

Abstraktikirja

Surukonferenssi

Tampereella 19.–20.4.2018

RESILIIENSSI SURUSSA

*sinnikkyys, joustavuus, selviytymiskyky
vaikeissa elämäntapahtumissa*



Aikaisemmat Surukonferenssiteemat:

Kohtaan surevan (2017)

Surun monenlaiset muodot (2016)

Kuoleman ja surun kohtaaminen työssä (2015)

Surun kulttuuri ja sureva yhteiskunnassa (2014)

Kuolevan ja surevan rinnalla (2013)

Monimuotoinen suru (2012)

Oikeus suruun ja tukeen (2011)

Menetyksestä arkeen - miten oppia elämään surun kanssa (2010)

Kuoleman suru ja sureminen - omaisten tukeminen äkillisen menetyksen jälkeen (2009)

Sisällys

Tampereen yliopisto, keskustakampus	4
Tervetuloa vuoden 2018 Surukonferenssiin	5
Ohjelma torstaina 19.4.2018	6
Ohjelma perjantaina 20.4.2018	7

Abstraktit:

Resilienssi surussa	8
Kirjeitä kuolemalle - puheeksiottamisen väline pitkäaikaissairaana tai kuolleen lapsen läheisille	9
Luopumisen tarinat - kirjoittaminen auraa tietä kohti tulevaa	10
Voimauttava valokuva työpaja	11
Tunne mitä tunnet - Kehotietoisuus tunteiden tunnistamisen ja säätelyn apuna	12
Elävä elämä/kuolema ja tiedostava läsnäolo	13
Henkirikoksen uhrien läheisten suru	14
Nuorten surussa selviytyminen vanhemman kuoleman jälkeen	15
Mikä tukee kohtukuolemasta aiheutuvasta surusta selviytymisessä, mistä jaksamista kohtukuoleman parissa tehtävään työhön? - Otteita terveyssozialityöntekijöiden rooleja kohtukuolematilanteissa	16
Hyvä kuolema kansalaisten käsityksissä	17
Kuvitellun yhteisön suru ja julkinen lohdutus – julkinen kuoleman käsittely torpedovene S2:n ja höyrylaiva Kurun haaksirikkojen yhteydessä	18
Millaisena hyvä kuolema ilmenee sairaanhoitajien käsityksissä?	19
Alsiin sairastuneen eksistentiaalinen prosessi ja uskonnollinen spiritualiteetti	20
Läheisten tukeminen omaisen äkkikuoleman jälkeen - Hoitotyön suositukset	21
Vanhempien kehittämistoiveita lasten saattohoidolle	22
Hiljaisuuden salaliittoa murtamassa – kertomuksia äänioikeudettomasta surusta ja toimista sen muuttamiseksi	23
Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmien ohjaajista lapsen kuoleman jälkeen	24
Isovanhempien saama ja tarvitsema tuki lapsenlapsen kuoleman jälkeen	25
Äitien toivoma ja saama tuki lapsen kuoleman jälkeisessä raskaudessa ja elämässä uuden lapsen kanssa	26
Itkuvirret surukäsittelyssä – poeettinen päättymätön yhteys tuonpuoleiseen	27
Tukea antava viestintä itsemurhaukkaa ja kuolemaan liittyvää surua käsittelevissä online-auttamiskeskusteluissa	28
Kosketus saattohoidossa	29
Vanhemman kuoleman seuraukset varhaisaikuisen elämässä	30
”Perheen resilienssi”	31
Järjestäjien esittely	32
Yhteistyökumppanin esittely	33



KESKUSTAKAMPUS



Tervetuloa vuoden 2018 Surukonferenssiin

Surukonferenssi viettää kymmenettä juhluvuottaan 19.–20.4.2018. Konferenssi järjestetään Tampereen yliopiston keskustakampuksella Kalevantiellä. Vuoden 2018 Surukonferenssin teemana on Resilienssi surussa. Resilienssin käsitteellä kuvataan sinnikkyyttä, joustavuutta ja selviytymiskykyä vaikeissa elämäntapahtumissa. Juhlavuoden konferenssissa korostetaan toivoa; ihmisen kykyä käsitellä menetystään ja mahdollisuutta hyvään elämään suuresta surusta huolimatta.

Surukonferenssin tavoitteena on lisätä tietoutta surusta ja surevan tukemisesta sekä tuoda esille suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Konferenssi kokoaa yhteen surevia kohtaavia ammattilaisia, tutkijoita, opiskelijoita ja itse menetyksen kokeneita eri puolelta Suomea.

Konferenssin järjestävät tänä vuonna tuttuun tapaan Huoma -Henkirikoksen uhrien läheiset ry, KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry, Suomen nuoret lesket ry, Surunauha ry, Suomen Mielenterveysseura, Tampereen yliopiston Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura ry. Yhteistyökumppanina on Kirkkohallitus. Konferenssin ohjelma rakentuu kaikille osallistujille suunnatuista keynote - puheenvuoroista, rinnakkaisista työpajoista ja tieteellisistä sessioista sekä kokempuhevuoista. Molempina konferenssipäivinä on kaksi tieteellistä sessiota. Viime vuoden tapaan molempina konferenssipäivinä on tarjolla samat työpajat.

Konferenssin avaa psykologi, kouluttajapsykoterapeutti Soili Poijula luennoimalla konferenssin teemasta: Resilienssi surussa. Työpajat käsittelevät kirjoittamista, valokuvaa, kehotietoisuutta ja tiedostavaa läsnäoloa surun käsittelyssä. Kahdessa tieteellisessä sessiossa esitellään suruun ja selviytymisprosessiin sekä kuolemanikäilyksiin liittyviä tutkimuksia. Torstaina on myös lapsen menetystä koskeva kokempuhevuo. Torstain konferenssipäivän päättää Kati Keskihannun Kirjeitä kuolemalle-sooloteatteriesitys. Konferenssin iltajuhlaa vietetään Tampereen raatihuoneella Tampereen kaupungin isännöimänä.

Perjantaiamuna Anna Liisa Aho, (TtT, dosentti) Tampereen yliopistolta ja Anja Terkamo-Moisio, (TtT, postdoc-tutkija) Itä-Suomen yliopistolta esittelevät alustavasti pian julkaistavia uusia hoitosuosituksia läheisen tukemiseen omaisen äkkikuoleman jälkeen. Perjantaina on kaksi kokempuhevuo, jotka käsittelevät vanhemman ja sisaren kuolemaa sekä läheisen itsemurhaa. Tieteellisten sessioiden tutkimusten aiheet liittyvät lapsen kuolemaan ja surun käsittelyyn ja seurauksiin. Konferenssin päättää Terhi Kotilainen (YTM, perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja), joka luennoi perheen resilienssistä. Hän esittelee tekijöitä, jotka perhetasolla näyttävät parantavan perheiden selviytymiskykyä ja mihin asioihin tueksi tarkoitettussa toiminnassa kannattaisi kiinnittää huomiota.

Toivomme sinullekin antoisaa konferenssia.

Lämpimästi tervetuloa!

Järjestäjät:

Huoma -Henkirikoksen uhrien läheiset ry
KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry
Suomen Mielenterveysseura ry
Suomen nuoret lesket ry
Surunauha ry
Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry

Yhteistyökumppani:

Kirkkohallitus

Ohjelma torstaina 19.4.2018

- 08.30-9.30** Ilmoittautuminen ja aamukahvi (*Päätalon tuloaula, 1 krs*)
- 9.30-10.00** Tervetulosanat (*Juhlasali, 2 krs*)
- 10.00-11.30** Resilienssi surussa, Soili Poijula (*Juhlasali, 2 krs*)
- 11.30-13.00** Lounas (*Buffet lounas, Juhlasalin aula*)
- 13.00-14.30** Työpajat ja Tieteelliset sessiot
- Työpaja 1** Kirjeitä kuolemalle - puheeksiottamisen välinen pitkäaikaissairaana tai kuolleen lapsen läheisille. Kati Keskihannu, Nina Ollikainen (*Luentosali A 08, Pääatalo, 0 krs*)
- Työpaja 2** Luopumisen tarinat - kirjoittaminen auraa tietä kohti tulevaa, Heli Hulmi (*Luentosali A 06, Pääatalo, 0 krs*)
- Työpaja 3** Voimauttava valokuva, Anne Kolhinen (*Luentosali A 07, Pääatalo, 0 krs*)
- Työpaja 4** Tunne mitä tunnet - Kehotietoisuus tunteiden tunnistamisen ja säätelyn apuna, Laura Mannila (*Luentosali A 32, Pääatalo, 2 krs*)
- Työpaja 5** Elävä elämä/kuolema ja tiedostava läsnäolo, Tapio Malinen (*Luentosali D 14, Pääatalo, 0 krs*)

Tieteellinen sessio A. Suru ja selviytymisprosessi, puheenjohtaja: Ilona Pajari (*Juhlasali, 2 krs*)

**HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISTEN SURU, Valta Marko, Aho Anna Liisa
NUORTEN SURUSSA SELVIITYMINEN VANHEMMAN KUOLEMAN JÄLKEEN,
Anna Liisa Aho, Anna-Kaisa Isokangas, Marja Kaunonen
MIKÄ TUKEE KOHTUKUOLEMASTA AIHEUTUVASTA SURUSTA
SELVIITYMISESSÄ, MISTÄ JAKSAMISTA KOHTUKUOLEMAN PARISSA
TEHTÄVÄÄN TYÖHÖN? - OTTEITA TERVEYSSOSIAALITYÖNTEKIJÖIDEN
ROOLEJA KOHTUKUOLEMATILANTEISSA, Leino-Holm, Minka**

Tieteellinen sessio B. Kuoleman käsityksiä, puheenjohtaja: Anja Terkamo-Moisio
(*Luentosali D 11, Pääatalo, 0 krs*)

**HYVÄ KUOLEMA KANSALAISTEN KÄSITYKSISSÄ,
Minna Jäntti-Leivo, Anna-Maija Pietilä & Anja Terkamo-Moisio
KUVITELLUN YHTEISÖN SURU JA JULKINEN LOHDUTUS – JULKINEN
KUOLEMAN KÄSITTELY TORPEDOVENE S2:N JA HÖYRYLAIVA KURUN
HAAKSIRIKKOJEN YHTEYDESSÄ, Huhtala, Anna
MILLAINEN HYVÄ KUOLEMA ILMENEE SAIRAANHOITAJIEN
KÄSITYKSISSÄ?, Terkamo-Moisio, Anja & Pietilä, Anna-Maija
ALSIIN SAIRASTUNEEN EKSISTENTIAALINEN PROSESSI JA
USKONNOLLINEN SPIRITUALITEETTI, Matti-Pekka Virtaniemi**

- 14.30-15.00** Kahvi (*Juhlasalin aula*)
- 15.00-15.30** Kokemuspuheenvuoro (*Juhlasali, 2 krs*)
- 15.30-16.30** Esitys, Kati Keskihannu (*Juhlasali, 2 krs*)
- 19.00-21.00** Iltajuhla Raatihuoneella

Ohjelma perjantaina 20.4.2018

- 08.30-9.30** Ilmoittautuminen perjantaina saapuville (*Päätalon tuloaula, 1 krs*)
- 9.30-10.30** **Läheisten tukeminen omaisen äkkikuoleman jälkeen - Hoitotyön suositukset,**
Anna-Liisa Aho ja Anja Terkamo-Moisio (*Juhlasali, 2 krs*)
- 10.30-11.30** **Kokemuspuheenvuorot** (*Juhlasali, 2 krs*)
- 11.30-13.00** **Lounas** (*Buffet lounas, Juhlasalin aula*)
- 13.00-14.30** **Työpajat ja Tieteelliset sessiot**
- Työpaja 1** **Kirjeitä kuolemalle - puheeksiottamisen välinen pitkäaikaissairaana tai kuolleen lapsen läheisille,**
Kati Keskihannu, Nina Ollikainen (*Luentosali A 08, Pääatalo, 0 krs*)
- Työpaja 2** **Luopumisen tarinat - kirjoittaminen auraa tietä kohti tulevaa,**
Heli Hulmi (*Luentosali A 06, Pääatalo, 0 krs*)
- Työpaja 3** **Voimauttava valokuva työpaja,** Anne Kolhinen (*Luentosali A 07, Pääatalo, 0 krs*)
- Työpaja 4** **Tunne mitä tunnet - Kehotietoisuus tunteiden tunnistamisen ja säätelyn apuna,** Laura Mannila
(*Luentosali A 32, Pääatalo, 2 krs*)
- Työpaja 5** **Elävä elämä/kuolema ja tiedostava läsnäolo,** Tapio Malinen (*Luentosali D 14, Pääatalo, 0 krs*)

Tieteellinen sessio A. Lapsen kuolema, puheenjohtaja: Mikko Kallionsivu (*Juhlasali, 2 krs*)

VANHEMPIEN KEHITTÄMISTOIVEITA LASTEN SAATTOHOIDOLLE,
Nikkari Annukka & Aho Anna Liisa
HILJAISUUDEN SALALIITTOA MURTAMASSA – KERTOMUKSIA
ÄÄNIOIKEUDET TOMASTA SURUSTA JA TOIMISTA SEN MUUTTAMISEKSI,
Itkonen, Juha
VANHEMPIEN KOKEMUKSIA VERTAISTUKIRYHMIEN OHJAAJISTA LAPSEN
KUOLEMAN JÄLKEEN, Lindström Liisa & Aho Anna Liisa
ISOVANHEMPIEN SAAMA JA TARVITSEMA TUKI LAPSEN LAPSEN
KUOLEMAN JÄLKEEN, Anna Liisa Aho, Sari Laitiola & Marja Kaunonen
ÄITIEN TOIVOMA JA SAAMA TUKI LAPSEN KUOLEMAN JÄLKEISESSÄ
RASKAUDESSA JA ELÄMÄSSÄ UUDEN LAPSEN KANSSA, Kunnari, Lotta & Aho,
Anna Liisa

