



www.surut.fi

Surukonferenssi

-Surun kulttuuri ja sureva yhteiskunnassa-

10.-11.4.2014
Tampereella

Järjestäjät:

HUOMA - Henkirikoksen uhrien läheiset ry
KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry
Suomen nuoret lesket ry
Tampereen Yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

Yhteistyökumppanit:

Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry
Suomen Mielenterveysseura

Aikaisemmat Surukonferenssiteemat:

Kuolevan ja surevan rinnalla (2013)

Monimuotoinen suru (2012)

Oikeus suruun ja tukeen (2011)

Menestyksestä arkeen - miten oppia elämään surun kanssa (2010)

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

Sisällysluettelo

Tampereen yliopisto, Kaupin kampus kartta	4
Tervetuloa Tampereelle kuudenteen valtakunnalliseen Surukonferenssiin	5
Ohjelma torstaina 10.4.2014	6
Ohjelma perjantaina 11.4.2014	7
Abstraktit:	
Itkekää silmäni, itkekää verikyyneleitä! - Surun kulttuuria idässä ja lännessä	8
Keho ja trauma	9
Perhepeili - vaikeassa elämäntilanteessa olevien perheiden toimintakykyä tukeva työkalu	10
Perheen suru luopumisen prosessina	11
Surun pukeminen muistomerkkiin	12
Kokemukset kuolleen läsnäolosta	13
Varten taivasta luotu? Kertomuksia kohtukuolemasta ja kirkon tuesta	14
Kirjallisuuskatsaus perhesurmaajan taustatekijöistä	15
Perhesurmaajan psykososiaalinen tausta-kirjallisuuskatsaus	16
Suomen sisäiset kulttuurierot surussa ja kuolemassa	17
Onko suru työtä – vai enemmän? Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena	18
Mindfulness – hyvinvoinnin taitoja lapsille ja nuorille	19
Toiminnalliset menetelmät lasten ja nuorten surutyössä	20
Isien kokemukset ryhmävertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen	21
Päihdesensitiivinen Suru-kirjallisuuskatsaus	22
Henkirikosuhrien läheisten selviytymistä edistävät ja estävät tekijät	23
Myönteiset muutokset parisuhteessa lapsen kuoleman jälkeen	24
Parisuhteen kielteiset muutokset lapsen kuoleman jälkeen	25
Suru on tunteiden aateluutta – Kuolema on elämän sisar	26
Toipumisen polulla menetyksen jälkeen	27
Järjestäjien esittely	28



KAUPIN KAMPUS



- 6. B-RAKENNUS, Medisiinarinkatu 3
- 7. T-RAKENNUS, Medisiinarinkatu 3
- 8. ARVO-RAKENNUS, Lääkärintie 1
- 9. FINN-MEDI 1, Biokatu 6
- 10. FINN-MEDI 2, Biokatu 8
- 11. FINN-MEDI 3, Biokatu 10
- 12. FINN-MEDI 5, Biokatu 12

Tervetuloa Tampereelle kuudenteen valtakunnalliseen Surukonferenssiin!

Vuoden 2014 Surukonferenssi järjestetään viime vuotiseen tapaan Tampereella, Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikössä, joka sijaitsee Kaupin kampuksella Tampereen yliopistollisen sairaalan läheisyydessä.

Konferenssin järjestävät Huoma-Henkirikoksen uhrien läheiset ry, KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry, Suomen nuoret lesket ry ja Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikkö. Yhteistyökumppaneina ovat Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry ja Suomen Mielenterveysseura.

Järjestyksessään kuudennen Surukonferenssin teemana on Surun kulttuuri ja sureva yhteiskunnassa. Konferenssin teemaan liittyviä aiheita käsitellään erityisesti Key Note puheenvuoroissa ja kokemuspuheenvuoroissa, joissa tarkastellaan muun muassa sitä, millaista surun ja kuoleman kulttuuri on Suomessa ja maailmalla. Surukonferenssiin on järjestetty ensimmäistä kertaa myös eri alojen (Kela, vakuutusyhtiö, työterveys, surututkimus) asiantuntijoista koostuva paneeli, jossa pohditaan teemaa Suruko sairaus? Paneelin aikana konferenssiin osallistujilla on mahdollisuus lähettää twitterin kautta asiantuntijoille kysymyksiä.

Tieteellisissä sessioissa esitetään tutkimustuloksia monenlaisista aiheista, kuten vanhempien kirkolta saamasta tuesta kohtukuoleman jälkeen, surun muistomerkeistä, kokemuksia kuolleen läsnäolosta ja perhesurman taustatekijöistä. Lisäksi tutkimustuloksia esitetään lapsen kuoleman jälkeisestä parisuhteesta, eri tavoin läheisen kuoleman kokeneiden (mm. päihitteet ja henkirikos) surusta sekä miesten vertaistukikokemuksista.

Työpajoja on molempina päivinä rinnakkaisesti kolme erilaista. Tänä vuonna työpajoissa käsitellään trauman vaikutuksia kehoon, vaikeassa elämäntilanteessa olevien perheiden tukemiseen liittyvää työkalua ja surua eri näkökulmista. Lisäksi työpajoissa aiheina Mindfulness ja toiminnalliset menetelmät erityisesti lapsille ja nuorille suunnattuna. Surukonferenssin iltajuhlaa vietetään tänä vuonna Tampereen Raatihuoneella.

Tähän abstraktikirjaan on koottu Surukonferenssin ohjelma ja esityksien abstraktit. Abstraktit ovat ohjelman mukaisessa aikajärjestyksessä.

Surukonferenssilla on käytössään oma Twitter-tili @surukonferenssi, jota päivitetään konferenssin ajan. Voit osallistua keskusteluun myös hastageilla #surukonferenssi14, #surututkimus sekä #kuolemantutkimus.

Ohjeita vasta-alkajille: http://yle.fi/uutiset/ota_twiittaus_haltuun_-_10_vinkkia_aloittelijoille_ja_konkareille/6440163

Antoisaa konferenssia ja lämpimästi tervetuloa

Huoma-Henkirikoksen uhrien läheiset ry
KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry
Suomen nuoret lesket ry
Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö
Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry
Suomen Mielenterveysseura

Ohjelma torstaina 10.4.2014

Puheenjohtaja: **Susanna Uittomäki**, toiminnanjohtaja, KÄPY-Lapsikuolemaperheet ry

- 08.30-9.30** Ilmoittautuminen ja aamukahvi (Arvo-rakennus, 0-kerros, I kerros noutopöytä)
9.30-10.30 Tervetulo puhe ja järjestäjien esittelyt (Visakorpi sali, Arvo-rakennus, I kerros)
10.30-11.45 Jaakko Hämeen-Anttila, FT: **Itkekää silmäni, itkekää verikyyneleitä! - Surun kulttuuria idässä ja lännessä** (Visakorpi sali, Arvo-rakennus, I kerros)
11.45-13.00 Lounas (B-rakennus)
13.00-14.30 Työpajat ja tieteellinen sessio

Työpaja I	Työpaja II	Työpaja III	Tieteellinen sessio
Huone A 210, Arvo-rakennus, II kerros	Huone A 211, Arvo-rakennus, II kerros	Pieni luentosali, B-rakennus	Visakorpi sali, Arvo-rakennus, I kerros
Keho ja trauma	Perhepeili - vaikeassa elämäntilanteessa olevien perheiden toimintakykyä tukeva työkalu	Perheen suru luopumisen prosessina	Puheenjohtaja: Anna Liisa Aho, TtT, dosentti
Sari Tiisanen, psykoterapeutti, kehopsykoterapeutti	Olli Jäppinen, kehittämisasiantuntija, Suomen Mielenterveysseura	Helena Erjanti, TtT	13.00-13.20 Surun pukeminen muistomerkkiin Hurmerinta, Leila, KTT, professori (ma) & Sandberg, Birgitta, KTT, yliasistentti, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu
Kokemuksellinen työpaja, jossa kehollisia menetelmiä käyttäen tuustumme itseemme ja siihen kuinka trauma ja suru meihin vaikuttavat. Kaikki kokemisemme on kehollista, mutta aina emme ole tietoisia siitä, mitä kehomme meille viestittää. Trauma ja surukin ovat siis kehollisia ilmiöitä, joita voidaan käsitellä kehollisesti.	Perhepeili on ennaltaehkäisevä työkalu, jonka avulla tuetaan perheiden toimintakykyä kriisitilanteissa. Perhepeilin avulla tutkitaan järjestelmällisesti yhdessä perheen kanssa monia perheen elämään vaikuttavia tekijöitä. Työskentelyn tavoitteena on lisätä perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta ja näin ehkäistä erilaisten jumiin syntymistä ja vahvistaa toimijuutta.	Työpajassa käsitellään perheen surua luopumisen prosessina lapsen, sisaruksen ja aikuisen näkökulmasta. Työpajassa pohditaan pienryhmissä ja yhdessä keskustellen, miten voi vastata lasten todellisiin kysymyksiin kuolemasta ja sairaudesta. Työpaja antaa käytännön "työkaluja" ja periaatteita surevan lapsen ja aikuisen mielekkääseen kohtaamiseen ja tukemiseen, kun perheessä on koettu läheisen kuolema.	13.20-13.40 Kokemukset kuolleen läsnäolosta Markku Siltala, TM, pappi, psykoterapeutti, tohtoriopiskelija Helsingin yliopisto/teologinen tiedekunta/uskontotiede
Omien rajojen tärkeys korostuu traumaattisissa tilanteissa. Tutkimme työpajassa myös rajoja; niiden vahvistamista ja niistä vapautumista. Työkalujamme ovat hengitys, keho, liike, ääni, ryhmä. Keskustelemme kokemuksistamme ryhmässä työpajan aikana.	Tutkiva työote mahdollistaa sen, että perhe voi havainnoida omaa toimintaansa ja muuttaa sitä toimivampaan suuntaan.		13.40-14.00 Varten tai vasta luotu? Kertomuksia kohtukuolemasta ja kirkon tuesta Itkonen, Juha, TM, tohtoriopiskelija Helsingin yliopisto/käytännöllinen teologia
	Työpajassa tutustutaan Perhepeiliin ja tehdään käytännön harjoituksia.		14.00-14.20 Kirjallisuuskatsaus perhesurmaajan taustatekijöistä Anni Remahl, TtK, TtM-opiskelija & Eija Paavilainen, TtT, professori & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö
			14.20-14.40 Perhesurmaajan psykososiaalinen tausta- Kirjallisuuskatsaus Veera Viippola, TtM-opiskelija & Eija Paavilainen, TtT, Professori & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

- 14.30-15.00** Päiväkahvi (Arvo-rakennuksen ala-aula)
15.00-16.00 Asiantuntijapaneeli; **Suruko sairaus?** Juontajana Anna Moring, FT, projektipäällikkö Kaikkien perheiden Suomi -hanke (Visakorpi sali, Arvo-rakennus, I kerros)
16.00-16.30 Yhteenveto työpajoista ja tieteellisestä sessiosta (Visakorpi sali, Arvo-rakennus)

Ohjelmallinen iltajuhla Tampereen Raatihuoneella alkaen klo 19.00 Juhlissa esiintyy Covertales. (ennakkoilmoittautuminen)

Ohjelma perjantaina 11.4.2014

Puheenjohtaja: **Jussi Jalonen**, varapuheenjohtaja, Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry

- 8.30-9.00** **Ilmoittautuminen** (vain perjantaina osallistuville) ja **aamukahvi** (Arvo-rakennus, 0-kerros, I kerros noutopöytä)
- 09.00-10.00** **Kokemuspuheenvuorot** (Visakorpi sali, Arvo-rakennus, I kerros)
- 10.00-11.30** **Iiona Pajari**, VTT, Yliopistotutkija: **Suomen sisäiset kulttuurierot surussa ja kuolemassa** (Visakorpi sali, Arvo-rakennus, I kerros)
- 11.30-12.30** **Lounas** (B-rakennus)
- 12.30-14.00** **Työpajat ja Tieteellinen sessio**

Työpaja I	Työpaja II	Työpaja III	Tieteellinen sessio
Huone A 210, Arvo-rakennus, II kerros	Huone A 211, Arvo-rakennus, II kerros	B-rakennus, B 241	Visakorpi sali, Arvo-rakennus, I kerros
<i>Onko suru työtä -vai enemmän? Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena</i>	<i>Mindfulness – hyvinvoinnin taitoja lapsille ja nuorille</i>	<i>Toiminnalliset menetelmät lasten ja nuorten surutyössä</i>	<i>Puheenjohtaja: Anna Haverinen</i>
Mari Pulkkinen, FM, tohtorikoulutettava, Helsingin yliopisto, Maailman kulttuurien laitos, yrittäjä	Maarit Lassander, PsL, terveyspsykologian erikoispsykologi	Helena Tarvainen, KM, ratkaisukeskeinen terapeutti, työnohjaaja, kouluttaja	<i>12.30-12.45 Isien kokemukset ryhmävertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen</i> Jani Henttinen, TtM, sairaanhoitaja, Tampereen kaupunki, Mielenterveys- ja päihdepalvelut & Marja Kaunonen, TtT, professori & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö
Työpajassa jäljitetään uudenlaisia, humanistis-yhteiskuntatieteellisesti taustasta ponnistavia mahdollisuuksia ymmärtää surua ja surevia ihmisiä. Surutyön, vaihteittain etenevän prosessin tai normaalista poikkeavan häiriötilan sijaan läheisen menettämistä tarkastellaan kokonaisvaltaisena kokemuksena, joka on luonteeltaan samanlaisesti sekä yksityinen ja yksilöllinen että yhteinen ja yhteiskunnallinen. Työpajassa esitellään tutkimustyötä varten luotu malli, joka tarjoaa käsitteellisiä mutta myös surevien arkeen kiinnittyviä mahdollisuuksia tarkastella läheisen menettämisen kokemusta. Mallissa surun ilmenemismuodot tulevat ymmärrettäviksi vasta kun niitä tarkastellaan suhteessa sekä kokevan yksilön ainutkertaiseen elämäntilanteeseen että surukokemusta ympäröivään kuolemankulttuuriin.	Mindfulness - hyväksyvä tietoinen läsnäolo on sekä perinteinen, että ajankohtainen tapa harjoittaa tietoisuutta, huomion kiinnittämistä ja hetkessä olemista. Mielen tyyntyttäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi alentaa stressiä, lisää vastustuskykyä, jaksamista ja keskittymiskykyä. Myös tunnetaidot kasvavat ja vaikeiden tunteiden käsittelyyn löytyy työkaluja. Oman harjoituksen kautta voi näitä taitoja ohjata myös lapsille ja nuorille, ja näin edistää heidän hyvinvointiaan.	Tässä työpajassa tutkimme muutaman toiminnallisen menetelmän mahdollisuutta käsitellä lasten ja nuorten surutyötä. Työpaja on nimensä mukaisesti toiminnallinen. Teemme kokemuksellisesti yksin, yhdessä ja ryhmässä pieniä harjoitteita ja pohdimme menetelmien soveltuvuutta surutyössä. Työpajan menetelminä ovat esi-neiden käyttö, kuvallinen työskentely ja kehollinen ilmaisu. Menetelmiin ei tarvita aikasempaa kokemusta. Työskentelyote on tutkiva, vuorovaikutteinen ja useita näkökulmia etsivä. Emme hae lopullista totuutta vaan olemme uteliaita toimintaan liittyvien menetelmien äärellä. Työpajaan liittyy lyhyitä tietoisuutta ja toiminnallisten menetelmien käyttämisestä.	<i>12.45-13.00 Päihdesensitiivinen suru- Kirjallisuuskatsaus</i> Tuija Hakala, TtK, TtM-opiskelija & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö <i>13.00-13.15 Henkirikosuhrien läheisten selviytymistä edistävät ja estävät tekijät</i> Tanja Virta, TtM-opiskelija & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö <i>13.15-13.30 Myönteiset muutokset parisuhteessa lapsen kuoleman jälkeen</i> Sirpa Sjöblom, TtK, TtM-opiskelija, tuntiopettaja, Helsingin Diakonissalaitos / Laurea-Ammattikorkeakoulu & Marja Kaunonen, TtT, professori & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö <i>13.30-13.45 Parisuhteen kielteiset muutokset lapsen kuoleman jälkeen</i> Anneli Salakari, TtM-opiskelija & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö <i>13.45-14.00 Suru on tunteiden aateluutta – Kuolema on elämän sisar</i> Huhtinen Aili ThM, KT, erityistason psykoterapeutti, työnohjaaja

- 14.00-14.30** **Päiväkahvi** (Arvo-rakennuksen ala-aula)
- 14.30-15.00** **Yhteenveto työpajoista ja tieteellisestä sessiosta** (Visakorpi sali, Arvo-rakennus)
- 15.00-16.00** **Tuija Turunen**, psykologi, kriisi- ja traumapsykoterapeutti: **Toipumisen polulla menetyksen jälkeen** (Visakorpi sali, Arvo-rakennus)
- 16.00-16.15** **Konferenssin päätös** (Visakorpi sali, Arvo-rakennus)

Itkekää silmäni, itkekää verikyyneleitä! - Surun kulttuuria idässä ja lännessä

Jaakko Hämeen-Anttila, FT

Suomalainen suru on hyvin pidättyvää. Surun ei oleteta näkyvän saati sitten kuuluvan. Suuressa osassa maailmaa tilanne on hyvin toisenlainen. Suru on julkinen ja yhteisöllinen ilmiö: vainaja saatetaan matkaan äänekkäästi ja kyyneliä pidättelemättä, tavalla, jonka voimakkuus saattaa hämmentää pidättyvään suremiseen tottunutta ihmistä.

Näkyvällä suremisella voi olla terapeuttinen vaikutus. Varsinkin shiialaisessa kulttuurissa ritualisoitunut marttyyrien kuolinpäivänä tai haudalla itkeminen on keino liittää omat, yksityiset surut koko yhteisön yhteiseen kokemukseen ja tavallaan hukuttaa ne siihen: marttyyrin haudalla itketään tämän kohtaloa, mutta samalla myös huuhdellaan omat surut pois.

Suru ei kuitenkaan ole muusta tapakulttuurista erillään. Kulttuureissa, joissa suru on hyvin näkyvää, eletään myös muuten paljon yhteisöllisemmin kuin vahvemmin yksilöllisessä ja surunsa kätkevässä kulttuurissa.

Keho ja trauma

Sari Tiusanen, psykoterapeutti, kehopsykoterapeutti

Ihminen välttää vaikeita, pelottavia ja tuskallisia asioita. Välttäminen on monilta osin synnynnäistä ja lajinomaista toimintaa. Kaikki elolliset yksisoluisesta ameebasta alkaen toimivat saman periaatteen mukaisesti; pois epämukavuudesta kohti miellyttävyyttä ja hyviä elinolosuhteita. Oppiminen vaikuttaa synnynnäisen tekijöiden ohella siihen mitä pidämme hyvänä tai suotavana ja mitä tulee välttää. Tämän oppimisen vaikuttimina ovat niin kasvatusta, yhteiskunnassa vallitsevat normit kuin myös traumaattiset tapahtumat ja elinolosuhteet.

Kun ihminen kohtaa menetyksen on luonnollista ja parantavaa surra. Sureminen on etenevä monivaiheinen prosessi, johon kuuluu surun ohella lähes kaikkien inhimillisten tunteiden kirjo. Kuitenkin usein tämä prosessi estyy. Kuolema lopullisuudessaan ja tuntemattomuudessaan on pelottava asia. Kun kohtaamme läheisemme kuoleman olemme aina kosketuksissa myös omaan kuolevaisuuteemme. Sureminen saattaa estyä pelon takia. Myös taipumus torjua tunneperäisiä reaktioita estää suremasta. Tunteminen kaikessa luonnollisuudessaan ja inhimillisyydessään ei ole yhteiskunnassamme ja yhteisössämme kovinkaan suotavaa eikä hyväksyttävää. Tunteet kuoleman lailla eivät ole hallittavissa ja siksi ne täytyy ikään kuin sulkea jokapäiväisen elämämme ulkopuolelle. Tunteiden torjuminen sitoo valtavasti voimavaroja, se on täyttä työtä. Mitä totaalisempaa torjunta on sitä uuvuttavamaksi se käy. Onko tässä yksi syy masennuksen yleisyyteen?

Tunteet ilmenevät kehossamme, tunnemme ja ilmaisemme ne kehollamme ja myös torjumme ne kehollamme. Kehollinen torjunta ilmenee jännitystiloina, aineenvaihdunnan ja tunnon häiriöinä. Poissaolevuus, keskittymiskyvyttömyys, kivut ja sairaudet voivat esiintyä torjunnan oireina.

Traumaattinen tilanne laukaisee kehon hälytysjärjestelmät. Käsittelemätön trauma voi jättää pysyviä muutoksia kehon toimintaan. Jatkuva valmiustilassa oleminen sopii myös kuvaamaan ajallemme tyypillistä tapaa elää ja polttaa kynttilää molemmista päistä. Traumatisoituminen tapahtuu usein uudelleen ja uudelleen kun ihminen kohtaa elämässään tilanteita, jotka usein tiedostamattomalla tasolla muistuttavat häntä alkuperäisestä traumasta.

Konkreettisuudessaan ja lahjomattomuudessaan keho on opetusmestariimme pyrkiessämme lisäämään tietoisuutta itsestämme. Salliva ja omia rajoja kunnioittava kehollinen työskentely voi lisääntyneen tietoisuuden lisäksi antaa työkaluja lempeästi vaikuttaa omiin toimintamalleihin antaa rohkeutta olla luova ja ylittää turvallisella tavalla omat rajamme. Tai vastaavasti se voi auttaa löytämään ja hyväksymään sen millaisia oikeasti olemme, mitkä ovat rajamme, puutteemme ja tarpeemme. Voimme tulla elävämmiksi, tuntevammiksi ja saada vaihtoehtoja reaktiotavoillemme.

Perhepeili - vaikeassa elämäntilanteessa olevien perheiden toimintakykyä tukeva työkalu

Olli Jäppinen, kehittämisasiantuntija, Suomen Mielenterveysseura

Perhepeili on ennaltaehkäisevä työkalu, jonka avulla tuetaan perheiden toimintakykyä kriisitilanteessa. Aikarajoitteinen, fokusoitu ja matalakynnyksinen tuki on suunniteltu yksilöllisen kriisituen jatkotoimeksi silloin, kun kriisi koskettaa useita perheenjäseniä.

