



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Inka Sahala & Jemina Pitkänen

”OLET POISSA VIERELTÄNI,
MUTTET SYDÄMESTÄIN MILLOINKAAN”

Henkirikoksen uhrien läheisten kertomuksia

traumaattisesta surusta

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Inka Sahala & Jemina Pitkänen
Opinnäytetyön nimi	”Olet poissa viereltäni, muttet sydämestäin milloinkaan” – Henkirikoksen uhrien läheisten kertomuksia traumaattisesta surusta
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	60+3 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Opinnäytetyön pääasiallisena tarkoituksena oli tutkia traumaattista surua. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Henkirikoksen uhrien läheiset ry:n, eli Huoman kanssa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta aiheesta sekä saada niiden ihmisten ääni kuuluviin, joita aihe henkilökohtaisesti koskettaa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys kirjoitettiin käyttämällä laajasti suomalaisia sekä ulkomaalaisia lähteitä. Aineistoa kerättiin kyselylomakkeella, joka jaettiin Huoman vertaistukiryhmiin sekä ammattilaisen haastattelulla. Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja aineistoa analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysilla.

Opinnäytetyö osoitti, kuinka henkirikoksen kaltaisen traumaattisen tapahtuman aiheuttama suru pysyy sen kokeneen ihmisen elämässä, mutta ajan kuluessa se voi muuttaa muotoaan. Lisäksi opinnäytetyöstä kävi ilmi, että trauma ja suru näytätävät jokaisen sen kokeneen elämässä eri tavalla sen ollessa aina henkilökohtainen kokemus.

ABSTRACT

Author	Inka Sahala & Jemina Pitkänen
Title	Homicide Victims Loved Ones Narratives of Traumatic Grief
Year	2022
Language	Finnish
Pages	60+3 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The main purpose of the bachelor's thesis was to examine traumatic grief. The research was carried out in cooperation with the Victims of Homicide Loved Ones. The aim was to raise awareness of the topic and to have the voice of the people who are personally touched by the topic.

The theoretical framework of the bachelor's thesis was written using Finnish and foreign sources extensively. The data was collected through a questionnaire, which was distributed to the peer support groups and an interview with a professional. This bachelor's thesis is a qualitative research and the data was analyzed using data-based content analysis.

The study showed that the grief caused by a traumatic event such as homicide remains in the life of the person who has experienced it, but over time it can change shape. The results also show that trauma and grief appear differently in the life of each person who has experienced it while it is always a personal experience.

Keywords sorrow, loved one, trauma, homicide, peer support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	HENKIRIKOS	9
	2.1 Henkirikokset maailmalla.....	9
	2.2 Henkirikokset Suomessa	10
	2.3 Rikoslaki	11
3	TRAUMAATTINEN SURU	13
	3.1 Trauma	13
	3.1.1 Traumaperäinen stressihäiriö	14
	3.1.2 Traumamuistot.....	15
	3.1.3 Trauma ja tunteet	15
	3.2 Defenssit	16
	3.3 Suru	16
	3.4 Läheinen.....	17
	3.5 Traumaattinen psyykinen kriisi	19
	3.6 Psyykkisen kriisin vaiheet.....	19
	3.6.1 Shokkivaihe	20
	3.6.2 Reaktiovaihe.....	21
	3.6.3 Käsittelyvaihe	22
	3.6.4 Uudelleen suuntautumisen vaihe	22
	3.7 Kriisityö	23
	3.8 Kriisiapu.....	23
	3.9 Debriefing menetelmä	23
	3.10 Elämä trauman kanssa	24
	3.10.1 Uutisointi ja sosiaalinen media	25
4	HUOMA.....	27
	4.1 Vertaistuki.....	27

4.1.1	Vertaistuen muotoja	28
4.2	Muiden ihmisten tuki kriisissä	28
4.2.1	Jaksamisen jakkara	29
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
5.1	Tutkimusmenetelmät.....	31
5.2	Aineistonkeruu.....	32
5.3	Aineiston analysointi.....	32
5.4	Tutkimuksen luotettavuus	33
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	34
6.1	Sukupuoli.....	34
6.2	Kuinka kauan henkirikoksesta on kulunut?	35
6.3	Päällimmäiset tuntemukset	36
6.4	Tuntemusten muuttuminen	38
6.5	Läheisten tuki	39
6.6	Avun saaminen.....	41
6.7	Avun muodot	41
6.8	Nykyhetken vointi	43
6.9	Auttavat tekijät	45
6.10	Hankaloittavat tekijät	46
6.11	Vertaistuen merkitys.....	49
6.12	Päällimmäiset ajatukset vertaistuesta	50
6.13	Vapaa sana	52
7	AMMATTILAISEN HAASTATTELU	55
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	57
9	POHDINTA.....	59
	LÄHTEET	61

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Traumaattisen kriisin vaiheet (Toivonpuheita 2017)	20
Kuvio 2. Jaksamisen jakkara.....	29
Kuvio 3. Sukupuoli	34
Kuvio 4. Henkirikoksesta kulunut aika.....	35
Kuvio 5. Päälimmäiset tuntemukset	36
Kuvio 6. Tuntemusten muuttuminen	38
Kuvio 7. Läheisten tuki.....	40
Kuvio 8. Avun muodot	42
Kuvio 9. Nykyhetken vointi	43
Kuvio 10. Auttavat tekijät	45
Kuvio 11. Hankaloittavat tekijät	47
Kuvio 12. Vertaistuen merkitys.....	49
Kuvio 13. Päälimmäiset ajatukset vertaistuesta.....	51
Kuvio 14. Vapaa sana	52

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kyselylomake vertaistukiryhmiin

LIITE 2. Henkirikokset Suomessa vuosina 1997–2016

LIITE 3. Ammattilaiselle esitetyt kysymykset haastattelussa

1 JOHDANTO

Traumaattisesta surusta voidaan puhua sellaisessa tilanteessa, jossa menetys on ollut todella järkyttävä ja sen kohtaaminen on äärimmäisen vaikeaa tai jopa sietämätöntä. Traumaattinen suru on usein seurausta sellaisesta menetyksestä, jossa läheinen on kuollut odottamattomasti tai väkivaltaisesti.

Opinnäytetyön pääasiallinen tarkoitus oli tutkia traumaattista surua. Päädyimme aiheen pariin sen tärkeyden ja koskettavuuden vuoksi. Koimme myös merkitykselliseksi tuottaa ajankohtaista tietoa aiheesta. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Henkirikoksen uhrien läheiset ry:n, eli Huoman kanssa. Työ käsittelee traumaattista surua henkirikoksen uhrien läheisten kertomuksien kautta ja läheiset ovat päässeet tuomaan esille omat kokemuksensa traumaattisesta surusta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Traumaattisesta surusta on tärkeä keskustella ja tuoda enemmän esiin juuri läheisten näkökulmaa traumasta sekä surusta, sillä ne ovat asioita, jotka tulevat kulkemaan näiden ihmisten elämässä aina mukana tavalla tai toisella.

Opinnäytetyön alku käsittelee laajasti teoreettista viitekehystä henkirikoksista sekä traumaattisesta surusta. Avaamme myös opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja tarkastelemme käsitteitä erilaisten luotettavien lähteiden avulla. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen tutkimus, jonka tavoitteena on selvittää traumaattisen surun näyttäytymistä henkirikoksen uhrien läheisten elämässä. Tutkimusta varten luotiin kyselylomake ja sen avulla kerättiin läheisten kokemuksia sekä tuntemuksia menetyksestä. Merkitykselliseksi koettiin saada lisäksi näkökulmaa ammattilaiselta, joka työskentelee traumaattisen surun kohdanneiden ihmisten kanssa. Saimme haastattelun Hanna Kokkomäeltä, joka toimii diakonina Kotka-Kymin seurakunnassa sekä ammattilaisohjaajana Huoman vertaisryhmässä.

2 HENKIRIKOS

Henkirikoksella tarkoitetaan tahallisen väkivallan seurauksena aiheutettua toisen ihmisen kuolemaa. Suomen rikoslain mukaan henkirikokseksi luetaan murha, tappo, surma, lapsensurma sekä pahoinpitelyn ja kuolemantuottamuksen rikosnimikeyhdistelmä. Suomessa lähes kaikki henkirikokset saadaan selvitettyä. Henkirikosten määrästä saadaan tietoa poliisin ja oikeuslaitoksen tilastoista, kuolemansyytilastosta sekä henkirikollisuuden seurantajärjestelmästä. (Rikoksentorjunta-neuvosto 2022.)

Vaikka henkirikos koskettaa suurimmaksi osaksi uhrin lähipiiriä, voivat sen vaikutukset olla hyvin laajoja sekä kauaskantoisia. Henkirikos on aina vakava ja paljon keskustelua sekä erilaisia tunteita herättävä tapahtuma. Vaikka henkirikoksen tekijä saataisiin kiinni, ei se vähennä läheisten kokemaa menetystä ja tuskaa. Toipuminen on aina pitkä sekä monimutkainen prosessi ja riippuu paljon yksilöstä itsestään, sillä kaikki kokevat raskaat asiat omalla tavallaan.

2.1 Henkirikokset maailmalla

Rikollisuuden kansainvälisen vertailun ongelmaksi muodostuu se, että rikostunusmerkkiset eroavat huomattavasti keskenään. Henkirikoksia koskevia rikostilastotietoja vertailtaessa on tärkeä muistaa, että niitä tilastoidaan hyvinkin monenlaisilla sekä kirjavilla rikosnimikkeillä, joista ei aina suoraan ilmene, että kyseessä on uhrin kuolemaan johtava väkivaltarikos. Ongelmia voi tuottaa myös rajanveto tahallisten sekä tuottamuksellisten rikosten välille ja samoin rikoksen yritysten erottelu täytetyistä rikoksista. Kansainvälisesti kattava sekä vertailukelpoinen tilastollinen lähde on maailman terveysjärjestön WHO:n keräämät kuolemansyytilastot. Täytyy kuitenkin myös muistaa, että maakohtaiset erot rikosten selvityskyvyssä ja terveydenhuoltojärjestelmien toimivuudessa vaikuttavat myös niiden sisältämien tietojen vertailukelpoisuuteen. Kuolemansyytiedot ovat yleensä myös väestöpohjaisia, eli esimerkiksi Suomen kuolemansyytilastoon kirjataan Suomessa

asuinpaikan omaavien henkilöiden henkirikoskuolemat riippumatta siitä, missä maassa henkirikos on tapahtunut. (Lehti 2020, 3.)

Tahallisen henkirikoskuolleisuuden tasolla mitaten Eurooppa on yksi väkivallattomimmista alueista nykymaailmassa. Eurooppa on kuitenkin voitu jakaa henkirikollisuuden tason perusteella neljään eri vyöhykkeeseen. Läntisessä sekä eteläisessä Euroopassa henkirikollisuus on jo pitkään ollut matalampi kuin idässä ja kaakossa. (Lehti 2020, 4.)

2.2 Henkirikokset Suomessa

Henkirikosten vuotuinen määrä Suomessa on ollut laskussa 1990-luvun puolivälistä alkaen (ks. liite 2). Lasku henkirikosten määrässä on aiheutunut miesten tekemien rikosten määrän selvästä vähentymisestä. Poliisin tietoon on tullut vuonna 2019 Tilastokeskuksen ennakkotietojen mukaan 93 henkirikosta vähemmän kuin vuonna 2000 ja puolestaan 51 henkirikosta vähemmän kuin vuonna 2010. Laskeva kehitys Suomessa on ollut osa yleisempää kansainvälistä kehitystä. (Lehti 2020, 11.)

Valtaosa henkirikoksista on kirjattu 2000-luvulla nykyisen Sisä-Suomen poliisilaitoksen alueella, kuluvan vuosikymmenen aikana noin kaksitoista vuodessa. Puolestaan määrällisesti vähiten henkirikoksia on kuluvalle vuosikymmenelle tehty Pohjanmaan ja Lapin poliisilaitosten alueella, keskimäärin noin viisi vuodessa. (Lehti 2020, 13.)

Keväällä 2020 alkoi maailmanlaajuinen koronapandemia, jonka seurauksena monet ongelmat ovat lisääntyneet. Myös ihmisten henkinen pahoinvointi on tutkimustulosten valossa lisääntynyt huomattavasti koronapandemian ja viimeisen parin vuoden aikana. Poliisin tilastotiedoissa on eritelty erikseen henkirikokset yrityksineen sekä henkirikokset. Vuonna 2019 henkirikoksia yrityksineen on ollut 442, kun taas vuonna 2021 vastaava luku oli jo 500. Itse henkirikoksia puolestaan on tehty vuonna 2019 74 ja vuonna 2021 87. (Poliisi 2022.)

Tilastotiedot kertovat, että henkirikokset ja niiden yritykset ovat nousseet koronapandemian aikana jonkin verran. Todennäköisesti suurimmat vaikutukset näkyvät kuitenkin vasta muutamien vuosien kuluessa, joten tämänhetkisistä tilastotiedoista ei vielä voida päätellä mahdollisia pitkän tähtäimen muutoksia. Uutisointia seurattaessa nousee esiin lisääntynyt raaka väkivalta yhä nuorempien keskuudessa. Tärkeää olisi pohtia, lisääntyvätkö nuorten tekemät henkirikokset samaa tahtia, kuin raajat väkivaltarikokset ja mitkä ovat seurauksia tämänkaltaiselle huolestuttavalle toiminnalle.

2.3 Rikoslaki

Suomen rikoslain luvussa 21 käsitellään henkeen ja terveyteen kohdistuvia rikoksia ja siinä käsitellään neljä eri rikosnimikettä henkirikokselle; tappo, murha, surma ja lapsensurma (L19.12.1889/39). Kolmella ensimmäisellä tarkoitetaan samaa tekoa, mutta sen eri asteita eli toisen ihmisen hengen tahallista riistämistä. Lapsensurma koskee erityistä tapausta, jossa äiti tappaa lapsensa synnytyksestä johtuvista syistä. Henkirikoksen kohteena on aina toinen ihminen. Oikeus määrittelee ihmishengen suojan alkamaan syntymästä ja loppumaan kuolemaan. Yritys on rangaistava kaikissa henkirikoksen muodoissa ja tekoa voidaan pitää yrityksenä silloin, kun ihminen on konkreettisesti hengenvaarassa. (Pirhonen 2022.)

Jotta teko voidaan rankaista tappona, murhana tai surmana, vaatii se tekijältä tahallisuutta. Tahallisuuslajeja on kolme: varmuustahallisuus, todennäköisyystahallisuus sekä tarkoitustahallisuus. Varmuustahallisuudella tarkoitetaan sitä, että tekijä on pitänyt seurausta varmana. Todennäköisyystahallisuus puolestaan tarkoittaa sitä, että tekijä on pitänyt seurausta varsin todennäköisenä. Todennäköisyyden tulee tässä tapauksessa olla yli 50 %. Tarkoitustahallisuus on tahallisuuden raskain muoto. Tällaisissa tapauksissa tekijän tarkoitus on aiheuttaa toisen ihmisen kuolema. (Pirhonen 2022.)

Vaikka lopputulos on kaikissa kolmessa rikosnimikkeessä sama, määrittäyty teon rikosnimike tietyin perustein. Tappo on tavallisen henkirikoksen perusmuoto. Jos

teko puolestaan tulkitaan törkeäksi, määritellään se murhaksi. Jos ilmi tulee tekoja lieventäviä piirteitä, voi rikosnimike muuttua surmaksi. (Pirhonen 2022.)

3 TRAUMAATTINEN SURU

Traumaattinen suru on hyvin tavanomainen surun muoto henkirikoksen uhrien läheisille. Traumaattisen surun aikana ihmisen huomio kiinnittyy erityisesti siihen, miten uhrin kuolema tapahtui ja miksi. Surun lisäksi läheinen voi kokea muita intensiivisiä ja pitkäkestoisia tuntemuksia kuten epäuskoa, järkytystä sekä turtuneisuutta ja etsiä tapahtuneelle syytä, syyllisiä ja kokea vihaa sekä kostonhalua. Nämä tunteet voivat olla hyvinkin hallitsevia ja piinaavia. (Turunen 2020, 108.)

Traumaattisen surun kohdatessa koetut reaktiot ovat hyvin inhimillisiä, sillä useimmiten ihmisellä on tarve löytää asioille selitys ja syy. Syytä tapahtuneeseen etsiessään ihminen saa myös huomion kiinnittymään muuhun kuin itse menetykseen. Traumaattisesta surusta toipumiselle ei voi asettaa minkäänlaista aikarajaa, sillä se on aina ihmisen oma henkilökohtainen kokemus. Traumaattista surukokemusta ei myöskään voi verrata toisen kokemukseen.

