

ITSEMURHA

CONROY, Pat

Aaltojen soitto, 1996

Amerikkalainen Jack McCall pakenee kipeitä muistojaan vaimonsa itsemurhan jälkeen Italiaan. Siellä hän yrittää aloittaa elämänsä uudelleen tyttärensä kanssa. Hänen on kuitenkin palattava takaisin kotimaahansa tapaamaan kuolemansairasta äitiään. Kotiinsa Etelä-Carolinaan palattuaan, hän ryhtyy auttamaan lapsuuden ystäviään kadonneen toverin löytämisessä. Hänen täytyy myös kohdata tuskalliset muistot kuolleesta vaimostaan. Aaltojen soitto kertoo surusta ja menetyksen tuskasta, parantumattomista haavoista ja uuden onnen löytämisestä.

FISKE, Heather

Elämästä on kysymys – itsemurhakriisin ratkaisukeskeinen hoito, Lyhytterapiainstituutti Oy 2015.

Myötätuntoinen teos, joka herättää toivoa lukijassa. Se opastaa meitä alalla työtä tekeviä ymmärtämään, miten voimme erilaisten hienovaraisten voimavara- ja ratkaisukeskeisten työkalujen avulla sekä asiakkaiden sosiaalista verkostoa hyödyntäen auttaa asiakkaitamme vapautumaan toivottomuudesta ja löytämään uusia syitä elää.

FORSSTRÖM, Sari, FRANSKI, Rauni & TAMMINEN, Sirkka

Surunauhalla sidotut – läheisen itsemurha ja vertaistuki, 2007

Joka vuosi arviolta 1000 suomalaista tekee itsemurhan. He jättävät jälkeensä tuhansia surevia läheisiä. Itsemurha herättää jäljelle jääneissä kysymyksiä, surua, syyllisyyttä ja häpeää. Surunauhalla sidotut käsittelee läheisen itsemurhaa ja kertoo, miten viiltävästä tuskasta voi selvitä, kun mahdollisuus hyvästijättöön on riistetty. Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n 10-vuotisjuhlakirja tarjoaa samastumiskohteen, tietoa ja apua. Kirjan kirjoittajat ovat läheisensä itsemurhan kokeneita omaisia ja itsemurhan aiheuttamaan suruun, shokkiin ja vertaistukeen perehtyneitä ammattilaisia. "Siitä, mistä ei voi puhua, ei voi vapautua."

GAMBOTTA, Antonella

Pimennys. Itsemurhamuistelmat 2005

Australialainen kirjailija Antonella Gambotto on nelikymmenvuotisen elämänsä aikana menettänyt yhdeksän läheistään itsemurhan kautta. Pimennys on Gambotton sielunmessu kuolleille rakkailleen. Vimmaisesti menetysten mieltä ja merkitystä etsivä kirjailija luonnostelee heistä julman kauniit muotokuvat, jotka puhuvat pakahduttavaa kieltään rakkaudesta, luopumisesta, ilosta ja surusta.

HEISKANEN, Tarja

Viimeinen ratkaisu? Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista, 2007

Miksi hätää ei oteta vakavasti? Miksi apua ei saa ajoissa? Miksi itsemurhaa yrittäneitä ja itsemurhan tehneiden läheisiä kohdellaan huonosti? Miksi moni joutuu kantamaan syyllisyyden ja häpeän taakkaa? Suomen Mielenterveysseuran SOS-keskuksen Itsemurhan voi ehkäistä -tiedonkeruukampanjassa ihmisten kokemuksista piirtyy vahva todistusaineisto. Sen ytimenä kulkee kolme keskeistä asiaa: apua on usein lähes mahdoton saada, kohtelu on monesti täysin kohtuutonta ja itsemurhavaarassa olevan hätää ei oteta todesta. Jos viesteihin suhtaudutaan vakavasti, ehkä silloin jokaisella olisi joku, joka tarttuisi käteen ja sanoisi: älä tee sitä.

HEISKANEN, Tarja (toim.)

Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha, 1996

Palkittu teos kertoo itsemurhan monet syyt ja seuraukset. Omainen jää usein yksin surun ja ahdistuksen keskelle. Mistä hän saa tukea. Mikä auttaa. Omaisten kirjoitusten lisäksi asiantuntijakirjoittajina ovat mm. Kalle Achté, Anni Kauppinen, Jouko Lönnqvist, Liisa Ollikainen, Raili Rinne.

HÄRKÖNEN, Anna-Leena

Loppuunkäsittely, 2005

Anna-Leena Härkönen kirjoittaa romaanissaan pikkusiskonsa Kirsti Härkösen keskivaikeasta masennuksesta, itsemurhasta ja sen omaisille tuottamasta surusta. Romaani on syntynyt Härkösen oman surupäiväkirjan pohjalta. Härkönen kirjoittaa kirjassaan paljaasti, suorasukaisen raportin tavoin ajasta läheisen ihmisen kuoleman jälkeen. Hän käsittelee kirjassaan tunnetiloja aikana, jolloin pitäisi pysyä vahvana, valmistella hautajaisia, tyhjentää vainajan asunto ja ennen kaikkea jatkaa omaa elämäänsä. Härkönen tuokin teoksessaan esille omat kipeät tunteensa sekä yhteiskunnan mielenterveyshoidon säästöt, jotka kohdistuvat eniten apua tarvitseviin.

JAATINEN, Eila

Äläkä sure, Sakari, 2009

Eila ja Raimo Jaatisen 21-vuotias poika Sakari poistui kotoaan lokakuuisena sunnuntaipäivänä ja pyöräili radanvarteen. Lyhyt jäähyväisviesti löytyi kotoa, tietokoneen vierestä, saman päivän iltana. Useita kirjoja ja runoteoksia julkaissut toimittaja-kirjailija Eila Jaatinen vie lukijan surun maahan, josta elämän äänet ovat vaienneet. Runon ja proosan keinoin hän käy lävitse niitä tunteita, kysymyksiä ja muistoja, joista menetyksen jälkeinen aika on täyttynyt. Siitä ei ole puuttunut kipua, kaipausta eikä itesesyytöksiäkään. Monet kysymykset jäävät vaille vastausta. Vain rakkaat muistot ja periksi antamaton toivo kannattelevat, antavat voimaa jatkaa.

JANIN Carlos, Dougan Anne

Itsemurhan sanakirja, Radium-kirjat 2014

Tälle itsemurhasta kootulle sanakirjalle sopisi vallan mainiosti nimeksi myös "Tuhat ja yksi itsemurhaa", sillä sen itsemurhasta rakennettuun monisyiseen labyrinttiin on eksynyt muiden mukana esimerkiksi lukuisia romaanien sankareita, kirjailijoita, mytologisia taruolentoja, oopperoiden sekä elokuvien fiktiivisiä itsemurhantekijöitä ja jopa yksittäisiä maitakin. Carlos Janín syntyi Pamplonassa vuonna 1944, opiskeli romaanista filologiaa Salamancan yliopistossa, väitteli tohtoriksi Montpellierissä Ranskassa ja on opettanut espanjalaista kirjallisuutta sekä kääntämistä Lyonin yliopistossa aina vuoteen 2008 saakka. (Lähde: booky.fi)

KANERVA, Eeva (toim.) Helsingin yliopisto, käytännöllisen teologian laitos

Toivoa ja tukea itsemurhakriisissä, 2008

Artikkeliteos sisältää ainutlaatuista aineistoa itsemurhan tehneiden läheisten, vertaistukijoiden ja työntekijöiden sekä itsetuhoisen ihmisen mietteistä ja kokemuksista. Se on tehty kaikille, jotka omakohtaisesti, läheisenä tai työssään ovat itsemurhakriisiä koskevien kysymysten äärellä, tai jotka haluavat tietää, mitä kaikkea itsemurhakriisin kohtaamiseen liittyy. Kirja on syntynyt käytännöllisestä ajatuksesta tukea ihmisiä vaikeissa olosuhteissa. Toisaalta kirja on tehty siksi, että tietoisuus aihepiirin luonteesta leviäisi mahdollisimman laajalle.