Tieteellinen sessio B. Surun käsittely ja sen seuraukset, puheenjohtaja: Anna Huhtala
(*Luentosali D 11, Pääatalo, 0 krs*)

ITKUVIRRET SURUNKÄSITTELYSSÄ – POEETTINEN PÄÄTTYMÄTÖN
YHTEYS TUONPUOLEISEEN, Silvonen, Viliina
TUKEA ANTAVA VIESTINTÄ ITSEMURHAUKKAA JA KUOLEMAAN
LIITTYVÄÄ SURUA KÄSITTELEVISSÄ ONLINE-AUTTAMISKESKUSTELUISSA,
Törrönen Minna & Isotalus Pekka
KOSKETUS SAATTOHOIDOSSA, Styrman, Tuula & Torniainen, Marika
VANHEMMAN KUOLEMAN SEURAUKSET VARHAISAIKUISEN ELÄMÄSSÄ,
Tiikkainen Lotta-Maija & Aho Anna Liisa

- 14.30-15.00** **Kahvi** (*Juhlasalin aula*)
- 15.00-16.00** **”Perheen resilienssi”,** Terhi Kotilainen (*Juhlasali, 2 krs*)
- 16.00-16.15** **Päätössanat** (*Juhlasali, 2 krs*)

Resilienssi surussa

Soili Poijula, toimitusjohtaja, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti

Resilienssi tarkoittaa joustavuutta ja kykyä vastustaa tai palautua voimakkaan tai pitkän puute- ja stressijakson jälkeen. Resilienssi rakentuu yksilön ja ympäristön tekijöistä. Iän mukana resilienssi yleensä vahvistuu. Miehet ovat keskimäärin naisia resilientimpiä. George Bonnano on kuvannut resilienssiä surussa kykynä säilyttää suhteellisen vakaa psyykkisen ja fyysisen toiminnan taso. Keskimäärin puolet surevista on resilienttejä. Resilienttien osuus vähenee, jos kuolema tapahtuu äkillisesti ja traumaattisesti tai jos kuollut on oma lapsi tai lapsella hänen vanhempansa.

Menetystä edeltävä terveys ja toimintakykyisyys ovat tärkeitä resilienssitekijöitä. Resilientit ovat ulospäinsuuntautuneita ja optimistisia. Lapsuusajan turvallinen kiintymyssuhde auttaa sopeutumaan kielteisiin elämäntapahtumiin muita paremmin. Yksin on vaikea kasvaa resilientiksi tai olla resilientti aikuinen. Toisilta ihmisiltä saatu sosiaalinen tuki on suojaava tekijä. Resilientit surevat saavatkin ennen menetystä enemmän tukea ystäviltä ja sukulaisilta kuin muut surevat.

Surevan selviytymisessä tärkeänä pidetään tietyssä määrin menetyksen ja surun prosessointia. Se tarkoittaa kuolleen ajattelemista ja hänestä puhumista, muistojen vaalimista ja merkityksen etsimistä. Resilienteillä on parempi kyky säädellä joustavasti tunteitaan, jolloin kielteiset ja myönteiset tunteet voivat olla mielessä samanaikaisesti kielteisen ottamatta valtaa.

Resilienssitutkimuksen tuottamaa tietoa pyritään hyödyntämään selviytyvyyden vahvistamisessa läpi elämän ja surevien tukemisen kehittämisessä.

Kirjallisuus

Cyrulnik, B. (2012). Ihmeellinen kurjuus. Rasalas Kustantamo

Poijula, S. (2018). Resilienssi. Kirjapaja Oy.

Sandberg, S., Grant, A. (2017). Option B, Facing adversity, building resilience, and finding joy. Alfred A. Knopf.

Kirjeitä kuolemalle - puheeksiottamisen väline pitkäaikaissairaantai kuolleen lapsen läheisille

Kati Keskihannu, teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK)

Niina Ollikainen, toimintaterapeutti (AMK)

Taustaa:

“Kirjeitä kuolemalle” –projekti on lastenkulttuuriin ja perhetyöhön erikoistuneen teatteri-ilmaisun ohjaaja Kati Keskihannun kiertueteos lapsen sairaalakokemuksista, kuoleman pelosta ja kuolemasta. Teos on tarkoitettu puheeksiottamisen välineeksi ja se on suunnattu esim. pitkäaikaissairaiden lasten läheisille tai luokkaan, josta yksi oppilas on hiljattain kuollut.

Teos käsittää sooloteatteriesityksen lisäksi työpajat, joissa esityksen herättämiä ajatuksia ja tunteita voidaan käsitellä pienryhmissä luovia ja terapeutisia toimintoja hyödyntäen. Tarkoituksena on rohkaista lasta kysymään kuolemasta ja hälventää mielikuvituksen luomia pelkoja. Työpajat ohjataan aina yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Esitys:

“Hyvä Herra tai Rouva tai Neiti Kuolema. Mä oon vähän miettinyt...voisitsä vähän selittää?”

Esityksessä ääni annetaan kymmenvuotiaalle pitkäaikaissairaalle lapselle nimeltä Käpy, joka kirjoittaa kirjeitä keksimälleen Kuolema-hahmolle. Kävyn esittämät kysymykset ovat todellisia ja vaikka tilanne näyttämöllä on epätosi, ovat sen herättämät tunteet aitoja. On huolta, epäilystä, iloa, leikkiä, onnistumista, alistumista, kyseenalaistamista, vastustusta, vihaa ja hyväksymistä. Ihan kuten oikeassa elämässä silloin kun isot kysymykset kaipaavat vastauksia.

Teatterissa voimme antaa rankallekin teemalle rehellisen katseen olematta raaka tai julma. Teos kun käyttää lapsen ja leikin - kaiken mahdollistavaa - kieltä.

Surukonferenssin työpaja:

Osallistujilla on mahdollisuus nähdä esitys torstaina klo 15:30 ja osallistua työpajaan joko ennen teatterikokemusta tai sen jälkeen.

Surukonferenssin työpajassa keskustelemme siitä, kuinka taiteilijaa ja teosta voidaan hyödyntää kriisityön tukena. Puramme case-luontoisesti Kirjeitä kuolemalle -teatteriesityksen kohtausrakenteen ja käsittelemme taustasyitä draamallisten valintojen takana. Lisäksi esittelemme lasten kanssa käyttämiämme toiminnallisia menetelmiä, kuten draamaa ja kehollista työskentelyä, ja kokeilemme muutamia harjoitteita käytännössä.

Suru on normaalia, mutta voi aiheuttaa monenlaisia fyysisiä reaktioita kehossamme. Joskus surevan voi olla vaikeaa käsitellä, säädellä tai ilmaista tunteitaan. Toimintaterapeuttisen ja tanssi-liiketerapeuttisen työskentelyn tavoitteena voi olla toimintakyvyn palautuminen, esim. stressin ja ahdistuksen lievittäminen sekä itsetunnon vahvistaminen. Keholliset harjoitukset auttavat tietoiseen läsnäoloon, vaikeidenkin tunteiden käsittelyyn ja voimavarojen löytymiseen. Toiminnalliset menetelmät ovat tukena surun käsittelyssä, mutta tärkeintä on kohtaaminen, aito läsnäolo, turvallisen ja luottamuksellisen tilan luominen. Meistä jokainen osaa auttaa, kun uskaltaa kohdata.

Lisätietoja projektista; sen tekijöistä, taustasta, tarkoituksesta ja toimintatavoista löydät teoksen kotisivuilta osoitteesta www.kirjeitakuolemalle.wixsite.com/kirjeitakuolemalle

Luopumisen tarinat - kirjoittaminen auraa tietä kohti tulevaa

*Heli Hulmi, kirjallisuusterapiaohjaaja, kirjailija, kirjoittajakouluttaja
hulmi.heli@gmail.com*

Me hengitämme, heräämme, nukumme ja meidän elämämme höyrystyy ja hahmottuu tarinoiksi.

Sen tietäminen pitää minut järjissäni,

ja vaikka en mielelläni sitä myönnä, joskus se on ainoa mikä pitää.
(Carol Shields)

Suru on jokaisella omanlaisensa kosketus, kehä tai putoaminen. Etenkin silloin, kun kokemuksella ei ole ketään jakajaa tarvitaan apua. Kynä ja paperi ovat helposti esiin repäistävissä; niillä pääsee alkuun.

Kirjallisuusterapian menetelmiin kuuluu tarinan etsiminen, samoin kirjeen kirjoittaminen. Sanoille, lauseille annetaan suunta, sillä piilotettu suru jähmettää ihmistä.

Työpajassa teemme lyhyitä kirjoitusharjoituksia, joita voi jatkaa omissa oloissa. Samalla kyselemme, kuinka säilyttää menetyksen keskellä yhteys elämää ylläpitäviin voimiin. Ytimeen. Entä auttaako tietoinen luopumisten aukikirjoittaminen rakastamaan sitä, mitä jää jäljelle?

Toisinaan luopumaan oppiminen johdattaa kohti tuntoa elämän syvästä merkityksellisyydestä.

Voimauttava valokuva

Anne Kolhinen, voimauttava valokuva menetelmäohjaaja

Voimauttava valokuva menetelmässä on kyse katsomisen tavasta: toisin katsomisesta, hyvän näkemisestä itsessä, toisessa ja oman arkielämän kokonaisuudessa.

Voimauttava valokuva prosessi on aina luova prosessi. Ei tarvitse muuta kuin uskaltaa heittäytyä. Luottaa, että tapahtuu se, mikä siinä hetkessä on hyvä tapahtua. Olemista tässä hetkessä, uskallusta kuunnella sisintään, ehkä tehdä eri lailla kuin on tottunut tekemään. Olla epävarmuudessa, ahdistuksessa, ihanuudessa, luovuuden loppumattomassa virrassa.

Menetelmän keskeiset ehdot ovat vallankäytön purkaminen, tasavertaisuus ja itsemäärittelyn oikeus. Voimauttava valokuva menetelmä on lempeä, hyväksyvä, sopiva kaikenlaisiin tilanteisiin kaikenlaisten ihmisten kanssa. Se on merkityksellistä, että jokaisessa ihmisessä on jotain katsomisen, kohtaamisen arvoista, mikään kohtaaminen ei ole turhaa. Mitä enemmän uskallat katsoa, sitä enemmän katsot myös itseäsi ja kaikki on siinä, ei tarvitse muuta.

Työpajassa lähdetään liikkeelle kolmesta kuvasta, jotka ryhmäläiset ovat tuoneet mukanaan. Työskennellään pienryhmissä kuvista heräävien tunteiden kanssa. Valokuvat herättävät vahvasti tunteita ja niiden avulla voidaan usein tavoittaa jotain sellaista, mihin sanat eivät riitä. Mielestäni mukana on aina vahvasti lohdullisuus. Kukaan muu ei voi määrittellä sitä, mitä kuva vaikuttaa itseen. Ja kukaan toinen ei voi toista voimauttaa. Ihminen itse voi voimauttaa itsensä.

Toisena tehtävänä jakaudutaan pareiksi ja parin kanssa työskennellään keskustellen ja valokuvaten.

Teemana: Suru minussa (tarkemmat ohjeet paikan päällä)

Lopuksi kokoontuminen yhteen ja yhteinen jakaminen.

”Sisäisyys, ihmisruumis on olemassa silloin,
kun näkijän ja näkyvän,
silmän ja toisen silmän, koskettavan ja kosketun...
välillä tapahtuu kohtaaminen,
kun syntyy aistivan ja aistitun
välinen kipinä.”

Maurice Merleau-Ponty

Tunne mitä tunnet - kehotietoisuus tunteiden tunnistamisen ja säätelyn apuna

Laura Mannila, psykofyysiseen psykoterapiaan erikoistunut psykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja

Suruun ja menetyksiin liittyy monenlaisia tunteita. Tunteiden tunteminen ei ole aina helppoa. Osa tunteista on mielihyväsävytteisiä, osa epämiellyttäviä. Yksinkertaistettuna voidaan ajatella, että mielihyväsävytteiset tunteet saavat meidät hakeutumaan kohti asioita, jotka tekevät meille hyvää. Epämiellyttävät tunteet taas saavat meidät välttämään vaaraa, pakottavat meidät sopeutumaan väistämättömiin menetyksiin ja saavat meidät asettamaan rajoja tai ryhtymään tarpeelliseen toimintaan. Kaikilla tunteilla, niin miellyttävillä kuin epämiellyttävilläkin, on siis funktio. Niiden viestiä kannattaa kuunnella siitakin huolimatta, että joskus se on hankalaa tai tuskallistakin.

Tunne mitä tunnet -työpajan tavoitteena on avata tunteiden, ajatusten ja kehon järjestäytymisen kolmiyhteyttä. Tunteet tapahtuvat kehossa. Ne ilmenevät autonomisen hermoston reaktioina, aistimuksina eri puolella kehoa, muutoksina hengityksessä ja lihasten jänteydessä. Jokaisella tunteella on myös ulospäin näkyvä ilmiasu: asentojen, eleiden, liikkeiden, ilmeiden ja äänensävyjen luoma ilmaisu. Tunteisiin kytkeytyy myös ajatuksia, uskomuksia, mielikuvia ja muistikuvia.