3.1 Trauma

Trauma aiheuttaa suurta henkistä kärsimystä, joka voi olla liikaa ihmisen kestokyvylle ja aiheuttaa avuttomuuden tunnetta. Pitkittyessään trauma voi aiheuttaa monenlaisia mielenterveyden haasteita, kuten traumaperäistä stressihäiriötä sekä masennusta. Mielenterveyden haasteiden lisäksi traumakokemus voi aiheuttaa päihteiden väärinkäyttöä, joka puolestaan voi johtaa moniin muihin terveydellisiin ongelmiin. (Ruglass & Kendall-Tackett 2014, 4.)

Psykologista traumaa on mahdollista kuvata sekä nimetä monella eri tavalla, muun muassa tunnevaurio, piiloutunut kehon ja mielen tuska tai arkiminästä etäännyntynyt kokemus. Kaikki nämä nimitykset selittävät jollain tavalla traumatisoitumisen monimutkaisuutta ihmisessä. Traumatisoituminen voi tapahtua yksittäisessä voimakkaassa tapahtumassa, jonka käsittäminen sekä käsittely käy ihmiselle ylivoi-

maiseksi. Tyypillistä traumatisoitumiseen johtavissa tilanteissa on se, että henkilöllä ei ole keinoa vaikuttaa tilanteeseen itse, sillä hän on uhri. (Mielipalvelut Oy 2022.)

3.1.1 Traumaperäinen stressihäiriö

Post-traumatic stress disorder, suomeksi traumaperäinen stressihäiriö on seurausta jostakin äärettömän kuormittavasta tapahtumasta, kuten läheisen yllättävästä menetyksestä. Se on normaali reaktio epänormaaliin tilanteeseen. Traumaattiset tapahtumat, jotka johtavat traumaperäiseen stressihäiriöön ovat useimmiten niin erityislaatuisia, että niitä on mahdoton sivuuttaa. Ihmiset, jotka kärsivät traumaperäisestä stressihäiriöstä usein kuvailevat oloaan todella haavoittuneeksi ja heistä jopa tuntuu, että heidät olisi revitty kappaleiksi. Traumaperäisen stressihäiriön koetaan myös muuttaneen ihmistä pysyvästi. Traumaperäisen stressihäiriön oireet voivat tuntua aluksi vierailta, mutta useimmiten trauman kokenut ihminen oppii yhdistämään oireet trauman aiheuttaneeseen tapahtumaan. Ymmärrys trauman syy-seuraussuhteesta on ensimmäinen askel kohti toipumisprosessia. (Schiraldi 2015, 3–4.)

Traumaperäisen stressihäiriön oirekuvassa on mahdollista erottaa kolme oireiden pääryhmää. Ihminen saattaa joutua käymään läpi traumaattista tapahtumaa mielessään yhä uudelleen toistuvina muisti- ja mielikuvina, tuntemuksina tai unina traumaattisesta tapahtumasta. Traumaattisesta tapahtumasta jatkuvasti muistuttavat asiat herättävät häiriöstä kärsivällä voimakasta ahdistusta, ja tästä vuorostaan autonomisen hermoston aktivoitumisesta aiheutuvia ruumiillisia oireita. Henkilö pyrkii usein välttämään traumaattisesta tapahtumasta muistuttavia asioita, esimerkiksi keskusteluita ja paikkoja. Välttelyn tuloksena henkilö voi eristäytyä sosiaalisesti ja hänen kykynsä kokea ja ilmaista tunteitaan voivat kaventua. Traumaattiset muistot sekä mielikuvat voivat myös aiheuttaa jatkuvan varuillaanolon, joka voi ilmetä esimerkiksi nukahtamisvaikeutena, ärtyisyytenä sekä säikähtelynä pienistäkin asioista. Oireet voivat jopa olla niin voimakkaita ja pitkäaikaisia, että ne johtavat työkyvyttömyyteen tai ammatinvaihtoon. (Terveyskirjasto 2022.)

3.1.2 Traumamuistot

Traumamuistot ovat ikään kuin pirstaloituneena ihmisen muistissa. Traumamuistoihin voi liittyä niin kehollista kuin tapahtumiin liittyviä muistoja. Hankalaa on se, että nämä eivät kuitenkaan ole muistissa yhdistyneenä, joten tapahtumien tai ihmisten muistaminen voi olla täysin tyhjentyneet tunteesta. Kehollinen muisto saattaa tulla esiin ilman muuta muistikuvaa traumasta, kun taas tunnetila voi tulla päälle ilman muita muiston osia. Traumatisoitumisen työstäminen liittyykin pitkälti näiden osasten tuomiseen yhteen ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Traumatisoituminen on ihmiselle hyvin raskasta ja vie paljon voimavaroja, sillä traumatoiminnan mukanaan kantaminen on jatkuvassa pelon ja uhan tunneilmapiirissä elämistä. Onkin tavanomaista, että toiminta- ja työkyky on traumatisoituneella ihmisellä ainakin ajoittain vähäinen. (Mielipalvelut Oy 2022.)

3.1.3 Trauma ja tunteet

Traumaattiseen kriisiin kuuluu laaja kirjo erilaisia tunteita ja niiden saa antaa näkyä (Välimäki 2017, 251). On myös täysin normaalia, että tunteet voivat sekoittua keskenään ja niitä voi joskus olla vaikea tulkita. Ihminen saattaa myös vältellä vaikeiden tunteiden tuntemista ja pyrkii tukahduttamaan niitä tavalla tai toisella. Vaikka joidenkin tunteiden läpikäynti voi olla äärettömän tuskallista, olisi se kuitenkin hyvin tärkeää suruprosessin etenemisen kannalta.

Kun läheisen kuoleman on aiheuttanut henkirikos, liittyy tilanteeseen surun lisäksi myös rikoksentehtäjän herättämiä, joskus vaikeasti hallittavia tunteita. Uhrin läheisen loputon viha henkirikoksen tekijää kohtaan voi vierestä seuraten näyttää kovertavan surevaa ihmistä ja katkeroittavan hänet. (Välimäki 2017, 251.)

3.2 Defenssit

Defenssit eli toiselta nimeltään puolustusmekanismit ovat minän toimintaa, joiden tavoitteena on tuskallisen ja ahdistavan kokemuksen hallinta. Defenssien avulla ahdistuneisuus on mahdollista pitää siedettävänä tai jopa kokonaan poissa mielestä. Useimmiten defenssit ovat tiedostamattomia, mutta niitä on mahdollista käyttää myös tietoisesti. Puolustuskeinojen päällimmäisenä tehtävänä on minuuden suojaaminen sekä psyykkisen tasapainon säilyttäminen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2020, 36.)

Defenssit voidaan jakaa varhaisiin defenseseihin sekä kehittyneisiin defenseseihin. Varhaisia defensesejä ovat esimerkiksi kieltäminen, heijastaminen sekä lohkominen. Näiden defenssien avulla ei voida vaikuttaa itse tunteeseen tai ongelmaan, vaan se pyritään siirtämään kokonaan pois mielestä. Varhaiset defenssit ovat alkukantaisempia kuin kehittyneet defenssit. Kehittyneissä defensesseissä ihminen ei puolestaan kiellä tunteitaan, vaan käsittelee niitä eteenpäin. Tällaisia puolustusmekanismeja ovat esimerkiksi selittäminen, tarpeen jalostaminen ja korvaaminen sekä torjunta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2020, 36–37.)

3.3 Suru

Surussa on mahdollista erottaa sekä akuutti suru, joka kestää aikansa, että sitä seuraava sopeutumisprosessi, joka kestää usein koko loppuelämän ajan. Surun ajatellaan olevan ennen kaikkea yksilöllinen kokemus, johon liittyy monenlaisia tunteita ja joka jättää poikkeuksetta surevaan jälkensä. (Itkonen 2020, 17.)

Suremistavat ovat aina yksilöllisiä. Omien tunteiden ilmaiseminen ja tuen hakeminen on tavallista, mutta kaikki ihmiset eivät halua tai kykene ilmaisemaan tunteitaan muiden läsnä ollessa. Toiset saattavat purkaa surua toimintaan, kun taas toiset voivat olla pitkään lamaantuneita ja shokissa. Menetyksen kokenut voi helposti unohtaa, että hänelläkin on yhä oikeus tuntea iloa elämän hyvistä hetkistä. Usein äkillisen kuolemantapauksen yhteydessä shokki voi tulla niin voimakkaana, että

yhteys tunteisiin katoaa ja sureva tarvitsee psykologista ammattiapua. (Sydänliitto 2022.)

Surua aiheuttavat monenlaiset suuret elämäntapahtumat, mutta raskain suru liittyy kuitenkin kuolemaan. Se herättää ihmisessä eniten kysymyksiä ja vie jonnekin äärimmäisen kokemuksen reunalle. Äärimmäisen surun kohdatessa ihmisen pitäisi saada antaa ajan kulua ja käsitellä suruun liittyviä asioita rauhassa. Vain tällä tavoin henkinen prosessi, suru, voidaan elää läpi. Surussa on mahdollista tunnistaa erilaisia vaiheita, kuten järkytys, kaipaus, tyhjyys, halu mukautua ja ajan kuluttua uudenlainen elämäntapa, jossa menetys on läsnä, mutta ei välttämättä enää joka-päiväisenä. Suru ei välttämättä sammuu koskaan, mutta aika laimentaa surua ja ikävää. Toisaalta suru voi myös nostaa väkevänä päätään yhä uudelleen vielä vuosienkin kuluttua tapahtuneesta. Tärkeää on muistaa, että jokainen suru on hyvin yksilöllinen prosessi, johon tuovat sekä surija että vainajan elämä sekä surun aihe omat monipuoliset vivahteensa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 52–53.)

Opinnäytetyö käsittelee surun äärimmäistä muotoa, kuolemaa. Tämänkaltaista surua on hyvin vaikea käsittää, ellei ole käynyt sitä itse läpi. Kirjoittajien tavoitteena on kuitenkin opinnäytetyöprosessin myötä lisätä omaa sekä toisten ihmisten ymmärrystä surun sekä etenkin traumaattisen surun monimuotoisuudesta.

3.4 Läheinen

Opinnäytetyössä läheisellä tarkoitetaan ihmiselle läheistä toista henkilöä, joka voi olla esimerkiksi perheenjäsen, sukulainen tai ystävä. Jokainen kuitenkin määrittelee itselleen ne ihmiset, jotka kokevat läheisikseen. Myös opinnäytetyön yhteistyökumppani, Huoma, määrittelee läheisen samankaltaisesti.

Läheisen ihmisen kuolema on pysäyttävä kriisi ihmisen elämässä. Kriisi voi heijastua elämän eri osa-alueisiin, kuten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä ihmisen sosiaalisiin suhteisiin. Maailma voi näyttäytyä täysin uudessa valossa ja me-

netyksen jälkeen mielessä voi pyöriä monia erilaisia tunteita ja ajatuksia. Mene-tyksestä ja surusta on hyvä puhua oman jaksamisen mukaan. Puhumisen sijaan ihminen voi myös löytää muita keinoja käsitellä tapahtunutta. Käsittelemätön, sa-lattu suru voi koteloitua ja vaivihkaa jarruttaa ihmisen elämää. (Suomen Mielen-terveys ry 2022 a.)

Läheisen kuolema on aina kriisi, mutta henkirikos aiheuttaa läheisille massiivisen henkisen trauman. Henkirikos muuttaa uhrin lähipiirin koko loppuelämän, jonka seurauksena läheiset joutuvat käymään läpi laajan skaalan vaikeita tunteita ja muita fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia sekä taloudellisia vaikutuksia. Näiden muiden vaikutusten lisäksi uhrin läheiset joutuvat suuren henkisen kuormituksen keskelle. Läheisten taakkana on myös menehtymiseen liittyvät käytännön järjestelyt sekä monimutkainen rikosprosessi, joka on henkisesti hyvin kuormittava. (Rikosuhri-päivystys 2017.)

Elina Välimäki on kirjoittanut vuonna 2017 kirjan *Ei unohdu koskaan*, jossa Väli-mäki on haastatellut henkirikosten uhrien läheisiä. Tarinat ovat jokainen kosketta-via ja niistä huokuu läheisten tuska sekä kärsimys. Jokainen kertomus on yksilölli-nen ja kertoo juuri kyseisen ihmisen tarinan, mutta näissä kertomuksissa on silti tunnistettavissa monia samoja piirteitä keskenään. Läheiset ovat kokeneet äärim-mäistä tuskaa tapahtuneen rikoksen takia, ja heistä monet ovat käyneet kirjaimel-lisesti pohjalla, mutta silti selvinneet sieltä tavalla tai toisella ylös. Monet korosta-vatkin vertaistuen merkitystä ja sitä, kuinka huojentavaa on ollut päästä keskuste-lemmaan asioista vertaisten kanssa. (Välimäki 2017.)

Useat läheiset kertovat, kuinka tärkeää olisi tarjota uhrin omaisille ja läheisille krii-siapua tapahtuneen jälkeen. Monet kirjaan tarinansa jakaneista läheisistä kertoi-vat sellaisista tuntemuksista, kuinka heidät kohdattiin tiettyjen viranomaisten ta-holta hieman turhan virallisesti. Läheiset kertoivat, että etenkin tilanteissa, joissa poliisit tulivat kertomaan uhrin menehtymisestä, viranomaisilta tuntui unohtu-neen tilanteessa se, että heille tärkeä ja rakas ihminen on poissa eivätkä he tule-saamaan tätä enää takaisin. Läheiset korostivatkin Välimäen kirjassa sitä, kuinka

hyvä olisi, jos kriisiapu tuotaisiin aina läheisten luokse, eikä vain annettaisi läheisille yhteystietoja ja oletettaisi heidän olevan kykeneväisiä ottamaan itse yhteyttä avuntarjoajiin. (Välimäki 2017.)

Välimäen haastatteleminen henkilöiden kertomuksista huokuu toivo siitä, kuinka elämä voi jatkua myös järkyttävän tapahtuman jälkeen. Elämä ei koskaan palaa samanlaiseksi kuin mitä se oli ennen tapahtunutta, mutta se voi silti jatkua. Kaikkien tunteiden tunteminen on tärkeää ja niiden pitää antaa tulla sellaisina kuin ne ovat tullakseen.

3.5 Traumaattinen psyykinen kriisi

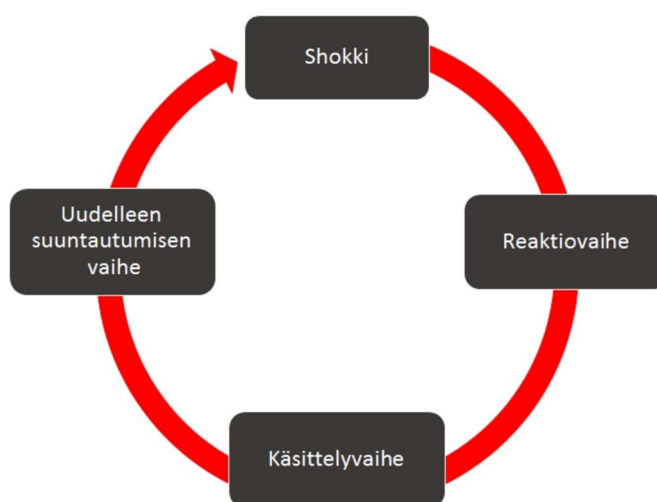
Traumaattinen psyykinen kriisi on seurausta äkillisestä, järkyttävästä ja ennakoimattomasta tapahtumasta. Traumatisoiva tapahtuma voi kohdata yhtä henkilöä, mutta se saattaa vaikuttaa myös esimerkiksi perheeseen, työpaikkaan tai johonkin isompaan yhteisöön. Trauma vaikuttaa ihmisen koko elämään ja horjuttaa sen perustaa. Yleensä ihminen uskoo maailman olevan hyvä ja turvallinen paikka, jossa toisiin ihmisiin voi luottaa. Traumaattisen kriisin kohdatessa ihminen menettää haavoittumattomuuden illuusion ja saattaa tuntea, että hänen elämänhallintansa katoaa. Yksittäinen traumatisoiva tapahtuma aiheuttaa niin sanotun 1- tyyppin trauman, kun puolestaan toistuva traumatisoiva tekijä ihmisen elämässä aiheuttaa niin sanotun 2- tyyppin trauman. (Heikkinen-Peltonen ym. 2020, 70.)