Menetelmä

Perhepeilin avulla tutkitaan järjestelmällisesti yhdessä perheen kanssa monia perheen elämään vaikuttavia tekijöitä ja erityisesti sitä, miten lasten ja nuorten tarpeisiin vastataan. Yhdessä tutkien huomioidaan ne vahvuudet ja voimavarat, joiden varaan perhe elämänsä voi rakentaa ja ne vaikeudet, joita voidaan suunnitelmallisesti lievittää. Perheen kriiseissä on tarpeen käsitellä sekä yksilöllistä kriisikokemusta sekä näiden yksilöllisten kriisikokemusten suhteita.

Työskentelyn tavoitteena on lisätä perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta ja näin ehkäistä erilaisten jumien syntymistä ja vahvistaa toimijuutta.

Tutkiva työote vähentää perheen oman toiminnan puolustelua, selittelyä ja näin vastuunotto omasta toiminnasta vahvistuu sekä lisää yhteistyötä työntekijöiden kanssa nyt ja mahdollisesti myöhemmissä yhteistyösuhteissa. Tutkiva työote mahdollistaa sen, että perhe voi havainnoida omaa toimintaansa, muuttaa sitä toimivampaan suuntaan ja näin vahvistaa kriisistä selviytymistä.

Miten arki sujuu nyt?

Tapaamisessa tarkastellaan kuinka joustavia perheenjäsenten roolit ovat ja miten perheen tehtävät ja vastuut on järjestetty tässä haastavassa tilanteessa. Miten pidetään yllä turvallisia ja tukea antavia ihmissuhteita, erityisesti lasten näkökulmasta. Miten perhe selviytyy tilanteen aiheuttamasta stressistä ja sen mukanaan tuomista muutoksista.

Millaista on elää tässä perheessä kriisin jälkeen?

Kaikilla perheillä on omanlaiset tapansa kommunikoida ja ilmaista tunteita. Samoin perheillä on lausuttuja ja lausumattomia sääntöjä siitä, mitä tunteita saa ilmaista ja mitä ei. Jokainen perhe joutuu pohtimaan, missä määrin yksilö voi tukeutua toisiin ja missä määrin toimia itsenäisesti. Perheensisäiset liittoutumat vaikuttavat siihen, kuka saa tukea ja keneltä.

Toteutus

Perhepeilin testausvaiheen kokemukset ja pilottikoulutuksesta saatu palaute vahvistivat käsitystä siitä, että Perhepeilin kaltaiselle konkreettisele työkalulle on tarvetta kriisityössä.

Perhepeilin koulutusprosessi on kolmiosainen. Koulutuspäivään valmistaudutaan etukäteistehtävällä. Koulutuspäivänä teorialuennon lisäksi harjoitellaan perheiden tapaamisessa tarvittavia taitoja. Puolenpäivän mittainen käytännön työtä tukeva tapaaminen järjestetään 1-2 kk kuluttua koulutuspäivästä. Koulutus soveltuu kriisityöntekijöille, jotka kohtaavat perheitä.

Kevään 2014 aikana ilmestyy artikkeli Perhepeilistä. Alkuvaiheessa koulutus suunnataan kriisikeskusten työntekijöille. Myöhemmässä vaiheessa koulutusta laajennetaan myös muiden järjestöjen työntekijöille.

Perheen suru luopumisen prosessina

Erjanti, Helena, terveystieteiden tohtori, opetusneuvos, toimitusjohtaja, HEC Oy

Tausta: Työpajan taustana ja lähtökohtana on Helena Erjannin väitöstutkimukseen perustuva Giving in Process Theory ja sen yhteys lapsen, sisaruksen ja aikuisen suruun perheessä.

Tarkoitus: Työpajan tarkoitus on löytää vastauksia lapsen todellisiin kysymyksiin kuolemasta ja tarkastella vanhempien luopumisen prosessia perheessä sekä luoda käytännön työvälineitä surevan lapsen ja aikuisen kohtaamiseen ja tukemiseen.

Tehtävä: Työpajassa käsitellään pienryhmissä vanhempien ja lasten luopumisen prosessia Giving in Process Theory'n perusteella ja lapsen esittämiä kysymyksiä: 1) mitä tarkoittaa, että elää, 2) miksi joku kuolee, 3) mitä tarkoittaa, että on kuollut?

Tulokset: Työpajassa käytyjen keskustelujen tuloksia verrataan lapsen kuoleman käsitykseen eri ikäkausina, lapsen kognitiiviseen kehitykseen surussa ja lasten surureaktioihin. Perheessä luopumisen prosessi on aina vuorovaikutteinen. Perheen lapset vaikuttavat vanhempien suruun ja vanhemmat lasten suruun. Vanhempien surua selvitetään erilaisten tunnuspiirteiden, äidin surun, isän surun, surevan vanhemman spiritualiteetin muotoutumisen, vanhempien selviytymisen ja tukemisen näkökulmista. Työpajan tuloksena vanhemmat ja ammatilliset auttajat osaavat vahvistaa surevan oikeutta surra läheistään. He pohtivat yhdessä menetetyn arvoa surevalle ja auttavat surevaa tekemään menetetyn perheenjäsenen muiston eläväksi. Työpajan tuloksena osallistujat kehottavat surevia perheenjäseniä päästämään surun ulos ja näkemään menetyksen merkityksen sekä näkemään tulevaisuuden.

Johtopäätökset: Vanhemmat ja lapset joutuvat luopumisen prosessiin Given in Process – teorian mukaisesti. He kamppailevat luopumisen ja luopumattomuuden välillä päivittäin. Lapset suuntautuvat surussaan vanhempiaan enemmän surun vallan murtamiseen, elpymiseen ja uuden elämän luomiseen. Kertautumisen, edestakaisuuden, ensimmäisen kerran ja muuttumisen lait määrittävät vanhempien ja lasten surua. Lapsen menetyksellä on monenlaisia kokonaisvaltaisia vaikutuksia vanhemman spiritualiteetin muotoutumiseen. Tapahtumat ja hoito ennen kuolemaa ovat merkityksellisiä surusta selviytymisessä. Merkityksen liittäminen läheisen kuolemaan perheessä edistää selviytymistä. Perheen surua lieventää menetykseen valmistautuminen, tilanteen käsittely, hyväksyminen, yhdessä sureminen, tietojen saaminen, vertaistuki, arjen eläminen, läsnäolo ja kuuntelu.

Toive esitysmuodosta: työpaja, jossa pienryhmätyöskentelyä tukee suullinen esitys.

Esitys perustuu tieteelliseen väitöskirjaan (Erjanti 1999,2004) ja kansainvälisiin ja kansallisiin tieteellisiin tutkimuksiin ja niiden soveltamiseen perheen suruun.

Surun pukeminen muistomerkkiin

Hurmerinta, Leila, KTT, professori (ma), Turun yliopiston kauppakorkeakoulu

Sandberg, Birgitta, KTT, yliassistentti, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu

Mitä muistomerkillä halutaan kertoa? Puemmeko muistomerkin omalla surulla, vai vainajan elämänmakuisella tarinalla? Pysähdys perinteisellä hautausmaalla kertoo meille hiljaisella tavallaan kerran eletystä elämästä, vainajan elämänviivan kirjaimin ja numeroin, usein tummanpuhuvalla graniitilla. Etsimme oman läheisemme muistomerkin monen samankaltaisen joukosta ja pysähdymme, tuttu reitti johdattaa meidät perille. Muistot läheisestä ovat vahvasti läsnä, mielessämme; suru on sisällämme.

Perinteet, hautausmaakulttuuri sekä seurakuntien säännöt ohjaavat käsityksiämme muistomerkestä – minkälainen sen kuuluu olla, minkälainen se voi olla. Tutkimuksemme lähtee siitä, että muistomerkkiäkin voi uudistaa, sen tehtäväkenttää laajentaa – mutta miten paljon? Tutkimuksemme tarkoituksena oli tutkia, miten ihmiset kokevat radikaalit uudistukset perinteisessä muistomerkissä. Tutkimustapauksenamme oli varsinaissuomalaisen pienyrityksen kehittämä radikaali innovaatio: lasinen muistomerkki. Tutkimus perustuu haastatteluun tehtyyn kyselyyn kesällä 2013, johon osallistui lähes 360 eri-ikäistä vastaajaa. Haastattelut sisälsivät sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Haastattelujen lähtökohtana oli kartoittaa vastaajien näkemyksiä evankelisluterilaisesta perinteestä poikkeavasta muistomerkestä, joka materiaaaliltaan (lasia), värisävyiltään ja kuvamaailmaltaan poikkeaa totutusta – voisivatko he ajatella tällaista muistomerkkiä läheiselleen – ja perusteluja näille näkemyksille. Haastateltaville näytettiin valokuvia kahdeksasta erilaisesta mallimuistomerkestä, joista he saivat valita mieluisimman; itse haastattelutilanteessa heillä oli mahdollisuus nähdä muutama konkreettinen mallimuistomerkki.

Tutkimus osoitti, ettei muistomerkin tarvitse olla aina vain surua ilmentävä tumma kivi, vaan jotain, joka toisi läheisilleen toivoa, kuvastaisi valoa surun keskellä. Osin uudenlainen ajattelu oli jopa hämmentävä, mutta se nähtiin myös tervetulleena vaihtoehtona. Muistomerkki voidaan nähdä myös mahdollisuutena muistella niitä elämänmakuisia, valoisia hetkiä, joiden kautta me läheisemme muistamme. Muistomerkki kertoisi vainajan näköistä tarinaa tuoden esille tämän persoonaa, ainutlaatuisuutta. Samalla tulisimme jakaneeksi muistomerkin kautta tarinaa myös muille. Perinteet ovat kuitenkin vahvasti meissä: muutoksia voidaan tehdä, mutta vähitellen. Muistomerkin tulee aina säilyttää arvokkuus ja kunnioitus niin vainajaa kuin hautausmaakulttuuria kohtaan. Siten kaikki muutos ei ollut varauksettomasti tervetullutta: tietyt artefaktit ja symbolit olivat helpommin omaksuttavissa kuin toiset. Avoimuudessa uudistuksille oli niin sukupuoleen kuin ikään liittyviä eroja. Yhtäkaikki, tutkimuksemme antoi viitteitä siitä, että olemme valmiit hyväksymään radikaalejakin uudistuksia perinteisissä muistomerkeissä. Viimeistään haastattelutilanteessa vastaajat heräsivät myös näkemään muistomerkin kautta avautuvan uudenlaisen mahdollisuuden: mitä kaikkea voimmekaan sen välityksellä kertoa.

Kokemukset kuolleen läsnäolosta

Siltala, Markku, TM, pappi, psykoterapeutti, tohtorikoulutus Helsingin yliopistossa, teologinen tiedekunta, uskontotiede

Olen psykoterapeutin ja papin työssä kuullut ihmisten kokemuksista kuolemaan liittyen. Läheisensä menettäneet ovat kertoneet kuolemanpelon, surun ja luopumisen kivun ohella sellaisista uni- ja aistikokemuksista, joissa he ovat kokeneet kuolleen läheisensä olleen erityisellä tavalla läsnä.

Millaisia kokemukset fyysisestä/ei-fyysisestä yhteydestä ja läsnäolosta ovat, mitä ne merkitsevät kokijoilleen ja vaikuttavat heihin? Näiden kysymysten pohtiminen on johtanut minut uskontotieteen jatko-opiskelijaksi, tekemään väitöskirjaa.

