antaa läheiselle ja keskustella sen sisällöstä. Olemme omissa työpaikoissamme huomanneet, että hoitajan antama tuki on tärkeää läheiselle surun keskellä. Kehittämistuotteestamme hyötyvät asiakkaiden hoitoon osallistuva henkilökunta, läheiset sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijat.

## 8.2 Roihuvuoren seniorikeskuksen ryhmäkoti Kissankulma

Teimme yhteistyötä kaakkoisessa Helsingissä sijaitsevan Roihuvuoren seniorikeskuksen Kissankulma-ryhmäkodin kanssa. Seniorikeskuksessa asuu 102 pitkäaikaista asukasta, 12 lyhytaikaista asiakasta. Siellä toimii myös 30-paikkainen arviointi- ja kuntoutusyksikkö. Roihuvuoren seniorikeskus tarjoaa asukkaille ympärivuorokautista tehostettua palveluasumista. (Roihuvuoren-seniorikeskus, 2021.)

Roihuvuoren seniorikeskuksen toiminta-ajatuksena on hyvän palvelun antaminen tasa-arvoisesti kaikille asiakkaille ja asukkaille. Hoidossa kunnioitetaan jokaisen asukkaan yksilöllisiä tarpeita. Asukkaiden hoito ja huolenpito perustuvat hoito- ja ohjaussuunnitelmaan. Perusajatuksena on ylläpitää asukkaiden kuntoa siten, että kaikessa arjen toiminnassa tuetaan iäkkään omia toiveita sekä toimitaan voimavaralähtöisesti. Seniorikeskuksessa asukkaat saavat hoidon elämänsä lopun asti. Roihuvuoren seniorikeskuksen toimintaa ohjaavat seuraavat arvot; asukaslähtöisyys, luottamus, sujuva yhteistyö ja henkilöstön hyvinvointi. (Roihuvuoren-seniorikeskus, 2021.)

Seniorikeskuksessa toimii viisi ryhmäkotia. Kaikki ryhmäkodit on suunniteltu kodinomaisiksi ja viihtyisiksi, huomioiden muistisairaat ja iäkkäät

asukkaat. Ryhmäkodit on jaettu edelleen useammaksi pienkodiksi, joissa on muun muassa omat keittiöt sekä oleskelutilat. Kissankulmassa asuu 20 muistisairasta iästä asukasta. Yksiköissä työskentelee sairaanhoitajia, lähihoitajia, fysioterapeutti ja sosiaaliohjaaja sekä hoitoapulainen. Asukkaiden huoneet ovat kahden hengen tai yhden hengen huoneita, jotka asukas voi sisustaa mieleisekseen. Asukkaalle nimetään vastuuhoidtaja, joka järjestää ja suunnittelee asukkaan hoitosuunnitelman yhdessä asukkaan, hänen läheistensä ja moniammatillisen hoitotiimin kanssa. Läheiset ovat tervetulleita mukaan ryhmäkodin arkeen ja asukkaan seuraksi tapahtumiin. (Roihuvuoren seniorikeskus, 2021.) Roihuvuoren seniorikeskuksen hoitohenkilökunnan kertoman mukaan asukkaiden omaiset ovat pääsääntöisesti kaikenikäisiä; nuoria, keski-ikäisiä ja eläkeikäisiä.

Opinnäytetyön yksi tekijöistä on töissä Roihuvuoren seniorikeskuksessa, ja hänen kertomansa mukaan heillä kuolevaa asukasta hoidetaan arvokkaasti ja kunnioittavasti. Hoitajat huomioivat asukkaan omaiset tarjoamalla heille esimerkiksi mahdollisuutta osallistua läheisen hoitamiseen. Asukkailla on mahdollisuus käydä kotona yhdessä omaisen kanssa. Lemikkieläimet ovat tervetulleita tapaamaan asukaita. Joillakin sukulaiset ja lähiomaiset asuvat kaukana eivätkä he pääse vierailemaan läheisen luokse. Asukkaan läheiset voivat soittaa ryhmäkotiin ja keskustella puhelimen välityksellä. Hoitaja kunnioittaa asukkaan uskontoa ja kulttuuria arjen toiminnoissa esimerkiksi soittamalla asukkaan toiveiden mukaan tälle tärkeää musiikkia soitimesta tai YouTubesta tärkeitä musiikkia tai lukiemalla pyhän kirjan tekstiä. Asukkaan omaan uskonnolliseen yhteisöön kuuluva edustaja saa vierailla asukkaan luona. Jos kuolemaa osataan ennakoida, hoitaja on asukkaan lähellä koko ajan antamalla hoivaa ja huolenpitoa. Kun asukas on kuollut, läheisille annetaan mahdollisuus hyvästellä vainaja. Hoitaja mahdollistaa vierailun rauhalliseksi ja kiireettömäksi. Roihuvuoren seniorikeskuksessa tilana toimii kappeli.

Kun läheinen saapuu katsomaan vainajaa, hoitajat usein antavat hänelle jo olemassa olevan esitteen "Kun läheinen on poissa - opas hautajaisten

järjestämiseen”. Esitteen on luonut Helsingin seurakuntayhtymä. Tässä esitteessä kerrotaan muun muassa hautaukseen liittyvistä asioista ja kerrotaan eri osoitteista ja yhteystiedoista hautaamiseen liittyen. Esite kertoo mitä läheisen täytyy tehdä esimerkiksi ennen hautajaisia. Se opastaa myös hautapaikan ja haudausmuodon valinnassa sekä itse hautajaisten pitämisestä ([helsinginseurakunnat.fi](http://helsinginseurakunnat.fi)). Opinnäytetyömme opas annetaan tämän esitteen kanssa läheiselle.

## 9 KEHITTÄMISHANKKEEN TAI TUOTEKEHITTELYN TOTEUTTAMISEN PROSESSIN KUVAUS

### 9.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö

Koistisen & Vesterisen (2016) mukaan opinnäytetyö on merkittävässä roolissa opiskelijan ammatillisessa kasvussa, siinä yhdistyy hankittu osaaminen. Opinnäytetyö tiivistää opiskelijan teorian, käytännön ja alan osaamisen ennen työelämään siirtymistä. (Keskitalo & Vesterinen, 2020.) Tarkoituksenamme oli hankkia ja hyödyntää valokuvamateriaalia esitteen ulkonäköä ja taustaa varten, jotka opinnäytetyön tekijät itse ottavat. Teoreettista pohjaa on otettu eri artikkeleista ja tutkimuksista. Internet sivujen tuomaa informaatiota, muun muassa Terveyskylä, Mieli.fi ja Helsingin Kaupungin sivuja on käytetty tekstin laadinnassa.

Palautteen vastaanottaminen ja antaminen vaativat harjoittelua. Perinteisesti ajatellaan, jos palautetta ei tule, kaikki on hyvin. Voidaan myös ajatella, että jos asiasta ei saa palautetta sillä asialla ei ole niin väliä. Tämä kertoo, että palautteella on merkitys. Kannustava palautetta antaa merkkiä onnistumista, joka auttaa jatkossakin onnistumaan. Hyvin rakentavasti annettu palaute keskittyy oleellisiin asioihin, on vastuullinen ja ei mene henkilökohtaisuuksiin. Korjaava palautetta suuntautuu asioihin,

jotka on mahdollista hallita ja muuttaa. (Roivas & Karjalainen, 2013, s.160.)