3.6 Psyykkisen kriisin vaiheet

Suomessa on yleisesti käytössä ruotsalaisen psykiatrin Johan Cullbergin luoma traumaattisen kriisin vaihemalli. Mallin perusteella kriisireaktiot voidaan jakaa kaavamaisesti neljään eri vaiheeseen. On kuitenkin hyvä muistaa, että kriisin työstäminen on aina yksilöllinen kokemus eikä se täysin noudata tiettyä kaavaa. Eri vaiheet saattavat myös limittyä keskenään. Kriisin keston vaikuttaa moni eri te-

kijä. Reaktion voimakkuus riippuu stressitekijän laadusta ja voimakkuudesta, kriisissä olevan psyykkisestä herkkyydestä sekä aiemmista traumaista. (Hammarlund 2010, 99; Välimäki 2017, 237.)

Traumaattisen kriisin vaihemalli on saanut osakseen kritiikkiä ja Soili Poijulan mukaan esimerkiksi Ruotsissa Cullbergin mallista on jo käytännössä luovuttu. Suomessa kriisiyö on kuitenkin vielä toistaiseksi ohjeistettu mallin mukaisesti. (Välimäki 2017, 238.)



Kuvio 1. Traumaattisen kriisin vaiheet (Toivonpuheita 2017).

Kuviosta 1 on havaittavissa traumaattisen kriisin eri vaiheet ja se, missä järjestyksessä ne yleisesti etenevät. On kuitenkin tärkeä muistaa, että ihmiset ovat yksilöitä ja kaikki kokevat kriisin omalla tavallaan ja omassa tahdissaan.

3.6.1 Shokkivaihe

Shokilla tarkoitetaan muuttunutta tietoisuuden tilaa. Se voi aiheutua tilanteessa, jossa stressitekijä on äärettömän voimakas ja ihminen kokee esimerkiksi vakavaa uhkaa. On tärkeä muistaa, että shokkiin ajautuminen ei ole ihmisen tietoinen päätös. Shokin oireisiin kuuluu vahva tunne siitä, ettei ihminen pysty sisäistämään tapahtunutta. Ihmisen tunteet ikään kuin lukkiutuvat tai vaimenevat, jotta ihminen

ei joudu täysin kohtaamaan trauman sisältöä, merkitystä ja seurauksia. Tunteet eivät kuitenkaan katoa mihinkään, mutta shokkitilanteessa ihmisen mieli pyrkii piilottamaan ja sulkemaan tunteet pinnan alle, jotta traumaattinen tilanne tuntuisi olevan ihmisen hallinnassa. Shokkivaihetta voidaan kutsua dissosiaatio- eli lohkomisvaiheeksi, jota leimaa tunneperäinen, emotionaalinen etäisyys. Mikäli tapahtumaan liittyy runsaasti tuskallisia yksityiskohtia, voi ihmisellä olla epätodellinen olo, unenomaisuutta, epäuskoa sekä muuttunut aikakäsitys. Mitä pidempään vaikean tapahtuman jälkeinen aika- ja minäkäsitys sekä tunteiden lukkiutuminen kestävät, sitä suurempi riski on myöhempien psyykkisten vaikeuksien ilmenemiselle. (Hammarlund 2010, 101–102.)

Shokkivaihe on inhimillinen reaktio traumaattiseen tapahtumaan, sillä sen avulla ihmismieli pyrkii suojaamaan itseään järkyttävältä tapahtumalta ja tiedolta. Olisi erittäin tärkeää, että traumaattisen tapahtuman kokenut ihminen saisi jo shokkivaiheessa tarvittavan tuen ja avun, eikä jäisi yksin. Shokkivaiheessa ihmisen reagoimista on mahdoton ennalta arvioida ja auttavana osapuolena on tärkeää yrittää rauhoittaa tilanne ja vastaanottaa erilaisia mahdollisia reaktioita. Shokkivaihe alkaa heti kriisin laukaisseen tilanteen jälkeen ja kestää yleensä tunteista muutama vuorokausi (Mielenterveystalo 2022).

3.6.2 Reaktiovaihe

Shokkivaiheen jälkeen vuorossa on reaktiovaihe, jolloin aiemmin poissuljetut tunteet nousevat esiin. Reaktiovaiheessa ihminen ymmärtää vähitellen tapahtuneen, joka pakottaa hänet etsimään järjestystä sekasortoiseen tilanteeseen. Varsin yleisiä reaktioita ovat tuntemukset siitä, että mikään ei enää palaa ennalleen tai ettei ihminen voisi enää koskaan kokea onnea tai iloa. Myös masennuksen, syyllisyyden sekä pelon tunteet ovat hyvin tavanomaisia. Reaktiovaiheessa ihmisellä on tarve löytää syyllinen tapahtuneelle ja ihminen voi myös elää traumaattista tapahtumaa yhä uudelleen esimerkiksi unien kautta. Vaikeimmissa stressitilanteissa voi esiintyä muun muassa depressiivisiä vaivoja, aggressiivisuutta sekä voimakasta ahdistusta. Vaikka tunnereaktioita on tässä vaiheessa vaikea kestää, on niillä kuitenkin

suuri merkitys traumaattisen tapahtuman käsittelyn prosessissa. (Hammarlund 2010, 102.)

Reaktiovaiheessa toisen ihmisen läsnäolo ja tuki korostuu, sillä shokkivaiheessa suljetut tunteet ja ajatukset nousevat rajusti esille. On erityisen tärkeää, että traumaattisen tapahtuman kokeneella on tarvittaessa joku, jolle purkaa näitä vaikeita tuntemuksia. Jos ihminen joutuu käsittelemään asioita yksin, voivat tunteet muuttua hallitsemattomiksi ja tunteiden käsittely voi tapahtua jopa vaarallisin keinoin.

3.6.3 Käsittelyvaihe

Reaktiovaiheesta siirryttäessä käsittelyvaiheeseen ihminen ei enää kiellä traumaattista tapahtumaa, vaan pystyy hyväksymään sen todellisuuden menetyksiin. Ihmisen ajatukset eivät ole enää jatkuvasti tapahtuneessa, vaan hän pystyy suuntaamaan ajatuksia myös muihin asioihin. Käsittelyvaiheessa tulevaisuuden pohtiminen on kuitenkin vielä liian suuri ja raskas asia. (Suomen Mielenterveys ry 2022 c.)

3.6.4 Uudelleen suuntautumisen vaihe

Kriisin uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtunut alkaa vähitellen muuttua osaksi elämää ja kokemusta omasta itsestä. Ihminen pystyy elämään tapahtuneen kanssa, eikä se ole mielessä jatkuvasti. Tapahtuneesta tulee merkittävä osa ihmisen omaa elämäntarinaa, mutta se ei kuitenkaan määrittele ihmistä kokonaisuutena. Kriisin kulku ei kuitenkaan ole koskaan suoraviivaista. Tapahtumasta muistuttavat asiat saattavat tuoda mieleen raskaita tuntemuksia sekä tuottaa ahdistusta. (Suomen Mielenterveys ry 2022 c.)

Vaikka ihminen oppii hyväksymään tapahtuneen, ei se tarkoita trauman katoamista täysin ihmisen elämästä. Silloin tällöin pintaan nousevat tunnereaktiot tapahtuneeseen liittyen ovat normaaleja, eikä niitä tarvitse estää tulemasta.

3.7 Kriisityö

Kriisityöllä tarkoitetaan kaikkea sitä työtä, jota tehdään kriisin kohdanneiden ihmisten kanssa. Kriisityötä tehdään julkisessa terveydenhuollossa, yksityisissä palveluissa, seurakunnissa sekä kolmannella sektorilla. Suomessa on akuuttiin kriisityöhön painottuva maan kattava kriisiryhmien verkosto. Kriisiryhmältä on mahdollista saada psykososiaalista apua ja tukea traumaattisen tapahtuman jälkeen. Kriisiryhmien työntekijät ovat useimmiten terveydenhuollon ammattilaisia, mutta heillä on lisäkoulutus kyseiseen työhön. Kriisityön pääasiallisena tarkoituksena on auttaa ja lievittää traumaattisesta kokemuksesta syntynyttä stressiä ja auttaa ihmistä etenemään suruprosessissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2020, 76.)

3.8 Kriisiapu

Kun puhutaan kriisissä olevan henkilön auttamisesta, on tärkeä erottaa toisistaan lakisääteinen ammattilaisen tarjoama kriisiapu sekä läsnä oleva tukeminen ja käytännön tarpeista sekä turvallisuudesta huolehtiminen. Ammattilaisen tarjoama kriisiapu koostuu alkuvaiheen arvioinnista, akuutista kriisityöstä, psyykkisestä käsittelystä, tarvittavasta sosiaalityöstä sekä aktiivisesta seurannasta. Tällaista kriisiapua sureva saa oman sairaanhoitopiirinsä sosiaali- ja kriisipäivystyksestä. Välittömästi tapahtuneen jälkeen sureva tarvitsee kuitenkin myötätuntoista läsnäoloa sekä sitä, että joku huolehtii hänen perustarpeistaan ja turvallisuudestaan. Tällainen auttaminen on jokaisen surevia kohtaavan tehtävä. (Surevan kohtaaminen 2022.)

Jokainen meistä voi olla surun kohdanneen henkilön tukena. Pienetkin sanat ja teot voivat auttaa surevaa prosessissa eteenpäin ja näkemään valoa tunnelin päässä. Uskalletaan olla läsnä ja tarjota tukea sitä tarvitseville.

3.9 Debriefing menetelmä

Debriefing on trauman käsittelyyn tarkoitettu menetelmä, jossa ammattilaisen johdolla puretaan hiljattain tapahtunut äkillinen kriisi. Menetelmän tarkoituksena

on käydä kokemukset sekä tapahtumien kulku läpi, jotta tapahtuman aiheuttamat psyykkiset ja fysiologiset jälkireaktiot lieventyisivät. (Mehiläinen 2022 a.)

Debriefing istunto järjestetään 1–5 päivää tapahtuneen jälkeen, eli mahdollisimman nopeasti. Samana päivänä menetelmästä ei ole hyötyä, mutta ei myöskään enää sen jälkeen, kun muistot tapahtuneesta saattavat olla jo värittyneitä. Ajatukset sekä tunteet voivat herkästi sekoittua päivien kuluessa. Debriefing menetelmän tarkoituksena on saada henkilön suruprosessi käynnistymään ilman, että traumaan jää kiinni. Edellytyksenä tällaiselle istunnolle on se, että henkilö itse kokee pystyvänsä osallistumaan. Ketään ei pakoteta osallistumaan debriefingiin. Reaktiot debriefingin aikana voivat olla hyvinkin voimakkaita, mutta yleinen kokemus on, että istunnon päätyttyä olo on selkeästi helpottunut. (Mehiläinen 2022 a.)

3.10 Elämä trauman kanssa

Trauman kohdanneen ihmisen elämässä tapahtuu usein merkittäviä muutoksia luonteessa ja koko elämässä. Nämä vaikutukset voivat olla näkyviä vielä monen vuoden jälkeenkin ja niihin sopeutuminen voi viedä paljon aikaa ja voimavaroja. Tämä kaikki tarkoittaa sitä, että myös tulevaisuudessa trauman kokeneella ihmisellä tulee olemaan erilaisia haasteita. Lisäksi trauma voi laukaista hyödyttömiä ja ihmiselle haitallisia selviytymiskeinoja. (Mielen Ihmeet 2019.)

Traumaattiset tapahtumat voivat tunkeutua myöhemmin mieleen erilaisina mielikuvina, tunteina sekä traumatakaumina, kun jokin asia muistuttaa traumaattisesta kokemuksesta. Tämän seurauksena esimerkiksi keho ja mieli voivat olla jatkuvasti varuillaan ja valppaana, lihakset jännittyneinä sekä tietoisuus ja huomio mahdollisessa uhassa ja vaarassa. Tämä puolestaan saattaa aiheuttaa tiettyjen asioiden, paikkojen ja tilanteiden välttelyä, jotka muistuttavat henkilöä traumaattisesta tapahtumasta. Välttämiskäyttäytyminen voi olla myös tiedostamatonta käyttäytymistä. (Traumapsykoterapia 2022.)

On tärkeä muistaa, että trauma ei kuitenkaan määrittele kokonaan ihmistä ja usein trauman kokenut toivookin mahdollisimman normaalia kohtaamista muilta henkilöiltä. Olisi tärkeää, ettei trauman kokeneen henkilön lähipiirissä olevat ihmiset hylkäisi tätä traumaattisen tapahtuman jälkeen. Vaikka trauma voi muuttaa sen kokenutta henkilöä ja tämän luonnetta, on taustalla kuitenkin yhä sama ihminen. Trauman kanssa taistelevan lähipiiri on merkittävässä roolissa, sillä heillä on mahdollisuus huolehtia, että trauman kokenut henkilö pysyisi turvallisissa arjen rutiineissa tapahtuneen jälkeen.

Se, miten trauma vaikuttaa ihmisen elämään ja millaisia oireita siitä syntyy, on yksilöllistä. Yhdistävänä tekijänä kuitenkin on se, että trauma ei poistu ja sen aiheuttamat oireet eivät katoa ilman asian aktiivista käsittelyä, jos edes silloinkaan. Traumaattiselle kokemukselle voi olla vaikea löytää sanoja, sillä trauman käsitteleminen on usein kivuliasta sekä pelottavaa. Traumasta toipumisen kannalta erityisen tärkeää on hyvä ja luottamuksellinen suhde hoitavaan tahoon. (Suvera 2019.)

3.10.1 Uutisointi ja sosiaalinen media

Henkirikosta seuraava julkisuus on uhrien omaisten hallinnan ulottumattomissa ja on mahdotonta ennustaa, minkä suuruusluokan uutiseksi kyseinen tragedia päätyy (Välimäki 2017, 221). Sosiaalinen media tuo monen hyvän asian lisäksi myös paljon varjopuolia ihmisten elämään ja nämä varjopuolet usein korostuvat, kun jotakin järkyttävää tapahtuu. Traumaattinen tapahtuma on aina yksilön henkilökohtainen kokemus ja sitä ei tulisi käsitellä julkisuudessa niin, että unohdetaan, ketä asia oikeasti koskettaa henkilökohtaisesti. Julkisuudessa ja sosiaalisessa mediassa asian spekulointi voi pahimmassa tapauksessa hidastaa sekä pahentaa uhrin läheisten käsittelyprosessia.

Sosiaalinen media toimii myös liian helposti alustana sille, että ihmiset olettavat tietävänsä asioista enemmän, kuin todellisuudessa tietävät. Tämä puolestaan altistaa sille, että julkisuuteen tuoduista asioista lähtee liikkeelle helposti erilaisia huhupuheita, jotka eivät välttämättä pidä paikkaansa. Julkisuuteen voi päätyä

henkirikosten oikeuskäsittelyistä yksipuolisia näkökantoja. Puolustusasianajajan käyttäminen ainoana tietolähteenä tai ainoastaan puolustuksen puheenvuorojen esittäminen saattavat vääristää kokonaiskuvaa rikoksesta. (Välimäki 2017, 226.)

Sosiaalinen media myös tarjoaa mahdollisuuden siihen, että uhrista voidaan puhua hyvin epäkunnioittavasti ja syyllistää uhria sekä läheisiä tapahtuneesta, joka on todella väärin. Jokaisella ihmisellä on vastuu olla lähdekriittinen ja lukiessaan järkyttävistä tapahtumista pohtia, kannattaako itse lähteä mukaan asian spekulointiin. On hyvä muistaa, että jokaisen uhrin ympärillä on myös läheisiä, joiden suruprosessia tulee kunnioittaa.

4 HUOMA

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry on jo 22 vuoden ajan toiminut yhdistys, joka kokoaa yhteen ihmisiä, jotka tunnistavat toistensa menetykseen liittyviä tunteita. Huoma eroaa merkittävästi muista surujärjestöistä, sillä sen jäsenillä on omakohtaista kokemusta kuolemaan johtaneen väkivallan laajemmista yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista seurauksista. Monet läheiset ovat kokeneet jäävänsä ilman yhteiskunnan tarjoamaa kriisiapua sekä pitkäaikaisempaa tukea. Huoma tarjoaa vertaisuuteen perustuvaa pitkäaikaista tukea uhrien läheisille. Yhdistyksen jäsenet ovat kokeneet itse läheisen kuoleman henkirikoksen kautta, joten he toimivat kokemusasiantuntijoina toisten vertaisten kohtaamisessa. Yhdistyksen kannatusjäseneksi voi tulla kuka tahansa, mutta jäseneksi hyväksytään vain vertaiset eli ne ihmiset, joiden läheinen on kuollut henkirikoksen uhrina. Huoma määrittelee läheiseksi lähiomaisten ja sukulaisten lisäksi myös kaikki uhrin läheisiksi itsensä tuntevat. Huoman toimintaa ohjaavat tasa-arvoisuuden, luottamuksellisuuden, vastavuoroisuuden sekä vapaaehtoisuuden periaatteet. (Kangasvuo 2020, 5.)