Tutkin suomalaisten kokemuksia kuolleen läheisen läsnäolosta. Ne ovat unia, näkyjä, tuntemuksia läsnäolosta tai kosketuksesta, tuoksu- tai kuuloaistimuksia, sekä muutoksia fyysisessä ympäristössä – mitä tahansa kokemuksia siitä, että hän on lähellä, läsnä. Olen kiinnostunut kaikista henkilökohtaisista kokemuksista, jotka merkitsevät kokijalleen kuolleen läsnäoloa tai yhteydenottoa.

Kokemukset kuolleen läsnäolosta ovat melko yleisiä, vaikka niitä onkin tutkittu vähän. Väitöskirjani tavoitteena on tutkia, millaisia kuolleen läsnäolo- ja unikokemuksia ihmiset kertovat sekä sitä, mitä tällaiset kokemukset ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä ja käsityksiinsä.

Väitöskirjatutkimuksessani aineistoa tutkitaan Grounded Theory -menetelmällä(GT). GT -menetelmä on laadullisen aineiston käsittelytapa, jossa aineistoa käsitellään ja analysoidaan ilman teoriaa - tarkoituksena on tuottaa teoria aineistosta itsestään. GT on luonteva tutkittaessa kokemuksia kuolleen läsnäolosta, olemassa olevien tutkimusten vähäisyyden vuoksi mutta toisaalta myös kokemusten yleisyyden sekä hienovaraisen luonteen vuoksi.

Ensisijainen tavoitteeni on luoda aiheen aineistolähtöinen teoreettinen käsitteistö ja luokittelu. Tulen antamaan kokonaiskuvan ko. kokemuksista sekä valmiuksia ja työvälineitä, ja tuotan myös teoriaa aiheen tieteelliselle tutkimukselle. Tavoitteeni on lisätä yleistä tietoa ja ymmärtämystä ko. kokemuksiin kohtaan, sekä antaa välineitä yleiseen keskusteluun. Uskon tutkimukseni vähentävän aiheeseen liittyviä ennakkoluuloja. Yksilötasolla tavoite on lisätä hyvinvointia antamalla välineitä tunnistaa ja käsitellä ko. kokemuksia mm. kuolemaan ja suruprosessiin liittyen. Monitieteelliseen mielenmaastoon asettuvana, näen työni tärkeänä muillekin tieteenaloille.

Tutkimusaineiston keruu on alkanut syksyllä 2013 kirjekutsuilla, joihin vastauksina kokijat kertovat kokemuksestaan. Kirjekutsut julkaistaan lehti-ilmoituksilla useissa paikallisissa ja maakunnallisissa lehdissä sekä verkkosivuilla www.markkusiltala.fi. Lokakuussa 2013 tutkimusaineistoa kokemukskertomuksina on runsaasti.

Varten taivasta luotu? – Kertomuksia kohtukuolemasta ja kirkon tuesta

Itkonen, Juha, teologian maisteri, tohtorikoulutus Helsingin yliopisto, käytännöllinen teologia

Esitykseni käsittelee Suomen evankelis-luterilaisen kirkon antamaa tukea niille naisille ja miehille, joiden odottama lapsi on kuollut raskauden aikana tai synnytyksessä. Tutkimus on laadullinen haastattelututkimus. Tutkimuksen pääaineistona toimivat tekemäni 25 pitkää (1 h - 2½ h) haastattelua. Haastateltavat on kerätty kuolleena syntyneiden lasten Internet –keskusteluryhmästä tuntematon enkeli –sivustolta ja vertaistukijärjestö KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry:n Internet-sivuilta. Lähestymistapani tutkimukseen on fenomenologishermeneuttinen ja haastattelujen sisältöön kohdistuva analyysimenetelmäni on aineistolähtöinen. Tutkimusta voidaan luonnehtia myös narratiiviseksi.

Tutkimustehtävääni kuuluu yksi päätutkimuskysymys ja kaksi alatutkimuskysymystä. Päätutkimuskysymys on: Millaisia merkityksiä kuolleena syntyneiden lasten vanhemmat antavat kirkon tuelle kertomuksissaan lapsensa menetyksestä? Alatutkimuskysymykset ovat: a) Miten kirkon tuki asemoituu suhteessa muuhun annettuun tukeen? b) Miten lapsen menetys on muuttanut vanhemman suhdetta kirkkoon?

Analyysivaihe on vielä kesken, mutta esitän tässä abstraktissa yhden näkökulman, jota mahdollisesti täydennän itse surukonferenssissa. Onnistunutta tukea voidaan useasti haastatteluissa nousseissa tapauksissa selittää sosiaalisen identiteetin teorian kautta. Sosiaalisen identiteetin teorian on muotoillut Henri Tajfel ja se nousee ajatuksesta, että ihminen luo identiteettiään sosiaalisesti omaksumalla itsensä sisäryhmäläiseksi joidenkin ryhmien suhteen. On myös havaittu, että arvioidessaan muiden toimintaa, arvioon vaikuttaa se, kuuluuko arvioitava samaan sisäryhmään kuin arvioija itse. Mikäli näin on, mahdolliset epäonnistumiset luokitellaan usein olosuhteista johtuviksi. Mikäli arvioitava kuuluu ulkoryhmään, epäonnistumiset luokitellaan usein arvioitavan henkilökohtaisista ominaisuuksista johtuviksi. Haastatteluissa positiivisesti arvioidut auttajat ovat erilaisilla tavoilla päässeet surevan kanssa samaan sisäryhmään. Näitä tapoja olivat esimerkiksi vanhan sairaalalapin edustama perinteinen pappishahmo, synnytyksessä mukana ollut ja hyvin lähelle tullut sairaalapappi, vanhemmille tuttu perhepappi ja itsekin lapsensa menettänyt pappi.

Lapsensa menettäneiden tukemisessa auttajan tulisi pyrkiä luomaan kanava, jolla hän tulee hyväksytyksi samaan sisäryhmään surevan kanssa. Tämän tulee kuitenkin tapahtua todellisesti, luonnollisen vuorovaikutuksen kautta, eikä minään ulkokohtaisena ”temppuna”. Auttajan tulee antaa surulle riittävästi tilaa, uskaltaa tulla surevaa lähelle ja pysyä vierellä.

Käytännön johtopäätös tutkimuksestani voisi olla esimerkiksi perhepappiajattelun tukeminen seurakunnissa.

Kirjallisuuskatsaus perhesurmaajan taustatekijöistä

Anni Remahl, TtK, TtM-opiskelija, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Eija Paavilainen, TtT, professori, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Tutkimuksen tausta: Perhesurma tarkoittaa yhden tai useamman oman lapsen surmaamista, ja joskus myös puolison surmaamisen. Nykyään keskimäärin viisi lasta kuolee perhesurmien seurauksena vuosittain. Perhesurmia voitaneen ehkäistä, ja tärkeässä asemassa ovat terveydenhuollon ammattilaiset ja viranomaiset, jotka kykenevät tunnistamaan perhesurmien riskitekijöitä tapaamissaan perheissä.

Tutkimuksen tarkoitus: Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää perhesurmaajien taustatekijöitä ennen surmatekoa. Tavoitteena on tuottaa perhesurmaajien ja omien lastensa surmaajien tyypillisimmistä taustatekijöistä ennen surmatekoa.

Tutkimusaineisto ja menetelmät: Kirjallisuuskatsauksen aineisto on haettiin systemaattisesti tietokannoista Tamcat, Lindas, Arto, Cinahl, Medic, Medline ja PsycInfo. Käytetyt suomenkieliset hakusanat olivat perhesurma, perhemurha, lapsensurma ja lapsenmurha sekä englanninkieliset käsitteet neonaticide, infanticide, flicide, flicide-suicide ja familicide. Haku rajattiin vuosina 2002-2012 julkaistuihin suomen- ja englanninkielisiin tutkimusartikkeleihin. Hakutuloksena saatiin 412 artikkelia, joista kirjallisuuskatsaukseen valittiin 20 artikkelia rajausten perusteella.

Tutkimuksen tulokset: Perhe- ja lapsensurmaajien taustatekijät olivat yhteydessä surmatun lapsen ikään ja surmaajan sukupuoleen. Alle 24 tunnin ikäisen vauvan surmaajan keskeisiksi taustatekijöiksi ilmeni sosiodemografiset tekijät, alempi sosioekonominen luokka, psyykkinen epätasapaino, alentunut sosiaalinen toimintakyky ja raskauksien mahdollisuuden kieltäminen. Alle 1-vuotiaan – 18 vuotiaan lapsen surmanneen äidin keskeisiksi taustatekijöiksi ilmeni fyysinen kokemuksellisuus, lapsuuden ja lapsuudenkodin ongelmat, alentunut psyykkinen vointi, matala sosioekonominen luokka, moraalinen käyttäytyminen ja sosiodemografiset tekijät. Alle 1-vuotiaan – 18 vuotiaan lapsen surmanneen isän keskeiset taustatekijät olivat sosioekonominen ylempi tai keskiluokka, fyysinen hyvinvointi, kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista, avio-/avoliitossa eläminen, psyyken horjuminen, sosiaaliset ongelmat ja sosiodemografiset tekijät.

Johtopäätökset: Perhesurman taustatekijät vaihtelivat surmatun lapsen iän ja surmaajan sukupuolen mukaan. Alle 24 tunnin ikäisen lapsen surmaajat ovat yleensä nuoria naisia, jotka taloudellisessa tai sosiaalisessa ahdingossa ajautuvat surmaamaan vastasyntyneen vauvansa. Vanhemman lapsen surmaajien taustalla on useita eri tekijöitä ja ne vaihtelevat surmaajan sukupuolen mukaan. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää kaikkien lasten perheolosuhteisiin ja lapsuudenkokemuksiin, joissa ilmenneet kielteiset kokemukset ja traumat nousevat myös perhesurmaajan taustatekijäksi.

Perhesurmaajan psykososiaalinen tausta-kirjallisuuskatsaus

Veera Viippola, TtM-opiskelija, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Eija Paavilainen, TtT, professori, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Tutkimuksen tausta: Perhesurmat järkyttävät perheen läheisten lisäksi myös koko yhteiskuntaa. Perhesurmalla tarkoitetaan tapausta, jossa vanhempi on surmannut yhden tai useamman lapsensa sekä avo- tai aviopuolison. Suomessa perhesurman taustatekijöitä tunnetaan ja tunnistetaan huonosti, vaikka perheen tilanteeseen on puuttuttu ennen surmatekoa melko usein. Tarvitaan lisätietoa perhesurman taustatekijöistä, jotta niiden ennaltaehkäisyyn voidaan puuttua.

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys: Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata perhesurmaajan psykososiaalisia tekijöitä ja teon motiiveja. Tavoitteena on tuottaa tietoa perhesurman riskitekijöistä.

Tutkimusaineistot ja menetelmät: Tutkimuksia kirjallisuuskatsaukseen haettiin Medic-, Medline-, Cinahl- ja Psycinfo-tietokannoissa ja käsihauin. Hakusanoina käytettiin familicide, filicide, filicide-suicide, infanticide, family homicide, family murder ja extended suicide. Tutkimusten sisäänottokriteereinä olivat: vuosina 2000-2012 julkaistut englannin, ranskan ja suomenkieliset tieteelliset artikkelit, joista oli saatavilla kokoteksti internetistä. Kirjallisuuskatsaukset rajattiin haun ulkopuolelle. Haut tietokannoista tuottivat yhteensä 699 artikkeliviitettä. Rajausten, kokotekstin saatavuuden ja laadunarvioinnin perusteella kirjallisuuskatsaukseen valittiin 21 artikkelia mukaan.

Aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tulokset: Perhesurman tekijöiden ongelmat ovat alkaneet usein jo lapsuudenkodissa sisältäen muun muassa henkisen ja fyysisen väkivallan kokemisen tai päihteidenkäytön. Perhesurman taustalla korostuivat tekijän psyykkiset - ja mielenterveyden ongelmat. Perhesurman tehneet äidit kärsivät useammin mielenterveyshäiriöistä ja suurimmalla osalla isistä on todettu persoonallisuushäiriö. Lähes puolella perhesurman tekijöistä on todettu aikaisempi kontakti mielenterveyspalveluihin. Miltei kaikilla perhesurman tekijöillä on ilmennyt taustalla oleva stressaava elämäntilanne. Stressi liittyi usein menetykseen, parisuhteen ongelmiin tai matalaan sosioekonomiseen asemaan. Puolella perhesurman tekijöistä ero tai sen uhka oli yhteydessä surmatekoon. Perhesurman taustatekijänä ilmeni myös päihteidenkäyttö, mutta vähäisesti. Perhesurmaajan motiivina ilmene altruistiset syyt, kaltoinkohtelu ja kosto. Altruistisiin syihin kuuluivat muun muassa oman itsemurhan suunnittelu, psykoosi, harhaisuus ja epäitsekkyys syyt teon taustalla, kuten kyvyttömyys huolehtia lapsista. Kaltoinkohteluun liittyi ei toivottu raskaus ja pahoinpitely. Kosto piti sisällään mustasukkaisuuden, vihan ja koston puolisolle.

Johtopäätökset: Perhesurman taustalla on pitkäaikaiset ja monien eri tekijöiden yhteisvaikutukset. Tekijöiden mielenterveysongelmat ovat suuri yksittäinen taustatekijä ja siten esimerkiksi ihmisten masennusta tulisi aktiivisesti tunnistaa ja hoitaa. Perhesurmaa edeltää usein jokin äärimmäinen kuormittava tilanne ja stressitila. Erityisesti eroamassa oleviin vanhempiin olisi syytä kiinnittää yhteiskunnassamme erityistä huomiota.

Suomen sisäiset kulttuurierot surussa ja kuolemassa

Ilona Pajari, VTT, yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto

Kuolema vaatii aina rituaaleja, ja niissä keskeistä on ”oikein tekeminen”. Tunne siitä, että kuolemaan on suhtauduttu oikein ja vainajaa on kohdeltu hyvin, on keskeinen edellytys sille, että sureminen voi alkaa ja yhteisö vähitellen palata normaaliin elämään.

Suomalaisia hautajaisia pidetään usein hyvin perinteisinä, vaikka niissäkin on tapahtunut suuria muutoksia viime vuosikymmeninä. Luterilainen kirkko on edelleen keskeinen toimija suomalaisessa kuolemassa. Uskonnottomien hautajaisten perinteitä on lähinnä suvuissa, joissa asia on tuttu jo useamman sukupolven ajalta. Toinen merkittävä kristillinen kirkkokunta Suomessa on ortodoksinen kirkko, jonka kuolemanrituaaleja pidetään joskus ihmisläheisempinä kuin viileiksi miellettyjä luterilaisia hautajaisia. Suomen pienet juutalais- ja muslimiyhteisöt on tunnettu lähinnä suurimmissa kaupungeissa, eikä niiden hautauskulttuuria ole samalla tavalla peilattu evankelisluterilaisen kirkon käytäntöihin. Samoin muiden uskonnollisten yhteisöjen hautajaisista tiedetään keskimäärin hyvin vähän.

Perinteentutkimuksessa on tapana jakaa Suomi useampaankin perinnealueeseen. Kuolemankulttuurissa jako itäiseen ja läntiseen Suomeen on ollut tärkeä. Itäsuomalainen kuolemankulttuuri olisi ollut kyläkeskeisempi, kun taas lännessä perhe olisi ollut kuolemankulttuurin kannalta keskeisempi yksikkö. Näkökulmasta riippuen näinkin voidaan sanoa, mutta moni itäsuomalainen tietää, millaisia hajallaan asuvien sukujen kokoontumisia hautajaiset voivat olla, ja länsisuomalaiset taas tuntevat paikallisyhteisöjen kokoontumisista käyvät hautajaiset. Ei siis ole itsestään selvää, mitä alueellisuus tarkoittaa kuolemankulttuurissa. Kysymys siitä, keitä kutsutaan hautajaisiin, on aina vaikea, kun toimitaan rajallisten resurssien puitteissa. Kunkin keskustelijan näkemykset heijastavat myös hänen kulttuuriperintöään.

Kaupunkien ja maaseudun erot näkyivät vanhemmassa suomalaisessa kuolemankulttuurissa selvästi. Nykyäänkin ne ovat olemassa, joskin muuttoliike on tuonut maaseudun kuolemankulttuurin lähemmäs kaupunkilaista. Maalta muuttaneet eivät suinkaan luopuneet kaikista tavoistaan uudessa asuinpaikassa: esimerkiksi aiemmin maaseudulle tyypilliset ruokahautajaiset ovat monen nykyisen kaupunkilaisen mielestä tarpeen, vaikka 1900-luvun alkupuolella kaupungeissa suosittiin pienempiä kahvikestejä hautajaisten yhteydessä. Usein kuolemankulttuurin muutos esitetään siten, että kaupunkilainen kuolemankulttuuri olisi hävittänyt maaseudun kuolemankulttuurin. Tosiasiassa molemmat ovat muuttuneet ja osin kokonaan kadonneet. Yksittäisten hautajaisten kohdalla käydään joskus edelleen keskustelua siitä, mikä on oikein ja tavallista, mikä tarpeetonta tai kummallista.

Modernisaation sisältämä elämäntavan muutos on muuttanut hautajaisrituaaleja niin maalla kuin kaupungissakin ja kaikkialla Suomessa. Kuolema on pääosin siirtynyt kotoa sairaalaan, ja vainajaan liittyvät asiat hoitaa ammattilainen omaisten lähinnä avustaessa ja päättäessä keskeisistä kysymyksistä. Kuolema on enää harvoin todella julkinen tapahtuma, ja hautajaiset mielletään ennen kaikkea perhejuhlaksi. Edelleen löytyy silti paljon alueellisia ja myös perhekohtaisia eroja, jotka voivat varsinkin harvoin hautajaisia järjestävistä tuntua ikaikaisilta. Vielä suurempi ongelma on kuitenkin se, ettei hautajaisiin liittyvä tapoja tunneta riittävästi, ja kuolemanrituaalit tuntuvat tästä syystä ulkokohtaisilta ja riittämättömiltä. Maahanmuuton sisältämä haaste suomalaiselle kuolemankulttuurille onkin aivan ensimmäiseksi se, että suomalaisten tulisi tuntea omat tapansa, jotta niitä voitaisiin sovittaa tai muuttaa eri perheiden tarpeiden mukaan.

Onko suru työtä – vai enemmän? Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena

Mari Pulkkinen, FM, tohtorikoulutettava, Helsingin yliopisto, Maailman kulttuurien laitos, uskontotiede. Yrittäjä, Jälki jää

Humanistis-yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa suru on harvoin lähestytty aihe. Kuolemansuru onkin usein ymmärretty yksilöpsykologiseksi prosessiksi surun kulttuurisen ja yhteiskunnallisen kontekstin jäädessä sivurooliin. Suomessa surututkimusta ovat tehneet etenkin hoitotieteilijät ja teologit. Kuolemansurua on tarkasteltu myös psykologien, psykiatrien ja terapeuttien toimesta. Niin ikään antropologit ovat tutkineet surua – usein muualla kuin omassa ajassaan tai yhteisössään. Huomio on kiinnittynyt surusta selviämiseen, suruun (tunne)prosessina sekä surun kristillisiin ja menneisyyteen kytkeytyviin merkityksiin. Aikaan ja paikkaan sijoitettu nykysuomalainen suru on yhä pitkälti kartoittamatonta maastoa.

Humanistis-yhteiskuntatieteellisestä taustasta ponnistavat tarkastelutavat tarjoavat uudenlaisia mahdollisuuksia ymmärtää surua ja surevia ihmisiä. Niiden jäljittämiseksi on tarkasteltava kriittisesti modernin ajan keskeisiä surukäsityksiä. Kenties painavin perintö on Sigmund Freudin (1856-1939) näkemys surusta vähitellen etenevänä, tuskallisena työnä – psykologisena prosessina, jonka tarkoitus on irrottautuminen siteistä kuolleeseen läheiseen. Freudin vanavedessä suru on tulkittu poikkeavaksi häiriötilaksi, jopa sairaudeksi, josta on parannuttava tai ainakin päästävä ”yli”. Surun etenemistä on pyritty kuvaamaan myös erilaisten vaiheiden kautta. Laajimmalle levinnyt, edelleen monissa yhteyksissä esillä oleva surun vaiheteoria on Elisabeth Kübler-Rossin (1926-2004) 1960-luvun lopulla esittämä viisivaiheisen surun malli, joka alun perin kuvasi surun sijaan kuolevien suhtautumista lähestyvään kuolemaansa.

1990-luvulta alkaen surututkimusta on värittänyt niin sanottu uusi surukäsitys. Sen mukaan surevalle ei ole välttämätöntä päästää vainajasta ”irti”: suhde kuolleeseen läheiseen voi jatkua fyysisen ihmiselämän rajat ylittävänä jatkuvana siteenä. Uuden surukäsityksen piirissäkin surua kuvataan yhä usein vaiheittain eteneväksi työksi. Surutyö on käsitteenä juurtunut paitsi akateemisen surututkimukseen myös populaariin puhekieleen sekä median tapaan kuvata surua – siitä on tullut surun harvoin kyseenalaistettu synonyymi. Käsitys surusta vaiheittain etenevänä työnä ja tilapäisenä häiriötilana näkyy esimerkiksi tavoissa, joilla surevia kohdataan ja kohdellaan. Se synnyttää paineita päästä surusta ”yli”, katkaista siteet kuolleisiin läheisiin sekä surra ”oikeaksi” ja ”normaaliksi” kuvitellulla tavalla. Samalla kuva surun subjektiivisuudesta ja yksittäisen menetyksen ainutkertaisuudesta hämärtyy. Kolmannen vuosituhatosen surututkimusta huuhtoo aalto, joka pyrkii huomioimaan paitsi surun subjektiivisen luonteen, myös sen kulttuuriset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet. Tutkimustyötäni varten luomassani mallissa läheisen menettämistä tarkastellaan kokonaisvaltaisena kokemuksena, joka on luonteeltaan samanaikaisesti sekä yksityinen ja yksilöllinen että yhteinen ja yhteiskunnallinen. Taustalla on ajatus siitä, että kokemus on lähtökohtaisesti kokijalleen aina jotakin merkitsevä ja kokonaisvaltainen. Kokeva yksilö on tajunnallinen, kehollinen ja maailmaa käsitteiden kautta hahmottava ja rakentava olento, joka elää ainutkertaista elämäänsä jaetussa kulttuuris-yhteiskunnallisessa todellisuudessa.