Tässä työpajassa teemme kehotietoisuutta lisääviä harjoitteita ja tutkimme, miten psykofyysinen näkökulma voi auttaa tulemaan toimeen monenlaisten, ehkä vaikeiltakin tuntuvien tunteiden kanssa. Opettelemme vastaamaan kysymykseen ”Missä tuntuu ja miltä?” kokemuksellisuuden kautta. Kehotietoisuus tarkoittaa tietoisuutta omasta sisäisestä kokemuksellisesta todellisuudesta tässä ja nyt. Siihen liittyy monenlaisia aistimuksia: kipu, mielihyvä, jännitys, rentous, lämpötila, paine, liike, asentotunto. Aistimuksiin voi liittyä tunteita, emootioita, muttei välttämättä. Sen sijaan tunteisiin liittyy aina aistimuksia. Nämä aistimukset antavat myös informaatiota vireystilastamme ja autonomisen hermoston reaktioista. Lisäämällä tietoisuutta kehollisesta kokemuksestamme voimme päästä paremmin kosketuksiin tunteidemme kanssa sekä oppia säätämään niitä.

Työpaja perustuu psykofyysiseen psykoterapiaan (toiselta nimeltään kehopsykoterapia). Psykofyysinen psykoterapia (kehopsykoterapia) on kattonimike psykoterapioille, joiden keskiössä on keho-mieli –yhteyden huomioiminen. Ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa keho ja mieli ovat erottamattomasti toisiinsa kytkeytyneitä, samoin ihminen nähdään osana ympäristöään ja suhteiden verkkoa. Kasvu ympäristö, kulttuuri, kokemukset, ihmissuhteet ja elämäntilanne vaikuttavat yksilöön, yksilöt reagoivat toinen toisiinsa.

Psykofyysisessä psykoterapiassa voidaan puhumisen lisäksi työskennellä kehollisin menetelmin. Huomiota kiinnitetään kehotietoisuuteen ja sanattomaan vuorovaikutukseen. Ymmärrys autonomisen hermoston toiminnasta ja vireystilan säätelystä on psykoterapian keskiössä. Psykoterapiasuhteessa huomioidaan vuorovaikutteinen tunnesäätely ja sen kautta rakentuva itsesäätelytaitojen kehittyminen.

Työpajan vetäjä Laura Mannila on psykofyysiseen psykoterapiaan erikoistunut psykoterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja. Hänellä on yksityisvastaanotto Turussa.

www.lauramannila.fi

www.psykofyysinenpsykoterapia.fi

Elävä elämä/kuolema ja tiedostava läsnäolo

Tapio Malinen

Jos me synnymme, me kuolemme. Elämä ja kuolema ovat saman lantin kaksi eri puolta: tilassa ja ajassa tapahtuvan rajattoman prosessin kaksi eri näkökulmaa. Syntymässä kuolemistemme syyt lähtevät välittömästi käyntiin.

Elämä on siirtymistä syntymisestä kuolemaan. Se on jatkuvaa syntymisen ja kuoleamisen prosessia. Syvässä unessa kuolemme joka yö ja aamulla synnymme uudestaan. Solumme kuolevat ja uudistuvat jatkuvasti, ajatuksemme ja tunteemme syntyvät ja kuolevat jatkuvasti. Jokainen tapaaminen on eron alkua. Universumissa kaikki tuhoutuu koko ajan ja syntyy jatkuvasti uudestaan. Kuolema on elämässä kumppanimme koko ajan.

Koska käsitteellinen tieto on paljon helpommin ymmärrettävissä kuin itse todellisuus, meillä on taipumus pitää käsitteitä ja vertauskuvia todellisuutena. Kun ajattelemme kuolemaa, ajattelemme menettävämme jotain, jota kutsumme "minäksi". Kuoleman pelkomme on rinnastettavissa elämän pelkoomme. Haluamme suojella tätä "minää" kaikin mahdollisista keinoin ja mitä voimakkaampi ajatuksemme "minästä" on sitä enemmän pelkäämme menettävämme sen kuolemassa. Suojelemalla tätä kallisarvoista kuvaa "minästä" työnnämme pois elämää. Tunnistamme jatkuvan kaipuun tulla uudella tavalla ehyiksi. Jotta voisimme syntyä kokonaisuiksi, meidän on uskallettava kohdata elämään oleellisesti liittyvä läpitunkeva epämukavuus, ennustamattomuus, haavoittuvuus ja tietämättömyys.

Harjoittamalla mieltämme meditaatiossa voimme päästää irti todellisuutta koskevista ajatuksista ja sen sijaan kokea todellisuuden virran sellaisena kuin se on. Voimme ymmärtää ja kokea ilmiöiden vastavuoroisen alkuperän, minän prosessiluonteen, tyhjyyden ja kaiken muuttuvaisuuden. Emme enää samaistu pieneen minäämme ja pelkomme tuhoutumisesta kuolemassa väistyy.

Elämänvirran, muuttumisen peruselementti on kuolema, kuoleminen nimenomaan psykologisassa mielessä: se ettemme takerru, vaan sallimme kuoleamisen elämässä, virtaamisen. Voimme kuolla jokaiselle uloshengitykselle ja voimme antaa jokaisen sisäänhengityksen syntyä uudestaan. Voimme arvostaa elossa olemisen suurta mysteeriä ja nähdä että olemme elävässä yhteydessä syntymiseen ja kuolemiseen juuri nyt.

Elämä ja kuolema harjoittavat meitä! Näemmekö todella elämän ja kuoleman, vai pelkästään käsityksemme niistä?

Syntymässä ja kuolemassa maailmankaikkeus järjestää itsensä aina uudella tavalla. Voimmeko olla avoimia sille, ettemme tiedä, mitä kuoleman jälkeen on. Voimmeko rentoutua tähän ei-tietämisen tilaan ja kokea siinä elämisen täyteyttä?

Oppilas tivasi mestarilta tämän kuolinhetkellä: "Minun täytyy tietää, mihin sinä menet!" "Minun ei tarvitse mennä minnekään", vastasi mestari.

Henkirikoksen uhrien läheisten suru

Valta Marko, Tk-opiskelija & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Hoitotiede

Henkirikosten määrä Suomessa on Euroopan tasolla mitattuna korkea. Henkirikos vaikuttaa uhrin ja syyllisen lisäksi myös moneen uhrin läheiseen. Henkirikoksen uhrien läheiset jäävät suremaan läheisiään henkirikoksen jälkeen ja reagoivat suruun eri tavoin.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää henkirikoksen uhrien läheisten kokemaa surua. Tavoitteena oli saada tutkimustietoa aihealueesta, jota voidaan käyttää henkirikoksen uhrien läheisten auttamiseen ja tukemiseen surusta selviytymisessä. Tutkimuskysymys oli seuraava: Millaista on henkirikoksen uhrien läheisten suru?

Tutkimukseen valitut artikkelit haettiin systemaattisesti kuudesta eri tietokannasta (Cinahl, Medline, Psycinfo, Sosial Science, Web of Science ja Medic). Kokonaishakutulos oli 824 viitettä. Tutkimuksen lopullinen aineisto koostui 14 systemaattisesti ja neljästä manuaalisesti haetusta tutkimusartikkelista. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Henkirikoksen uhrien läheisten suru oli emotionaalisten reaktioiden ilmenemistä ja suru kohdistui tappajaan, ulkopuolisiin, perheenjäseniin, uhriin ja surijaan itseensä. Suru ilmeni kieltämisenä, piilotteluna ja välttelynä, mutta surua jaettiin myös muiden ihmisten kanssa. Suru ilmeni eri tunnetasoilla sekä unien ja mielikuvien muodossa. Suru ilmeni prosessimaisena ja suru koettiin positiivisena sekä negatiivisena voimavarana. Surun ilmeni myös fyysisinä ja psyykkisinä oireina sekä kyvyttömyyden tunteena.

Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että henkirikosuhrien läheisten suru ja surureaktiot olivat monipuolisia ja ajasta riippumattomia. Surureaktioissa oli samanlaisuutta, mutta myös erilaisuutta ja ristiriitoja.

Nuorten surussa selviytyminen vanhemman kuoleman jälkeen

Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Isokangas Anna-Kaisa, TtM & Kaunonen Marja, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Vanhemman kuolema on traumaattinen kriisi nuorelle, joka häiritsee myös nuoren kehitystä. Sureva nuori voi musertua kaipuusta vanhempaansa kohtaan. Vanhemman henkirikos ja itsemurha on nuorelle erityisen traumatisoiva kokemus, mutta vanhemman kuolema ylipäättään aiheuttaa nuorille traumoja kuolinsyystä riippumatta.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten surussa selviytymistä edistäviä ja vaikeuttavia tekijöitä vanhemman kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten surussa selviytymisestä, jota voidaan hyödyntää nuorten tukemisessa ja selviytymistä edistävien keinojen etsimisessä.

Tutkimuskysymykset ovat: Mitkä tekijät edistävät nuorten selviytymistä vanhemman kuoleman jälkeen? Mitkä tekijät vaikeuttavat nuorten selviytymistä vanhemman kuoleman jälkeen?

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella Suomen nuoret lesket ry:n ja Surunauha ry:n, toimintaan osallistuneilta nuorilta. Tieto kyselystä välitettiin järjestöjen internet-sivuilla, facebook-ryhmässä ja jäsenille lähetetyssä kirjeessä. Tutkimukseen osallistumisen sisäänottokriteereinä oli nuoren omakohtainen kokemus vanhemman kuolemasta ja iältään vähintään 16-vuotias. Tutkimuksen aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Nuorten surussa selviytymistä vanhemman kuoleman jälkeen edisti läsnäolevan tuen saaminen, hoitavilta henkilöiltä tuen saaminen, vertaisilta tuen saaminen, menetykokemuksen käsitteleminen, toiminnallinen aktiviteetti, sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen ja pakeneminen. Vanhemman kuoleman jälkeen nuorten surussa selviytymistä vaikeutti menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot, läheisistä vastuun kantaminen, epäsovivalta tuntuvan sosiaalisen tuen saaminen, sosiaalisen tuen puuttuminen, menetykokemuksen käsitteleminen ja käsittelemisen vaikeus, toiminnallinen aktiviteetti ja elämän yllättävä muuttuminen.

Vanhempansa menettäneet nuoret tarvitsevat läheisten, ystävien, vertaisten ja ammattiauttajien pitkäkestoista tukea, jonka saaminen tulee mahdollistaa vielä vuosienkin päästä vanhemman kuolemasta. Nuoren selviytymiseen vaikuttaa nuoren ikä ja samanaikaiset nuoruusiän kehitykseen liittyvät muut haasteet. Tämä tulee huomioida surevia nuoria kohdatessa ja heidän kanssaan työskennellessä.

Mikä tukee kohtukuolemasta aiheutuvasta surusta selviytymisessä, mistä jaksamista kohtukuoleman parissa tehtävään työhön? Otteita terveysosiaalityöntekijöiden rooleja kohtukuolematilanteissa

Leino-Holm Minka, YTK, maisterivaiheen opiskelija, Tampereen yliopiston Porin yksikkö

Esitys perustuu loppuvuonna 2017 valmistuvaan pro gradu –tutkielmaan. Tutkielma käsittelee terveysosiaalityöntekijöiden kuvaamia rooleja kohtukuolematilanteissa. Terveysosiaalityötä kohtukuoleman viitekehyksessä on tutkittu Suomessa äärimmäisen vähän, eikä kansainvälisestikään aiheutta ole paljoa tutkittu. Tutkielmaa on taustoitettu syventymällä kohtukuolemaan traumaattisena tapahtumana, suomalaiseen terveysosiaalityöhön kohtukuoleman viitekehyksessä, roolin käsitteeseen ja rooliteorioihin sekä sosiaalityöntekijöiden rooleista tehtyyn aiempaan tutkimukseen.

Tutkielman tavoitteena on saada vastauksia siihen, millaisia rooleja terveysosiaalityöntekijät kuvaavat itsellään olevan kohtukuoleman parissa tehtävässä työssä. Aineisto on kerätty haastattelemalla seitsemää kohtukuoleman parissa työskentelevää tai työskennellyttä terveysosiaalityöntekijää. Aineisto on analysoitu teoriasidonnaisen sisällönanalyysin menetelmällä. Tutkielman alustavien tulosten mukaan terveysosiaalityöntekijät kuvasivat tekevänsä työtä kohtukuoleman parissa kahdesta pääroolista käsin: teknis-hallinnollisesta ja inhimillis-emansipatorisesta roolista. Molemmat pääroolit koostuvat useammasta tehtävästä tai luokasta, jotka taas rakentuvat esimerkiksi käytännön toimista tai oman työtavan kuvauksista.

Teknis-hallinnollinen rooli koostuu kahdesta päätehtäväluokasta: terveysosiaalityön suorittaja ja kriisituen ammattilainen. Roolia kuvailtiin käytännön tekemisen, organisaation toimintatapojen ja ammattikunnalle asetettujen odotusten kautta. Inhimillis-emansipatorisesta roolista käsin tehtävää työtä perusteltiin tunnesidonnaisilla tekijöillä. Roolin kuvauksien lähtökohtana olivat tunteet ja kohtaaminen. Roolin kuvauksia värittivät kuvailut omasta persoonasta, omista arvoista ja kokemuksista. Päärooli koostuu kolmesta päätehtäväluokasta: surun ymmärtäjä, asianajaja ja muutoksentekijä sekä inhimillinen minä. Tutkielman on tarkoitus valmistua vuoden 2017 loppuun mennessä, jolloin se tulee luettavaksi TamPubiin (<https://tampub.uta.fi/>).