4.1 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan apua, jota samassa elämäntilanteessa olevat tai samantyyppisiä kokemuksia kokeneet ihmiset voivat antaa toisilleen. Vertaistukea luonnehtii vastavuoroisuus, jossa tukea sekä annetaan, että saadaan. Tärkeintä vertaistuessa on saada tunne siitä, että oman kokemuksen kanssa ei ole yksin. Selviytymiskeinojen jakaminen vertaisten välillä auttaa ja helpottaa. Vertaistuessa ei myöskään ole erillistä roolijakoa, sillä samankaltaiset kokemukset mahdollistavat sen, että vertaisuus perustuu tasaveroiseen kohtaamiseen. Huomassa vertaistuki on matalan kynnyksen toimintaa ja avointa kaikille henkirikoksen uhrien läheisille, joiden menetyksestä on kulunut vähintään vuosi. Ihminen saa osallistua vertaistukeen niin kauan kuin itse kokee tarpeelliseksi. Huoma tarjoaa monenlaista erilaista vertaistukitoimintaa. Vertaistuki koostuu eri paikkakunnilla kokoontuvista vertaistukiryh-

mistä, vertaistukiviikonlopuista, vertaisohjaajille sekä yhdistyksen aktiiveille annetuista koulutuksista ja työnohjauksesta, verkossa tapahtuvista vertaiskohtaamisista, puhelintuesta sekä yhdistyksen julkaisemasta Huoma-lehdestä. Vertaistuki antaa parhaimmillaan tilaa erilaisten tunteiden ilmaisuun turvallisessa ympäristössä sekä myös mahdollisuuden ottaa etäisyyttä omiin kokemuksiin ja jäsentää ne osaksi elämää. Vertaistuen avulla on mahdollista havainnoida sekä oman että muiden vertaisten voinnin paranemista ja iloita pienistäkin edistysaskelista. (Kangasvuori 2020, 37–38.)

4.1.1 Vertaistuen muotoja

Kahdenkeskeinen tuki tarkoittaa tapaamisia, jotka voivat olla satunnaisia tai etukäteen sovittuja. Tukihenkilönä toimiva henkilö voi toimia apuna erilaisissa arjen askareissa, kuten kaupassa käymisessä. Vertaistukihenkilön kanssa voi myös osallistua erilaisiin harrastuksiin tai vain puhua asioista. (Mielenterveystalo 2022.)

Vertaistukiryhmässä ihminen puolestaan pyrkii vähitellen muuttumaan hoidon ja toimenpiteiden kohteesta ryhmän aktiiviseksi toimijaksi. Ryhmän ohjaajana toimii vertainen, jolla on myös omakohtaista kokemusta. Ryhmän voi perustaa myös osallistuja itse, ellei se ole jo osa yhdistyksen järjestämää toimintaa. Myös muut sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat olla aloitteentekijöinä ryhmää perustettaessa. (Mielenterveystalo 2022.)

Vertaistuki voi toimia myös internetissä. Monilla keskustelupalstoilla on nykyään mahdollisuus esimerkiksi keskustella muiden kanssa sekä saada apua ja tukea omaan tilanteeseen. Vertaistuki verkossa voi olla kahdenkeskeistä tai ryhmämuotoista. (Mielenterveystalo 2022.)

4.2 Muiden ihmisten tuki kriisissä

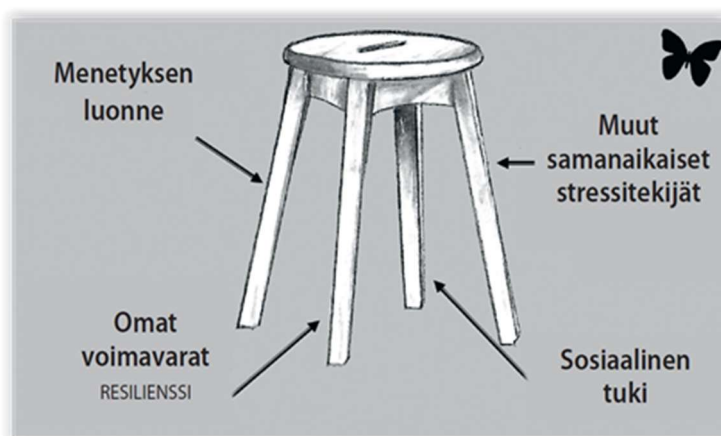
Monien tutkimusten valossa merkityksellisin tuki kriiseissä on läheisten sosiaalinen ja materiaallinen tuki. Läheisten läsnä ollessa kriisissä olevat ovat kokeneet helpottavaksi sen, että ovat voineet itkeä, huutaa ja olla oma itsensä, kun siltä

tuntuu. Kaiken kaikkiaan tärkeää läheisen tuessa on, että kriisissä oleva saa yhä uudelleen mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan ja että läheinen viestii selviytymisen ja etenemisen merkeistä, joita kriisissä oleva ei aina itse huomaa. Läheinen voi olla myös avainasemassa, kun on tarpeen hakea ammatti- tai vertaisapua kriisissä olevalle. (Ruishalme ym. 2007, 102–104.)

Ihmiset ovat usein arkoja kohtaamaan vaikeassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä. Yleinen ajatus on, että olisi parempi jättää esimerkiksi läheisensä kuolemaa sureva rauhaan. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin uskaltaa ottaa yhteyttä. Sanoja tärkeämpää on, että surevalle annetaan tilaa. Läheinen voi tukea esimerkiksi käymällä kaupassa, tekemällä ruokaa ja auttamalla muissa arkiaskareissa. Myös kuunteleminen on avainasemassa toisen henkilön tukemisessa. (Terveyskylä 2021.)

4.2.1 Jaksamisen jakkara

Jaksamisen jakkara on työkalu, joka kuvaa menetyksen jälkeistä jaksamista nelijalkaisen jakkaran avulla. Jaksamisen jakkaran tarkoituksena on toimia auttajalle helposti muistettavana työkaluna. Sen avulla auttajan on helpompi tarkastella surevan kokonaistilannetta ja sitä, onko tämä erityisen tuen tarpeessa. Jakkaran jalkoina toimivat menetyksen luonne, omat voimavarat, sosiaalinen tuki sekä muut samanaikaiset stressitekijät. Mitä enemmän jakkaran jalkoja katkeaa, sitä lähempänä ihminen on romahduspistettä. (Itkonen 2020, 51.)



Kuvio 2. Jaksamisen jakkara

Jaksamisen jakkara on todella hyvä työkalu surevan ihmisen läheisille, sillä usein auttajan roolissa voi olla hankala toimia ja surevan kohtaaminen voi olla vaikeaa. Ihminen saattaa myös pohtia muun muassa sitä, miten voisi olla tukena ja mitä voisi sanoa surevalle. Monesti sureva ei kuitenkaan kaipaa mitään tiettyä vaan pelkkä läheisen läsnäolo ja tuki toimii suurena apuna. Jakkaran avulla auttaja voi saada osviittaa siitä, mihin kannattaa keskittyä ja mitä asioita tulisi tarkastella.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen tutkimuslupa anottiin sekä saatiin huhtikuussa 2022 Henkirikoksen uhrien läheiset ry:ltä. Tutkimusta varten luotiin e-lomake, jonka avulla kerättiin kokemuksia Huoman vertaistukiryhmien jäseniltä. Vertaistukiryhmät ovat tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisen henkirikoksen uhrina. Lomakkeeseen vastaaminen oli täysin anonymia. Tutkimuksen pääasiallisena tavoitteena oli luoda tietoisuutta traumaattisista surukokeuksista sekä saada uhrien läheisten ääni kuuluviin. Vastauksia kyselylomakkeeseen saatiin yhteensä kymmeneltä eri vastaajalta. Vastauksista kävi ilmi, että vastaajien kokemukset olivat hyvin laajalta aikaväliltä.

Päätutkimuskysymykseksi muodostui se, mikä merkitys traumaattisella surulla on ollut yksilön elämään. Tämän lisäksi materiaalista saatiin vastauksia myös siihen, mikä merkitys vertaistuella on ollut trauman käsittelyssä sekä onko vastaajilla ollut elämässään sellaisia asioita, jotka ovat hidastaneet tai olleet trauman käsittelyn esteenä.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta eli tässä tutkimuksessa henkirikoksen uhrien läheisiä. Kvalitatiivinen tutkimus rajoittuu yleensä pieneen tutkittavien määrään. Tavoitteena on ymmärtäminen, ei määrien selvittäminen. (Heikkilä 2014.) Kyselylomakkeen kysymyksistä suurin osa oli avoimia kysymyksiä, mikä edesauttoi sitä, että vastauksia saatiin vastaajien pienestä määrästä huolimatta laajalti. Avointen kysymysten avulla mahdollistettiin myös se, että vastaajat saivat kertoa kokemuksistaan täysin omin sanoin.

5.2 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla ja teorian tietoa etsittiin sekä käytettiin tutkimuksen tukena. Tutkimusta varten luotiin e-lomake, joka sisälsi yhteensä 13 kysymystä. Kyselylomakkeen kysymykset luotiin ajatellen tutkimuksen päätutkimuskysymystä sekä muita alakysymyksiä. Kysymyksistä 11 oli avoimia kysymyksiä ja kahdessa kysymyksessä oli vastausvaihtoehdot. Vastaajat saivat vastata kysymyksiin oman halun sekä jaksamisen mukaan, eikä esimerkiksi vastausten pituutta ollut rajattu. Tutkimuksen kirjoittajien tavoitteena oli saada vastauksista mahdollisimman aitoja eikä painostaa vastaajia mihinkään.

Kyselylomakkeen valmistuttua se jaettiin Huoman kriisi- ja vapaaehtoistyön koordinaattorille Terhi Kantaselle, joka puolestaan jakoi lomakkeen vertaistukiryhmien ohjaajille. Vertaistukiryhmien lisäksi kyselylomake jaettiin yhteen hieman muista vertaistukiryhmistä eroavaan ryhmään, jossa painopiste on vertaistuen lisäksi kuntoutuksessa. Kyselylomakkeeseen annettiin reilusti aikaa vastata ja kokonaisuudessaan se oli auki kaksi kuukautta.

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen vastausten analysointiin käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen analyysi noudattaa tiettyjä vaiheita. Aluksi aineisto pelkistetään eli redusoidaan. Redusoinnissa aineistosta etsitään tutkimukselle oleelliset kohdat ja ne merkitään ylös valitsemalla tavalla. Merkityt kohdat pelkistetään kirjoittamalla ne uudelleen tiivistettyyn muotoon. Redusoinnin jälkeen ilmaukset ryhmitellään eli klusteroidaan niin, että samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset muodostavat alaluokan. Alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla otsikolla. Klusteroinnin jälkeen muodostetaan yleiskäsitteet eli abstrahoidaan. Luokittelua jatketaan siten, että ryhmittelyvaiheessa luodut alaluokat yhdistellään puolestaan yläluokiksi. Yläluokista muodostetaan pääluokkia ja pääluokista yksi yhdistävä luokka. Lopuksi kaikki luokat otsikoidaan sisältöä kuvaavalla otsikolla. (Leinonen 2018.)

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on arvioida tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät esimerkiksi saa olla sattumanvaraisia ja tutkimuksessa käytetyillä menetelmillä on voitava tutkia sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus tutkia. Tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden on sovittava tutkimusongelmiin ja aineiston sisältöihin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida eri tavoin. Eräs laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä näkökulma on yleistettävyyttä tai siirrettävyyttä. Käytännössä niillä tarkoitetaan sitä, ovatko tutkimuksen tulokset yleistettävissä tai siirrettävissä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

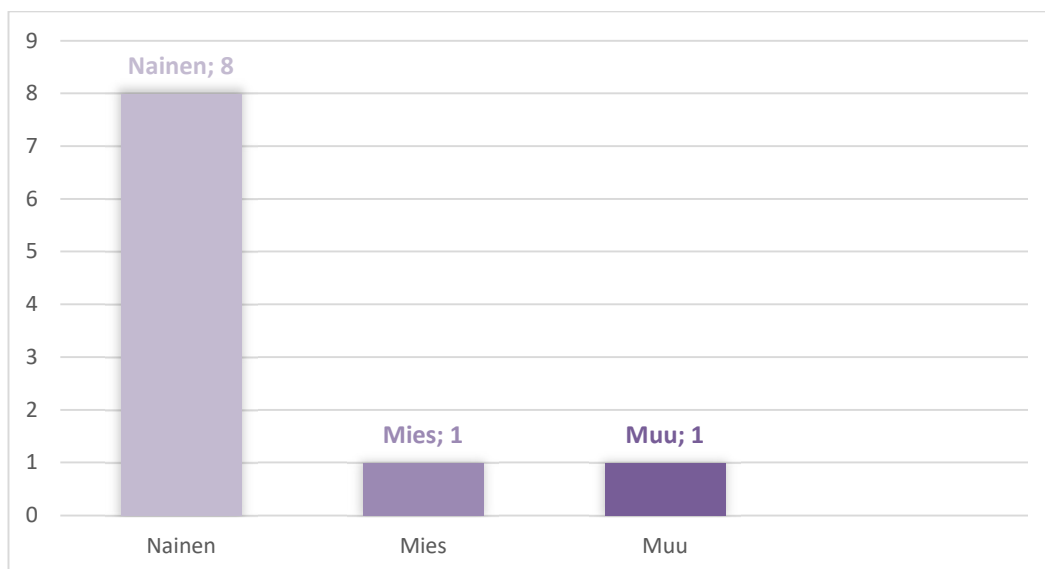
Tutkimuksen tietosuojan sekä luotettavuuden kannalta e-lomake oli aineiston keruussa turvallisin vaihtoehto, sillä lomakkeeseen pystyi vastata vain linkin saaneet henkilöt. Kohderyhmälle korostettiin sitä, kuinka kyselylomakkeeseen vastaaminen on täysin nimetöntä ja vastauksista ei ole mahdollista tunnistaa ketään. Kyselylomakkeen kysymykset olivat tarkkaan pohdittuja ja niissä otettiin kohderyhmä huomioon. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi myös se, että käsiteltävä materiaali oli ainoastaan tutkimuksen tekijöiden hallussa ja materiaali hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Edellä mainittujen lisäksi tutkimuksen luotettavuutta turvasi myös se, että siinä toteutui hyvän tutkimuksen perusvaatimukset, joita ovat validiteetti, reliabiliteetti, objektiivisuus, avoimuus, tehokkuus ja taloudellisuus, hyödyllisyys ja käyttökelpoisuus, tietosuoja sekä sopiva aika (Heikkilä 2004, 29–32).

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli eri kysymysten avulla selvittää sitä, kuinka traumaattinen suru näkyy sen kokeneiden henkilöiden elämässä. Tutkimuksen tuloksia lukiessa on tärkeä kuitenkin muistaa, että mahdollisista samankaltaisuuksista huolimatta jokaisen kokemus on henkilökohtainen, eikä ajatuksia näin ollen voida yleistää. Vastauksia saatiin yhteensä kymmeneltä eri henkilöltä. Huoman vertaistukiryhmiin jaetussa e-lomakkeen johdannossa tutkimuksen tekijät esittelivät itsensä ja sen lisäksi korostivat sitä, kuinka toivovat jokaisen vastaajan vastaavan lomakkeeseen oman jaksamisen ja hyvinvointinsa mukaan (liite 1). Tavoitteena oli myös se, että vastaajat saivat vastata täysin rehellisesti kaunistelematta asioita.

6.1 Sukupuoli

Ensimmäisenä kysymyksenä vastaajilta kysyttiin sukupuolta. Vaihtoehtoina oli nainen, mies tai muu (ks. kuvio 3).



Kuvio 33. Sukupuoli (kyselylomakkeen vastaajat).