## 9.2 Prosessin vaiheet

Teemme yhteistyötä Roihuvuoren seniorikeskuksen kanssa, jossa yhteyshenkilöitämme ovat keskuksen sosiaalihoaja ja vastaava sairaanhoitaja. Seniorikeskuksen palvelupäällikön kanssa olemme olleet yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse. Koronanpandemian vuoksi emme voineet vierailla seniorikeskuksessa (Helsinki- ajankohtaista koronasta, 2021). Arvioimme kehittämistuotteen testausta ensin ryhmäkoti Kissan- kulmassa, jonka jälkeen kokeiluun osallistuvat muut ryhmäkodit. Myöhemmin tarkoituksena on laajentaa oppaan jakamista Helsingin kaupungin muihin seniorikeskuksiin. Päädyimme kuitenkin yhteistyökumppanin kanssa siihen, että jätämme haastattelun pois opinnäytetyöstä. Yhteistyötaho totesi, että emme tarvitse tutkimuslupaa, koska teemme ainoastaan oppaan heille emmekä haastattele ketään.

Osallistuimme opinnäytetyön ohjauksen ja osallistava ja tutkiva kehittämisen seminaariin. Kävimme koulun kirjastossa hankemassa tietoa. Opinnäytetyön idean esitelimme Diakissa opettajille 20.01.2021. Suunnitelmamme esitimme opettajille ja oppanoijille 05.05.2021 ja se hyväksyttiin 26.5.2021. Tämän jälkeen suunnittelimme Roihuvuoren seniorikeskuksen yhteishenkilöiden kanssa oppaan sisältöä. Sovimme yhdessä mitä informaatiota halutaan ja minkälainen ulkonäkö oppaaseen tulee. Esitimme hyväksytyn opinnäytetyömme yhteistyökumppanille Teams:n kautta 30.6.2021. Paikalla olivat kaksi seniorikeskuksen edustajaa sekä opinnäytetyön tekijät. Esittelimme oppaan luonnoksen henkilökunnalle 15.09.2021, jotta he voisivat antaa meille kehittämissideoita. Heidän palautteensa pohjalta teimme parannuksia opinnäytetyöhömmme. Hoitajan mukaan oppaan yhden sivun fontti oli liian suuri ja saman sivun kuvan väri oli liian silmään pistävä. Muokkasimme palautteen perusteella fontin koon ja vaihdoimme kuvan. Opinnäytetyön käsikirjoitus vaihe hyväksyttiin

24.11.2021. Tämän jälkeen hioimme vielä sitä ja lähetimme työn esitarkastuksen arviointiin helmikuussa 2022. Julkaisuseminaari oli 7.3.2022. Valmis opinnäytetyö palautettiin 14.3.2022.

Opinnäytetyön koko prosessin aikana olimme ohjaavaan opettajaan yhteydessä sähköpostilla useaan otteeseen sekä kahden ohjauskerran verran. Saimme opettajalta rakentavaa sekä hyödyllistä palautetta ja hyviä ideoita, joiden avulla saimme opinnäytetyöhön eri näkökulmia ja syvyyttä. Koimme tärkeäksi, että saamme opinnäytetyön ajallaan valmiiksi ja muokattua sisältöä opettajien ja opponijien palautteen mukaisesti. Näytimme opinnäytetyötä myös muutamalle eri ihmiselle koulun ulkopuolelta saadaksemme heiltä palautetta mahdollisista kielivirheistä. Koimme että ulkopuolinen lukija voi huomata työssämme jotain sellaista, mihin itse niin sanotusti sokeudumme kirjoittaessamme.

Valmis opinnäytetyö esitetään ja luovutetaan yhteistyötaholle julkaisuseminaarin jälkeen.

### 9.3 Surukonferenssi

Surukonferenssin tavoitteena on lisätä tietoa surusta ja surevan tukemista, tuodaan esille kuoleman liittyvää tutkimustietoa sekä tarjotaan läheisensä menettäneille ja surevia työssään kohtaaville mahdollisuus vuorovaikutukseen. Konferenssissa esittäjät olivat surevia kohtaavia ammattilaisia, tutkijoita, opiskelijoita ja itse menetyksen kokeneita eri puolilta Suomea. Konferenssin ohjelmaa rakentui kaikille osallistujille suunnatuista keynote- puheenvuoroista, rinnakkaisista syventävistä luennoista ja tieteellisistä sessioista sekä kokemuspuheenvuoroista. (Surukonferenssi, 2021.)

Mieli ry:n internet sivuilla oli tietoa surukonferenssista, ja opinnäytetyön ryhmäläiset halusivat osallistua sinne. Päätimme yhdessä, että yksi ryhmän jäsenistä osallistui surukonferenssiin torstaina 15.4.2021 Klo 9:00–

15:45. Vuonna 2021 konferenssi järjestettiin verkossa 15–16.4.2021 maailmanlaajuisen pandemian vuoksi. Surukonferensseja on järjestetty vuodesta 2009 alkaen. Ensin konferenssit järjestettiin Jyväskylässä ja vuodesta 2013 lähtien Surukonferenssi järjestetään Tampereella. Konferenssin järjestelijät ovat surujärjestöt, Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikkö, Suomalaisen kuolemantutkimuksen seura ja Mieli ry, kirkkohallitus ja syöpäjärjestöt. Konferenssiin osallistuminen on maksullista. (Surukonferenssi, 2021.)



Kuvio 1. Oppaan suunnittelun prosessi

#### 9.4 Eettisyys ja luotettavuus

Aiomme noudattaa opinnäytetyötä tehdessämme Arene ry:n suosituksia. Meitä koskee myös eettiset ja moraaliset velvoitteet. Suhtaudumme kunnioittavasti toisiimme ja tavoittelemme yhteistä hyvää ja noudatamme sovittuja pelisääntöjä. Eettinen osaaminen on herkkyyttä kuulla ja ymmärtää toista. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020, s.99–101.) Valokuvaamiseen emme tarvitse kuvauslupaa, koska kuvamme ovat maisemakuvia, jossa ei ole ihmisiä. Opinnäytetyömme on eettinen valinta, koska se edistää surevien läheisten terveyttä, hyvinvointia ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Käytämme oppaassa luotettavia lähteitä, kuvaamme oppaan suunnitelman, toteutuksen sekä arvioinnin tarkasti ja

selkeästi. Alkuperäinen ideamme oli kysyä läheisiltä palautetta oppaan sisällöstä, mutta tämä osoittautui vaikeaksi. Yhteistyö omaisten kanssa päättyi, kun asukas kuolee ja hautaus toimisto hakee vainajan.