Vuoden 2018 Surukonferenssi aiheena ollessa resilienssi surussa esityksessä tarkastellaan erityisesti tutkielmaan liittyvän taustatyön ja tutkielman tulosten perusteella tehtyihin havaintoihin siitä, mitkä tekijät tukevat kohtukuoleman aiheuttamasta surusta selviytymistä. Tästä aiheesta on tehty runsaasti mielenkiintoisia tutkimuksia. Lisäksi perehdytään tietoon siitä, mikä tukee työntekijöiden jaksamista heidän työskennellessään surevien parissa.

Hyvä kuolema kansalaisten käsityksissä

Jäntti-Leivo Minna, Tk, sh, Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos, Pietilä Anna-Maija, THT, professori, Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos, Kuopion perusturvan ja terveyden huollon palvelualueet & Terkamo-Moisio Anja, TtT, postdoc-tutkija, Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos

Hyvän kuoleman yksiselitteinen määrittely on vaikeaa muuttuvien käsitysten johdosta. Käsityksiin on kulttuurin lisäksi yhdistetty ihmisen koulutus, ammatti ja elämäntapahtumat. Aiheeseen liittyvä kansallinen tutkimus on vähäistä huolimatta saattohoitoon kohdistetusta kehitystarpeesta, mikä korostaa tämän tutkimuksen merkitystä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kansalaisten käsityksiä hyvästä kuolemasta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää elämän loppuvaiheen hoitotyön kehittämisessä ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa.

Tutkimuksen aineisto kerättiin vuonna 2014 avoimia kysymyksiä sisältävällä sähköisellä lomakkeella ja rekrytointi toteutettiin sosiaalisen median välityksellä. Tutkimukseen osallistui 210 kansalaista. Kyselyyn vastanneet henkilöt olivat keskimäärin 42-vuotiaita, heistä 20 % oli miehiä ja lapsia oli yli puolella (54 %) vastanneista. Parisuhteessa, avo- tai avioliitossa heistä ilmoitti olevansa 61 %. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan hyvää kuolemaa edelsi tyytyväisyys elettyyn elämään. Osallistujien kuvauksissa hyvä kuolema tapahtui nopeasti, eikä sitä edeltänyt pitkä sairastelu tai laitoshoido. Osa kuvasi hyvän kuoleman tapahtuvan äkillisesti tai tiedostamattomana, kuten nukkuessa. Toiset puolestaan ilmaisivat hyvään kuolemaan liittyvän mahdollisuuden valmistautumiseen, asioiden järjestelyyn sekä jäähyväisten jättämiseen. Kansalaiset luonnehtivat hyvään kuolemaan sisältyvän laadukkaan elämän loppuvaiheen hoitotyön, jota ilmensi hyvä perus- ja kivunhoito sekä kuolevan hengellinen tuki. Lisäksi laadukkaaseen hoitotyöhön liitettiin kuolevan arvokkuuden säilyttäminen sekä omaisten huomiointi. Hyvän kuoleman kuvattiin olevan kuolevan toiveiden mukainen. Tuloksissa korostui kuolevan mahdollisuus vaikuttaa kuolinpaikkaan sekä läsnäolijoihin kuoleman hetkellä. Osa vastaajista liitti myös eutanasian mahdollisuuden hyvään kuolemaan.

Käsitykset hyvästä kuolemasta ovat monitahoisia ja korostavat autonomian sekä omaisten osallisuuden merkitystä. Korkealaatuinen elämän loppuvaiheen hoitotyö on eräs hyvän kuoleman edellytyksistä. Tuotettua tietoa voidaan hyödyntää elämän loppuvaiheen hoitotyön sekä terveydenhuollon henkilöstön koulutuksen kehittämisessä.

Kuvitellun yhteisön suru ja julkinen lohdutus - julkinen kuoleman käsittely torpedovene S2:n ja höyrylaiva Kurun haaksirikkojen yhteydessä

Huhtala Anna, FM, tohtorikoulutettava, Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, historian oppiaine

Kuoleman lopullisuus on aina pelottanut ja haastanut ihmisyhteisöjä uhkaamalla elämän merkityksellisyyttä ja yhteisön tasapainoa. Kuolevaisuuden uhan edessä yhteiskunnat ovat pyrkineet vakuuttamaan jäseniään sosiaalisesta kuolemattomuudesta ja vahvistamaan arvojaan. Vakuuttelulle on erityinen tarve silloin, kun kuolema on arvaamaton ja koskettaa monia yhteisön jäseniä kuten esimerkiksi monia henkiä vaatinut onnettomuus. Esitelmässäni erittelen vuonna 1925 uponneen torpedovene S2:n sekä neljä vuotta myöhemmin myrskyssä kaatuneen höyrylaiva Kurun haaksirikkojen julkista kuoleman käsittelyä. Esitelmässäni pohdin, millaisia teemoja onnettomuuksiin liitettiin sanomalehdissä ja arkkiveisuissa ja mitä teemat kertovat juuri itsenäistyneen kansakunnan arvoista ja asenteista. Lisäksi erittelen, miten tapausten käsittely heijasteli traditionaalisen ja modernin kuolemankulttuurin murroskautta. Tutkimus tarjoaa historiallista perspektiiviä nyky-yhteiskunnassa valitseviin ajankohtaisiin pohdintoihin siitä, miten käsittelemme kuolemia ja liitämme niihin erialisia arvoja.

Tutkimukseni aineistoina ovat kolme eri puolueiden äänenkannattajina toiminutta sanomalehteä sekä tapauksista kirjoitetut arkkiveisut. Aineistoni sisältöä erittelen sisällönanalyysin keinoin. Lisäksi analyysini tukena on tutkija Carolyn Kitchin esitys *journalistisen seremonian* vaiheista, joiden kautta hän on eritellyt *kuvitellun yhteisön* surutyön etenemistä julkisuudessa. Tutkimuksessa sanomalehdet, mutta myös arkkiveisut tulkitaan viestinnällisiksi välineiksi, joiden kautta oli mahdollista vahvistaa kuvitteellisen yhteisön arvoja ja luoda yhteisöllisyyttä. Vaikka julkisen kuoleman käsittelyn oli tarjottava lohdutusta ja merkitys arvaamattomalle kuolemalle – siis pyrittävä tekemään niistä *hyviä kuolemia* – oli julkisuudessa mahdollista myös vahvistaa haluttuja arvoja ja asenteita liitämällä ne lohdutuksen ja merkityksenannon osaksi. Alustavat tulokset osoittavatkin, että esimerkiksi sankari- ja uhritematikka nousivat esille S2:n julkisessa kuoleman käsittelyssä, kun taas arkkiveisuissa usko oli yleisin teema, jonka avulla tarjottiin lohdutusta sekä merkitys kuolemalle. Yhteistä kahdelle esimerkkitapaukselleni oli se, että ne yhdistivät suuren joukon surijoita ja julkisuudessa niiden katsottiin yhdistävän koko kansaa.

Esitelmäni pohjautuu väitöskirjatutkimukseeni, joka käsittelee arvaamattomien kuolemien eli väkivalta- ja onnettomuuskuolemien julkista käsittelyä 20–30 –luvulla. Tutkimusasetelman rajauksessa maantieteellisesti ja ajallisesti ohjasi juuri itsenäistyneen Suomen yhteiskunnallinen tilanne ja tämän erityislaatuisen tilanteen suomat mahdollisuudet kuolemantutkijalle. Maailmansotien välisessä Suomessa kuoleman käsittelyyn vaikuttivat traditionaalinen ja moderni kuolemankulttuuri, poliittinen kahtiajakautuneisuus sekä tuoreen kansakunnan identiteetin rakentaminen.

Millaisena hyvä kuolema ilmenee sairaanhoitajien käsityksissä?

Terkamo-Moisio Anja, TtT, postdoc-tutkija, Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos & Pietilä Anna-Maija, THT, professori, Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos

Sairaanhoitajilla on merkittävä rooli elämän loppuvaiheen hoitotyössä, minkä merkitys korostuu väestön ikääntyessä sekä kuoleman siirtyessä terveydenhuollon yksiköihin. Vuonna 2015 suurin osa (66%) Suomessa kuolleista henkilöistä oli kuolinhetkellään joko sairaalassa tai muussa terveydenhuollon toimipisteessä. Vaikka sairaanhoitajien rooli elämän loppuvaiheessa on tunnustettu, tieto heidän kuolemaan liittyvistä käsityksistään on vähäistä, mikä korostaa tämän tutkimuksen merkitystä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata suomalaisten sairaanhoitajien käsityksiä hyvästä kuolemasta sekä tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää sairaanhoitajien koulutuksessa ja elämän loppuvaiheen hoidon kehittämisessä.

Tutkimus toteutettiin fenomenografista lähestymistapaa noudattaen. Aineisto kerättiin huhtikuussa 2014 sähköisen kyselyn avulla, joka sisälsi kysymyksen ” Millainen on mielestänne hyvä kuolema?” Tutkimukseen osallistui 82 sairaanhoitajaa, jotka olivat iältään 21-65 vuotiaita ja työskentelivät erilaisissa terveydenhuollon toimintayksiköissä. Suurimmalla osalla osallistujista (64%) oli lapsia ja lähes puolet (48%) arvioi olevansa jonkin verran uskonnollisia. Kerätty aineisto analysoitiin Martonin metodin avulla.

Sairaanhoitajien kuvauksissa korostuivat kuolevan autonomian sekä arvokkuuden kunnioittaminen. Hyvä kuolema nähtiin yksilöllisenä, kuolevan toiveiden mukaisena tapahtumana, johon eivät kuuluneet kipu, pelko tai kärsimys. Osa sairaanhoitajista korosti kuolemaan valmistautumisen merkitystä, mahdollisuutta keskusteluun, anteeksiantoon sekä kuoleman hyväksymiseen. Toiset puolestaan kuvasivat hyvän kuoleman olevan äkillinen tai tapahtuvan tiedostamattomassa tilassa. Sairaanhoitajien käsityksissä hyvä kuolema kohdataan ikääntyneenä, elämäntavoitteiden täytyttyä. Tulosten mukaan hyvä kuolema tapahtuu paikassa, jota kuoleva arvostaa, joko yksin tai toisten ihmisten läsnä ollessa.

Sairaanhoitajien monitahoiset käsitykset hyvästä kuolemasta korostavat sen yksilöllistä merkitystä. Tietoisuus käsitysten yksilöllisyydestä on tärkeää korkealaatuista elämän loppuvaiheen hoitoa toteutettaessa sekä sitä kehitettäessä. Tästä johtuen erilaiset hyvään kuolemaan liittyvät käsitykset tulisi huomioida sekä sairaanhoitajien koulutuksessa, että terveydenhuollon toimintayksiköissä, joissa kohdataan kuolevia potilaita.

Alsiin sairastuneen eksistentiaalinen prosessi ja uskonnollinen spiritualiteetti

Virtaniemi Matti-Pekka, TT (väit.), Helsingin yliopisto, Käytännöllisen teologian osasto

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ALS-tautiin sairastuneiden henkilöiden eksistentiaalisen prosessin kehityskulkuja. ALS-tauti on etenevä, muutamassa vuodessa kuolemaan johtava neurologinen sairaus, jonka hoitoon ei tunneta lääkettä. Tutkimustehtävän toteuttamiseksi etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia eksistentiaalisen prosessin kehityskulkuja palliatiivisessa hoidossa olevat suomalaiset ALS-tautia sairastavat henkilöt käyvät läpi sairautensa aikana?
2. Miten voidaan luoda ja löytää elämän merkitys ja tarkoitus ALS-taudin eksistenssiä uhkaavassa elämäntilanteessa?
3. Mikä merkitys uskonnollisella spiritualiteetilla on elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen ALS-tautiin sairastuneen elämäntilanteessa?

Tutkimusaineisto saatiin haastatteleamalla kuutta ALSiin sairastunutta henkilöä, jokaista kolme kertaa vajaan vuoden aikana. Haastattelut analysoitiin neljällä narratiivisella analyysimenetelmää. Näillä yhdessä oli mahdollista tavoittaa ALSiin sairastuneen elämänmuutoksen aiheuttamia eksistentiaalisia prosesseja, kun ihmiset muovaavat tapahtumille annettuja merkityksiä, luovat uusia merkityksiä ja löytävät uusia tarkoituksia. Teema-analyysin tuloksena saadut elämän ydinkysymykset tai eksistentiaaliset ulottuvuudet jaettiin kahteen ryhmään: elämän äärikysymyksiin sekä elämän tarkoitukseen ja tarkoituksettomuuteen. Edellisiä ovat kohtalon ahdistus, olemassaoloa koskeva valinta, autonomian menettäminen, vastuullisuus ja syyllisyys, toiminnallinen pula ja häpeä, tuska, uhkaava tulevaisuus ja kuolema. Kertojien tärkeimpinä asioita elämässä kutsun elämän tarkoituksen lähteiksi. Näitä ovat läheiset ihmissuhteet, työ, toisten auttaminen, luonto, elämä itsessään, henkilökohtainen kasvu, toivo ja yhteys transsendenttiin.