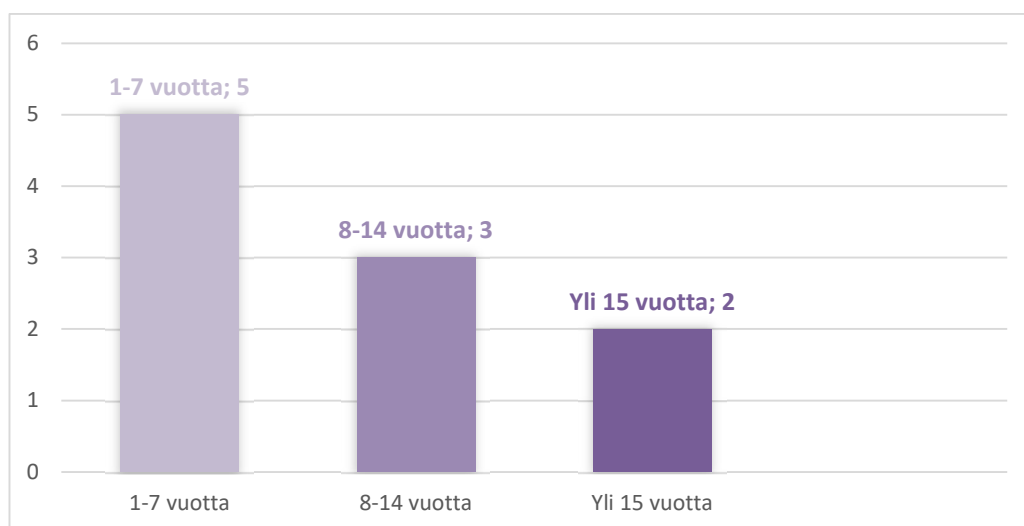
Suurin osa vertaistukiryhmiin osallistujista oli naisia, joten sen vuoksi enemmistö kyselyyn vastanneistakin oli sukupuoleltaan naisia. Olisikin olennaista selvittää

sitä, minkä vuoksi miehet heikommin hakeutuvat avun piiriin. Sukupuoleen katso-
matta henkirikoksen kaltainen tapahtuma on hyvin traumatisoiva ja avun saami-
nen asian käsittelyn tueksi olisi ehdottoman tärkeää. Yhteiskunnassa tulisi saada
rikottua stigmaa siitä, ettei avun hakeminen olisi millään lailla sukupuolisidon-
naista. Tämän avulla olisi mahdollista saada miehiä hakeutumaan matalammalla
kynnyksellä avun piiriin.

Stereotyyppiset miehiin liitetyt ominaisuudet eivät ole sisäsyntyisiä, vaan ne ovat
muutettavissa kasvatuksella sekä esimerkkinä toimimisella. Poikapuolinen lapsi ei
synny pärjäämään yksin ja vaikenemaan huolistaan, vaan hän kasvaa sellaiseksi
mieheksi, millaista mieskuva ympäristö ja kulttuuri välittävät. (Rikosuhripäivystys
2019.)

6.2 Kuinka kauan henkirikoksesta on kulunut?

Tutkimuksessa haluttiin selvittää henkirikoksesta kulunutta aikaa. Lyhin aika ta-
pahtuneesta oli kolme vuotta ja pisin puolestaan 19 vuotta. Loput vastaukset si-
joittuivat näiden välille (ks. kuvio 4).

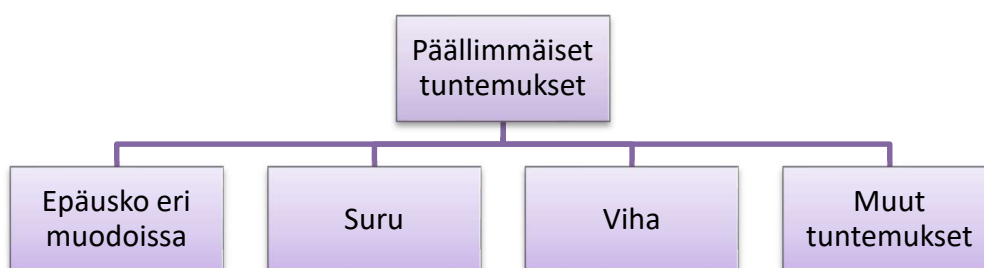


Kuvio 44. Henkirikoksesta kulunut aika (aika vuosina).

Vastaajien suhteellisen pienestä määrästä huolimatta vastauksia saatiin hyvin laajalta aikaväliltä. Vastausten analysoinnin jälkeen on mahdollista todeta, että traumaattisesta tapahtumasta kulunut aika ei välttämättä kerro siitä, missä vaiheessa ihminen on suruprosessinsa kanssa. Aika ei pelkästään riitä korjaamaan traumaattisesta tapahtumasta aiheutuvia haavoja, vaan se on monen tekijän summa (ks. luku 3.3).

6.3 Päällimmäiset tuntemukset

Tutkimuksessa kysyttiin vastaajien päällimmäisiä tuntemuksia henkirikoksen tapahtumisen jälkeen. Kysymyksellä haluttiin tiedustella, mitä tuntemuksia ja reaktioita vastaajilla ilmeni heti suruviestin vastaanotettuaan (ks. kuvio 5).



Kuvio 55. Päällimmäiset tuntemukset

Epäusko. Jokaisella vastaajalla epäusko nousi esiin vastauksista. Epäusko on inhimillinen ja luonnollinen reaktio tapahtumaan, joka on pysäyttävä sekä epäluonnollinen. Epäusko voi jatkua myös pitkään tapahtuneen jälkeen ja epäuskon tunne voi jäädä elämään pitkäksi aikaa ainakin jossain muodossa. Henkirikoksen ollessa

aina elämää vakavasti järkyttävä tapahtuma, on täysin ymmärrettävää kokea epäuskon tuntemuksia. Näitä tuntemuksia tulisi myös ympärillä olevien ymmärtää ja antaa niille tilaa sekä aikaa.

”Olo oli todella epätodellinen, kuin olisi ollut yhtäkkiä mukana jossain leffassa tai olisi katsonut elämää ulkopuolisena.”

Suru. Yli puolet vastaajista olivat myös maininneet surun ensimmäisten tuntemusten joukossa. Läheisen menettäminen on lähes aina surua aiheuttava tapahtuma ja suru onkin normaali reaktio järkyttävään menetykseen.

”Järkytys, suru, epäoikeudenmukaisuuden kokeminen, epätietoisuus, viha.”

Viha. Muutama vastaajista oli tuonut vastauksissa tuntemuksista esille vihan. Viha on hyvin ymmärrettävä tunnetila, etenkin ennen kuin henkilö pääsee tapahtunutta käsittelemään enemmän. Viha on tunteena äärimmäisen voimakas ja mikäli tunne jatkuu pitkään, voi se olla hyvin kuormittavaa sitä tuntevalle ihmiselle.

”Suru, epäusko ja jopa viha.”

Muut tuntemukset. Yksittäisistä vastauksista nousi esiin laaja kirjo eri tuntemuksia, jotka eivät suoraan mene aiemmin mainittujen luokkien alaisuuteen. Henkisen kärsimyksen lisäksi traumaattinen tapahtuma oli aiheuttanut myös fyysisiä tuntemuksia, kuten jatkuvaa pahoinvointia. Huomion arvoista oli myös vastaajien kokemus pelko itsensä, sekä muiden uhrin läheisten puolesta. Vastaajat olivat myös maininneet itsesyytöksen ja toivottomuuden tunteen.

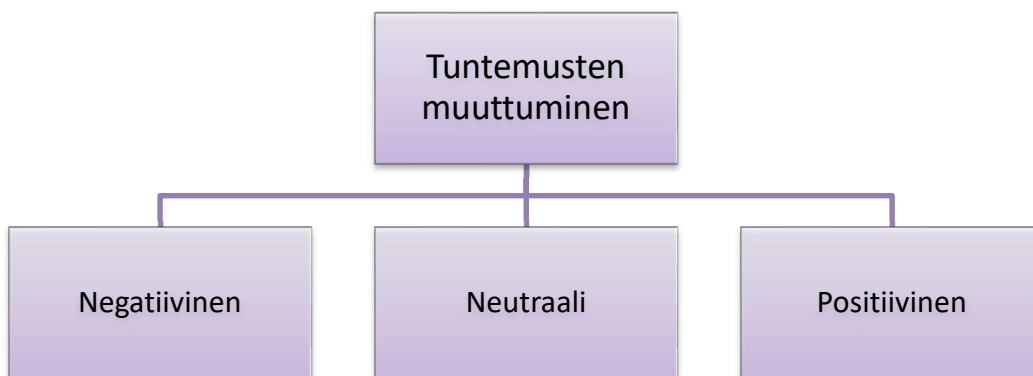
”...toivottomuus tulevasta.”

Vastauksista ilmeni monia erilaisia tuntemuksia laidasta laitaan, mutta havaittavissa oli myös yllä mainittuja yhtenäisiä tuntemuksia. Nämä samankaltaiset tunte-

mukset voivat kuitenkin olla hyvinkin erilaisia eri henkilöiden kokemina. Suurimmalla osalla vastaajista ilmeni myös monia eri tunteuksia päällekkäisesti (ks. luku 3 ja luku 3.1.3).

6.4 Tuntemusten muuttuminen

Vastaajilta kysyttiin tapahtunutta koskevien tuntemusten mahdollista muutosta, kun aikaa tapahtuneesta oli kulunut hieman kauemmin (ks. kuvio 6).



Kuvio 66. Tuntemusten muuttuminen

Negatiivinen. Suurin osa vastauksista oli luokiteltavissa negatiivisiksi. Kyseisistä vastauksista ilmeni se, kuinka tapahtunut pyörii yhä lähes päivittäin henkilön mielessä ja tulevaisuutta on vielä vaikea ajatella. Yleisesti ottaen ajatusmaailman kerrottiin muuttuneen negatiivisemmaksi.

”Tunne on muuttunut pessimistiseksi ja sellaiseksi, ettei mikään tule onnistumaan. Elämä on sellaista, etten jaksa tuntea iloa enää mistään tai jopa kadehdin niitä, joilla on asiat hyvin.”

Neutraali. Vastauksista muutama luokiteltiin neutraaleiksi. Kyseisissä vastauksissa oli kerrottu, kuinka tapahtunut pyörii mielessä usein, mutta ei ota täysin valtaa henkilöstä.

”Jäljellä on suru ja tietoisuus asian lopullisuudesta. Tuska omaisen kohtalosta. Nämä tuntemukset ja mielikuvat tulee päivittäin, mutta eivät ota valtaa ja estä toimimasta.”

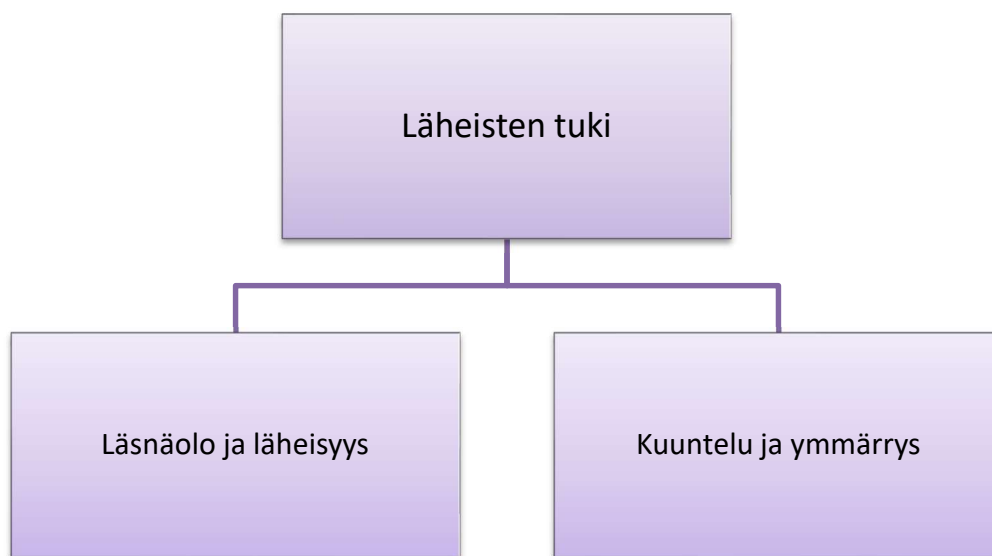
Positiivinen. Osa vastauksista oli puolestaan luokiteltavissa positiivisiksi. Näistä vastauksista tuli ilmi, kuinka tapahtuneesta syntyneet tuntemukset ovat tasaantuneet huomattavasti ja trauma on ikään kuin hyväksytty osaksi elettyä elämää.

”Pelko väistynyt ja toivottomuuden sijaan tuli jossain vaiheessa toivo selviämisestä.”

Vastaukset olivat keskenään hyvin erilaisia, joten tämänkaltainen jaottelu oli selkein vaihtoehto. Vastauksia luokitellessa pidettiin kuitenkin mielessä vastaajien määrän vähäisyys sekä yksilöllisyys (ks. luku 3.6).

6.5 Läheisten tuki

Kysymys läheisten tuesta selvitti sitä, mitä vastaajat olisivat toivoneet läheisten sanovan heille tapahtuneen jälkeen. Vastaukset olivat jaettavissa kahteen eri teemaan (ks. kuvio 7).



Kuvio 77. Läheisten tuki

Läsnäolo ja läheisyys. Suurimman osan vastauksista nousi esiin se, kuinka tärkeää läheisen ihmisen läsnäolo on, eikä ole olemassa mitään tiettyjä sanoja henkirikoksen kaltaiseen järkyttävään tapahtumaan. Toisen ihmisen läheisyys ja esimerkiksi iso halaus olisivat olleet siihen tilanteeseen riittäviä.

”Sanat ei niinkään ole tärkeitä, se että uskaltaa tulla luokse ja olla siinä hetkessä mukana.”

”...Halaus ja läsnäolo riittävät.”

Kuuntelu ja ymmärrys. Toiseksi eniten vastaajat kertoivat toivoneensa kuuntelua ja ymmärrystä. Ymmärrystä olisi myös tärkeä antaa niitä kaikkia tunteita kohtaan, joita läheinen mahdollisesti käy läpi tapahtuneen vuoksi. Henkirikoksen uhrien läheisten kohdalla merkityksellistä olisi antaa tukea siihen, että jokainen saa ottaa tarvitsemansa ajan suruprosessiin eikä ketään tulisi hoputtaa.

”Ei tarvitse sanoa edes mitään, olisi ollut tärkeää saada vaikka kuunteleva olkapää.”

”...ymmärrystä traumaattisen tapahtuman aiheuttamiin tunteisiin.”

Teoria tuki täysin kyselylomakkeeseen saatuja vastauksia. Sekä teoriassa, että saaduissa vastauksissa korostettiin toisen ihmisen läsnäoloa sekä sitä, ettei traumaattisen tapahtuman kokenutta henkilöä jätetä missään nimessä yksin suruprosessinsa kanssa (ks. luku 4.2).

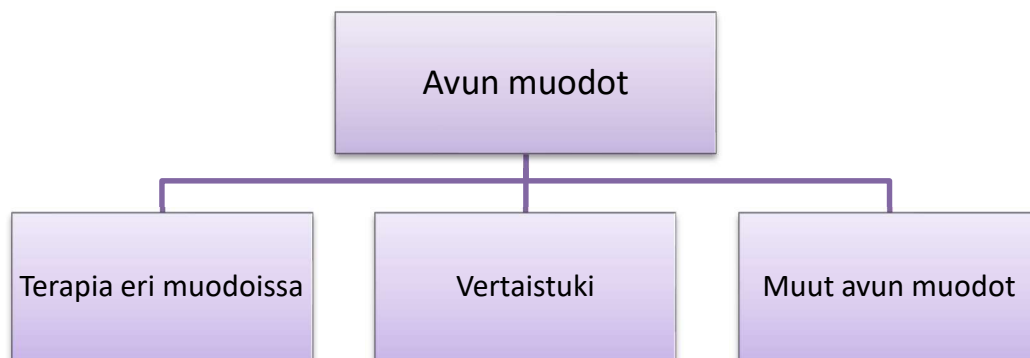
6.6 Avun saaminen

Vastaajia pyydettiin kertomaan, olivatko he saaneet jotakin apua asian käsittelyn tueksi. Kahdeksan vastaajista oli vastannut kyllä ja kaksi puolestaan ei.