## 10 OPPAAN TEKEMISEN VAIHEET JA ULKONÄKÖ

### 10.1 Oppaan tekemisen vaiheet

Varsinaisen oppaan käsikirjoitusta varten pidimme ryhmä tapaamisen turvallisesti Oodin kirjastossa aluksi viitenä viikonloppuna elokuun ja syyskuun aikana. Pitkään jatkuneen poikkeusolon vuoksi yritimme välttää kasvokkain kohtaamista tartuntojen välttämiseksi. Kotona kirjoittaminen etänä on ollut haastavampaa ja raskasta loppuvaiheessa, koska emme nähneet toisiamme ilmeitä ja varsinkin käsikirjoituksen täydentäminen oli vaikeata ilman kasvokkain tapaamista. Päätimme työstää Oodin keskustakirjaston ryhmätilassa oppaan seuraavat vaiheet; käsikirjoitus, rakenne ja siihen tuleva teksti koko sekä tyyli. Piirsimme ensin valmiin oppaan Mind Map miellekarttaan selkeyttämään ajatusta ennen kirjoittamista tekstimuotoon. Vietimme kaikkiaan 11 kertaa kirjastoreissulla ennen, kuin prosessi oli valmis. Kaikki tekijät olivat paikan päällä suunnittelemassa ja antamassa palautetta.

Käytimme ottamiamme valokuvia oppaan laatimiseen, visuaalisuuteen ja ne ovat mainittu selkeästi liitteenä olevan oppaan viimeisellä sivulla. Meillä on käytössämme Canonin järjestelmäkamera, jolla otamme laadukkaita valokuvia. Tarkoituksena oli lähtökohtaisesti käyttää ilmaista sovellusta, jonka nimi on Canva. Alustavasti käytämme taustalla ottaamme haaleaa kuvaa, tekstit selkeällä fontilla, jokainen teksti omassa laatikossa niin, että ne ovat kuvan päällä laitettuna. Oppaassa on noin 11 sivua, ei liikaa tekstiä vain asiat lyhyesti ja ytimekkäästi. Annamme yhteistyötaholle tiedoston pdf-muodossa sähköpostiviestinä tulostettavaksi yksikössä heidän tarpeensa mukaan.

### 10.2 Oppaan ulkonäkö

Käytimme Canva-ohjelmaa oppaan laatimiseen, kuvat olivat itse ottamiimme. Hyvä ja selkeä opas kertoo tiiviisti ja selkeästi, riittävän isolla fontilla asia sisältönsä. Opas (Liite 1) on kuvitettu aiheeseen sopivilla kuvilla, ja sivut ovat visuaalisesti selkeitä. Tekstin määrä on pidetty pienenä jokaisella oppaan sivulla. Kieli on selkokielistä ja helposti luettavaa, jossa otetaan huomioon iäkkäiden läheisten mahdollisesti huonontunut näkö.

Ensimmäisen sivun kuva on satamasta. Päädyimme kuvaan, koska mielestämme elämä on matka, ja laiva kuvassa symboloi myös kuoleman jälkeistä matkaa. Otsikkona ”Opas läheiselle surun kohdatessa”. Alareunassa lukee teksti ”Opinnäytetyö, Diakonia ammattikorkeakoulu, 2022”.

Toisella sivulla on kuva auringon paisteesta niityn yllä sivun alareunassa. Kuva valittiin, koska mielestämme auringonpaiste tuo usein lohtua, ja näin saattaa helpottaa surun tunnetta. Otsikkona ”Lämmin osanotto”. Tekstinä ”Tämä opas on suunnattu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi. Oppaasta löydät tietoa mistä voit saada apua ja tukea surusi kanssa.”

Kolmannella sivulla kuva tyynestä merenpinnasta, kun aurinko on juuri laskenut horisontin taa. Kuva valittiin sen luoman hiljaisuuden tunteen ja tyyneyden takia. Otsikkona sivulla on ”Mikä suru on?”. Tekstinä sivun keskellä on ”Suru on luonnollinen ihmiselämään kuuluva kokemus ja läheisen menetykseen liittyvä. Ulkopuolisen on vaikeaa arvioida, koska suru on etenevä henkilökohtainen prosessi. Surutyö ei vaadi aina sanoja. Pelkkä toisen läsnäolo voi riittää. Anna itsellesi aikaa surusta selviytymiseen ja salli itsellesi kaikenlaiset tunteet. Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi ja henkisestä jaksamisestasi.”

Neljännellä sivulla kuva on metsätieltä. Valitsimme tämän kuvan taustalle, koska jopa 10 minuutin kävely metsässä lievittää stressiä sekä ahdistusta ja tämä kuva sopii tähän ajatukseemme. Otsikkona sivulla on ”Mitkä ovat surun tunteet?” Tekstinä ylhäällä ”Tunteet ovat läsnä ihmisten elämässä ja suojelevat. Elämä ilman tunteita on mahdotonta kuvitella.

Sureva tuntee ikävää, kaipuuta, vihaa, raivoa, katkeruutta, syyllisyyttä, ahdistusta, epätoivoa, masennusta, yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta, tuskaa, kipua, avuttomuutta, väsymystä, uupumusta, mielipahaa, pelkoa, kauhua, turvattomuutta, häpeä ja muitakin tunteita.” Sivun alareunassa on teksti ” Tulit vastaan yksinäiselle tielle, jaoit evääsi, molemmille osansa. Tänään olet perillä. Anna-Mari Kaskinen”.

Viidennellä sivulla otsikkona on “Surun vaiheet”. Teksti kuvassa on “Surun kesto ja eteneminen riippuu menetyksestä ja yksilöllisistä tekijöistä. Menetyksestä toipumiseen vaikuttaa se, millainen elämäntilanne on ja mitä aikaisemmin on elämässään kohdannut. Usein suremisessa voidaan havaita tiettyjä vaiheita, ne voivat ilmetä limittäin ja samanaikaisesti. Surua kuvataan usein nelivaiheisena prosessina, jotka ovat shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja sopeutumisvaihe”. Kuva on tyynen järven pinnasta ja puiden taakse laskee aurinko, joka värjää taivaan sekä järven pinnan oranssilla. Kuva sopii suruun, koska moni tuntee, että ihmisen päivät ovat päättyneet ja kaunis kuva voi lohduttaa heitä tässä ajatuksessa.

Kuudennella sivulla otsikkona on “Pitkittynyt suru vaatii ammattiapua”. Tekstinä sivulla on ”Läheisen kuoleman jälkeen surun oireet jatkuvat kuu-kausia tai jopa vuosia. Erityisen voimakkaana tai pitkittyessään suru on terveysriski. Apua pitää hakea silloin kun siihen liittyy toimintakyvyn heikkenemistä tai paheneva masennustila tai voimakkaasti pahenevia tunteita. Eri ammattiauttajat antavat kriisiapua ja sosiaalista tukea.” Kuva on ilta-auringon viimeisistä säteistä veden pinnalle puiden takaa. Kuva lohduttaa surijaa luopumisen ajatuksen kanssa ja antaa toivoa paremmasta huomisesta.

Seitsemännellä sivulla otsikkona on “Vertaistuki”. Kerromme lyhyesti vertaistuesta ja sen mahdollisista eri järjestäjistä, jotka on mainittu sivun alareunassa sekä sivulla 7 ja 8 otsikon “Apu ja Tuki” alla. Kuva sivun alaosassa lapsen ja iäkkään käsistä on mielestämme sopiva kuvaamaan

läheisyyttä eri sukupolvien välillä ja sen luoma yhteenkuuluvuuden tunne (kuva Elena Ruuskanen-Jawneh).