Läheisen menettämisen kokemusta tarkastellaan kolmen ulottuvuuden yhteen kietoutuvista ja toisiinsa vaikuttavista näkökulmista, joita kutsun surun 1) käsittämiseksi, 2) käsittelemiseksi ja 3) käsitteellistämiseksi. Nämä muodostavat läheisen menettämisen 1) tunteiden ja tajunnan eli emotionaalis-kognitiivisen, 2) tekojen ja toiminnan eli rituaalis-konatiivisen ja 3) sanojen ja kieliopin eli kielellis-käsitteellisen ulottuvuuden. Lyhyesti sanottuna surun voi nähdä saavan ilmauksia niin tuntemisena, tekemisena kuin sanoina/käsitteinäkin. Kokemus tuntumisineen, tekoinneen ja sanoineen tulee ymmärrettäväksi vasta kun huomioidaan läheisen menettämisen kokemuksen kontekstit: 1) kokevan yksilön ainutkertainen elämänkulku, johon menetys muiden elämäntapahtumien tavoin sijoittuu sekä 2) vallitseva kuolemakulttuuri eli se kulttuuris-yhteiskunnallinen tapahtumapaikka, jonka vaikutuspiirissä menetys koetaan. Malli perusteluineen tarjoaa käsitteellisiä mutta myös surevien arkeen kiinnittyviä mahdollisuuksia ymmärtää surua ja kohdata sureva ihminen. Läheisen menettämisen ymmärtäminen kokemukseksi tekee muun muassa tarpeettomaksi vertailla menetysten suuruutta, nähdä suru kestoltaan rajalliseksi tai jäljittää universaaleja, surua ja suremista kuvaavia lainalaisuuksia. Se muistuttaa, että syntymän ja kuoleman tavoin jokainen menetykokemus on kokijansa yksilölliseen elämänkulkuun sijoituessaan ainutkertainen. Kokemus antaa merkityksiä niin eletylle kuin vielä elämättä olevalle elämälle – siitä jää elämän ääriin ulottuva jälki.

Mindfulness – hyvinvoinnin taitoja lapsille ja nuorille

Maarit Lassander, PsL, terveyspsykologian erikoispsykologi

Lapsuus ja nuoruus ovat oppimisen kannalta mitä otollisinta aikaa. Tiede ja teknologia tuovat uusia innovaatioita, oppimisprosessit ja tavoitteet muuttuvat, ja mahdollisuudet ovat yhä moninaisempia. Mahdollisuuksien lisääntyessä myös haasteet ovat kasvaneet. Lasten ja nuorten stressitaso on noussut ja monet riskitekijät altistavat nuoria mielenterveyden ongelmille. Tutkimusten mukaan jatkuva pitkäkestoinen stressi lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaa todennäköisesti yksilön hyvinvointiin, toimintakykyyn ja oppimiskykyyn.

Mindfulness – hyväksyvä tietoinen läsnäolo – on sekä ajankohtainen että perinteinen tapa harjoittaa tietoisuutta, huomionkiinnittämistä ja hetkessä olemista. Myös lapset hyötyvät tietoisuustaidoista: mielen tyyntyttäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi eivät ainoastaan alenna stressiä, vaan auttavat myös tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä. Muita usein havaittuja vaikutuksia ovat:

- Luovuuden ja positiivisten tunteiden lisääntyminen
- Oppimiskyvyn ja muistin paraneminen
- Sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen

Tutkijat ovat raportoineet rohkaisevia tuloksia mm. lyhyistä tietoisuustaito-ryhmistä teini-ikäisillä, tietoisuustaidot olivat merkittävästi yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin ja suurin osa ryhmäläisistä piti kokemusta hyvänä. Jopa 74% oli halukas jatkamaan harjoituksia ryhmän päättymisen jälkeen. Tutkimuksissa on raportoitu myös hyvinvoinnin, tyyneyden, unen laadun, itsestä huolehtimisen ja yhteisöllisyyden tunteiden kasvua. Harjoittelun on havaittu tukevan oppimista, keskittymistä ja toiminnanohjausta, antaen lapsille ja nuorille keinoja, joilla tukea omaa koulutyötä.

Mindfulness hyvinvoinnin tukena –työpajassa teemme sekä aikuisille että lapsille sovellettuja harjoituksia, rentoudumme ja tarkastellaan ympäristöä uusin silmin. Parhaat lähtökohdat lasten ja nuorten harjoitusten ohjaamiselle aikuinen saa oman säännöllisen harjoituksen kautta. Harjoitukset sopivat myös perheille, ja niitä voi tehdä hyvin yhdessä. Lapsille suunnattu Mindfulness-ohjaus on luonteeltaan kokemuksellista ja pyrkimyksenä on tarjota jokaiselle mahdollisuus osallistua, innostua ja onnistua omista lähtökohdistaan ja vahvistaa siten lasten uskoa itseensä. Kokeminen tapahtuu kaikkien aistikanavien avulla hyödyntäen eläytymistä ja liikettä sekä ruokkien lasten luontaista luovuutta. Lapset saavat tuokioissa välineitä rauhoittumiseen ja keskittymiseen, stressin purkamiseen, psykososiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseen sekä oppivat vähitellen hyödyntämään sisäisiä voimavarojaan.

Lisää tietoa ja harjoitusäänitteitä lapsille ja aikuisille löytyy osoitteesta www.vahvistamo.fi/mindfulness

Toiminnalliset menetelmät lasten ja nuorten surutyössä

Helena Tarvainen, KM, ratkaisukeskeinen terapeutti, työnohjaaja, kouluttaja

Tässä työpajassa keskitytään erilaisten esineiden, kuvien ja kehon/liikkeen merkitykseen surukäsittelyssä. Seuraavassa lyhyt kuvaus kunkin menetelmän käytön perusteista.

Kuvat: Kuvien avulla henkilöä autetaan ihmistä kertomaan itsestään ja niistä asioista, joille ei löydy sanoja. Kuvien sanotaan tällöin toimivan eräänlaisena peilinä, joka heijastaa henkilön tunteita, ajatuksia ja toiveita. Kuvan kanssa työskennellessä omaa asiaansa tutkiva henkilö ohjataan erilaisten havaintoon perustuvien kysymysten avulla tarkastelemaan kuvasta nousevaa viestiä, joka saattaisi helpottaa, avata tai tuoda uutta näkökulmaa pohdittavana olevaan kysymykseen. Tarkastelussa keskitytään nimenomaan havaintoon kuvasta ei niinkään siihen, mitä kuva todellisuudessa esittää. Kun on kyseessä lapsen surun käsittely, tällöin käsitellään näkyvän, realistisen kuvan luomaa tunnelmaa, mitä kuvassa tapahtuu, ja miten kuvassa oleva helpottaa lapsen tunteiden ilmaisemista. Kuvan kautta lapsi käsittelee asioita, joita hän ei muuten rohkene puhua. Kuvallinen työskentely on luontaista hyvin pienellekin lapselle. Ensimmäiset lapsen kuvalliset tuotokset ovat yksittäisiä viivoja ja vähitellen ilmaisu kehittyi muotoihin, kuten ympyrään ja sitten ympäristöihin ja ympäristössä oleviin ihmisiin.

Kuvallisessa työskentelyssä voidaan käyttää joko valmiita kuvia tai ohjattavan itse tekemiä.

Keho/liike: Ihmisen tietoisuus on hyvin kehoollista. Mieli on olemassa kehon kautta. Ei ole mieltä ilman kehoa. Ilman kehotietoisuutta ja tietoisuutta liikkeestä voi olla vaikea erottua muista tai ymmärtää omia tuntemuksia tai muiden tuntemuksia ja tekoja. Kehon ja mielen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja ihmisessä tapahtuu muutos, kun ihminen sallii itselleen kokemuksen kehonsa liikkeestä. Liikkeessä on mahdollisuus kokeilla ja kokea tunteiden eri ilmaisua, purkaa tunteiden moninaisuutta. Liike mahdollistaa koko tunnevariaation ahdistuksen, yksinäisyyden, hylätyksi tulemisen tunteen, ilon, vahvuuden, toivon, surun purkamisen ilman sanoja. Samalla ihminen saa tuntemuksen siitä, miten eri tunteita voi purkaa erityyppisillä liikkeillä. Esimerkiksi vahvuuden ilmaisemiseen saattaa riittää rytmikkäin askelin tehty tömistys, ihminen havaitsee, että vahvuuden tunne ikään kuin purkautuu ulos tömistysten kautta. Suru voi tulla ulos vaikkapa pehmeän, liitelevän liikkeen kautta. Liike on universaali kieli. Liike on ihmiselle luontaista ja ominaista. Lapsi liikkuu jo ennen syntymäänsä ja liike jatkuu läpi elämän. Sanat kehittyvät myöhemmin.

Esineet: Surun käsittelyssä voidaan käyttää erilaisia esineitä, jotka saavat symbolisen roolin. Symbolien maailma on laaja. Jokainen paikka kertoo tarinaansa esineiden kautta. Esineet voivat olla luonnonmateriaaleja, arkipäivän esineitä, huiveja, jääkaappimagneetteja tai leikkikaluja. Myös kuvat ovat oivallisia symbolisia välineitä työskentelyyn.

Esineiden avulla tuodaan näkyviin ihmisen tunnemaailmaa, hänen käsityksiään itsestään suhteessa muihin ihmisiin tai menetettyyn asiaan tai henkilöön. Niillä rakennetaan ja luodaan toiveikkuutta tulevaisuudessa mahdollisesti esiin tulevien tunteiden käsittelyyn.

Lähteitä:

Poijula, Soili. Lapsi ja kriisi.2008

Holm-Turunen. Minun suruni.2008

Kouluttajan omat luento- ja koulutusmateriaalit.

Isien kokemukset ryhmävertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen

Jani Henttinen, TtM, sairaanhoitaja, Tampereen kaupunki, Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Marja Kaunonen, TtT, professori, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö; Pirkanmaan Sairaanhoitopiiri, yleishallinto

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Tutkimuksen tausta: Oman lapsen kuoleman on koko perhettä koskettava kriisi, josta selviämisessä perheenjäsenet tarvitsevat monimuotoista, eri ammattiryhmien ja sektoreiden tarjoamaa tukea. Vaikka surevat vanhemmat ovat kokeneet ammattihenkilöstöltä ja läheisiltä saadun tuen lisäksi vertaistuen merkittäväksi selviytymisessä, on siihen liittyvää tutkimusta erityisesti isien näkökulmasta vielä vähän.

Tutkimuksen tarkoitus: Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata isien kokemuksia ryhmävertaistuesta ja sen merkityksestä lapsen kuoleman jälkeen.

Aineisto ja menetelmät: Tutkimusaineisto kerättiin e-lomakkeella ja haastatteluilla vertaistukiryhmiin osallistuneilta isiltä. E-lomake sisälsi isään ja kuolleeseen lapseen liittyviä strukturoituja taustamuuttujia sekä avokysymyksiä isien vertaistuen kokemuksesta ja sen merkityksestä. Tutkimusaineisto koostui yhteensä viiden (n=5) isän vastauksista. Aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkimuksen tulokset: Isät kokivat ryhmävertaistuen vilpittömänä tasavertaisena kohtaamisena, johon liittyi mutkaton vastaanotto ryhmään, ryhmän oikeus määrittää toimintansa, mieskeskeisyys keskustelun mahdollistajana sekä ohjaajan roolin merkitsevyys. Ryhmässä koettiin yhteenkuuluvuuden ilmapiiriä sisältäen luottamuksellisen tunnelman, epämuodollisen yhdessäolon, hyväntahtoisen vitsailun, pysyvyyden ja ryhmästä erkanemisen vaikeuden. Isät kokivat kanssakäymisen toisten isien kanssa merkitykselliseksi, ja se sisälsi monitahoista varauksetonta dialogia, tarpeenmukaista vuorovaikutuksellista kerrontaa, lapsen kuoleman käsittelyä ja tunteellista toiminnallisuutta. Ryhmävertaistuen kokemukset sisälsivät myös uudenlaisen ymmärryksen opettelemista mukaan lukien varautuneen kommunikoinnin, vertaistuen merkityksen omaksumisen, oma-aloitteellisuuden, naisvaltaisuuden esteen vertaistuen hyödyntämiselle ja vaihtelevan tuen.