Positiivista oli se, kuinka valtaosa vastaajista oli päässyt avun piiriin. Olisi kuitenkin äärettömän tärkeää, ettei kukaan jäisi tämänkaltaisessa kriisissä ilman apua. Viranomaisten sekä läheisten rooli korostuu, sillä välttämättä traumaattisen tapahtuman kokeneella ei ole itsellään voimavaroja hakeutua avun piiriin. Mikäli henkilö jää ilman minkäänlaista apua, heijastuu se helposti tämän tulevaisuuteen ja suruprosessi voi pitkittyä.

6.7 Avun muodot

Kysymys avun muodoista liittyi edelliseen kysymykseen ja siinä selvitettiin sitä, millaista apua he olivat saaneet, jotka olivat vastanneet edelliseen kysymykseen kyllä. Vastauksista ilmeni erilaisia avun muotoja, jotka olivat jaettavissa kolmeen eri teemaan (ks. kuvio 8).



Kuvio 8. Avun muodot

Terapia eri muodoissa. Usealla vastaajista nousi esiin avun muodoista traumaterapia ja osa oli kertonut, että terapia oli alkanut vasta jopa vuosia tapahtuneen jälkeen. Ihminen saa terapiasta suurimman hyödyn sen ollessa pitkäjänteistä sekä intensiivistä yhteistyötä. Myös luottamus sekä yhteyden löytyminen terapeutin ja asiakkaan välillä on merkityksellistä terapian hyödyn kannalta.

"Traumapsykoterapiaa, EMDR-terapiaa."

Vertaistuki. Vastaajista osa mainitsi myös vertaistuen avun lähteenä. Vertaistuki on hyvin tärkeä avun muoto ja on koettu lohdulliseksi keskustella asioista vertaisten kanssa. Huoman tarjoamat palvelut oli koettu hyvin tärkeiksi ja merkityksellisiksi.

"Huoman sururyhmä on ollut minulle tärkeä."

Muut avun muodot. Työterveyden ja julkisen terveydenhuollon kautta saatavat palvelut, kuten terveydenhoitajan vastaanotolla käyminen nousi yksittäisissä vastauksissa esille.

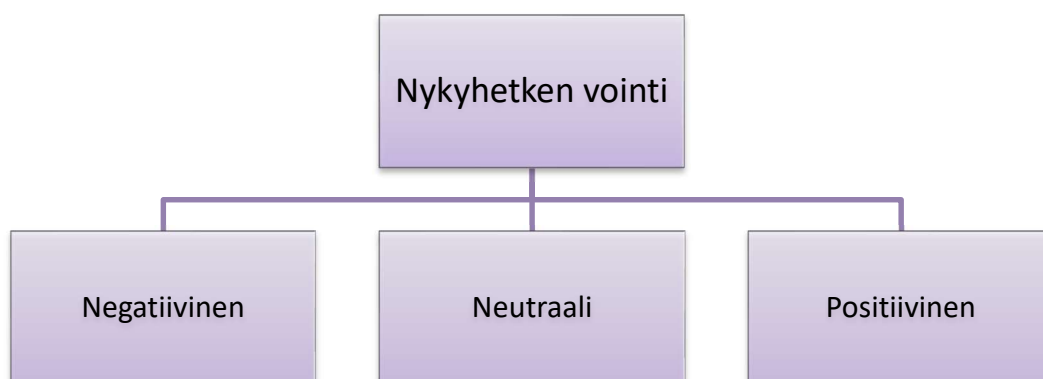
”...olen muutamia kertoja käynyt työterveyspsykologilla.”

Yksi vastaajista oli myös kertonut, että trauman käsittelyn tukena hän on saanut EMDR-terapiaa. EMDR-terapiaa eli silmänliiketerapiaa voidaan käyttää traumaattisten tapahtumien aiheuttamien muistojen sekä traumaperäisen stressihäiriön hoidossa (Mehiläinen 2022 b).

Vastauksista ilmeni lisäksi kritiikkiä sitä kohtaan, kuinka apua on pitänyt pystyä itse hakea, eikä sitä ole kukaan tarjonnut. On inhimillistä, että ihmisellä ei ole henkiriikoksen kaltaisen järkyttävän tapahtuman jälkeen voimavaroja hakea itse apua ja yhteiskunnan tulisi sitä tarjota.

6.8 Nykyhetken vointi

Olennaista oli tiedustella myös sitä, kuinka vastaajat voivat nykyhetkessä. Kuten neljännessä kysymyksessä, myös tässä kaikkien kymmenen vastaajan vastaukset jaettiin kolmeen eri luokkaan (ks. kuvio 9).



Kuvio 9. Nykyhetken vointi

Negatiivinen. Valtaosa vastaajista oli kuvannut nykyhetken vointia negatiiviseen sävyyn. Vastauksista ilmeni, kuinka vastaajien elämä on muuttunut tapahtuneen myötä täysin ja muutos on ollut lähinnä negatiivista, esimerkiksi työpaikan menetyks ja lähipiirin kutistuminen hyvin pieneksi.

”...Olen ikävä kyllä ihmisenä muuttunut negatiivisemmaksi ja pessimistiksi.”

Neutraali. Osa vastauksista oli myös luokiteltavissa neutraalin luokan alaisuuteen. Näissä vastauksissa vastaajat olivat kertoneet, kuinka tapahtuman aiheuttama suru ja tuska ovat läsnä, mutta eivät kuitenkaan tee henkilöä enää toimintakyvyttömäksi.

”Olen toimintakykyinen ja oma elämä jatkuu. Tapahtuman aiheuttama suru ja tuska tuskin väistyy kuitenkaan.”

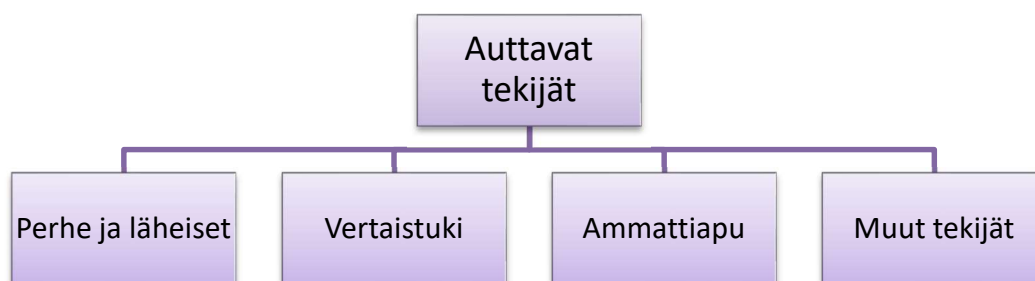
Positiivinen. Muutaman vastaajan vastaukset olivat selkeästi positiivissävyisiä. Kyseisistä vastauksista tuli ilmi, kuinka traumaattinen tapahtuma on saatu hyvin käsiteltyä.

”Hyvin. Mustat päivät enää harvoin, ei edes joka kuukausi.”

Yleisesti voidaan ajatella, että mitä kauemmin tapahtuneesta on kulunut aikaa, sitä paremmin henkilö voi nyt. Vastauksista kuitenkin ilmeni, että kyseinen oletamus ei välttämättä pidä paikkaansa. Toipumisprosessiin vaikuttaa ajan lisäksi moni muukin yksilön henkilökohtaisessa elämässä oleva tekijä. Jokainen myös kokee asiat omalla tavallaan. Vastaukset olivat keskenään hyvin erilaisia ja vastaajien kokema hyvinvointi vaihteli runsaasti. Traumaattinen kriisi järkyttää elämän perusturvallisuutta sekä jatkuvuuden tunnetta ja toipuminen on aina yksilöllistä (Suomen Mielenterveys ry 2022 b).

6.9 Auttavat tekijät

Vastaajilta tiedusteltiin, mikä tai mitkä tekijät ovat auttaneet selviämään läheisen menetyksestä. Selviäminen käsitteenä on hyvin monitulkintainen, mutta tässä tutkimuksessa sillä tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka ovat saaneet vastaajat jatkamaan omaa arkea traumaattisen tapahtuman jälkeen. Alla olevaan kuvioon on koottu vastauksista ilmeneviä yleisimpiä tekijöitä (ks. kuvio 10).



Kuvio 10. Auttavat tekijät

Perhe ja läheiset. Valtaosalle vastaajista auttavina tekijöinä on toiminut perhe ja muut läheiset. Vastauksissa kerrottiin, kuinka sukulaisten läsnäolo on tuntunut lohdulliselta ja kuinka omista lapsista huolehtiminen on pitänyt kiinni arjessa.

”...myös ystävät ja perhe ovat olleet korvaamattomia.”

Vertaistuki. Hyvin monelle vastaajalle vertaistuki on ollut äärimmäisen tärkeä apu. Vertaistuen piiriin pääsyn kuvailtiin olleen helpottava kokemus ja vertaistuen kautta keskustelemaan pääsemisen kuvailtiin keventäneen oloa.

”Vertaistuki on ollut myös todella tärkeä ja sieltä saadut ystävät.”

Ammattiapu. Monet vastaajista kertoivat myös ammattiavun olleen välttämättömyys. Ammattiavun kerrottiin olleen avuksi tunteiden käsittelyssä. Ammattiavun merkitystä ei voi väheksyä ja se on hyödyksi kaikkien tunteiden käsittelyssä sekä niiden ymmärtämisessä. Esiin nostettiin kuitenkin myös se, että oma-aloitteisuusavun hakemisessa on ollut merkittävässä roolissa, joka voidaan nähdä myös huolestuttavana seikkana. Kyseisessä elämäntilanteessa olevat ihmiset ovat hyvin haavoittuvassa roolissa, ja heidän ei pitäisi yksin joutua taistelemaan ammattiavun saamisesta.

”Terapiaa ilman olisin tuskin edes hengissä.”

Muut tekijät. Muihin auttaviin tekijöihin nostettiin useita erilaisia asioita. Vastajat kertoivat työn tuoneen rytmiä arkeen, uskon olleen suuri voimavara ja yleisesti mielekäs tekeminen sekä lemmikit ovat toimineet auttavina tekijöinä. Pienistäkin asioista on voinut saada edes hieman helpotusta äärimmäisen vaikeisiin tunteisiin ja tilanteisiin.

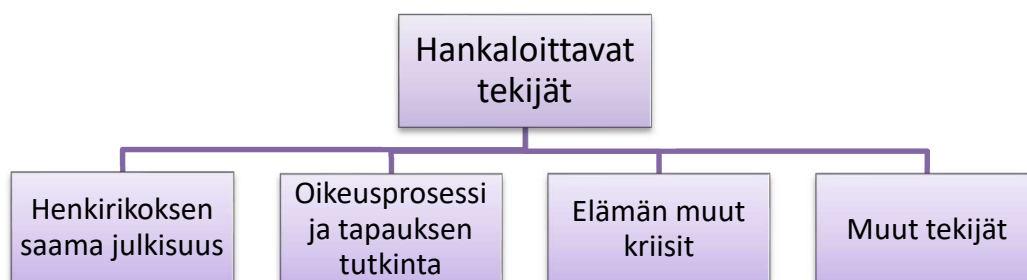
”...rakas lemmikki.”

Jo useaan otteeseen mainittu läheisten ihmisten tuki korostui myös tämän kysymyksen vastauksissa. Läheisten merkitys korostuu etenkin elämän eri kriiseissä. On lohdullista tietää, että joku on tarvittaessa vierellä myös elämän vaikeina hetkinä. Läheisten tuen lisäksi myös muut auttavat tekijät olivat sellaisia, joita oletettiin nousevan esiin. Yksi näistä tekijöistä oli vertaistuki, jonka merkitys perustuu siihen, että henkilölle tulee tunne siitä, ettei hän ole yksin (ks. luku 4.1).

6.10 Hankaloittavat tekijät

Vastaajia pyydettiin myös kertomaan, onko heillä ollut sellaisia tekijöitä elämässään, jotka ovat vaikeuttaneet trauman ja surun käsittelyprosessia. Kysymystä ei

haluttu rajata mitenkään, vaan vastaajat saivat tuoda esille kaikki ne asiat, jotka he kokivat omassa suruprosessissaan hankaloittaviksi tekijöiksi (ks. kuvio 11).



Kuvio 11. Hankaloittavat tekijät

Henkirikoksen saama julkisuus. Muutaman vastaajan kertoman mukaan runsas uutisointi tapahtuneesta sekä julkisuudessa spekulointi ovat olleet hidastavina tekijöinä suruprosessin käsittelyssä. Vastauksista ilmeni myös toisten ihmisten uteliaisuus tapahtunutta kohtaan. Jokaisen tulisi pystyä asettamaan oma uteliaisuus taka-alalle ja miettimään, ennen kuin kysyy tai kirjoittaa mitään esimerkiksi internetin keskustelupalstoille. Sosiaalinen media oli myös nostettu jalustalle. Internetin keskustelupalstoista oli tuotu esiin Murha.info, jonne kuka tahansa voi anonyy-

mina kirjoitella mitä tahansa ja esimerkiksi syyllistää uhria tai läheisiä tapahtuneesta. Valmiiksi hauraassa tilassa oleva henkilö voi pahimmassa tapauksessa romahtaa tällaisen takia.

”...murhainfo sivusto on todella huono, kun tekijät saavat kirjoitella sinne valheita, kukaan ei voi puuttua.”

Oikeusprosessi ja tapauksen tutkinta. Suomen oikeusjärjestelmää sekä poliisitutkintaa oli kritisoitu muutamassa vastauksessa vahvasti. Poliisitutkinnan kerrottiin olleen heikkoa ja läheisten olisi pitänyt tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu ilman, että kukaan sitä heille kertoi. Nämä asiat oli luonnollisesti koettu hankaloittavan suruprosessia ja sen käynnistymistä.

”...Suomen oikeudenkäynti on kuin farssi.”

Elämän muut kriisit. Muutama vastaajista oli nostanut esiin henkilökohtaisen elämän muut kriisit. Henkirikoksen kaltainen kriisi varmasti lisää tuskaa muissa elämän vaikeissa tapahtumissa sekä niiden käsittelyssä. Muut vaikeat tapahtumat elämässä voivat myös tuoda takapakkia käynnissä olevan suruprosessin käsitteeseen.

”...työn menetys.”

Muut tekijät. Aiemmin mainittujen lisäksi vastauksista tuli ilmi muita käsittelyprosessia hankaloittavia tekijöitä. Esiin nousi ammattiavun sekä kriisiavun puute. Myös viranomaisten tavassa kohdata sekä ymmärtää uhrin läheisiä on paljon kehitettävää.

”...jos itse olisi ollut yhtään passiivisempi, ei olisi ollenkaan varmaa, että asiat olisivat menneet paikoilleen.”

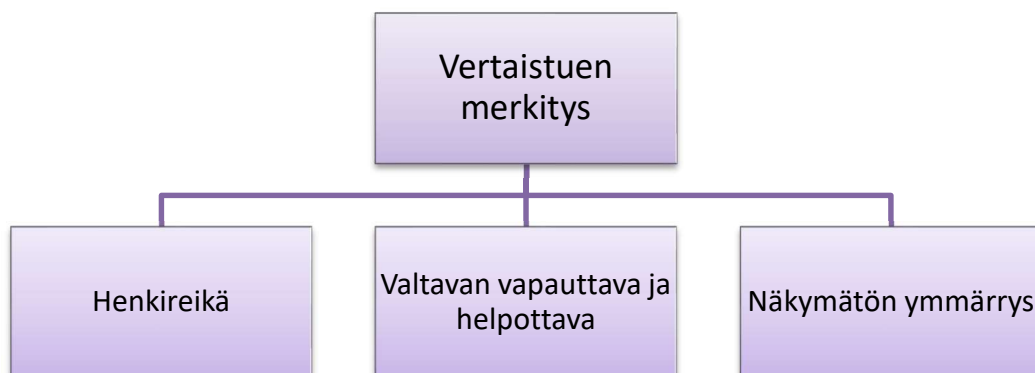
Jokainen tapaus on ollut yksilöllinen, joten myös vastaukset olivat hyvin erilaisia keskenään. Vaikka traumaattisissa tapahtumissa olisi samankaltaisia piirteitä, ei

niitä kuitenkin voida yleistää noudattamaan tiettyä kaavaa. Ihmiset ovat yksilöitä, joten myös henkirikoksen kaltaiset tapahtumat koetaan yksilöllisesti.

Valtaosa vastaajien kertomista hankaloittavista tekijöistä liittyivät jollain tapaa siihen, kuinka yhteiskunta sekä viranomaiset ovat reagoineet tapahtuneeseen. Yleinen kokemus on, että yhteiskunta olettaa uhrin läheisten sietokyvyn rajattomaksi. Myös julkisuuteen päätyvät asiat ovat usein lähinnä tekijän näkökulmasta, jolloin uhrin läheisten ääni jää pimentoon (ks. luku 3.10.1).