Elämän äärikysymykset käynnistävät psykologisen ja henkisen eksistentiaalisen prosessin. Kuuden kertojan elämäntarinasta konstruointiin neljä erilaista sairaustarinatyyppiä: tavoitteettoman nykyisyyden tarina, hengen uhmavoiman tarina, moniääninen tarina ja ikuisuuden toivon tarina. Jokaisen juonirakenne kertoo erilaisesta eksistentiaalisesta prosessista. Eksistentiaalisten ulottuvuuksien yksilölliset muutosprosessit ilmenevät kunkin sairaustarinatyyppin pienkertomuksissa. Samoin niissä ilmenee uskonnollisen spiritualiteetin vaikutus elämän tarkoituksellisuuteen. Vaikutus on ilmeinen kolmessa sairaustarinatyyppissä.

Keskeiseksi tulokseksi saatiin, että eksistentiaalinen prosessi koostuu kahdesta varsin itsenäisestä sisäkkäisestä henkisestä prosessista: toisaalta elämän äärikysymysten työstämisen prosessista ja toisaalta elämän tarkoituksen ja tarkoituksettomuuden työstämisen prosessista. Elämän äärikysymykset voivat muuntua vähemmän ahdistaviksi, mutta ne pysyvät aktiivisina niin kauan kuin on elämää. Niiden keskeneräisyys ei kuitenkaan estä elämän tarkoituksellisuuden syvenemistä. Tarkoituksen lähteet saattavat muotoutua uudelleen sairauden aikana. Lisäksi löydetään tarkoituksen uusia lähteitä ja luodaan uusia merkityksiä.

Läheisten tukeminen omaisen äkkikuoleman jälkeen - Hoitotyön suositukset

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, hoitotiede
Anja Terkamo-Moisio, TtT, postdoc-tutkija, Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos

Äkillinen kuolema aiheuttaa kuolleen läheisille traumaattisen kriisin sekä hallinnantunteen menetyksen, josta toipuminen voi kestää pitkään, jopa läpi elämän. Äkillinen kuolema määritellään suosituksissa sellaiseksi odottamattomaksi ja yllätykselliseksi kuolemaksi, johon eivät kuoleva ihminen ja hänen läheiset ehtineet valmistautua. Äkillisiä kuolemia ovat esimerkiksi itsemurha, henkirikoksen uhriksi joutuminen, erilaiset sairaskohtaukset- ja sydänkohtaukset, alkoholin- tai muiden päihteiden yliannostuskuolemat, kohtukuolemat, onnettomuudet, tapaturmakuolemat sekä hukkumiset.

Vaikka ihmisen kuolemaan liittyvä suru on normaali, yksilöllinen ja dynaaminen prosessi, vaikuttaa se kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti surevaan läheiseen ja hänen elämäänsä. Koska äkkikuoleman seuraukset läheisten terveyteen ja hyvinvointiin sekä koko elämään ovat moninaisia on läheisten selviytymisen edistäminen ja erityisesti kielteisten seurausten ennaltaehkäiseminen tärkeää ja perusteltua. Lähiverkostolta saadun tuen ja vertaistuen lisäksi ammattihenkilöstön ammattitaitoinen kohtaaminen ja heidän tukeminen ovat tärkeitä läheisten selviytymisen kannalta.

Äkkikuolemat tapahtuvat usein muualla kuin sairaalassa tai muussa hoitokontaktissa. Tällöin ammattihenkilöstön ja läheisten välille ei ole muodostunut hoitosuhdetta, toisin kuin pitkäaikaissairauden yhteydessä, ja siten äkkikuolema tulee yllätyksenä sekä ammattihenkilöstölle että läheisille. Usein sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstö, erityisesti ensihoitajat, kohtaavat ensimmäisenä äkkikuoleman kokeneen läheisen. Myös poliisiviranomaiset, palokunta, papit ja kriisityöntekijät ovat usein avainasemassa läheisten kohtaamisessa.

Läheisten kohtaamiseen ja tukemiseen liittyvä aika äkkikuoleman yhteydessä on usein lyhytaikainen, mutta siinä luodaan lähtökohtia läheisten selviytymiselle. Suomessa ei ole yhteneväisiä käytäntöjä äkkikuoleman kokeneiden läheisten tukemiseen, mikä korostaa hoitosuosituksien merkitystä. Läheisten tukeminen äkillisen kuoleman jälkeen on myös auttajille vaativa tehtävä ja tästä syystä ammattihenkilöstö tarvitsee siihen yksityiskohtaiset suositukset.

Hoitosuosituksien tarkoitus on koota yhteen paras mahdollinen tutkimusnäyttö ja asiantuntijatieto liittyen läheisten tukemiseen äkillisen kuoleman jälkeen. Suosituksen tavoitteena on lisätä tietoa äkillisen kuoleman kokeneiden läheisten selviytymistä edistävästä tukemisesta ja yhteneväistä läheisten tukemista sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä yhteiskunnassamme. Suositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi ohjeistukseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstölle (mm. ensihoitajat, lääkärit, hoitajat) sekä muille äkillisesti kuolleen ihmisen läheisiä kohtaavalle ammattihenkilöstöille (mm. poliisit, papit) sekä vapaaehtoisjärjestöille (vertaistuki) sekä psykososiaalista tukea antaville ammattiryhmille (esim. kriisiryhmät).

Suosituksia julkaistaan Surukonferenssissa 2018. Suositusten asiantuntijaryhmänä ovat olleet Hanna Niemelto, sairaanhoitaja ja Taru Varpenius, sairaalapastori (PSHP) sekä Soili Poijula, kriisipsykologi.

Vanhempien kehittämistoiveita lasten saattohoidolle

Nikkari Annukka, TiM & Aho Anna Liisa, TiT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, hoitotiede

Lapsen saattohoito on parantumattomasti sairaan lapsen kokonaisvaltaista hoitoa, jossa keskitytään lapsen elämänlaadun ylläpitämiseen elämän viime hetkillä, sekä perheen kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Lapsen saattohoidon vastuu on erikoissairaanhoidolla moniammatillisena yhteistyönä toteutettuna. Perheen osallistuminen hoitoon täytyy turvata perheen fyysiset, psykososiaaliset sekä henkiset tarpeet ja toiveet huomioiden. Saattohoidossa olevat lapset ovat usein kotihoidossa viimeiset ajat. Kotiin tuotetuissa palveluissa on usein puutteita, eikä siinä huomioida riittävästi erilaisten perheiden palvelu- ja tukitarpeita.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vanhempien kehittämistoiveita lasten saattohoitoon liittyen. Aineisto, joka koostui 9 vanhemman kokemuksista, kerättiin e-lomakkeella ja haastatteluilla. Osallistujat rekrytoitiin kolmannen sektorin järjestöjen ja kuolleiden lasten muistolle perustetun ryhmän kautta. Aineisto analysoitiin induktiivis-deduktiivisella sisällönanalyysillä.

Vanhempien kehittämistoiveet lasten saattohoidolle liittyivät hoitotyön laadun, perheen ja hoitohenkilöstön vuorovaikutuksen, moniammatillisen tiimin tekemän hoitotyön ja antaman tuen kehittämiseen, perheen osallisuuden lisäämiseen sekä saattohoidon tila- ja palveluratkaisujen kehittämiseen. Surevat perheet toivovat kuolevan lapsen hoitoprosessin aikana tukea, myötätuntoa ja sensitiivistä, perheen toiveet ja tarpeet huomioon ottavaa hoitoa sekä pysyviä suhteita hoitohenkilöstöön. Ihmisen kohtaaminen ja perheen toiveiden kuuleminen kriisitilanteessa pitää ottaa paremmin huomioon. Vanhemmat toivoivat hoitohenkilöstön vaihtuvuuden välttämistä, kokeneen hoitohenkilöstön riittävyttä ja asiaan vahvasti perehtyneen hoitohenkilöstön saatavuutta. Lisäksi toivottiin kehitettävän perheiden kokonaisvaltaista tukemista saattohoidon aikana ja sen jälkeen. Tukea kaivattiin hoitopäätösten tekemiseen, parisuhteen ylläpitämiseen, vanhemmuuteen, sekä vanhempien oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Saattohoidossa olevalle lapselle, sisaruksille ja vanhemmilleen toivottiin hengellistä ja mielenterveydellistä tukea. Vanhemmat toivoivat tietoa myös toimista lapsen kuoleman jälkeen.

Lasten saattohoidossa merkittävää on moniammatillinen hoitotyö, hoitotyön ammattilaisten pysyvyys sekä riittävä ammattitaito kohdata kuoleva lapsi ja hänen läheisensä. Kotisaattohoidon mahdollistaminen sekä perheen kokonaisvaltainen tukeminen edistävät perheiden selviytymistä saattohoidon aikana. Lasten saattohoitoa tulee kehittää hoitotyön ja perheen tukemisen näkökulmasta. Terveysalan koulutuksessa tulee nykyistä paremmin huomioida kuolevan lapsipotilaan ja perheen hoitotyö ja ammattilaisille tulee järjestää täydennyskoulutusta lasten saattohoidosta. Lasten saattohoitoa tulee kehittää valtakunnallisesti yhdenmukaiseksi. Lasten saattohoidossa tulee korostaa kansalaisten, perheiden ja lasten osallisuutta. Järjestötoimintaa osana lasten saattohoitoa tulee kyetä hyödyntämään nykyistä paremmin ja vertaistoimintaa tulee kehittää.

Hiljaisuuden salaliittoa murtamassa - kertomuksia äänioikeudettomasta surusta ja toimista sen muuttamiseksi

Itkonen Juha, TM, tohtori-koulutettava, Helsingin yliopisto, pastoraaliteologia

Kuolleena syntyneitä lapsia on vuosisatojen ajan ympäröinyt hiljaisuus. Kulttuureissa ympäri maailman kuolleena syntynyt on nähty jonakin outona – siitä ei ole voinut puhua saati lasta surra. Koska lasta ei ole syntymään liittyvän siirtymäriitin kautta otettu yhteisön jäseneksi, myös jäähyväisriitit on toimitettu poikkeuksellisesti tai niitä ei ole ollut lainkaan. Myös jäähyväisriitit on toimitettu poikkeuksellisesti tai niitä ei ole ollut lainkaan. Myös moderneissa länsimaisissa yhteiskunnissa asenteet ovat olleet saman suuntaiset. Usein tähän on liittynyt hyvää tarkoittava hiljaisuus vanhempien ympärillä niin sairaalassa kuin kotona ystävien ja työssä työtovereiden kanssa. Tätä ilmiötä on kutsuttu nimellä hiljaisuuden salaliitto.

Tämä esitelmä tarkastelee äänioikeudettoman surun esiintymistä suomalaisessa yhteiskunnassa ja esittelee hankkeen sosiaalisen oikeuteuksen saamiseksi kuolleena syntyneiden lasten surulle.

Hankkeen ensimmäinen vaihe perustui väitöskirjani aineistoon eli narratiiviseen tutkimukseen, johon osallistui 14 kuolleena syntyneen lapsen äitiä ja 10 isää. Toisessa vaiheessa perustimme yhdessä KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry:n ja Suomen Kätilöliiton kansalaisaloitteen, jonka tavoitteena oli muuttaa lainsäädäntöä siten, että kuolleena syntynyt lapsi voitaisiin rekisteröidä väestötietojärjestelmään omalla nimellään. Aloitteen luomaa keskustelua sanomalehdissä ja Internetissä analysoitiin sisällön analyysimenetelmällä.

Haastattelut osoittivat, että ilmiö, jota tutkimuksessa on kutsuttu äänioikeudettomaksi suruksi, oli edelleen relevantti suomalaisessa yhteiskunnassa. Media oli aluksi vastahakoinen keskustelemaan aiheesta ja Internet-keskustelussa nähtiin useita merkkejä äänioikeudettomasta surusta. Kansalaisaloite ei mennyt läpi, mutta mursi kuitenkin jossain määrin hiljaisuuden salaliittoa suomalaisessa yhteiskunnassa.

Tulokset osoittivat, että hiljaisuuden salaliitoksi nimetty ilmiö on edelleen todellinen Suomessa. Ensimmäinen askel surussa on menetyksen todellisuuden hyväksyminen, mitä helpottaisi se, jos yhteiskunnankin silmissä kuolleena syntyneen lapsen hyväksyttäisiin olevan oikea ihminen.

Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmien ohjaajista lapsen kuoleman jälkeen

Lindström, Liisa, TtM-opiskelija, KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry Kokemuskouluttajat-hanke projektisuunnittelija ja MLL Hämeen piiri koordinaattori

Koivisto, Anna-Maija, FM, yliopisto-opettaja, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet, Biostatistiikka

Aho, Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet, Hoitotiede

Vuonna 2015 Suomessa alle vuoden ikäisenä eli imeväisiässä kuoli 96 lasta. Samana vuonna kätkykuolemia oli 6, iältään 1–14 vuotiaiden lasten kuolemia 67 ja perinataalikuolleita 225, joista kuolleina syntyi 172. Imeväisikäisten lasten kuolinsyyt olivat pääosin synnynnäiset epämuodostumat ja kätkykuolemat. Tätä vanhempien lasten yleisimmät kuolinsyyt olivat tapaturmat ja syövät.

Lapsen kuoleman jälkeen surevat vanhemmat saavat tukea lähiverkostoltaan, ammattilaisilta ja vertaisilta. Sosiaalisen tuen on todettu auttava surussa selviytymisessä. Vertaistuessa koetaan tärkeänä, että sen kautta tulee kokemus, ettei ole tilanteessa yksin tai ainoa. Vertaistukiryhmä koetaan turvalliseksi paikaksi, jossa muistella lasta, puhua surusta ja tuntemuksistaan.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien arvioita vertaistukiryhmien ohjaajista ja selvittää siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien vertaistukiryhmien ja ryhmänohjaajakoulutuksen kehittämiseksi.