Merkityksellistä ryhmävertaistuksessa oli elämyksellisen tiedon saaminen, oman identiteetin mahdollistavaa yhdessäoloa, voimaannuttavaa taakan helpottuminen ja luottamuksen palautuminen tulevaisuuteen. Elämyksellinen tiedon saaminen sisälsi isien oivalluksen tutkimustiedon hyödyntä ja opastavasta informaatiosta. Oman identiteetin mahdollistava yhdessäolo sisälsi mieluisan tuokion muiden seurassa ja omana itsenä olemisen. Voimaannuttava taakan helpottuminen sisälsi vertaispeilaamista, yhtenäistä käsitystä tapahtumista, murheiden kokemuksellista jakamista ja menetyksen luottamuksellista käsittelyä. Luottamuksen palautuminen tulevaisuuteen sisälsi tyhjyyden helpottavan täyttymisen, kykenevyyden auttaa muita, normaaliuden tunnistamisen, toivon palautumisen ja avun saamisen puolison uudelleen lähestymiseen.

Johtopäätökset: Isät kokivat ryhmävertaistuen vilpittömänä ja merkityksellisenä tasavertaisena kohtaamisena yhteenkuuluvuuden ilmapiirissä. Ryhmävertaistuki koettiin merkittäväksi tekijäksi isien surussa selviytymisessä. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää isille suunnatun vertaistukitoiminnan kehittämisessä.

Päihdesensitiivinen Suru-kirjallisuuskatsaus

Tuija Hakala, TtK, TtM-opiskelija, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Tutkimuksen tausta: Päihteiden väärinkäytön ongelmat aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ja koskettavat aina päihteidenkäyttäjän lisäksi hänen läheisiään. Vanhempien päihteiden käyttöä ja sen vaikutuksia lasten elämään on tutkittu runsaasti, kun taas lasten päihteiden käytön vaikutusta ja päihdekuoleman seurauksia vanhempien elämään ja siitä aiheutuvaa surua ei ole juurikaan tutkittu.

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys: Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata päihteidenkäytön seurauksena kuolleen lapsen vanhempien surua. Tutkimuskysymyksenä on: Minkälaista vanhempien suru on lapsen päihdekuoleman jälkeen?

Aineisto ja menetelmät: Tutkimusartikkeleita haettiin Medline, Medic, Cinahl, Psycinfo, PubMed, Google Scholar, Linda sekä Arto tietokannoista. Yksittäisinä ja yhdistettyinä hakusanoina käytettiin päihde, päihteidenkäyttö, päihdekuolema, suru, tunne, kokemus, vanhemmat, perheen jäsen, substance-related disorders, drug-related deaths, drug abuse, grief, bereavement, mourning, sorrow, emotion, parents, members of the family. Haun kokonaistulos oli N=1010 viitettä. Sisäänottokriteereinä julkaisuiden valinnalle olivat: vanhempien näkökulma, julkaisun suomen- tai englanninkielisyys, vertaisarvioitu tutkimus sekä julkaisun kokotekstin saatavuus. Julkaisut olivat vuosilta 1995-2011. Lopulliseen katsaukseen valikoitui 17 artikkelia.

Tutkimuksen tulokset: Lapsen päihdekuoleman kokeneiden vanhempien surukokemukset liittyivät jo lapsen elinaikaan. Lapsen päihteiden väärinkäytön seurauksena perheiden hyvinvointi murtui ja perheenjäsenet joutuivat fyysisen ja psyykkisen väkivallan uhriksi. Vanhemmat kärsivät parisuhdeongelmista ja talousahdingosta. Vanhemmille tuli päihteidenkäytön seurauksena terveysongelmia ja he kokivat voimakasta häpeää ja syyllisyyttä tilanteesta. Omasta hyvinvoinnista luopuminen, eristäytyminen sekä vanhempien ja lapsen välisen rikkoutuminen oli tyypillistä perheissä. Lapsen kuolema päihteiden käytön seurauksena aiheutti vanhemmille komplisoituneen surun, joka oli monimutkaista ja pitkäkestoista. Lapsen kuoleman kieltäminen, kuoleman luonnottomana kokeminen ja itesyytökset olivat keskeisiä vanhempien surussa. Vanhemmat kokivat syvää häpeää lapsen kuolemasta. Häpeä leimasi perhettä ja esti vanhempia elämästä normaalisti. Häpeä koettiin jopa pahempaan, kuin lapsen kuolema. Kuoleman julkisuus lisäsi häpeän kokemusta. Vanhemmat syyttivät toisiaan tai yhteiskuntaa lapsen kuolemasta ja kokivat kielteisenä muiden ihmisten tuomitsevan käytöksen, välttelyn ja hyödyttömät neuvot. Vanhemmat valehtelivat lapsen kuolinsyytä muille ihmisille.

Johtopäätökset: Oman lapsen päihteiden väärinkäyttö ja päihdekuolema aiheuttaa huomattavaa haittaa vanhempien elämään ja aiheuttaa komplisoitunutta surua. Huolimatta päihteiden runsaasta käytöstä, päihteiden käyttöön liitetään yhteiskunnassamme leimaamista, se koetaan häpeällisenä ja vanhempia syyllistetään lapsensa päihteiden käytöstä. Vanhemmat tarvitsevat tukea selvittääkseen lapsensa päihteiden käytön seurauksista ja lapsen päihdekuolemasta.

Henkirikosuhrien läheisten selviytymistä edistävät ja estävät tekijät

Tanja Virta, TtM-opiskelija, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Tutkimuksen tausta: Väkivallan uhrina kuolee Suomessa vuosittain keskimäärin 122 henkilöä. Yhtä henkirikoksen uhria jää suremaan arviolta 4–6 perheenjäsentä, ja lisäksi vaihteleva määrä muita läheisiä. Henkirikosuhrien läheisten selviytyminen on vaikeaa, ja yli puolet heistä ei toivu 2–10 vuoden kuluessa menetyksen jälkeen.

Tutkimuksen tarkoitus: kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata henkirikosuhrien läheisten selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää yksilöiden ja perheiden selviytymistä edistävässä työssä terveys- ja sosiaalialan eri sektoreilla.

Aineisto ja menetelmät: Tutkimuksia aiheesta haettiin Cinahl, PsycInfo, Pubmed, Medic, Melinda ja Arto tietokannoista. Hakusanoja olivat henkirikos, tappo, murha, surma, selviytyminen, adaptaatio ja sopeutuminen sekä näiden sanojen englanninkieliset vastineet. Haku rajattiin vuosina 2002–2013 julkaistuihin, vertaisarvioituihin, suomen- ja englanninkielisiin julkaisuihin, joissa tarkasteltiin henkirikoksesta selviytymistä läheisen näkökulmasta. Tulokseksi saatiin 453 artikkelia, joista sisäänottokriteerien perusteella 19 valikoitui mukaan katsaukseen. Lisäksi yksi artikkeli löydettiin käsihaulla. Tutkimusaineistoa analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä.

Keskeiset tulokset: Henkirikosuhrien läheisten selviytymistä edistäviksi tekijöiksi muodostuivat uudenlaisen yhteyden säilyttäminen menehtyneeseen, tuen saaminen, menetyksen käsitteleminen, resilienssi ja merkityksellisyyteen suuntaaminen. Selviytymistä estäviä tekijöitä olivat kuoleman tapahtuminen henkirikoksen seurauksena, sosiaalinen eristäytyminen, puutteellinen tuki ja henkisen taakan säilyminen.

Johtopäätökset: Läheisten selviytymistä edistävät ja estävät tekijät ovat yksilöllisiä ja monimuotoisia. Oikeanlainen tuki auttaa läheisiä menetyksen käsittelemisessä ja elämän jatkamisessa. Auttamistyön haasteena on eniten tukea tarvitsevien läheisten tunnistaminen ja oikeanlaisen avun kohdentaminen.

Myönteiset muutokset parisuhteessa lapsen kuoleman jälkeen

Sirpa Sjöblom, Tk, TtM-opiskelija, tuntiopettaja, Helsingin Diakonissalaitos /Laurea-Ammattikorkeakoulu
Marja Kaunonen, Tt, professori, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö; Pirkanmaan sairaanhoito-
piiri, yleishallinto

Anna Liisa Aho, Tt, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Tutkimuksen tausta: Parisuhde eli kahden yksilön välinen emotionaalinen tunneyhteys on yksi elämämme merkittävimmistä suhteista. Kyky kommunikaatioon on parisuhteen keskeisin onnistumisen tekijä. Kuitenkin samassa kriisitilanteessa olevien henkilöiden, kuten lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien, kyky kommunikoida ja tukea toinen toisiaan voi heiketä. Toisaalta yhteinen kokemus lapsen kuolemasta voi myös lähentää parisuhdetta. Tutkimustietoa lapsen kuoleman tuomista myönteisistä muutoksista parisuhteeseen on vähän ja aikaisempi tieto pohjautuu pääosin suruun liittyvien tutkimuksien satunnaislöydöksiin.

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys: Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vanhempien parisuhteeseen tulleita myönteisiä muutoksia lapsen kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan lisätä ymmärrystä vanhempien parisuhteesta lapsen kuoleman jälkeen ja tuoda uusia näkökulmia parisuhteen tukemiseksi. Tutkimuskysymyksenä oli: Minkälaisia myönteisiä muutoksia lapsen kuolema tuo vanhempien parisuhteeseen?

Tutkimuksen aineisto ja menetelmät: Tutkimuspyyntö esitettiin surujärjestöjen (KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry, Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry sekä HUOMA – Henkirikoksen uhrien läheiset ry) verkkosivuilla ja jäsenpostituslistalla sekä internetin keskustelupalstoilla, jossa surevat vanhemmat ovat kirjautuneena (esim. facebook). Tutkimusaineisto kerättiin e-lomakkeella, joka sisälsi vanhempiin, heidän parisuhteeseen ja kuolleeseen lapseen liittyviä strukturoituja taustamuuttujakysymyksiä sekä yhden parisuhteeseen liittyvän avokysymyksen; Minkälaisia myönteisiä muutoksia lapsen kuolema on tuonut parisuhteeseen? Tutkimuksen aineisto koostuu 336 vanhemman vastauksesta. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivista sisällön analyysia käyttäen.

Keskeiset tulokset: Vanhemmat kokivat myönteisinä muutoksina lapsen kuoleman jälkeen keskinäisen yhteyden lisääntymisen, parisuhteen vahvistumisen, tulevaisuudenuskon vahvistumisen, elämän ainutkertaisuuden ymmärtämisen lisääntymisen, asioiden arvojärjestyksen muuttumisen ja hengellisyyden lisääntymisen. Myös kommunikaation lisääntyminen, tunteiden syventyminen puolisoa kohtaan, toisen parempi tunteminen ja riskitietojen väheneminen olivat lapsen kuoleman tuomia myönteisiä muutoksia parisuhteessä. Vanhemmat kokivat myös toisen läsnäolon voimakkaampana, arvostivat vanhemmuutta enemmän, toimivat enemmän yhdessä ja muuttuivat myös itse parisuhteessa paremmaksi kuin ennen lapsen kuolemaa. Äidit kokivat puolisonsa muuttuvan välittävämmäksi ja enemmän lapsiaan arvostavammaksi kuin ennen lapsen kuolemaa.