6.11 Vertaistuen merkitys

Kysymyksellä vertaistuen merkityksestä haluttiin selvittää, minkälaisena vastaajat olivat kokeneet Huoman vertaistukiryhmän merkityksen heille itselleen (ks. kuvio 12).



Kuvio 12. Vertaistuen merkitys

Henkireikä. Lähes jokainen vastaaja kuvasi vertaistuen toimineen heille henkireikänä ja äärimmäisen tärkeänä. Tärkeäksi tekijäksi vertaistukea kuvattiin sen vuoksi, että vastaajat huomasivat löytäneensä saman kokeneita ihmisiä, jotka jakavat yhtä kipeän kokemuksen.

”...siellä olen pystynyt kertomaan asioista, joita en edes läheisilleni ole pystynyt.”

Valtavan vapauttava ja helpottava. Muutamille vastaajista vertaistuki toi helpotusta ja he kokivat vapauttavaksi sen, että olivat päässeet vertaistuen piiriin. Vaikka vaikeista asioista puhumisen kuvailtiin olleen raskasta, oli lopullinen tunne vertaistuesta kuitenkin äärimmäisen positiivinen.

”...ei ole tarvinnut peitellä mitään.”

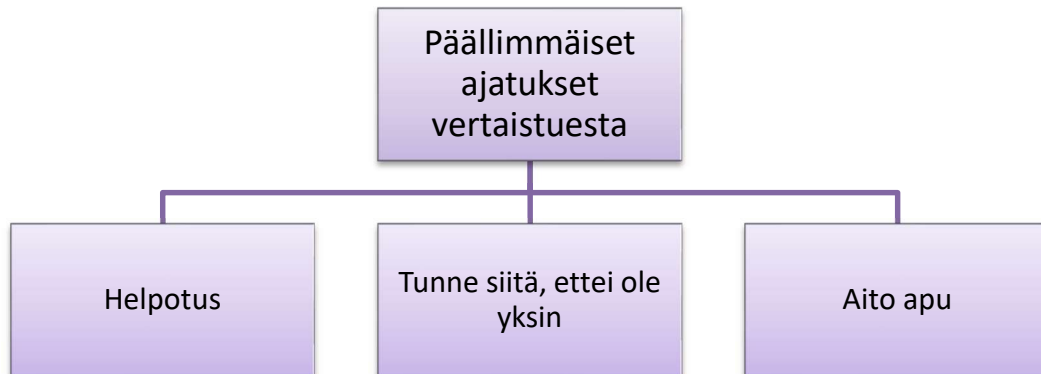
Näkymätön ymmärrys. Vastaajista yksi kertoi vertaistuen merkityksen olleen siksi todella suuri, että ryhmässä vallitsi sellainen ymmärrys, jota ei välttämättä missään muualta ole saanut.

”Ainoastaan saman kokenut voi ymmärtää, mitä käy läpi.”

Useat vastaukset olivat hyvin samankaltaisia, kerrottuna vain eri sanoin. Vertaistuen merkitys oli jokaiselle vastaajalle äärimmäisen tärkeä. Yleisesti ottaen vertaistuki elämän vaikeissa tapahtumissa koetaan tehokkaana tuen muotona (ks. luku 4.1).

6.12 Päällimmäiset ajatukset vertaistuesta

Vastaajia pyydettiin kuvailemaan heidän päällimmäisiä ajatuksiaan sen jälkeen, kun he olivat päässeet mukaan vertaistukiryhmään (ks. kuvio 13).



Kuvio 13. Päällimmäiset ajatukset vertaistuesta

Helpotus. Lähes jokainen vastaajista oli kertonut vertaistuen tuoneen helpotuksen tunteen. Helpotus voi olla hyvin vallitseva tuntemus, mikäli ajatusten ja tunteiden kanssa on pitkään joutunut kamppailemaan ilman, että niistä on päässyt keskustelemaan kenenkään kanssa.

"Itkun jälkeen helpotus."

Tunne siitä, ettei ole yksin. Valtaosa vastaajista oli nostanut esille myös tunteen siitä, ettei olekaan yksin ja että on muitakin saman kokeneita. Tärkeäksi oli koettu myös se, kuinka vertaistukiryhmässä ei tarvitse pelätä sitä, ettei kuulija kestä.

"Kokemus ja samat tunteet ovat tuttuja kaikille."

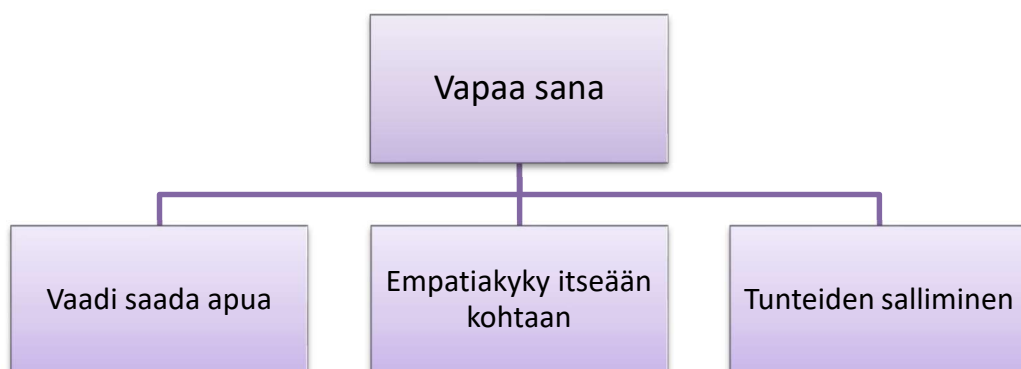
Aito apu. Jokaisesta vastauksesta huokui se, kuinka vertaistuki on koettu aitona apuna järkyttävän vaikeaan tilanteeseen. Jokainen vastaaja oli saanut vertaistuesta ainakin jotain hyvää elämäänsä.

”Oli lohdullista saada syvempää ymmärrystä muilta.”

Vastausten käsittelyn jälkeen on mahdollista todeta, kuinka jokainen vastaaja oli kokenut vertaistuen positiivisena asiana. Vaikka vertaistukiryhmässä asioista keskustelu on tuntunut vaikealta ja nostanut laajan kirjon erilaisia tunteita pintaan, on se kuitenkin lopulta koettu helpottavana. Vertaistukiryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön, jossa henkilö voi käsitellä traumaansa, tarkastella elämäänsä ilman läheistään sekä tulla hyväksytyksi ja ymmärretyksi yhdessä muiden trauman kokeneiden kanssa (Nykänen 2018, 36).

6.13 Vapaa sana

Viimeinen kysymys kartoitti sitä, mitä kyselyyn vastanneet haluaisivat sanoa toiselle ihmiselle, joka yrittää päästä eteenpäin traumaattisen surukokemuksen kanssa. Kysymykseen ei annettu mitään lisäohjeita tai tiettyä kaavaa, vaan sana oli täysin vapaa (ks. kuvio 14).



Kuvio 14. Vapaa sana

Vaadi saada apua. Jokainen vastaus korosti avun merkitystä prosessissa. Vastauksista korostui etenkin se, kuinka läheisten tulee vaatia saada apua. Vastauksista heijastui se, kuinka puhutaan aina avun saamisesta ja sen tarjoamisesta, mutta silti monesti henkirikoksen uhrien läheiset unohdetaan ja heidät jätetään hakemaan apua yksin. Näin ei koskaan tulisi olla, vaan kyseisiin ongelmakohtiin tulisi puuttua yhteiskuntatasolla.

”Hae apua! Taistele oikeudestasi saada apua!”

Empatiakyky itseään kohtaan. Toiseksi eniten vastauksissa korostettiin sitä, ettei itseään saa niin sanotusti unohtaa vaan itselleen tulee olla armollinen ja antaa surulle aikaa. Vaikka toiset pääsisivät asioissa nopeammin eteenpäin, ei se tarkoita, etteikö suruprosessi olisi yksilöllinen ja juuri omalla kohdalla aikaa voisi mennä pidempään. Vastauksissa kehoitettiin myös siihen, että omista tunteistaan ja asioistaan saa ja pitää puhua, mikäli itsestä siltä tuntuu.

”Ota päivä kerrallaan, ja jos se tuntuu liian vaikealta, ota tunti, minuutti tai sekunti kerrallaan.”

”Anna ajalle aikaa. Aika itsessään ei ”paranna”, mutta aika auttaa prosessoimaan asiaa. Surulle on annettava oma tilansa, joillakin se vie kauan, joku pääsee jaloilleen nopeammin.”

Tunteiden salliminen. Vastauksissa haluttiin muistuttaa myös siitä, kuinka kaikki tunteet koko laajassa kirjossaan ovat sallittuja. Mikään tunne ei ole väheksyttävä tai millään tapaa epäsopeva. Kaikkien tunteiden tulee antaa tulla sellaisena kuin ne ovat tullakseen. Tunteiden tukahduttaminen voi hidastaa tai muulla tavoin vaikeuttaa henkilön suruprosessia.

”...on tärkeää antaa tunteiden tulla ja tärkeää ymmärtää, mistä traumassa on kyse.”

Vastaukset olivat aitoja ja niistä näkyi selkeästi myötätunto saman kokeneita kohtaan. Jokaisesta vastauksesta huomasi myös sen, kuinka paljon vastaajat ovat joutuneet käymään läpi erilaisia tunteita sekä ajatuksia trauman vuoksi. Alla oleva ajatus tuntui tärkeältä, sillä trauma tulee aina vaikuttamaan sen kokeneeseen ihmiseen ja sitä ei tulisi unohtaa.

”Vaikka asia ei koskaan unohdu, voi elämää vielä jatkaa, vaikkakin pysyvästi muuttuneena.”

7 AMMATTILAISEN HAASTATTELU

Tutkimuksen tueksi saatiin haastattelu Hanna Kokkomäeltä, joka on toiminut diakonina Kotka-Kymin seurakunnassa vuodesta 2009 asti ja sen lisäksi ammattilaisohjaajana Huoman vertaisryhmässä. Ammattilaisen haastattelu tuki hyvin kyselylomakkeeseen saatuja vastauksia. Haastattelu toteutettiin Microsoft Teamsin välityksellä ja kysymyksiä oli yhteensä kuusi, jotka toimivat keskustelun pohjustuksena (liite 3).

Haastattelusta kävi ilmi, että yksi suurin haaste työssä on, kuinka saadaan ihmisiä tavoitettua mukaan ryhmiin. Kokkomäen mukaan Huoman ryhmissä osallistujat ovat vähentyneet, eikä uusia ole saatu mukaan. Ryhmän vetäjän rooli on tuntunut hänestä aluksi jännittävältä, sillä ryhmissä käsiteltävät aiheet ovat niin sensitiivisiä. Kokkomäki kuitenkin kertoi, että alkujännityksen jälkeen toisten ihmisten kuunteleminen ja auttaminen on tuntunut hänelle ominaiselta asialta.

Työn palkitsevista puolista Kokkomäki nosti esille sen, kuinka vertaiset alkavat kannattelemaan toisiaan. Voi olla, että siinä vaiheessa ohjaajia ei edes enää samalla lailla tarvita. Palkitsevaa on myös se, kun näkee ryhmän jäsenten edistyvän suruprosessissaan.

Haastattelussa pohdittiin kriisityön kehityskohteita ja esille nousi paljon samoja asioita, kuin kyselylomakkeiden vastauksista. Kokkomäki korostaa, että viranomaisten olisi tärkeä heti suruviestiä viedessä kertoa mahdollisista avun tahoista. Näin ollen surevan olisi helpompaa ottaa yhteyttä siinä vaiheessa, kun itsestä siltä tuntuu. Ei voida olettaa, että traumaattisen tapahtuman kohdanneet ihmiset kykenisivät välttämättä itse hakeutua avun piiriin. Kokkomäki kertoo tunnistavansa kriisityön kehityskohteet ja ne ovat nousseet useasti esille myös Huoman sururyhmissä.

Haastattelussa haluttiin ammattilaisen näkökulmaa siihen, mitkä ovat tärkeitä asioita ottaa huomioon traumaattisen tapahtuman kokeneen ihmisen kohtaamisessa. Kokkomäki mainitsi aidon kohtaamisen sekä kuuntelun ja läsnäolon tärkeyden. Vaikka kohtaamiset ovat koskettavia ja vaikeita, tulisi ammattilaisen säilyttää ammatillinen roolinsa. Työntekijän ei missään nimessä tule tehdä mitään oletuksia toisen surusta ja täytyy muistaa, että jokaisen suru on erilainen. Diakoniatyön näkökulmasta Kokkomäki korostaa sitä, että toisen surua ei saa alkaa hengellistämään.

Haastattelijat toivoivat ammattilaisen näkökulmaa myös siitä, kuinka heidän roolissaan on mahdollista pitää töissä esille nousseet asiat erillään omasta vapaa-ajastaan. Kokkomäki nosti esille oman arjen askareet ja kiireellisyyden. Myös ammattilaisten on tärkeä huolehtia omasta henkisestä jaksamisesta ja sen tueksi Kokkomäki mainitsi työkavereiden kanssa keskustelun sekä työnohjauksen tärkeyden. Kokkomäki kuitenkin halusi muistuttaa myös siitä, kuinka on täysin inhimillistä, että joskus töissä esiin tulleet asiat tulevat mukaan ajatuksiin myös vapaa-ajalla. Se kertoo empatiasta ja siitä, että on tukena toisen suruprosessissa.

Vertaistukiryhmiin jaetun kyselylomakkeen viimeinen kysymys selvitti sitä, mitä vastaajat haluaisivat sanoa toiselle traumaattisen tapahtuman kokeneelle ihmiselle. Haastattelijat halusivat selvittää myös ammattilaisen näkökulmaa samaan kysymykseen. Kokkomäen vastauksessa oli hyvin paljon samoja piirteitä, kuin vertaistukiryhmistä saaduissa vastauksissa oli. Myös Kokkomäki nosti esille sen, kuinka tärkeää on antaa kaikki tarvitsemansa aika itselleen. Suru pysyy aina mukana, mutta se muuttaa muotoaan ja tulee osaksi elettyä elämää.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys traumaattisella surulla on ollut yksilön elämään. Tärkeää oli saada tietää vastaajien lähtötilanne ja se, kuinka he itse kuvailevat traumaattista suruaan ja elämäänsä traumaattisen surun kanssa. Tavoitteena oli saada konkreettista tietoa traumaattisesta surusta sen kokeneilta ihmisiltä ja siitä, miten se näyttäytyy heidän elämässään. Teoria tuki hyvin tutkimustuloksia ja traumaattisen surun kanssa elävät ihmiset käyvät läpi traumaattisen kriisin vaiheet omassa tahdissaan.

Kyselylomakkeen kysymykset olivat pääasiassa avoimia kysymyksiä ja sillä pyrittiin varmistamaan, että vastaajat saivat tuoda oman äänensä kuuluviin. Voidaan todeta tämän onnistuneen, sillä vastauksista huokui aitous sekä todenmukaisuus siitä, miten traumaattinen suru näkyy sen kokeneiden ihmisten elämässä. Valtaosa vastaajista oli avannut kokemuksiaan laajalti, eikä vastaukset jättäneet tulkinnanvaraa.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että vastaajien traumaattisesta kokemuksesta oli kulunut laajalla skaalalla aikaa. Tapahtuneesta kulunutta aikaa ei kuitenkaan voi verrata suoraan siihen, missä vaiheessa suruprosessia ihminen on. Suruprosessin eteneminen ei ole täysin aikasidonnaista, vaan yksilön henkilökohtainen kokemus. Tulokset toivat esiin myös sen, kuinka helposti uhrin läheiset jäävät varjoon, kun henkirikosta tutkitaan ja käsitellään Suomen oikeusjärjestelmässä. Vaikka rikos saataisiin selvitettyä ja oikeus tapahtuisi, jää taustalle aina uhria kaipaavat läheiset ja heidän suruprosessinsa.