Kahdeksannella sivulla otsikkona on "Apu ja tuki". Kuva taustalla on pilvisestä järvimaisemasta. Kuva valittiin, koska se kuvastaa harmaata mieltä, ja silloin voi tarvita juuri apua ja tukea. Sivulle on aseteltu eri kohtiin aikaisemmin opinnäytetyössämme otsikon 6 alla kerrotut avun ja tuen antajat ja lisäksi heidän yhteystietonsa.

Yhdeksäs ja kymmenes sivu jatkaa edellisen sivun aiheita avun ja tuen antajista. Kuvien taustalla on auringonlaskut puiden taakse, sivulla yhdeksän veden pinta heijastaa aurinkoa, kun taas sivulla kymmenen meren jääkerros jalanjälkineen antaa kauniin vastapainon auringonlaskulle. Mielestämme nämä kuvat kertovat surullisen olon päättymisestä avun ja tuen aikaansaamana. Auringonlasku on symbolina siihen. Tämän takia kuvat sopivat tekstien kanssa.

Viimeisellä yhdennellätoista sivulla kerromme oppaan tekijät ja sen että opinnäytetyö löytyy Theseuksesta lähteineen. Kerromme valokuvaajien nimet sekä runon kirjoittajan. Kuva hiekkakentästä kiviasetelmineen ja puustoineen sivun yläreunassa sopii päättämään oppaan luoden lopuksi kauniin rauhan tunteen ja seesteisen olon surun rinnalle.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Omia mietteitä

Opinnäytetyö prosessina on pitkä ja haastava. Surusta kirjoitetaan paljon, mutta mistä löytää esimerkiksi tutkimuksiin perustuvaa tietoa meidän kohderyhmällemme, liittyen avun antajiin surun keskellä. Tämän huomasimme olevan ajoittain vaikeaa. Olimme yhteydessä toisiimme lähinnä puhelimen WhatsApp-pikaviestisovelluksen kautta. Pidimme verkkotaapaamista koulun Diakle-kurssialusta Collaboratessa sekä Teamsissä, jossa keskustelimme opinnäytetyöhön liittyvistä asioista yhdessä. Korona rajoitti keskinäisiä tapaamisia alussa. Myöhemmin koronarokotteiden saamisen jälkeen ja epidemian rauhoituttua sekä rajoitusten kevennyttyä tapasimme kasvokkain.

Aikataulutus kaikkien kolmen tekijän kesken oli myös välillä hankalaa muun muassa vuorotöiden takia. Jokaisella oli oma alueensa, mihin keskittyi ja mistä keräsi teoria tietoa. Rakensimme ja korjasimme tekstejä yhdessä, aina toisilta kysyen. Kaikki saivat monipuolisesti kerättyä tietoa sekä kirjoitettua asianmukaista tekstiä opinnäytetyöhön. Täydensimme ja muokkasimme opinnäytetyön suunnitelmaa ja käsikirjoitusta ohjaajamme antaman palautteen mukaan. Meistä tämä oli kehittävää, koska huomasimme, missä meidän pitäisi vielä parantaa ja selkeyttää. Lähettimme myös yhteystyötaholle käsikirjoituksesta luettavaksi sähköpostin välityksellä. Jatkoimme raportimme kirjoittamista ja täydentämistä. Mielestämme olemme saavuttaneet opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet.

Meidän mielestämme opinnäytetyöstämme “Opas läheiselle surun kohdatessa” tuli selkeä, helppolukuinen ja se tarjoaa konkreettista tietoa surusta. Olemme koonneet oppaaseen keskeisiä asioita surusta ja vertaistukimuodoista. Oppaan tekemisessä kaikilta löytyi sopivia kauniita kuvia, yhteen kuvaan ja sen käyttöön saimme luvan opiskelukaveriltamme.

Jokainen teki omaan aihepiiriinsä alueet; kuolema, suru ja vertaistuki lopuksi yhdessä muokkasimme niistä valmiit. Kirjoitimme yhdessä oppaan käsikirjoituksen ja muut opinnäytetyön luvut, olemme tyytyväisiä oppaan lopputulokseen. Meidän valmista opastamme voivat käyttää myös muut Helsingin kaupungin monipuoliset seniorikeskukset Roihuvuoren lisäksi.

## 11.2 Johtopäätös

Surusta tarvitaan lisää konkreettisia oppaita tai vastaavia, joita omaisille voi antaa. Suomessa suru ja sen tunteet ovat asioita, joita ei useinkaan jaeta muiden kanssa. Juuri sen takia ammattilaisilla pitäisi olla jotain, jolla tukea surun keskellä olijaa. Oppaita voisi saada sosiaali- ja terveysalan monista eri paikoista, ei pelkästään esimerkiksi iäkkäiden hoitopaikoissa.

Huomasimme myös omissa töissämme eri seniorikeskuksissa, että hoidettavat asukkaat ovat enenemässä määrin alkuperältään eri kulttuureista ja heidän uskontokuntansa vaihtelee. Surun käsittely on kuitenkin kulttuuriperäistä ja uskonnot määrittävät paljon, miten niitä käsitellään. Opinnäytetyötä tehdessä meille kehittyi ajatus, miten tätä aihetta voisi kehittää. Jatkotutkimus voisi esimerkiksi käsitellä sekä vieraskielisten että maahanmuuttajataustaisten ikääntyvien suruprosessia. Tilastokeskuksen mukaan vakituisesti Suomessa asui vuoden 2020 lopussa 432 847 vieraskielistä, heidän kielensä on muu kuin suomea, saamea tai ruotsia. Tämän osuus koko väestön suhteessa on 8 %. (Tilastokeskus, 2021.)

## 11.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillista kasvua on tapahtunut koko opinnäytetyön prosessin ajan. Kokemuksemme opinnäytetyöprosessi oli uusi, haastava ja mielenkiintoinen. Tämän prosessin aikana tiimityöskentely, kommunikointi,

vuorovaikutus ja yhteistyötaidot kehittyvät. Näyttöön perustavan tiedonhaku kehittyvät, jotka auttavat meitä sairaanhoitajana tulevaisuudessa työelämässä tutkitun tiedon hyödyntämisen työn kehittämässä ja ammatillisuuden vahvistamisessa.

Tämä kehittämispainotteinen projekti on ollut opettavainen. Se on myös kehittänyt meidän jokaisen ammatti-identiteettiä, olemme toimineet toisiamme kohtaan arvostavasti ja tukeneet toisiamme päätöksenteossa. Opinnäytetyön teon aikana olemme kehittyneet kirjallisten töiden kirjoittamisessa, suomen kielessä ja englanninkielisten artikkeleiden kääntämisessä. Peilasimme aihetta kolmen eri kulttuurin näkökulmasta, ja löysimme yhteisen sävelen, jonka mukaisesti toteutimme työn ja tarttumisen tähän aiheeseen on ollut mielenkiintoista.