Aineisto koostuu KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry vertaistukiryhmiin osallistuneiden vanhempien vastauksista (N=106). Elektroninen -kyselylomake sisälsi vanhempiin, kuolleeseen lapseen sekä vertaistukiryhmään liittyviä taustamuuttujia. Ohjaajien asiantuntijuutta mitattiin 12 väittämää sisältävällä mittarilla ja kokonaisarviota ohjaajista yhdellä Likert-asteikollisella kysymyksellä. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.

Kaikkiaan 47 % lapsen kuoleman kokeneista vanhemmista arvioi, että ryhmänohjaajat olivat erittäin hyviä ohjaajia ja 43 % arvioi ohjaajia hyväksi. Kohtalaisen hyväksi tai huonoisiksi ohjaajia arvioi 10 % vanhemmista. Vertaistukiryhmän asioista tiedottaminen, vertaistukiryhmän tilat, kokoontumispäivä ja kesto sekä välimatka vertaistukiryhmään olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhempien myönteisempään arvioon ohjaajista.

Vertaistukiryhmiä suunniteltaessa tulee kiinnittää enemmän huomiota tiedottamiseen, vertaistukiryhmän käytännön järjestelyihin ja organisoimiseen. Tärkeää olisi huolehtia, että vanhemmat mutta myös tuesta kertovat ammattilaiset saavat oikeat ja riittävät tiedot vertaistukiryhmästä ja siihen osallistumisesta. Tuloksia voidaan hyödyntää vertaistukiryhmien ja ryhmänohjaajakoulutuksen kehittämisessä.

Isovanhempien saama ja tarvitsema tuki lapsenlapsen kuoleman jälkeen

Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Laitiola Sari, TtM & Kaunonen Marja, TtT, professori, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Lapsenlapsen kuolema aiheuttaa surua ja vaikuttaa myös isovanhempiin ja heidän elämäänsä. Isovanhempien suru on usein äänetöntä ja piilotettua surua, johon sisältyy keskeisesti omien lapsien ja mahdollisten muiden lapsenlapsien tukeminen. Isovanhempien tukiverkoston kartoittaminen lapsenlapsen kuoleman jälkeen on tärkeää, jotta aihealueesta saadaan tietoa ja isovanhemmille voidaan tarjota heidän tarpeistaan lähtevää tukea.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata isovanhempien kokemuksia saadusta ja toivomasta tuesta lapsenlapsen kuoleman jälkeen sekä kuvata muutoksia, joita lapsenlapsen kuolema on tuonut isovanhempien elämään. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan kehittää lapsenlapsensa menettäneiden isovanhempien tuen muotoja sekä kehittää hoitotyön koulutusta ja lisäkoulutusta.

Aineisto kerättiin e – lomakkeella lapsenlapsen kuoleman kokeneilta isovanhemmilta. Tutkimukseen osallistui 27 isoäitiä. Aineisto kerättiin Käpy Lapsikuolemaperheet ry:n nettisivuilla ja Facebookin suljetuilla keskustelupalstoilla, joissa isoäitejä oli kirjautuneena. E-lomake sisälsi taustamuuttujia ja neljä avointa kysymystä. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Isoäidit (n=27) saivat tukea lapsenlapsen kuoleman jälkeen läheisiltä/perheeltä (52 %), vertaistukijoilta (44 %), ystäviltä (41 %), sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta (30 %), puolisolta (22 %), kuolleen lapsenlapsen vanhemmilta (19 %) ja muilta lapsiltaan (15 %). Lisäksi isoäidit saivat tukea työyhteisönsä jäseniltä (11 %), seurakunnan taholta (11 %), omilta asiakkailtaan (4 %) sekä Jumalalta (4 %). Isoäidit kokivat, että heidän saamansa tuki muodostui mielen toimintaa tukevista vuorovaikutustilanteista, hengellisestä lohdusta, käytännön tuesta arjessa selviytymiseen sekä ammattilaisilta ja vertaisilta saadusta tiedosta lapsenlapsen kuoleman jälkeen.

Isoäidit (n=27) toivoivat eniten tukea sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta (33 %). Lisäksi he toivoivat tukea lapsenlapsen kuoleman jälkeen sukulaisilta (19 %), puolisolta (11 %), ystäviltä (7 %), työyhteisöltä (7 %), seurakunnalta (7 %), ex-puolisolta (4 %) ja vertaisilta (4 %). Kaikkiaan 22 % isoäideistä ei kokenut tarvitsevansa tukea tai heillä ei ollut odotuksia tuen suhteen tai he eivät osanneet sanoa tahoja, joka olisi voinut tukea tai auttaa. Isoäidit toivoivat lapsenlapsen kuoleman jälkeen mielen toimintaa tukevaa vuorovaikutteisuutta, käytännön tukea arjessa selviytymiseen ja ammattiauttajilta tiedon saamista.

Isoäidit saivat tukea lapsenlapsen kuoleman jälkeen laajasti eri tahoilta kuten perheeltään, läheisiltään, vertaistukijoilta ja ammattilaisilta. Eniten tukea isoäidit saivat perheenjäseniltä ja vertaisiltaan. Isoäidit toivoivat eniten tukea terveydenhuollon ammattilaisilta. Isoäidit kokivat, että vuorovaikutustilanteet tukivat heidän selviytymistään lapsenlapsen kuoleman jälkeen. Isoäidit toivoivat tuen muotoina mielen toimintaa tukevaa vuorovaikutteisuutta ja käytännön tukea arkeen sekä tietoa ammattilaisilta.

Äitien toivoma ja saama tuki lapsen kuoleman jälkeisessä raskaudessa ja elämässä uuden lapsen kanssa

Kunnari Lotta, TtM, sh AMK, Tays & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Aikaisemmin koettu lapsen kuolema vaikuttaa uuden raskauden kokemiseen vielä pitkän ajan kuluttua lapsen kuolemasta. Äidin raskauden aikainen henkinen hyvinvointi vaikuttaa myös äiti-lapsi-kiintymyssuhteeseen. Äitien raskaudenaikaisen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen ovat lakiin perustuvia velvoitteita hoitotyön inhimillisyyden lisäksi. Tarvitaan tutkimuksellista tietoa, jotta äitejä voidaan tukea kokonaisvaltaisesti uuden raskauden tuomassa elämänmuutoksessa, ja heidän tukemistaan voidaan kehittää.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata äitien saamaa tukea lapsen kuoleman jälkeiseen uuteen raskauteen ja elämään uuden lapsen kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisäksi kuvata äitien terveydenhuollolta toivomaa tukea uudessa raskaudessa ja elämässä uuden lapsen kanssa. Tutkimusongelmat olivat: Minkälainen äitien tukiverkosto on lapsen kuoleman jälkeisessä uudessa raskaudessa tai elämässä uuden lapsen kanssa? Minkälaista tukea äidit ovat saaneet tukiverkostoltaan? Minkälaista tukea äidit toivoivat saavansa terveydenhuollosta uuteen raskauteen tai uuden lapsen kanssa elämiseen?

Aineisto kerättiin internetin suljetulla keskustelupalstalla sähköisellä kyselylomakkeella ja se koostui äitien (N = 104) vastauksista. Kysely sisälsi taustamuuttujakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä saatuaan ja toivottuun tukeen liittyen. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan äidit saivat tukea lapsen kuoleman jälkeiseen uuteen raskauteen ja elämään uuden lapsen kanssa lähiverkostolta, vertaisilta ja moniammatilliselta ammattilaisten verkostolta äitiyshuollosta, mielenterveys- ja perhetyöstä sekä kirkolta. Tuki oli monipuolista henkistä tukea kuten keskustelemista, myötäelämistä ja kannattelemista. Mielenterveyden ammattilaisten antama henkinen tuki nähtiin erityisen tärkeäksi. Lisäksi äitien saama tuki sisälsi yksilöllistä ja tiivistä raskauden seurantaa, käytännöllistä arjen apua sekä tiedollista tukea.

Äidit toivoivat saavansa terveydenhuollosta emotionaalista ja vuorovaikutuksellista tukea, kuten keskustelua ja apua sekä kunnioittavaa, ymmärtävää ja kokonaisvaltaista suhtautumista, johon liittyi aiemmin kuolleen lapsen huomioiminen. Lisäksi terveydenhuollolta toivottiin toiminnallista tukea, joka sisälsi yksilöllisen raskauden seurannan saamista pysyvässä hoitosuhteessa sekä tietoperustaista ohjausta.

Tutkimustulosten perusteella lapsen kuoleman kokeneiden äitien tuen tarpeesta tulee keskustella avoimesti lapsen kuoleman jälkeisen uuden raskauden aikana ja uuden lapsen synnyttyä. Äideille tulee tarjota empaattista keskustelutukea ja mahdollisuus yksilöllisten tarpeiden mukaiseen monipuoliseen tukeen. Äitien tukemisessa tulee hyödyntää olemassa olevia moniammatillisia verkostoja terveydenhuollossa, sosiaalityössä ja kolmannella sektorilla.

Itkuvirret Surunkäsittelyssä - poeettinen päättymätön yhteys tuonpuoleiseen

Silvonen Viliina, FM, väitöskirjatutkija, Helsingin yliopisto, folkloristiikka

Tutkimuksessani tarkastelen aunuksenkarjalaista itkuvirsiperinnettä, traditionaalista sävelmällistä sururunoutta. Lauri Honko on kuvaillut itkuvirsiä runollisesti ikuisen eron runoudeksi. Tähän eräänlaiseen minimimääritelmään haluan lisätä ajatuksen päättymättömästä yhteydestä. Määritelmä itkuista ikuisen eron ja päättymättömän yhteyden runoutena liittää toivon tai lohdun tunteet surun ja murheen rinnalle osaksi itkuvirsiperinnettä.

Itkuvirret ovat olleet merkittävä osa karjalaista kansanrunoutta, kulttuuria ja yhteisön elämää. Ne ovat kuuluneet erojais- eli hautajais- ja häärituaaleihin, mutta myös arjessa vastaan tulevia murheita ja huolia on käsitelty itkuvirsin. Itkuvirsiperinteessä heijastuu mytologinen ajattelu ja kansanomaisen uskomusmaailma: itkijät ovat kuvaillleet äänellä itkemisen olevan puhetta, jota vainajat ymmärtävät, se on siis toiminut kommunikaationa tuonpuoleiseen, josta on pyydetty apua ja suojelusta, tukeuduttu elämän vaikeissa ja raskaissa tilanteissa. Yhtäläillä itkuvirsillä on ollut merkittävä tehtävä yksilöllisenä mutta myös yhteisöllisenä surunkäsittelyn muotona; itkut ovat olleet hyväksytyt ja sallittu keino naisille – äänellä itkeminen oli naistenperinnettä – ilmaista itseään ja tuoda julki omia tuntemuksiaan ja toisaalta koko yhteisön surra ja osoittaa tunteitaan.

Omassa tutkimuksessani lähestyn itkuja tekstin, sävelmän ja emootioiden kokonaisuutena tarkastellen näiden osatekijöiden välisiä suhteita ja yhteyksiä sekä sitä, miten nämä kaikki yhdessä luovat merkityksiä. Pääkysymyksekseni muotoutuu: mikä antaa itkuille niiden haltioittavan tehon, sanoille voiman, luo päättymättömän yhteyden ikuisen eron runouteen? Tutkimukseni pääasiallisena aineistona ovat arkistoihin tallennetut äänitetyt itkuvirret, mutta varsinaisten itkujen lisäksi aineistossani on mukana arkistoituja itkijöiden haastatteluita ja itkuperinteen kuvauksia. Valtaosa käyttämästäni aineistosta on tallennettu 1910- ja 1970-luvun välisenä aikana. Analyysissäni tukeudun niin etnopoetiikkaan, performanssitutkimukseen kuin suullisen komposition oral-formulaic-teoriaan.

Tässä tutkimukseeni perustuvassa esitelmässäni keskityn itkuvirsien emotionaalisuuteen – tunteiden ilmaisuun ja ilmenemiseen ja siten muodostuviin itkun merkityksiin. Itkuvirsissä kohonnut emotionaalinen tila kuuluu ja tulee ilmi muun muassa äänenkäytössä, selvinä nyyhkytyksinä ja kyynelehtimiseen viittaavina niiskauksina sekä itkun rakenteissa niin tekstin kuin sävelmänkin tasolla. Emotionaalisuus vaihtelee itkuvirren eri vaiheissa useimmiten yltyen itkun edetessä, mihin vaikuttaa useat tekijät. Vastaavasti emotionaalisuuden ilmaisemis- ja ilmenemismuodoissa on eroja, ja erityisesti tunnetilan intensiteetti on performanssikohtaista itkun varioidessa esityskerrasta ja -tilanteesta toiseen.