KILPELÄINEN, Tapani

Itsemurhan filosofia, 2012

itsemurhaa on käsitelty filosofiassa hämmästyttävän vähän, ja silloinkin useimmiten yksinkertaisesti sallien tai tuomien. Aristoteles ja Kant vastaan, Hume puolesta. Mutta itsemurha välttää yleistyksen ja kategorisoinnit: se muodostaa ongelman, joka on ajateltava jokaisessa yksittäistapauksessa uudelleen.

Itsemurhan filosofia on ensimmäinen suomenkielinen yleisesitys itsemurhasta filosofisena ja käsitteellisenä ongelmana. (Lähde: booky.fi)

KIURU, Reidunn

Surun päiväkirja - ja ilon, 1996

Kirja koostuu äidin päiväkirjamerkinnoista vuoden ajalta sen jälkeen, kun 23-vuotias poika Kalevi kuoli oman käden kautta. Kirjoittaja toivoo kirjan tuovan voimaa, uskoa ja vertaistukea samassa tilanteessa oleville.

KIURU, Sakari ja Reidunn

Kaarnalaiva, 1995

Yleisradion eläkkeelle siirtynyt pääjohtaja Sakari Kiuru ja psykologi Reidunn Kiuru käyvät Kaarnalaiva-kirjassaan uudelleen läpi poikansa itsemurhaa.

KOSKENVESA, Marjatta

Lunta, sanoj perhonen, 1990

Pastori Marjatta Koskenvesa on kirjoittanut koskettavan ja rohkean kirjan tyttärensä Päivin tragediasta. Kertomus kuvaa vaiheita, jotka johtivat tyttären itsemurhaan 17-vuotiaana. Kirjan päiväkirjamuistiinpanot ja kirjeet tuovat tekstiin vahvaa totuudellisuutta; kipeitä ja inhimillisiä syitä katsotaan sellaisinaan.

Lunta, sanoj perhonen-kirjassa uskonelämä ja rukouksen maailma kietoutuvat tavalliseen arkeen, ja tappioita pohtiessaan Koskenvesa koskettelee elämäntaidon kysymyksiä huumorinpilke silmäkulmassaan.

Äidin voimakkaasta puheenvuorosta huolimatta kirja on myös Päivin oma puheenvuoro ikätovereilleen.

(Lähde: bookcrossing.com)

LAAKSO, Seppo

Kitara soi niin hiljaa – miehet puhuvat surustaan, 2007

Kirjaan on koottu eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien miesten surukokemuksia. Kokemuksistaan kertovat muun muassa eri-ikäiset leskeksi jääneet miehet, lapsensa menettänyt isä, itsemurhan tehneen veli ja vanhempansa menettänyt nuori mies. Lisäksi kirjan toimittanut Seppo Laakso kertoo omasta surutyöstään. Kirjan henkilöt haluavat omilla tarinoillaan auttaa ja rohkaista menetyksen kokeneita ja vertaistukea kaipaavia miehiä selviytymään surussaan.

LINDROOS-ANNALA, Pirjo

Tuulelan tupa, 2013

Romaanin teemoja ovat miehen sota-ajan kokemukset, lapsen menetys ja läheisen itsemurha. Sota menetyksineen on lähempänä kuin sodan jälkeen syntyneet aina ymmärtävätkään - se vaikuttaa yhä suomalaisperheiden elämään. Vaikka Lindroos-Annalan teos on todellisuuteen pohjautuva kirja, jolla ei ole onnellista loppua, sen pohjavire on kuitenkin elämänmyönteinen. Kirjan kantavaksi sanomaksi nousee suru ja selviytyminen, ajan ja vertaistuen avulla. Sanomansa lisäksi kirja on jo saanut kiitosta osuvasta ajankuvauksesta.

LINTUNEN, Martti

Älä yritä unohtaa, Prometheus 2010

Tunnetko jonkun, joka on kuollut itsemurhaan. Jos tunnet, et ole yksin. Suomessa noin tuhat ihmistä vuodessa kuolee itsemurhaan. Jos ajattelet, että jokainen heistä tunsikin läheisesti vaikkapa vain 10 ihmistä, niin 10 000 ihmistä on kokenut itsemurhan seuraukset. Se on suuri joukko. Pienen kaupungin verran. Millaisia ovat nuo itsemurhaan kuolleet ihmiset? He ovat äitejä, isiä, veljiä, siskoja, isovanhempia, ystäviä, tuttavuuksia, koulukavereita...