Kehityimme opinnäytetyötä tehdessä arvioimaan oman tekemisemme jälkeä myös kriittisesti. Opimme kehittämään omaa osaamistamme esimerkiksi tekstin sisällön tuottamisessa. Olemme oppineet huomaamaan omat jaksamisemme rajat ja kertomaan muille tunteistamme ja siitä, jos joku asia mietityttää. Olemme oppineet ottamaan ja antamaan palautetta toisillemme liittyen muun muassa työskentelytapoihin tai aikataulutuksiin. Sitä kautta olemme voineet parantaa työskentelyämme ja muutamaaan toiminta tapojamme yhteisen päämäärän tavoittamiseksi.

Opinnäytetyön tekemisen myötä huomasimme, kuinka oppaan kohderyhmän eli iäkkäiden omaisten huomioon ottaminen on tärkeää. Opas oli aluksi paljon sekavampi kuvineen ja teksteineen. Kehityimme näkemään eri tavalla iäkkäiden läheisten tarpeet oppaan suunnittelussa. Se, millainen fontti tekstissä on ja kuinka selvästi ja suurella ne ovat kirjoitettu helpottaa lukijaa.

Eri Helsingin seniorikeskuksissa työskenteleminen kasvatti tietoutta siitä, miten ihmisen loppu vaihe, kuoleminen ja sen jälkeinen asioidenkulku toimii. Ammatillista kasvua tapahtui paljon, kun mietimme, millainen on asukkaan hoitopolku ja millaisia palveluita läheiset voivat saada omaisen

kuoleman jälkeen. Saimme omasta jo olevassa olevasta lähihoitajan taustasta ja ammattilaisuudesta näkökulmaa opinnäytetyöhömmme. Kasvoimme sairaanhoitajan osaamisessa, selvittämällä kuinka sairaanhoitajan rooli on iäkkäiden arjessa mukana, ihmiselon loppuun asti.



## LÄHTEET

- Abi-Hashem, N. (2017). *Grief, Bereavement, and Traumatic Stress as Natural Results of Reproductive Losses*. CINAHL Complete EBSCOhost. Saatavilla 18.9.2021 <https://web.s.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=98f4a496-86e4-4739-92a2-1d19d6e80b56%40redis>
- Aho, A-L., & Terkamo-Moisio, A. *Äkillisesti kuolleen henkilön omaisten tukeminen. Hoitotyön tutkimussäätiö*. (2018). Hoitosuositus. Saatavilla 10.12.2021 <http://www.hotus.fi/hotus-fi/hoitosuositukset>
- Aho, A-L., Itkonen, J., Lahti, T., Hirvonen, M., Partonen, T., & Turunen, T. Suru. Duodecim. (2020). Teoksessa T. Lahti, (toim.) Luvut: *Suru ja kulttuuri, Kuolevan suru, Sureva palvelujärjestelmässä ja Kehollinen suru*.
- Beil, K (2020). *Good Pictures. A history of popular photography*. eBook Academic collection. EBSCOhost. Saatavilla 14.9.2021 <https://web.s.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMjQ1MDIzMF9fQU41?sid=3ec30d4a-b690-4ec2-90fb-1ccd695c100e@redis&vid=2&format=EB&rid=1>
- Blinder, C. (2019). *The American Photo-Text, 1930–1960*. eBook Academic collection. EBSCOhost. Saatavilla 15.9.2021 <https://web.s.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMjQwOTUwNI9fQU41?sid=3ec30d4a-b690-4ec2-90fb-1ccd695c100e@redis&vid=5&format=EB&rid=1>
- Brinkman, S. (2018). *General Psychological Implications of the Human Capacity for Grief*. Saatavilla 28.04.2021 <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12124-018-9421-2> .
- Eläkeliitto. (2021). *Tietoa eläkeliitosta*. Saatavilla 19.05.2021 <https://www.elakeliitto.fi/elakeliitto/tietoa-elakeliitosta>
- Eläkeliitto. (2021). *Verkkokurssi leskeksi jääneille*. Saatavilla 19.05.2021 <https://www.elakeliitto.fi/tapahtumat/verkkokurssi-leskeksi-jaaneille-sopeutumista-tukeva-kurssi-joulukuussa>

- Gothóni, R. (2014). *Auttava Kohtaaminen II*. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Kirjapaja.
- Helminen, J. (Toim.). *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan* Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja5.Diakoniaammattikorkeakoulu(2020). Saatavilla 17.5.2021 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK\\_Ty%c3%b6el%c3%a4m%c3%a4\\_18\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK_Ty%c3%b6el%c3%a4m%c3%a4_18_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Helsingin seurakuntayhtymä. (2020). Kun läheinen on poissa – opas hautajaisten järjestämiseen. Saatavilla 8.3.2022. [https://www.helsinginseurakunnat.fi/material/attachments/G2K3zZv2h/hautausopas\\_2020\\_web.pdf](https://www.helsinginseurakunnat.fi/material/attachments/G2K3zZv2h/hautausopas_2020_web.pdf)
- Helsingin kaupunki. (2021). *Apua ja tukea*. Saatavilla 28.4.2021 <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ajankohaista/apua-ja-tukea/apua-ja-tukea> Saatavilla 25.04.2021
- Helsingin kaupunki. (2021). *Mieppi-mielenterveyspalvelupiste*. Saatavilla 28.04.2021 <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/terveysasemat/mieppi-mielenterveyspalvelupiste/>
- Helsingin kaupunki. (2021). *Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki*. Saatavilla 28.4.2021 <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/toimeentulotuki/toimeentulotuki/>
- Hietanen, P. (9.4.2010). *Toivon ylläpitäminen on osa ammattitaitoa*. Lääkärilehti 65(13–14), 1185. Saatavilla 15.12.2021 <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/toivon-yllapitaminen-on-osa-ammattitaitoa/>
- Hohenthal, A. L. (2009). *Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä*. Surun käsitteleminen. PS-kustannus
- Huttunen, M.O. (2009). Suru ja masennus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Rakentavan surutyön tukeminen on parasta masennuksen ehkäisyä. Saatavilla 28.4.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo98251>
- Häkkänen-N.H, Markus Heinimaa ja Roger Solomon. Teossa. *Silmänliiketerapian käyttö läheisen menetyksestä aiheutuneen komplisoituneen*