Tukea antava viestintä itsemurhaukkaa ja kuolemaan liittyvää surua käsittelevissä online-auttamiskeskusteluissa

Törrönen Minna, FM, väitöskirjatutkija, Viestintätieteiden tiedekunta, Viestinnän, median ja teatterin tohtoriohjelma, Tampereen yliopisto & Isotalus Pekka, FT, professori, Viestintätieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto

Väitöskirjatutkimus selvittää sosiaalisen tuen viestinnällistä toteutumista eli tukea antavaa viestintää online-auttamiskeskusteluissa (online-counselling). Tarkoituksena on selvittää, miten tuen antajat viestivät tukea, millainen tukea antava viestintä on tarkoituksenmukaista ja miten ja miksi supportiiviseksi tarkoitettut viestit auttavat keskusteluavun online-auttamiskeskusteluissa. Tutkimuksen aineisto koostuu keskusteluavun palvelujen 1) 145 tallennetusta, reaaliaikaisesta tekstipohjaisesta online-auttamiskeskustelusta (chat), 2) puhelin- ja verkkoauttamisen päivystäjien haastatteluista (N=14) sekä 3) kyselystä tukea hakeville yhteydenottajille. Analyysi perustuu laadullisen sisällönanalyysiin ja on osin aineistolähtöistä.

Surukonferenssin puheenvuorossa tarkastellaan itsemurhaukkaa ja kuolemaan liittyvää surua käsittelevien chat-keskustelujen sisältöä kuvaten väitöstutkimuksen osatutkimuksen aineistosta 35 online-auttamiskeskustelun viestintää keskusteluavun antajan ja yhteydenottajan (asiakkaan) välillä: 1) miten online-keskusteluavun antajat viestivät tukea itsemurhalla uhkaavalle tai toisen kuolemaa surevalle yhteydenottajalle online-keskusteluissa sekä 2) millainen viestintä näyttää aineiston perusteella auttavan yhteydenottajaa näissä chateissa.

Verkkoauttamispalveluiden sosiaalinen tuki voi auttaa ihmisiä selviämään vaikeista tilanteista ja parantaa heidän hyvinvointiaan, mutta tuki on myös yhteydessä ihmisen terveyteen, itsemurhien, yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien ehkäisyyn sekä toipumiseen. Itsemurhaukkatilanteissa olevalla ihmisellä voi olla vain vähän keinoja selviytyä vaikeista tunteista. Kuolemaa koskevissa keskusteluissa tukeminen voi olla huolehtimista yhteydenottajan eksistentiaalisesta olemiskyvystä, jolloin on tärkeää kuuntelu ja selviämisen tunteen vahvistaminen. Henkilökeskeisen tuen teorian mukaan laadukkaan tuen antamisessa tulee tunnustaa ja oikeuttaa tuen saajan henkilökohtaiset tunteet.

Tulosten mukaan itsemurhaukkaa ja surua koskevat toimivat online-keskustelut ovat niitä, joissa tuen tarjoaja keskittyy yhteydenottajaan, tuottaa sanoilla emotionaalista tukea (nonverbaalisten vihjeiden puute), tunnustaa ja oikeuttaa sekä ottaa vastaan hänen tunteensa sekä kutsuu kysellen hänet kertomaan itsestään. Tukemisen erilaiset strategiat vaikuttavat siihen, että yhteydenottaja sallii keskustelun jatkuvan eli pysyy online. Toimimattomien keskustelujen piirteet selittävät, miksi joissakin keskusteluissa yhteydenottaja hiljenee ja vetäytyy chatista, esim. tuen antaja ei kuuntele vaan ohjaa oman agendan mukaan.

Online-keskustelujen keskeinen tehtävä on tukea yhteydenottajaa hänen selviytymisessään, vähentää itsemurhan riskiä ja tukea surussa. Toivo näyttäytyy, kun yhteydenottaja ei vetäydy, vaan chat jatkuu ja sen lopussa näyttäytyy toinen näkökulma ja motivaation häivähdys jatkaa elämää seuraavaan hetkeen.

Kosketus saattohoidossa

Styrman Tuula, kehoterapeutti, koulutettu hieroja, Create amove Oy & Torniainen Marika, koulutettu hieroja, Create amove Oy

Kunnioittavaan kosketukseen perustuvat tekniikat ja rentoutushoidot tulivat osaksi potilaiden ja omaisten saattohoitoa Terhokodissa vuonna 2012, kun TERHO-Säätiö sai lahjoituksen potilaiden ja omaisten hyvinvoinnin tueksi. Toteutimme palvelukehitysprojektin yhdessä Terhokodin kanssa ja löysimme tavan integroida rentoutus- ja hierontahoidot täydentäväksi osaksi saattohoitoa. Tuloksena on syntynyt palvelu, joka tarjoaa kosketuksen ja läsnäolon keinoin helpotusta potilaalle ja hänen läheisilleen. Palvelua kehitetään edelleen.

Kaksi vuotta sitten aloitimme kirjaprojektin, jonka tavoitteena oli dokumentoida vuosien aikana kertyneet kokemukset kosketustekniikoiden käytöstä ja merkityksestä saattohoidossa niin, että voisimme jakaa osaamistamme hoitotyön ammattilaisille, vapaaehtoisille ja läheisille. Kirjaprojektin aikana haastattelimme yhdeksän saattohoitotyön ammattilaista (sosiaalityö, sairaanhoitajat, lääkärit), analysoimme rentoutushoidoista tehtyjä kirjauksia ja ja kokosimme aiheeseen liittyvistä tutkimuksista katsauksen. Aineistoista on syntynyt tietokirjan käsikirjoitus, joka antaa käytännölliset ohjeet ja neuvoja kosketuksen käyttöön kärsimyksen lievittämiseksi. Kerromme miten vakavasti sairasta voi ja pitää koskettaa. Herätämme uudelleen kipinän kosketustekniikoiden käyttämiseen osana hoitotyötä, keinona jatkaa vuorovaikutusta silloin kun sanat eivät riitä, inhimillisen läheisyyden säilymiseksi. Kirjan lisäksi kertyneestä aineistosta on koottu sähköinen opas, joka on suunnattu erityisesti omaisille, omaishoitajille ja vapaaehtoisille.

Saattohoitokodin henkilökunta koki, että nämä palliatiiviseen hoitoon suunnittelemamme kosketustekniikat sopivat osaksi potilaan ja läheisten psykososiaalista ja henkistä tukea, muiden oireiden hallintaa sekä kivun hoitoa. Mahdollisuus tarjota potilaille ja läheisille jotain, joka on miellyttävää, palauttavaa ja nautinnollista, koetaan ilahduttavaksi ja jopa omaa työtä helpottavaksi. Se nähdään arvokkaaksi lisäksi siinä valikoimassa, josta yksilöllistä koko perheen tukea rakennetaan jatkuvana prosessina yhdessä.

Kosketuksen avulla voidaan lievittää potilaan ahdistusta, levottomuutta ja kipua lääkehoidon täydentäjänä tai sen sijaan. Kosketus on arvokas sanaton kohtaamisen, lohdutuksen ja vuorovaikutuksen muoto. Inhimillinen läheisyys lievittää yksinäisyyttä ja antaa kokemuksen yhteydestä muihin ihmisiin ja ympäristöön. Kosketuksen avulla voimme tarjota potilaalle mahdollisuuden ylläpitää muuttuvaa kehonkuvaa ja tukea häntä hyväksymään se sellaisena kuin se on. Vuodepotilaille kosketus piirtää kehon ääriviivoja esiin ja erilliseksi sairaalasängystä. Samalla sillä voi olla toimintakykyä ylläpitävä voima, joka lohduttaa ja voimauttaa.

Vanhemman kuoleman seuraukset varhaisaikuisen elämässä

Tiikkainen Lotta-Maija, TtM, kliininen opettaja, hoitotyö, HUS & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, yliopisto-opettaja, Tampereen yliopisto

Vanhemman kuolema voi olla elämän stressaavimpia kokemuksia, sillä vanhemmilla on erityinen asema suhteessa lapsiinsa. Varhaisaikuisen surun seurauksista vanhemman kuoleman jälkeen tiedetään vain vähän. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vanhemman kuoleman aiheuttamia seurauksia varhaisaikuisen elämässä. Tutkimuskysymyksenä oli: Minkälaisia seurauksia vanhemman kuolemalla on varhaisaikuisen elämään heidän itsensä kokemana?

Tutkimusaineisto kerättiin elektronisella kyselylomakkeella valtakunnallisten vertaistukijärjestöjen ja Suomen Mielenterveysseuran toimintaan osallistuneilta varhaisaikuisilta. Tietoa tutkimuksesta jaettiin myös Helsinki Mission nuorten kriisipisteellä, Helsingin ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön sekä syöpäjärjestöjen koordinaattorin kautta. Elektroninen kyselylomake sisälsi varhaisaikuisiin ja vanhemman kuolemaan liittyviä taustamuuttujia ja avokysymyksen muutoksista vanhemman kuoleman jälkeen. Vastajat (N=47) olivat vanhemman kuollessa 16–28-vuotiaita, joista suurin osa oli parisuhteessa (62%) eläviä naisia (85%). Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Vanhemman kuolemasta seurasi arjen muutoksia, perusturvan heikkeneminen, sosiaalisten suhteiden muutoksia ja henkilökohtaista kasvua. Arjen muutoksiin liittyi jokapäiväisen elämän ja perheen taloudellisen tilanteen muuttuminen, kuten arjen rutiinien vaikeutuminen, kodin vaihtuminen ja taloudellisen vastuunkannon lisääntyminen. Perusturvan heikkenemiseen liittyi epävarmuuden lisääntyminen, toimintakykyä heikentävä sureminen ja mielenterveyden kuormittuminen. Epävarmuuteen liittyi arjen turvattomuus, omilleen jääminen ja muista perheenjäsenistä huolehtimisen lisääntyminen. Toimintakykyä heikentävä suru sisälsi opiskeluvaikeudet ja arjessa lamaantumista, kuten työkyvyttömyyttä, keskittymiskyvyn heikkenemistä, aikaansaamattomuutta, innottomuutta, avuttomuutta ja kykenemättömyytenä nauttia asioista. Mielenterveyden kuormittumiseen sisältyi henkinen pahoinvointi, toivottomuus ja itseä vahingoittavan käytöksen lisääntyminen, kuten itkuherkkyyden lisääntyminen, jatkuva surullisuus, ja psykosomaattiset oireet. Motivaatio, elämän tarkoitus ja tulevaisuuden suunnitelmat katosivat. Itsetuhoajatukset sekä riskikäyttäytyminen, kuten alkoholinkäyttö lisääntyi. Sosiaaliset verkostot kaventuivat ja yhteinen elämä vanhemman kanssa jäi keskeneräiseksi. Tärkeä ihmissuhde menetettiin, yksinäisyys lisääntyi, vuorovaikutussuhteet etääntyivät, perheen keskinäiset ihmissuhteet heikkenivät ja perhe saattoi erkaantua. Henkilökohtaiseen kasvuun sisältyi muutoksena lapsen roolista luopuminen, minuuden uudelleenrakentuminen, arvomaailman selkiytyminen ja oman elämän haltuunotossa vahvistuminen.

Vanhemman kuoleman seuraukset varhaisaikuisen elämässä ovat moniulotteiset ulottuen elämän jokaiseen osa-alueeseen. Varhaisaikuiset saattavat tarvita muita surevia enemmän sosiaalista tukea vanhemman kuoleman jälkeen. Tuloksia voidaan hyödyntää laajasti yhteiskunnassamme muun muassa erilaisten tukimuotojen kehittämisessä vanhemman kuoleman kokeneille varhaisaikuisille.

”Perheen resilienssi”

Harmainen Jukka, KM, kouluttajapsykoterapeutti, Primtask Oy

Luennoitsijana Terhi Kotilainen, YTM, perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja

Esityksessä pyrin kuvaamaan mitkä tekijät perhetasolla näyttävät parantavan perheiden selviytymiskykyä ja mihin asioihin tueksi tarkoitettussa toiminnassa kannattaisi kiinnittää huomiota.

Resilienssi viittaa tässä esityksessä parien ja perheiden kykyyn ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä/toimintakykyä vaihtelevissa elämäntilanteissa. Resilienssin suomenkielisiä vastineita ovat pärjäävyys, selviytymiskyky, joustavuus, muutosvalmius. Käsitteen syntyhistoria pohjautuu suurelta osin lääketieteellisen sosiologin Aaron Antonowskyn (1979, 1987) ja sosiaalityön professorin Froma Walshin (1998, 2003) työhön terveyttä edistävien, ns. salutogeenisiä tekijöitä koskevan tutkimustiedon kokoamisessa ja jäsentelyssä. On siis tutkittu pitkissä seurannoissa terveitä ihmisiä ja etsitty niitä muuttujia, jotka selittäisivät perheiden selviytymiskykyä elämänmuutosten ja riskitekijöiden keskellä.

Resilienssitutkimuksissa keskeiset löydetty perheitä erottelevat ulottuvuudet ovat:

1. uskomusjärjestelmiin liittyvät tekijät (myönteisyys, arvot, hengellisyys, merkityksenannot)
2. perheen organisationaaliset mallit (struktuurit, joustavuus, yhteisyys, käytettävissä olevat resurssit)
3. perheen kommunikaatio ja ongelmanratkaisutavat (selkeys, tunteiden ilmaisu, yhteistoiminta)

Selviytymiskyky ei ole yksittäinen taito tai perheen piirre, vaan toimintaprosessien kokonaisuus, joka auttaa perheenjäseniä säilyttämään riittävän elämää koskevan koherenssin tunteen. Se puolestaan rakentuu kyvystä elämäntapahtumien ymmärtämiseen/käsitteellistämiseen, tilanteen vaatimien keinojen/työvälineiden hallinnan tunteesta ja elämän merkityksellisyyden kokemuksesta.