MOROTTAJA, Taina

Ajanvirrassa, 2010

Ajanvirrassa on kertomus äidin surusta pojan itsemurhan jälkeen. Se kertoo epäuskosta, syyllisyydentunteista ja syvästä surusta, kun lapsi on poissa. Avioliiton kariutuminen, rakkaiden koirien menettäminen ja oma sairastuminen koettelevat jo valmiiksi vaikeassa elämäntilanteessa. Kuvitus kulkee hyvin tarinan mukana. Morottaja kertoo kirjan kirjoittamisen olleen auttava voima surun keskellä, kun hänen oma poikansa kuoli.

MÄKINEN, Heta

Riikka, tyttäreni taivaassa, 2008

Mäkinen kertoo avoimesti tyttärensä sairastumisesta, elämänhalun kadottamisesta ja kuolemasta. Tytär löydettiin kotoaan kuolleena. Hän oli jättänyt jäähyväiskirjeitä lähimmäisilleen selittääkseen, miksi päätyi tähän ratkaisuun. Kaksi vuotta myöhemmin Mäkinen löysi myös poikansa kotoaan sairauskohtaukseen menehtyneenä. Hän kertoo kirjan kirjoittamisen olleen iso osa hänen surutyötään. Hän toivoo, että kirjasta on apua toisille läheisensä menettäneille.

RIIKONEN, Teuvo

Isäni, miksi, 1996

Kirjoittaja kertoo isänsä itsemurhasta ja sen vaikutuksista hänen lapsuuteen ja koko elämään. Riikonen ei koskaan tavannut isäänsä, sillä tämä kuoli ennen kuin hän syntyi. Hän kertoo lapsuudestaan ilman isää, pohtii tunteitaan aina vihasta suruun ja anteeksiantoon. Kirjallaan hän haluaa tuoda toivoa kohtalotovereilleen.

SAVALAINEN, Teuvo

Ja poika vaikenee, 1985

Elämän pahuus ja kuoleman valta. – Teoksesta *Ja poika vaikenee* aukeavat lukijalle samat ulottuvuudet kuin maailmankirjallisuuden suurimpien mestarien pohdinnoista. Yli läikkyvä herkkyys, vaille mahdollisuuksia jäävä lahjakkuus. – Teuvo Saavalainen kartoittaa syitä, jotka saavat nuoren ihmisen mielen järkkymään hyvinvoinnin keskellä. Syyllisyydentunne ja vastuu. – Omista kipeistä kokemuksistaan jalostaa isä helmen, joka on osoitus siitä, ettei hänen uhrinsa ole ollut turha. *Ja poika vaikenee* on surullinen mutta ei epätoivoinen kirja. Finlandia-palkintoehdokkuutta mittana pitäen yksi ilmestymisvuotensa parhaista.

SIHVOLA, Arja

Jälkeen Kasperin, 2008

Kirjassa kerrotaan äidin surusta kun 23-vuotias poika tekee itsemurhan. Suru on aluksi ylitsepääsemättömän tuskasta, mutta vähitellen se muuttuu sellaiseksi, jonka kanssa voi asettua elämään. Kirjan kirjoittaja Arja Sihvola on ollut perustamassa Surunauha ry:tä.

SPIIK, Karl-Magnus

Isän suru, 2010

Oman lapsen menettäminen on raskain asia, jonka ihminen voi joutua kokemaan. Kirjoittajan ja hänen perheensä taakkaa lisäsi se, että nuori Camilla kuoli oman käden kautta. Kertomus isän surutyöstä auttaa samanlaisen kokemuksen läpikäynyttä lukijaa käsittelemään menetystään. Samalla se antaa ajattelemisen aihetta jokaiselle vanhemmalle. Tiedätkö oikeasti, mitä lapseni mielessä liikkuu, millaisia murheita ja vastoinkäymisiä seesteisen kulissin takaa voi löytyä? Olenko aidosti läsnä hänen elämässään? Camilla pääsee vahvasti ääneen päiväkirjakatkelmien ja runojen kautta. Yhtä suuressa määrin teos on rehellinen dokumentti siitä kasvuprosessista, jonka Camillan kuolema hänen isässään käynnistää. Kirjoittaja analysoi omia tunteitaan ja reflektoi kokemaansa. Hän osoittaa hyvin suurta rohkeutta päästäessään lukijan näin lähelle itseään. Kertomuksen lopputunnelma on valoisa. Kirjoittaja on kohdannut tyttärensä kuoleman avoimesti ja