- surun hoitoon. Saatavilla 26.4.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15751.pdf>
- Idman, I., & Aalto, K. (2013). *Potilaan, omaisten ja hoitajien tukeminen*. Kuolevan potilaan tyynnyttely, Kirkko saattohoidon kehittäjänä. Teoksessa J, Hänninen., & M, Luomala. (toim.). *Elämän puu*, Kirjoituksia saattohoidosta.
- Itkonen, J. *Lapsen menettäminen ja suru. Miten tunnistaa erityksessä tuen tarpeessa olevat surevat?* Duodecim. (2020). Suru ja kulttuuri. Duodecim. Saatavilla 30.1.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14018>
- James, J. W., Friedman, R. (2010). Surun työstäminen. Toimintaohjelma kuoleman, eron tai muiden tunneperäisten menetysten työstämiseen.
- Kananen, J. (2012). Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansaneläkelaitos. (2021). *Asumisen tuet*. Saatavilla 25.04.2021 <https://www.kela.fi/asumisen-tuet>
- Kansaneläkelaitos. (2021). *Toimeentulotuki*. Saatavilla 25.04.2021 <https://www.kela.fi/toimeentulotuki>
- Karvinen, I., Hänninen, M., & Lipponen, V. (2016). *Valmius vastata potilaiden henkisiin ja hengellisiin terveystarpeisiin – Pilottitutkimus*. *Diakonian tutkimus* (2), 164–177. <https://tiedejatutkimus.fi/fi/results/publication/0278970216>
- Karvinen, I., Lipponen, V., Sipola, S. (2020). Vakaumuksen ja uskon kunnioittaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa. S. 9–12. Saatavilla 10.10.2021 [https://evl.fi/documents/1327140/40929340/Vakaumuksen\\_ja\\_uskon\\_kunnioittaminen\\_opas.pdf/01f6a908-63e2-5683-7735-7e9b18e05c32?t=1592987954936](https://evl.fi/documents/1327140/40929340/Vakaumuksen_ja_uskon_kunnioittaminen_opas.pdf/01f6a908-63e2-5683-7735-7e9b18e05c32?t=1592987954936)
- Kaskinen, A.-M. (2018) *Lohtua suruun ja kaipaukseen*.
- Keskitalo, E., & Vesterinen, O. (2020). *Opinnäytetyö Ammattikorkeakoulussa*. Saatavilla 15.12.2021 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760640>
- Kirkko Helsingissä, Roihuvuoren seurakunta. Saatavilla 28.04.2021 [https://www.helsinginseurakunnat.fi/roihuvuorens seurakunta/artikkelit/uusidiakoniaeila\\_13](https://www.helsinginseurakunnat.fi/roihuvuorens seurakunta/artikkelit/uusidiakoniaeila_13)

- Kivelä, S.L. (2009). *Depressiosta tasapainoon Hyvä elämä iäkkäänä*. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Korhonen, T., & Poukka, P. (2013). *Kuolevan potilaan hoito*. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. Saatavilla 10.5.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo10821>
- Korkalainen, P. *Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. (i. a.)*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 21.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>
- L1992/785 *Laki potilaan asemasta ja oikeuksista*. Saatavilla 28.04.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- L1992/785 *Laki potilaan asemasta ja oikeuksista*. Saatavilla 10.10.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Lönnqvist, J. (2014). Potilaan Lääkärilehti. *Mitä suru on? Suru, surutyö. Surun vaiheet*. Saatavilla 26.4.21 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/mita-suru-on/>
- Medina, A. V., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V., & Kivelä, S-L. (2006). *Vanhustenhoito*.
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma oy.
- Mieli ry. (i. a.). Saatavilla 15.9.2021 <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/>
- Mieli.fi (i. a). *Kriisin vaiheet*. Saatavilla 6.2.2022 <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>
- Mäkelin, H. (2018). *Kuolema. Kaikki mitä olet aina halunnut tietää*.
- Mäkisalo-Ropponen, M. (2012). *Vuorovaikutustaidot. Sosiaali- ja terveysalalla*. Sanoma Pro Oy.
- Natri, P. (1.9.2020). *Hengellisyys kliinisessä hoitotyössä* [PowerPoint-diat]. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 15.12.2021 <https://moodle.diak.fi/>
- Nummenmaa, L. (2016). *Tunteiden neurobiologia*. Suomen lääkärilehti. Saatavilla 9.9.2021 <https://www-laakarilehti-fi.anna.diak.fi/pdf/2016/SLL102016-725.pdf>


- Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Libguides. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#slq-box-15268738>
- Pirhonen, J., Blomqvist, K., Harju, M., Laakkonen, R & Pietilä, I. (2020). Tutkimushanke *muistisairaiden ihmisten elämän loppuvaiheesta pitkäaikashoidossa*. Saatavilla 11.5.2021 <https://journal.fi/gerontologia/article/view/95660/56078>
- Pulkkinen, M. (2016). *Väitöskirja*. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Salattu, suoritettu ja sanaton suru.
- Pulkkinen, M. (2017). *Surun sylissä. Suomalaisten kokemuksia menetyksestä*.
- Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M., & Vuorinen, S. (2019). *Hoitotyön taidot ja toiminnot*. Sanoma Pro.
- Roihuvuoren. Seniorikeskus. Saatavilla 28.4.2021 <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/roihuvuoren-seniorikeskus/asuminen/ryhmat/kodit>
- Roihuvuoren. Seniorikeskus. *Hengellinen toiminta*. Saatavilla 2.11.2021 <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/roihuvuoren-seniorikeskus/palvelut>
- Roivas, M., & Karjalainen, A-L. (2013). Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Edita.
- Sairaanhoidtajien *eettiset ohjeet*. (2021). Saatavilla 9.9. 2021 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>
- Saure, A & Levola, K. (2009). *Runo vieköön-opas*. Lukukeskus.
- Sinisalo, H. (2005). *Kuva tutkimuksen välineenä ja kohteena*. Teokessa Korhonen, P., Olsson, P., & Ruotsala, H (toim.) Polkuja Etnologian Menetelmiin. Ethnos RY.
- Sosiaaliturvaopas. (i. a.). *Omaisien kuollessa*. Saatavilla 20.9.2021 <https://sosiaaliturvaopas.fi/omaisen/>
- Suomen lääkäriliitto. (2021). *Lähellä kuolemaa*. Saatavilla 18.5.2021 [Lääkäri-liitto - Lääkärin etiikka -kirja \(laakariliitto.fi\)](https://www.laakariliitto.fi/)
- Suomi.fi. (2021). *Tukea suruun*. Saatavilla 16.9.2021 <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/parisuhde-ja-perhe/laheisen-kuolema/opas/tukea-suruun>
- Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskusverkosto. (i. a.). *Suruprosessin vaiheet*. Saatavilla 10.5.2021 [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/mieli\\_suru\\_netti.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_netti.pdf)