Avun saaminen ja sen tarjoaminen oli hyvin keskeisessä roolissa tässä tutkimuksessa. Sekä kyselylomakkeen vastaukset, että ammattilaisen haastattelu toivat esiin sitä, kuinka avun saaminen on hyvin paljon traumaattista surukokemusta läpikäyvän henkilön itsensä käsissä. Tämä on asia, johon tulisi saada muutosta. Olisi olennaista löytää keinoja siihen, kuinka apu saataisiin tuotua sitä tarvitsevien luokse oikeaan aikaan. Traumaattista surukokemusta läpikäyvällä ihmisellä ei

voida olettaa olevan voimavaroja hakea apua välttämättä itse, ainakaan ilman ulkopuolista tukea.

Vertaistuen merkityksen selvittäminen oli myös olennainen osa tutkimusta. Vastaajilta kysyttiin sitä, millaisena he ovat kokeneet vertaistuen merkityksen traumaattisen tapahtuman käsittelyssä. Valtaosa vastaajista kertoi vertaistuen olleen erittäin merkittävä tekijä henkirikoksen kaltaisessa valtavassa surukokemuksessa. Vertaistukiryhmä koettiin turvallisenä paikkana kertoa ajatuksistaan juuri niin kuin ne ovat kaunistelematta mitään. Vertaistuen merkitystä ei voi liikaa korostaa.

Suruprosessissa auttavien ja suruprosessia hankaloittavien tekijöiden osalta vastaukset olivat monipuolisia, osa tekijöistä oli keskenään samankaltaisia ja osa hyvinkin erilaisia. Auttavia sekä hankaloittavia tekijöitä oli todella paljon ja ne voivat olla lähestulkoon mitä vain. Tutkimustulokset tukevat sitä, kuinka jokaisen suruprosessi on henkilökohtainen kokemus.

Tutkimuksen tekijöiden tavoitteena oli myös selvittää, mitä henkirikoksen uhrien läheiset konkreettisesti haluaisivat sanoa vertaiselle, joka on esimerkiksi suruprosessinsa alkutaipaleella. Saadut vastaukset olivat aitoja, rohkaisevia sekä voimaannuttavia. Ihanteellisimmassa tilanteessa vastaukset voivat antaa toivoa sellaiseen elämäntilanteeseen, joka tuntuu toivottomalta. Vastauksista oli pääteltävissä se, kuinka suruprosessia ei kannata hoputtaa, vaan on hyvä antaa suruprosessin edetä omaa tahtiaan.

9 POHDINTA

Aihe opinnäytetyöhön valikoitui aluksi lähinnä kirjoittajien mielenkiinnon pohjalta sekä siitä syystä, että aihe tuntui hyvin tärkeältä. Molemmat kirjoittajista ovat myös hyvin kiinnostuneita tulevaisuudessa työskentelemään kyseisen aiheen ja ihmisten parissa, joita aihe koskettaa. Kun henkirikoksen kaltainen tapahtuma tapahtuu, päättyy se usein uutisiin ja ihmisten puheenaiheeksi. Liian helposti kuitenkin unohdetaan, että henkirikoksen uhria jää suremaan ja kaipaamaan läheiset, jotka joutuvat elämään sen aiheuttaman tuskan kanssa koko loppuelämänsä. Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli siis lisätä lukijoiden tietoa sekä ymmärrystä siitä, millaista elämä henkirikoksen aiheuttaman traumaattisen surun kanssa on. Lisäksi toivomme, että mahdollisesti saman kokeneet voivat saada apua sekä lohtua vertaistensa kokemuksista lukiessa.

Opinnäytetyön aihe oli hyvin sensitiivinen, joka on ollut yksi haaste kirjoittamisprosessissa. Kyselylomakkeeseen vastanneet henkilöt olivat rohkeasti jakaneet ajatuksiaan sekä kokemuksiaan ja olemme siitä hyvin kiitollisia. Tarkoituksenaamme oli tuoda vastaajien ääni totuudenmukaisesti kuuluviin ja koemme onnistuneemme siinä.

Jatkotutkimusaiheita löytyisi varmasti paljon, sillä traumaattista surua on mahdollista tutkia monesta eri näkökulmasta. Yksi tärkeä aihe olisi tutkia sitä, kuinka traumaattisen surukokemuksen kanssa eläviä henkilöitä saataisiin yhä paremmin avun piiriin ilman, että kukaan heistä jäisi ilman minkäänlaista ulkopuolista apua. Ihmisen omat voimavarat eivät ole ennallaan henkirikoksen kaltaisen järkyttävän tapahtuman jälkeen, joten apu pitäisi pystyä tuomaan näille ihmisille ilman, että oletetaan heidän pystyvän sitä välttämättä itse hakea. Valtaosa kyselylomakkeeseen vastaajista oli korostanut sitä, kuinka tapahtuman jälkeen apua piti pystyä itse hakea ja jopa vaatia. Tähän tulisi saada suurta muutosta yhteiskuntatasolla.

Tutkimuksen validiteetti toteutui hyvin, sillä tutkimuksen kohderyhmä ja kysymykset kohtasivat. Tutkimus onnistui selvittämään juuri sitä, mitä oli tarkoituskin. Tutkimuksen eettisyys toteutui myös hyvin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tutkimusta varten luotu kyselylomake lähetettiin ensin Huoman yhteyshenkilölle, joka tarkisti lomakkeen sisältämät kysymykset ja kertoi oman näkemyksensä siitä, olivatko ne sopivia lähetettäväksi vertaistukiryhmiin. Yhteyshenkilö jakoi kysymykset vertaistukiryhmien ohjaajille saatekirjeen kanssa ja tutkimukseen vastaaminen oli jokaiselle täysin vapaaehtoista. Saatekirjeessä kerrottiin tarkasti, mitä tutkimusta varten kysymykset oli luotu ja mitä kysymysten avulla pyrittiin tutkimaan. Vastajien anonymiteetti säilytettiin koko tutkimuksen ajan, eikä suorissa lainauksissa ole mitään tunnistetietoja. Ammatillaisen haastattelua koskeva luku tarkastettiin yhdessä Kokkomäen kanssa, jolloin hän sai lukea tekstin läpi ennen tutkimuksen julkaisua.

Kokonaisuudessaan aiheen parissa työskentely ja aiheeseen perehtyminen on ollut koskettavaa ja tietyllä tapaa myös haastavaa. Opinnäytetyön aihe oli vaikea sensitiivisyytensä vuoksi ja se on herättänyt paljon eri tunteita matkan varrella. On kuitenkin ollut todella palkitsevaa kirjoittaa aiheesta, joka muuttui myös tekijöille itselleen hyvin tärkeäksi prosessin edetessä. Olemme myös kokeneet hyvin merkitykselliseksi sen, että saimme tehdä jotakin hyvää heidän puolestaan, joita aihe henkilökohtaisesti koskettaa. Suru ja trauma pysyvät aina ihmisen mukana ja sen vuoksi meidän tulisi aina kohdata toinen ihminen inhimillisesti. Koskaan ei voi tietää, mitä toinen on joutunut kokemaan tai käymään läpi elämässään.

LÄHTEET

L 19.12.1889/39. Rikoslaki. Finlex. Viitattu 3.10.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L21>

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2020. Mieli ja terveys. Helsinki. Edita.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita. Viitattu 15.9.2022. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Jyväskylän yliopisto. 2021. KOPPA. Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys. Viitattu 16.9.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Kangasvuo, J. 2020. Toivon vahvat siivet. Henkirikoksen uhrien läheisten vertais-tukitoimintaa 20 vuotta. Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry.

Kokkomäki, H. 2022. Diakoni ja Huoman ammattilaisohjaaja. Kotka-Kymin seurakunta ja Huoman sururyhmä. Haastattelu 21.9.2022.

Kurkela, J. 2007. Marmoritaivas. Viitattu 10.10.2022. <https://genius.com/Johanna-kurkela-marmoritaivas-lyrics>

Lahti, T. 2020. Suru. Helsinki. Duodecim.

Lehti, M. 2020. Henkirikoskatsaus 2020. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti. Viitattu 17.5.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319479/Katsaus-sia_41_Lehti_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Viitattu 16.9.2022. <https://spoken.fi/sisallanalyysi/>

Mehiläinen. 2022a. Debriefing. Viitattu 10.10.2022. <https://www.mehilainen.fi/debriefing>

Mehiläinen. 2022b. EMDR eli silmänliiketerapia ja trauman hoito. Viitattu 28.9.2022. <https://www.mehilainen.fi/emdr-eli-silmanliiketerapia-ja-trauman-hoito>

Mielenihmeet. 2019. Elämän jatkamisen haastavuus trauman jälkeen. Viitattu 27.8.2022. <https://mielenihmeet.fi/elaman-jatkaminen-trauman-jalkeen/>

Mielipalvelut Oy. 2022. Traumot ja traumatisoituminen. Viitattu 22.5.2022. <https://www.mielipalvelut.fi/tieto/traumat-ja-traumatisoituminen/>

Mielenterveystalo. 2022. Vertaistuki. Viitattu 24.5.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Nuorten mielenterveystalo. 2022. Toivo – Kriisistä selviytymisen oma- apuohjelma nuorille. Viitattu 25.5.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_1_lue_lisaa.aspx

Nykänen, J. 2018. Ryhmämuotoisen vertaistuen merkitys henkirikosuhrien läheisten surussa. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19902/urn_nbn_fi_uef-20181194.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pirhonen, H. 2022. Tahalliset henkirikokset. Viitattu 12.9.2022. <https://www.rikoslakimies.fi/post/tahalliset-henkirikokset>

Poliisi. 2022. Toimintaympäristö ja tilastot. Poliisin tilastot vuosilta 2019–2021. Viitattu 19.5.2022. <https://poliisi.fi/toimintaymparisto-ja-tilastot>

Rikoksentorjuntaneuvosto. 2022. Henkirikokset. Viitattu 17.5.2022. <https://rikoksentorjunta.fi/henkirikokset>

Rikosuhripäivystys. 2017. Kun henkirikos koskettaa. Käsikirja henkirikosten uhrien läheisten kohtaamiseen. Viitattu 25.5.2022. https://www.riku.fi/content/uploads/su_file/1916__hekiri_03_kevyt.pdf

Rikosuhripäivystys. 2019. Miehet tukipalveluissa ja kapeasti käsitetty mieheys. Viitattu 18.10.2022. <https://www.riku.fi/rikosuhripaivystys/riku-lehti/riku-lehti-3-2017/miehet-tukipalveluissa-ja-kapeasti-kasitetty-mieheys/>

Ruglass, L. & Kendall-Tackett, K. 2014. Psychology of Trauma 101. Springer Publishing Company.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki. Tammi.

Schiraldi, G. 2015. Post-traumatic stress disorder sourcebook: a guide to healing, recovery, and growth. Mcgraw-hill Education.

Suomen Mielenterveys ry. 2022a. Läheisen kuolema. Viitattu 25.4.2022. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/tietoa-kriiseista/laheisen-kuolema/>

Suomen Mielenterveys ry. 2022b. Kriisit kuuluvat elämään. Viitattu 18.10.2022. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>

Suomen Mielenterveys ry. 2022c. Shokista uuteen alkuun. Viitattu 25.5.2022. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>

Surevan kohtaaminen. Mitä kriisiapu on ja kuka sitä antaa? 2022. Viitattu 26.7.2022. <https://www.surevankohtaaminen.fi/kriisiapu/>

Suvera. 2019. Ohjaako trauma elämäsi? Viitattu 27.8.2022. <https://www.suvera.fi/2019/11/22/ohjaako-trauma-elamaasi/>

Sydänliitto. 2022. Surun monet muodot. Viitattu 22.5.2022. <https://sydan.fi/artikkeli/surun-monet-muodot/>

Terveyskirjasto. 2022. Traumaperäinen stressihäiriö. Viitattu 23.5.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>

Terveyskylä. 2021. Tukena kriisissä. Viitattu 23.5.2022. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/apua-kriisiin/läheisenä-kriisissä/tukena-kriisissä>

Toivonpuheita. 2017. Kriisin vaiheet. Viitattu 24.5.2022. <https://www.toivonpuheita.fi/muu-apu/kriisin-vaiheet/>

Traumapsykoterapia. 2022. Traumatisoituminen. Viitattu 27.8.2022. <https://traumapsykoterapia.fi/traumatisoituminen/>

Välimäki, E. 2017. Ei unohdu koskaan - Henkirikoksen jäljet. Jyväskylä. PS-Kustannus.

LIITE 1.

Hei!

Olemme Jemina ja Inka, kaksi viimeisen vuoden sosionomiopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä traumaattisesta surusta. Olemme laatineet kyselylomakkeen ja toivoisimme, että voisitte oman jaksamisenne mukaan vastata siihen.

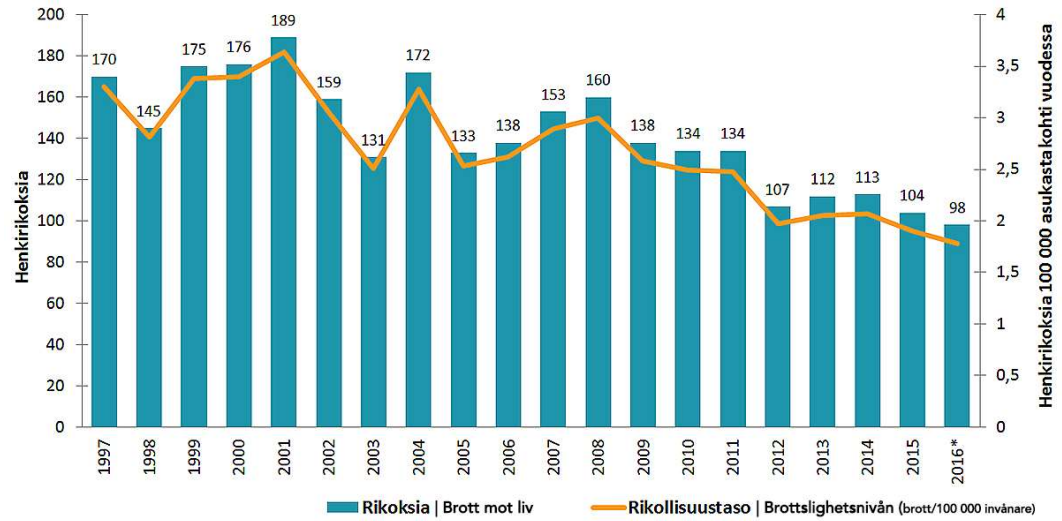
Kysymykset ovat pääosin avoimia ja toivomme myös, että vastaatte kysymyksiin juuri sillä tavalla kuin itse haluatte ja parhaimmaksi koette. Kyselylomake on täysin anonymi ja tiedot hävitetään asianmukaisesti sen jälkeen, kun olemme käsitelleet vastaukset.

Pyrimme opinnäytetyön avulla luomaan ajankohtaista tietoa traumaattisesta surusta ja siitä, kuinka se näyttäytyy läheisten elämässä.

1. Sukupuoli
2. Kuinka kauan henkirikoksesta on kulunut?
3. Mitkä olivat päällimmäiset tuntemukset henkirikoksen tapahtumisen jälkeen?
4. Kuinka nämä tuntemukset ovat muuttuneet ajan kuluessa?
5. Mitä olisit toivonut läheisten sanovan sinulle henkirikoksen tapahtumisen jälkeen?
6. Oletko saanut apua käsittelyn tueksi?

7. Jos vastasit kyllä, niin millaista?
8. Miten voit nyt?
9. Mikä on auttanut selviämään läheisen menetyksestä?
10. Onko trauman ja surun käsittelyssä ollut asioita, jotka ovat vaikeuttaneet käsittelyprosessia?
11. Millaisena olet kokenut vertaistukiryhmän merkityksen?
12. Mitkä olivat päällimmäiset tunteet ja ajatukset sen jälkeen, kun pääsit puhumaan tapahtuneesta vertaistukiryhmään?
13. Mitä haluaisit sanoa ihmiselle, joka yrittää päästä eteenpäin traumaattisen surukokemuksen kanssa?

LIITE 2.



LIITE 3.

1. Ammattini ja mikä on työhistoriani?
2. Haastavinta sekä palkitsevinta työssäni?
3. Mitä kehittämiskohteita näkisitte siinä, että kriisin kokeneita ihmisiä säädetään paremmin, jotta he eivät jäisi yksin asian kanssa?
4. Olennaisimpia asioita kriisin kokeneen ihmisen kohtaamisessa?
5. Kuinka koet henkilökohtaisesti sen, että kuinka helppoa on jättää työasiat töihin vai kulkevatko ne helposti mukana kotiin ja vapaa-ajalle?
6. Millaisia keinoja itselläsi on siihen, että saat omat ajatuksesi rauhoitettua ja niin sanotusti pois työasioista?