kunnioittaa hänen ratkaisuaan. Kaiuusta huolimatta elämä menee eteenpäin, eikä läheisten ihmisten suhde pääty kuolemaan.

TEINILÄ, Mari

Lopun elämää – itsemurhan tehneiden läheiset kertovat, 2006

Noin tuhat suomalaista päätyy vuosittain itsemurhaan. Jokaisella heistä on keskimäärin kuusi läheistä. Miten äiti, isä, puoliso, tytär, poika, veli, sisko ja ystävä jaksavat jatkaa elämäänsä läheisensä itsemurhan jälkeen? Miten elää surun ja syyllisyyden kanssa? Mistä on saanut tukea? Saako itsemurhasta vielä kukaan puhua? Omaisten ja läheisten kymmenen selviytymistarinaa siitä, miten he ovat selvinneet läheisen ihmisen itsemurhan jälkeen. Kirjassa on myös asiantuntijoiden puheenvuoroja. Mari Teinilä, s.1960, on Kotimaa-lehden toimituspäällikkö, joka asuu Helsingissä ja Anjalankoskella. Pitkän lehtimiesuran ohessa hän on muun muassa kirjoittanut henkilökuvan kirjailija Anna-Maija Raittilasta (Anna-Maija Raittila - Luottamuksen pyhiinvaeltaja, Kirjapaja

TUOMENOJA, Oili

Kiitos käynnistä, Matti, Compania Comder 2014

Toimittaja Oili Tuomenoja tarttuu arkaan ja tabuun aiheeseen kirjoittaessaan poikansa Matin itsemurhaan katkenneen elämän tarinan. Etsiessään vastauksia pojan epätoivoiseen tekoon hän luki Matin päiväkirjoja, runoja ja mietelmiä. Kirja on erityisesti tervetullut vaikeissa elämäntilanteissa kamppailevien nuorten, heidän vanhempiansa sekä heitä tukevien luettavaksi. Lukija pääsee mukaan huumorin ja kyynelten pehmentämään tarinaan, jonka toivoisi sittenkin päättyvän onnellisesti. -Marja Räihä.

UUSITALO, Tuula

Yli mahdottoman: itsemurha ja läheinen, 2007

Läheisen itsemurha jättää jälkeensä syvät arvet. Itsemurhan tehneiden läheiset tuntevat usein surunsa keskellä syyllisyyttä, vihaa ja häpeää. Kirjassa käsitellään itsemurhaa ilmiönä, itsemurhien syitä ja seurauksia, itsemurhan tehneiden läheisten selviytymistä ja tukemista sekä itsemurhien ehkäisytyön haasteita. Kirja sisältää itsemurhien tehneiden läheisten kertomuksia kokemastaan surusta.

VUORI, Katariina & PULKKINEN, Jonna

Kourallinen tabuja, kertomuksia itsemurhasta, Atena 2014

ÅBERG, Christer

Syvänteessä: läheiseni päätti kuolla – kuinka selvisin surussa, 2005

Itsemurha on hätkähdyttävä kokemus perheessä. Kirjoittaja toteaa eläneensä sokkivaiheen menetettyään vaimonsa äkillisesti. Hän tuskin olisi selvinnyt ilman aikuisten lastensa, ymmärtävän ystävän, joskus jopa tuntemattoman lähimmäisen tukea. Tapahtumasta on kulunut nyt seitsemän vuotta. Teoksen pohjana ovat päiväkirjat, joihin suruprosessin aikana kertyi mittava määrä tekstiä. Raskaasta aiheestaan huolimatta teos on valoisa ja rohkaiseva.