- Suomen evankelisluterilainen kirkko. (i. a.). *Surusta ja kriisistä voi selviytyä*. Saatavilla.10.5.2021 <https://evl.fi/apua-ja-tukea/suru-kriisi>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. (i. a.). *Kirkonkeskusteluapu*. Saatavilla.10.5.2021 <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. (i. a.). *Kuoleman jälkeen on toivoa*. Saatavilla.10.5.2021 <https://evl.fi/suru-kriisi/kuoleman-jalkeen-on-toivoa>
- Suomen mielenterveys ry. (2021). *Tukinet*. Saatavilla 19.05.2021 <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/tukinet-tukipisteesi-netiss%C3%A4>
- Surevan kohtaaminen. (i. a-a). Saatavilla 15.9.2021 <https://www.surevankohtaaminen.fi/suru/>
- Surevan kohtaaminen. (i. a-b). *Pitkittyneen surun häiriö*. Saatavilla 6.2.2022 <https://www.surevankohtaaminen.fi/suru/#surusairautena>
- Surukonferenssi. (i. a.). Saatavilla 26.4.2021, <http://www.surut.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i. a.). *Surun vaihteet*. Saatavilla 11.5.2021 <https://thl.fi/documents/10542/473715/Kriisity%C3%B6%20huostaanotossa.pdf>
- Terveyskylä. (2018a). *Suru ja luopuminen*. Saatavilla14.9.2021 <https://www.terveyskyla.fi/palliativinentalo/tukea/suru-ja-luopuminen>
- Terveyskylä. (2018b). *Läheisen menetyksen aiheuttama suru*. Saatavilla 14.9.2021<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/elinluovutus/elinluovuttajan-l%C3%A4heiselle/l%C3%A4heisen-menetyksen-aiheuttama-suru>
- Terveyskylä. (2018c ). *Tervetuloa terveyskylään*. Saatavilla 12.2.2022. [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)
- Terveyskylä. (2020a). *Vertaistalo. Tietoa-vertaistuesta*. Saatavilla 19.05.2021. [www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta](http://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta)
- Terveyskylä. (2020b). *Suru terveyden menettämisestä*. Saatavilla13.9.2021 <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/vertaistukijalle/sru-terveyden-menett%C3%A4misest%C3%A4>
- Terveyskylä. (2021a). *Palliativinen talo. Kuoleman lähestyminen*. Saatavilla 18.5.2021 [Kuoleman lähestyminen | Palliativinentalo.fi | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](http://Kuoleman%20l%C3%A4hestyminen%20|%20Palliativinentalo.fi%20|%20Terveyskyla.fi)

- Terveyskylä. (2021b). Aivotalo. *Vinkkejä kriisistä selviytymiseen*. Saatavilla 6.2.2021 <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/apua-kriisiin/el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4-kriisiss%C3%A4/vinkkej%C3%A4-kriisist%C3%A4-selviytymiseen>
- Tukinet. (2021). *Teemat & palvelut*. Saatavilla 19.05.2021 [https://tukinet.net/teemat/7/?category=48&age\\_group=61&orderby=last\\_activity](https://tukinet.net/teemat/7/?category=48&age_group=61&orderby=last_activity)
- Työeläke (i. a.). *Leskeneläke ja lapseneläke perheen turvana*. Saatavilla 20.9.2021 <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilan-teissa/leskenelake-ja-lapsenelake-perheen-turvana/#f81438e2>
- Vieraskieliset ylläpitivät väkiluvun kasvua. Tilastokeskus. (2021). Saatavilla 23.5.2021 [https://www.stat.fi/til/vaerak/2020/vaerak\\_2020\\_2021-03-31\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vaerak/2020/vaerak_2020_2021-03-31_tie_001_fi.html)
- Waqar, H (2020). *The psychosocial variations in grieving parental and spousal death*. CINAHL Complete EBSCOhost. Saatavilla 18.9.2021 <https://web.s.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=98f4a496-86e4-4739-92a2-1d19d6e80b56%40redis>

LIITE 1.

Opas läheiselle surun kohdatessa



# Opas läheiselle surun kohdatessa

OPINNÄYTETYÖ, DIAKONIA AMMATTIKORKEAKOULU, 2022



# Lämmin osanotto

Tämä opas on suunnattu sinulle,  
joka olet menettänyt läheisesi.  
Oppaasta löydät tietoa mistä voit saada apua ja  
tukea surusi kanssa.



## Mikä suru on?

Suru on luonnollinen ihmiselämään kuuluva kokemus ja läheisen menetykseen liittyvä. Ulkopuolisen on vaikeaa arvioida, koska suru on etenevä henkilökohtainen prosessi. Suru ei vaadi aina sanoja. Pelkkä toisen läsnäolo voi riittää. Anna itsellesi aikaa surusta selviytymiseen ja salli itsellesi kaikenlaiset tunteet. Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi ja henkisestä jaksamisestasi.

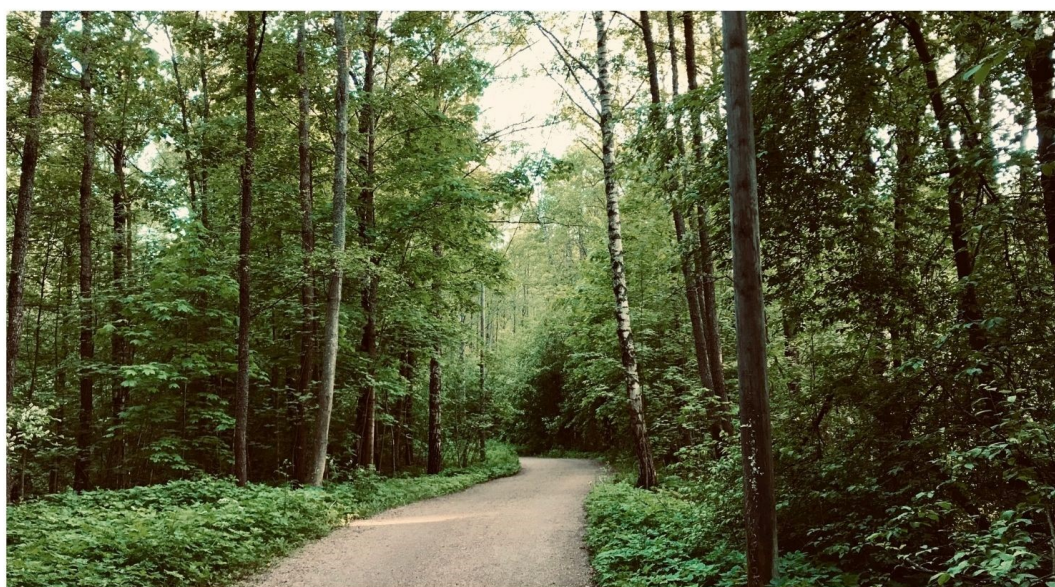


## Mitkä ovat surun tunteet?

Tunteet ovat läsnä ihmisten elämässä ja suojelevat. Elämä ilman tunteita on mahdotonta kuvitella. Sureva tuntee ikävää, kaipuuta, vihaa, raivoa, katkeruutta, syyllisyyttä, ahdistusta, epätoivoa, masennusta, yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta, tuskaa, kipua, avuttomuutta, väsymystä, uupumusta, mielihäpeää, pelkoa, kauhua, turvattomuutta, häpeää ja muitakin tunteita.