Em. asioita esityksessä koetetaan purkaa palvelemaan arkista toimintaa – miten voisimme olla perheille konkreetisti tueksi? Auttajat eivät voi kuitenkaan yksipuolisesti määrittää mikä on tueksi, vaan se edellyttää yhteistoiminnallisen suhteen rakentumista perheisiin – auttajan on oltava valmis kuuntelemaan perhettä, oppimaan siltä mikä heille voisi olla avuksi. Resilienssiajattelu suuntaa tuen tarjoajaa katsomaan perheen terveyttä, voimavaroja ja vahvistamaan niitä.

Lähteet:

Antonowsky, A.(1987) *Unraveling The Mystery of Health*. San Francisco: Jossey Bass

Hansson, K. Cederblad, M. (2004) *Sense of Coherence as a Meta-Theory for Salutonic Family Therapy*. *Journal of Family Psychotherapy*, Vol 15, No 2004, pp. 39-54.

Walsh, F. (2003) *Family Resilience; a framework for clinical practice*. *Family Process* Vol. 42, No. 1. 2003.

Järjestäjien esittely

Huoma -Henkirikoksen uhrien läheiset ry on valtakunnallinen vertaistukijärjestö kaikille, jotka kokevat olevansa henkirikoksen uhrin läheisiä. Huoma tarjoaa vertaistukea tukihenkilötoiminnan, paikallisten vertaistukiryhmien, valtakunnallisten vertaistukiviikonloppujen, keskustelusivujen ja erilaisten tapahtumien avulla. Merkittävin tapahtuma, jossa muistetaan henkirikoksessa menetettyjä läheisiä, järjestetään vuosittain eri puolilla Suomea 2. lokakuuta kansainvälisenä väkivallattomuuden päivänä. Tapahtuma kantaa nimeä “Ruusu henkirikoksen uhrien muistoksi”. Lisätietoa yhdistyksestä ja tulevista tapahtumista www.huoma.fi

KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry on vertaistukiyhdistys, joka tukee kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä, lapsen kuolintavasta ja iästä riippumatta. Lapsi on olemassa kun raskaus on alkanut, eikä lapsi-vanhempisuhte pääty täysi-ikäisyyteenkään. Aina kun lapsi on kuollut ennen vanhempaa, on kyse lapsen kuolemasta. Tukea tarjoamme mm. tukipuhelimen, tukihenkilöiden sekä ympäri Suomea kokoontuvien vertaistukiryhmien avulla. Toimintaa toteutetaan valtakunnallisesti toimiston työntekijöiden ja vapaaehtoisten yhteistyönä. Lisätietoa: www.kapy.fi

Suomen Mielenterveysseura on kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, joka edistää mielen hyvinvointia, tekee ehkäisevää mielenterveystyötä, tukee vaikeissa elämäntilanteissa olevia henkilöitä ja kehittää uusia menetelmiä ja keinoja edistää mielen hyvinvointia. Mielenterveysseuran toiminnan perustana on näkemys mielen terveydestä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan voimavarana. Fiksu satsaa mielenterveyteen - mielenterveysseura.fi

Suomen nuoret lesket ry on työikäisten leskien ja leskiperheiden vertaistukiyhdistys, joka on perustettu vuonna 2009. Yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa ja antaa neuvontaa leskeyteen liittyvissä asioissa. Suomen nuoret lesket ry pyrkii vaikuttamaan leskien ja leskiperheiden oikeudelliseen ja taloudelliseen asemaan liittyviin epäkohtiin. Yhdistys myös kouluttaa ja toimii kokemusasiantuntijana leskeyteen liittyvissä asioissa. Tärkeimmät toimintamuodot ovat: vertaistukiryhmät, vertaistukiviikonloput, verkkoyhteisö, vertaistukipuhelin, tukimateriaalit ja vaikuttamistoiminta. Toiminta on uskonnollisesti, aatteellisesti ja poliittisesti sitoutumatonta. Toiminta on avointa kaikille leskeytyneille parisuhteen muodosta ja perhetilanteesta riippumatta. Lisätietoa: www.nuoretlesket.fi

Surunauha ry on vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on tukea läheisen itsemurhan kokeneiden selviytymistä ja hyvinvointia. Yhdistys järjestää valtakunnallista vertaistukitoimintaa ryhmien, henkilökohtaisten tapaamisten, puhelintuen, verkkotuen ja viikonloppukurssien muodossa. Vertaistukijoina toimivat yhdistyksen kouluttamat vapaaehtoiset. Lisäksi yhdistys järjestää tapahtumia, seminaareja ja kokempuhevuoeroja sekä auttaa tukea tarvitsevia löytämään tarvittaessa muita tukimuotoja. Toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta. Lisätietoa: www.surunauha.net

Terveystieteiden yksikkö (nykyään Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta) on kansanterveyden monitieteinen koulutus- ja tutkimusyksikkö, jossa tutkitaan muun muassa hoitamisen, terveyden ja ihmisen hyvän olon perusteita, terveyteen vaikuttavia tekijöitä, terveyden edistämisen ja tautien ehkäisyn keinoja ja vaikuttavuutta. Yksikössä on jo pitkään tutkittu erityisesti hoitotieteessä, kuolemaa, surua ja selviytymistä eri näkökulmista. Yksiköstä valmistuu terveystieteiden kandidaatteja ja maistereita. Yksikön opetus ja tutkimus on leimallisesti kansainvälistä. Yksiköllä on sekä kansainvälinen maisteriohjelma että kansainvälinen tohtorinkoulutusohjelma. Useat tutkimushankkeet toteutetaan yhteistyössä eri maiden tutkimuslaitosten ja yliopistojen kanssa.

Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry. Perustettiin Helsingissä 28.3.2011 tarkoituksenaan edistää suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimusta sekä koulutusta akateemisesta tutkimuksesta käytännön työhön. Ylläpidämme tutkijoiden ja muiden aihepiirin parissa työskentelevien välistä verkostoa, joka mahdollistaisi tieteiden välisen dialogin sekä yhteistyön, esimerkiksi yhteisiä projekteja silmällä pitäen. Seuralla on myös oma kahdesti vuodessa ilmestyvä verkkojulkaisu *Thanatos* joka on referee-pohjainen avoimesti saatavilla oleva verkkojulkaisu, ja jolla on Julkaisufoorumin luokitus numero 1.”

Yhteistyökumppanin esittely

Kirkkohallitus on osa evankelis-luterilaisen kirkon keskushallintoa. Se jakautuu osastoihin, kuten talous- ja hallinto-osastoon, toiminnalliseen osastoon. Kirkkohallituksen jäseniä ovat arkkipiispa, kaksi muuta piispaa, yhdeksän maallikkoa sekä kaksi pappia. He kokoontuvat kirkkohallituksen täysistuntoon. Puheenjohtajana toimii arkkipiispa. Kirkkohallituksen viraston johdosta vastaa virastokollegio. Jäseniä ovat kirkkoneuvokset ja kansliapäällikkö, joka johtaa virastokollegiota.

Kirkkohallituksen tehtävänä on kirkon yhteisen hallinnon, talouden ja toiminnan hoitaminen. Kirkkohallitus antaa lausuntoja valtioneuvostolle ja valmistelee päätökset, jotka tulevat kirkolliskokouksen päätettäväksi. Kirkkohallitus vastaa päätösten täytäntöön panemisesta.

Kirkkohallitus hoitaa kirkon yhteisiä tehtäviä kotimaassa ja kansainvälisesti. Se vaikuttaa yhteiskunnassa pitäen esillä kirkon arvoja kuten; vastuullisuus, oikeudenmukaisuus, lähimmäisen rakkaus. Tehtävän on tukea seurakuntia muuttuvassa toimintaympäristössä.

(2018–2020)

SUREVAN KOHTAAMINEN

.....
Surujärjestöjen yhteinen kehittämishanke
käynnistyy keväällä 2018.
.....

Hanke jakaa ammattilaisille tietoa läheisen kuolemaa surevien kohtaamisesta, tukemisesta sekä vertaistuen ja jatkoavun pariin ohjaamisesta valtakunnallisesti. Tietoa tullaan jakamaan verkkosivustolla ja kokemusasiantuntijatoiminnassa.

Surujärjestöt tarjoavat vertaistukea suruun läheisensä menettäneille.

Voit tiedustella vapaaehtoista kokemusasiantuntijaa vierailemaan ammattilaisten tai opiskelijoiden luona.



HUOMA
Henkirikoksen uhrien läheiset ry



Surunauha ry
Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille



KÄPY
Lapsikuolemaperheet ry
Vertaistukea suruun

www.huoma.fi | www.surunauha.net | www.nuoretlesket.fi | www.kapy.fi

SURU JA SUREVAT

Helena Erjanti & Marita Paunonen-Ilmonen

SURU JA SUREVAT

Suru on osa arkipäivää. **Suru ja surevat** pureutuu syvälle surun olemukseen kuvaamalla luopumista ja surusta selviytymisen strategioita surevan näkökulmasta. Surun ymmärtäminen auttaa kohtaamaan ja tukemaan perheitä ja eri-ikäisiä surevia, joiden voi olla itsekin vaikea hahmottaa suruaan.

Keskeisenä ajatuksena läpi koko kirjan on, että suru voidaan jakaa ja sitä voidaan lievittää keskustelemalla. Tärkeää on tukea surevaa itseään luopumista seuraavassa muutoksessa ja kasvussa. Kirja ohjaa auttamaan surevaa vuorovaikutuksen keinoin. Lisäksi lukija haastetaan pohtimaan surua aitojen surukokemusten kautta.

Suru ja surevat tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia auttaa ja hoitaa surevia. Kirja on tarkoitettu korkeakoulujen sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille sekä kaikille surevien tukemistyöhön osallistuville.

Sued Management Oy & HEC Oy

Talleta läheisesi tarina

Muistot, tarinat ja valokuvat
edesmenneestä läheisestä voi
tallettaa hänen muistosivulleen.

ikuisuus.fi 

ELÄKELIITON YHTÄKKIÄ YKSIN® -KURSSIT YKSIN JÄÄNEILLE



Miten rakennetaan omaa elämää ilman puolisoa?

Miten jatketaan eteenpäin kriisivaiheen jälkeen?

Puolison menettäminen on yksi elämän suurimmista kriiseistä. Elämä on rakennettava käännekohtassa uudelleen ja löydettävä voimavarat ja selviytymiskeinot. Ongelmia ei tarvitse kuitenkaan ratkoa yksin. Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin® -kurssit auttavat puolison menettämisen jälkeen sopeutumaan uuteen ja jatkamaan elämää.

Yhtäkkiä yksin® -kurssi voi olla monelle ensimmäinen kerta irtautua edes hetkeksi surusta ja nähdä, että elämä jatkuu. Ryhmässä jokainen tulee kuulluksi ja vertainen ymmärtää toisen tuskan paremmin kuin kukaan muu.

Tieto surun vaiheista ja toiminnalliset menetelmät sekä ammattilaisen ohjaama vertaistuki auttavat kurssilaista jatkamaan elämäänsä suuren menetyksen jälkeen.

Eläkeliitto järjestää ainoana järjestönä sopeutusvalmennusta vanhemmalla iällä puolisonsa menettäneille. Kurssit on tarkoitettu yli 50-vuotiaille henkilöille, jotka ovat menettäneet puolisonsa vähintään puoli vuotta ennen kurssin alkua.

Sopeutusvalmennuskurssit leskeksi jääneille:

Yhtäkkiä yksin® 4.–8.6. Peurunka, Laukaa
Yhtäkkiä yksin® 25.–29.9. Lehmiranta, Salo
Yhtäkkiä yksin® 12.–16.11. Tampere

Sopeutusvalmennuskurssit eronneille:

Erosta eheäksi® 15.–19.5. Lehmiranta, Salo
Erosta eheäksi® 4.–8.9. Tampere

Avokurssit:

Järjestämme sekä Yhtäkkiä yksin että Erosta eheäksi -kursseja myös avomuotoisina. Kurseilla käsitellään omaa tilannetta ohjatuissa vertaistukikeskusteluissa. Kurssit muodostuvat 1–2 viikon välein järjestettävistä kahden tunnin tapaamisista. Kokoonnutiskertoja on kahdeksan. Kurseille pääsyn edellytyksenä on, että leskeksi jäämisestä tai erosta on kulunut vähintään puoli vuotta.

- Erosta eheäksi® – parisuhteen purkautuessa Tampere, 17.4.–19.6.2018, tiistaisin klo 16.30–18.30 (paitsi 2.5. keskiviikkona). Yli 50-vuotiaille.
- Yhtäkkiä yksin® – leskeyden kohtaaminen Turku, 3.10.–21.11.2018, keskiviikkoisin klo 13–15. Yli 60-vuotiaille.

Lue lisää ja hae mukaankurssille www.elakeliitto.fi kohdasta Kurssit ja Yhtäkkiä yksin.

Lisätietoja antaa suunnittelija *Anu Korhonen*
anu.korhonen@elakeliitto.fi tai p. 040 7257 561.



Surukonferenssi



HUOMA

Henkirikoksen uhrien läheiset ry

www.huoma.fi



**TAMPEREEN
YLIOPISTO**

www.uta.fi/hes



Surunauha ry

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

www.surunauha.net

mieli

Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi



www.nuoretlesket.fi



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry

Vertaistukea suruun

www.kapy.fi



Suomalaisen
kuolemantutkimuksen
Seura Ry.

www.kuolemantutkimus.com

Yhteistyökumppani:

**KIRKKOHALLITUS[†]
KYRKOSTYRELSEN**

www.evl.fi