*Tulit vastaan yksinäiselle tielle, jaoit  
eväsi, molemmille osansa. Tänään olet  
perillä.*

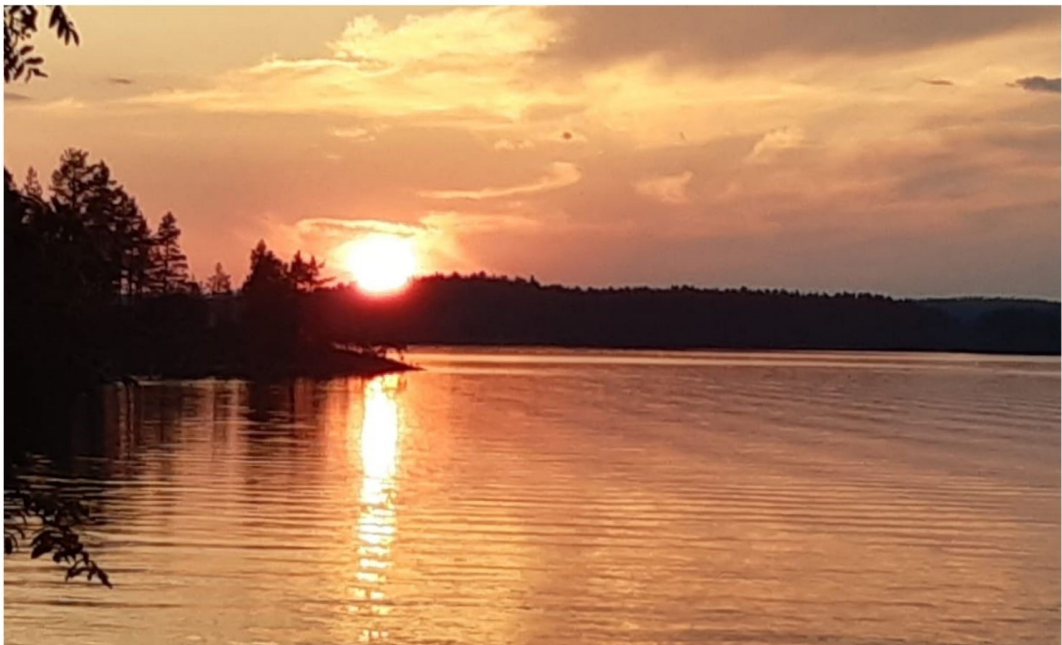
*- Anna-Mari Kaskinen*



# Surun vaiheet

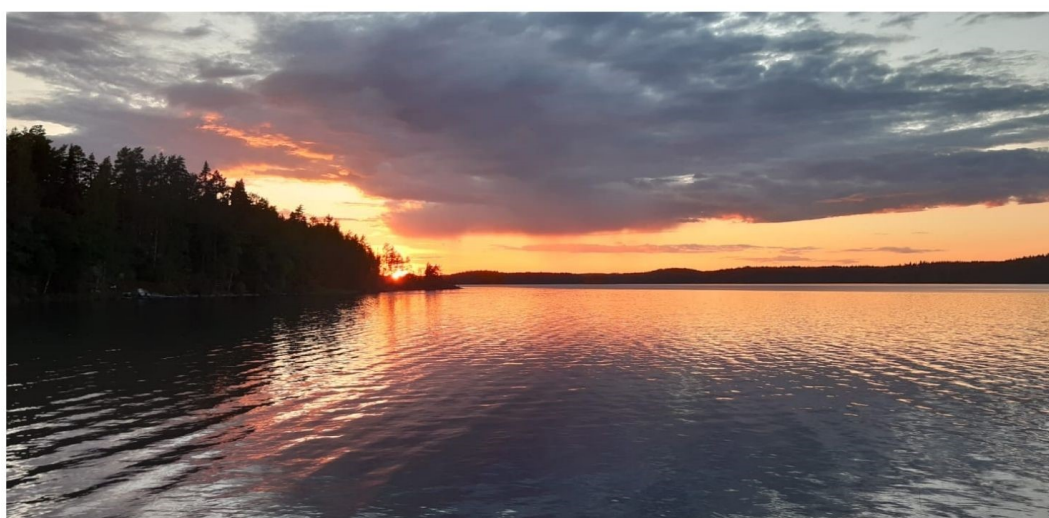
5

Surun kesto ja eteneminen riippuu menetyksestä ja yksilöllisistä tekijöistä. Menetyksestä toipumiseen vaikuttaa se, millainen elämäntilanne on ja mitä aikaisemmin on elämässään kohtanut. Usein suremisessa voidaan havaita tiettyjä vaiheita, ne voivat ilmetä limittäin ja samanaikaisestikin. Surua kuvataan usein nelivaiheisena prosessina, jotka ovat shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntaamisen vaihe tai sopeutumisvaihe



## Pitkittänyt suru vaatii ammattiapua

Läheisen kuoleman jälkeen surun oireet jatkuvat kuukausia tai jopa vuosia. Eriytyisen voimakkaana tai pitkittyessään suru on terveysriski. Apua pitää hakea silloin kun siihen liittyy toimintakyvyn heikkenemistä tai paheneva masennustila tai voimakkaasti pahenevia tunteita. Eri ammattiauttajat antavat kriisiapua ja sosiaalista tukea.



## *Vertaistuki*

Vertaistuen antajalla tarkoitetaan ihmistä, joka on kokenut samanlaisen menetyksen elämässään. Häneltä voi saada tukea ja ymmärrystä omien tunteiden kanssa olemiseen ja niiden ymmärtämiseen.

Vertaistukiryhmiä sureville läheiselle järjestävät esimerkiksi:

Seurakunnat, Eläkesäätiöt, Punainen Risti  
ja Suru- ja muisteluryhmät.



# Apu ja tuki

KRIISIPUHELIN

09-25250111

24/7

KIRKON PALVELEVA PUHELIN

0400-221180

KLO 18-24

OMA TERVEYSKESKUS

TYÖTERVEYS

ELÄKEJÄRJESTÖT

LESKENELÄKE

KIRKON PALVELEVA KIRJE,  
PL 210, 00131 HELSINKI

# Apu ja tuki

KELAN TUET:

ASUMINEN 020-692210

TOIMEENTULOTUKI 020-692207

OMAISEN KUOLEMA [www.kela.fi/omaisenkuolema](http://www.kela.fi/omaisenkuolema)

SOSIAALITOIMEN TÄYDENTÄVÄ JA EHKÄISEVÄ  
TOIMEENTULOTUKI

-[www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulotuki/toimeentulotuki/toimeentulotuki](http://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulotuki/toimeentulotuki/toimeentulotuki)



# Apu ja tuki

INTERNETIN VERTAISTUKEA MM:

- [www.suomi.fi](http://www.suomi.fi), hakusanaksi vertaistuki
- [www.terveyskyla.fi/vertaistalo](http://www.terveyskyla.fi/vertaistalo)
- [www.mieli.fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmat-laheisensa-menettaneille](http://www.mieli.fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmat-laheisensa-menettaneille)

CHAT PALVELUJA MM:

KIRKON PALVELEVA CHAT

- [www.evl.fi/kirkonkeskusteluapu/chat](http://www.evl.fi/kirkonkeskusteluapu/chat)

MIELI RY SOLMUSSA-CHAT

[www.mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/](http://www.mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/)



Oppaan ovat laatineet Diakonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Prema Bankoti, Zamzam Dirie ja Outi Haapkylä. Opinnäytetyö - Opas läheisille surun kohdatessa yhteistyössä Roihuvuoren seniorikeskuksen kanssa - on saatavissa osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi). Esitteen perusteena käytetyt lähteet löytyvät opinnäytetyöraportista.

Kuva: Prema Bankoti, Zamzam Dirie ,Outi Haapkylä ja Elena Ruuskanen-Jawneh

Runo: Anna-Mari Kaskinen. 2018. Lohtua suruun ja kaipaukseen.