Johtopäätökset: Lapsen kuolema tuo monimuotoisia myönteisiä muutoksia vanhempien parisuhteeseen. Muutokset kohdistuvat vuorovaikutukseen, yhdessäoloon ja sen pysyvyyteen, arvomaailmaan ja vanhempien identiteettiin. Lisätietoa tarvitaan lapsen kuoleman tuomien myönteisten muutosten kestosta ja pysyvyydestä.

Parisuhteen kielteiset muutokset lapsen kuoleman jälkeen

Anneli Salakari, TtM-opiskelija, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö

Tausta: Parisuhde ja perhe ovat yhteiskuntamme hyvinvoinnin perusta. Ne merkitsevät ihmisille läheisyyttä, vastuuta muista, yhdessä olemista ja henkistä tukea. Kuitenkin elämän erilaisissa kriisitilanteissa, kuten lapsen kuoleman yhteydessä, parisuhde joutuu koetukselle. Tarvitaan lisätietoa siitä minkälaisia muutoksia lapsen kuolema tuo vanhempien parisuhteeseen.

Tarkoitus: Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata parisuhteessa tapahtuvia kielteisiä muutoksia lapsen kuoleman jälkeen. Tavoitteena on tuottaa parisuhteen muutoksista tietoa, jota voidaan hyödyntää surevien vanhempien tukemisessa. Tutkimuskysymys: Minkälaisia muutoksia parisuhteessa tapahtuu lapsen kuoleman jälkeen?

Aineisto ja menetelmät: Aineistohaku suoritettiin systemaattisesti viidestä tietokannasta: Tamcat, Medic, Cinahl, Medline Ovid ja PsycInfo. Suomenkielisinä hakusanoina käytettiin lapsi, kuolema, parisuhde, isä, äiti, vanhemmat ja suru. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin death of child, death, dying, child mortality, perinatal death, infant death, death sudden, sudden infant death, marital relationship, marriage, fathers, mothers, single parents, parents, grief, bereavement, experience ja parental attitudes. Haku rajattiin vuosina 2002-2013 julkaistuihin suomen- ja englanninkielisiin vertaisarvioituihin tutkimusartikkeleihin. Hakutulokseksi saatiin 234 artikkelia, joista kirjallisuuskatsaukseen valikoitui rajausten perusteella 20 artikkelia. Aineisto analysoitiin laadullista sisällönanalyysia käyttäen.

Keskeiset tulokset: Lapsen kuoleman jälkeen parisuhdetta heikentävinä muutoksina ilmeni erimielisyyksien lisääntyminen, etääntymisen lisääntyminen, seksuaalisen läheisyyden väheneminen, tunne-elämän horjuminen, vuorovaikutuksen vaikeutuminen ja avioerojen lisääntyminen.

Johtopäätökset: Lapsen kuolema aiheuttaa monenlaisia muutoksia vanhempien parisuhteeseen.

Parisuhteen heikentyminen johtuu erityisesti surun erilaisuuden ja vaikeiden tunteiden aiheuttamasta erimielisyyksien ja etääntymisen lisääntymisestä. Parisuhdetta heikentävät muutokset lisäävät myös avioerojen määrää ja perheiden hajoamista.

Suru on tunteiden aateluutta – Kuolema on elämän sisar

Huhtinen Aili, ThM, KT, erityistason psykoterapeutti, työnohjaaja

Esitys pohjaa tekijän väitöskirjaan ja hänen kirjoittamiinsa kolmeen kuolemaa, kuolevan kohtaamista ja surun kohtaamista käsitteleviin kirjoihin. Psykoterapeutin, työnohjaajan ja kouluttajan työssä asiat ovat tekijällä keskeisesti esillä. Johtopäätöksenä tällä hetkellä on se, että nämä kaksi asiaa kuolema ja suru ovat hyvin niukasti käsiteltyinä ihmisen kokonaisvaltaisessa maailmassa olossa. Ennen kaikkea niiden myönteistä laatua ihmisen olemisessa tulisi enenevässä määrässä ymmärtää.

Mikä on totta ja varmaa ihmisen elämässä. Kuolema on totta. Syntymän jälkeen mikään muu ei ihmisen elämässä ole varmaa, kuin se että me kaikki kuolemme. Kuolema on suuri surun aiheuttaja, koska se on niin ehdoton ja lopullinen. Surusta huolimatta, voiko kuolema olla pakon sijasta myös mahdollisuus ihmiselle. Voiko kuolema opettaa jotain. Voi, mutta oppi on ihmiselle raskas ja vaativa, koska se odotettunakin tulee aina yllättäen. Mitä ihminen näin vaativan opettajan koulussa sitten voisi oppia. Hän voi tulla tutummaksi kuoleman kanssa. Vieras, pelottava kuolema hahmo voi muuttua turvallisemmaksi sisar hahmoksi, jonka olemassaolon tietää, mutta jota ei koko ajan tarvitse varoa. Varominen ei vie voimaa elämältä.

Läheisensä kuolemalle menettänyt ihminen on kuin haavoittuneena elämän kentälle jäänyt. Haavoittunut, puolikuollut ei jaksakaan surra toista. Se on vaateena kohtuuton. Perustoive ihmisellä tässä tilassa on se, että joku tulisi luo. Tulisi uudelleen ja uudelleen. Antaisi turvaa, huolenpitoa ja ottaisi syliin. Sekö olisi haavoittuneen hoitoa. Sureva kertoo myös olemisellaan jotain tärkeää rikkimenneestä elämästään. Mitä kohtaaminen edellyttää kohtaajalta. Onko se huolen tason ymmärtämistä perimmäiseksi, ihmisiä yhdistäväksi olemisen muodoksi, jossa hoidettuna, surun kautta rakkauden avulla tuetaan toista ihmistä takaisin elämään.

Surevan ihmisen keskeinen ajatus on: en halua, että hän on kuollut. Rakkaan poissaolo tuntuu, koskettaa. Kuollut on kipeän tekevästi läsnä. Oma oleminen on puolinaista. Surevan pitää työstää itsessään totuus. Sitten hän voi alkaa kokea voimakkuutta. Tähän suurena apuna ovat muistot. Ensimmäiset ne ovat muistoja kuolleesta ja vähitellen ne siirtyvät surevan rakennusaineeksi. Hänen elämänsä voi jopa kirkastua ja vahvistua. Mikään ei ole kuin ennen, jotain on uudella tavalla toisin. Hän on kokenut jotain arvokasta. Hänen ei tarvitse jäädä suremaan surua. Surusta on tullut tunteiden aateluuden jäsen.

Toipumisen polulla menetyksen jälkeen

Tuija Turunen, psykologi, kriisi- ja traumapsykoterapeutti

*Linnunänten joukossa on yksi surullinen.
Kun sen erottaa,
ei hetkeen kuule niitä muita.*

Risto Rasa

Läheisen ihmisen kuolema pysäyttää ajan ja kaipaamaan jääneet joutuvat etsimään elämälleen uutta suuntaa ilman menetetyn läheisen konkreettista läsnäoloa. Surun polku on aina yksilöllinen. Se ei ole suoraviivainen tie eteenpäin, vaan välillä hyvinkin mutkitteleva ja monihaarainen polku epätasaisessa maastossa. Välillä voi joutua pysähtymään, peruuttamaan tai valitsemaan uuden polunhaaran. Välillä sataa rankasti, tai tuulee rajusti, mutta puiden välistä pilkottaa kuitenkin aurinko.

Läheisen kuolema satuttaa aina, mutta sillä, miten läheisestä joutuu luopumaan, on merkitystä myös surukokemuksen laatuun, keston ja sen vaikutuksiin surevien arjessa. Joskus kuolemaa on osattu odottaa, siihen on ehditty valmistautua ja jättää jäähyväisiä. Käytännön asioistakin on mahdollisesti ehditty puhua ja läheisen toiveet kuulla. Joskus taas kuolema tulee yllättäen, ilman mitään varoitusta tai mahdollisuutta edes vähän valmistautua ja ennakoida. Joskus läheinen menehtyy väkivallan kautta, henkirikoksen uhrina.

Luonnollisen kuoleman jälkeen rakkaus ja kiintymys menetettyä läheistä kohtaan muuttuvat pikku hiljaa uudenlaiseksi kiintymykseksi, sellaiseksi jossa konkreettinen yhdessäolo on päättynyt, mutta menetetty läheinen kulkee mukana. Surun, ahdistuksen ja depression tunteet voivat olla hyvin tuskallisia, mutta kantajalleen myös tärkeitä ja ainutkertaisia. Niin kuin menetetty läheinenkin oli.

Jos kuolema tapahtuu äkillisesti, traumaattisella tavalla, myös suruprosessi on trauman sävyttämä. Traumaattiselle surulle on tyypillistä, että sureva kokee paitsi surua läheisen kuolemasta usein myös epäuskoa, järkytystä, raivoa, turvattomuutta, syyllisyyttä ja muita tavallisia kriisin jälkireaktioita. Tämä voi aiheuttaa sen, että sureva pyrkii välttelemään tapahtumasta puhumista ja siitä muistattavia tilanteita tai paikkoja. Tällöin myös menetetyn henkilön sureminen ja kaipaaminen mutkistuu. Traumaattinen kuolintapa ikään kuin varastaa paikan lohduttavalta surulta ja surevalla on edessään paitsi sopeutuminen läheisen kuolemaan myös siihen miten tämä menehtyi.

Suru ja traumaattinen suru on osa läheisensä menettäneen perheen elämää. Tosiasia, joka vaikuttaa perheen arkeen niin yksilö- kuin perhetasollakin. Jokaisella kun on ollut aivan omanlaisensa, ainutkertainen suhde menetettyyn läheiseen. Suru ei ole jotain, joka menee ohi. Se kulkee perheen mukana, mutta muuttaa muotoaan. Jokaisen perheenjäsenen surun polku on yksilöllinen. Ei ole yhtä oikeaa tapaa surra, eikä yhtä oikeaa aikataulua. Puhuminen auttaa yhtä, tekeminen toista, molemmat keinot useimpia. Yhdessä sureminen, yhteiset rituaalit sekä tunteiden ja kokemusten jakaminen ja kunnioittaminen tekee surun polulla kulkemisesta helpompaa. Jaettu suru on kevyempi kantaa. Vähitellen surevan polku muuttuu leveämmäksi ja helpommaksi kulkea. Menetetty läheinen kulkee ajatuksissa mukana, arvokkaana ja korvaamattomana, aivan kuten hän eläessäänkin oli.

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”. Lisää tietoa 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 nuoret lesket ry on työikäisten leskien vertaistukiyhdistys, joka on perustettu vuonna 2009. Yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa leskille ja heidän lapsilleen ja antaa neuvontaa ja ohjausta leskeyteen liittyvien asioiden hoidossa. 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, verkko-yhteisö, vertaistukipuhelin ja vaikuttamistoiminta. Toiminta on uskonnollisesti, aatteellisesti ja poliittisesti sitoutumatonta. Toiminta on tasa-arvoista avioliitosta ja avioliitosta leskeytyneiden sekä lapsellisten ja lapsettomien leskien kesken. Lisätietoja: www.nuoretlesket.fi

Terveystieteiden yksikkö 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 mahdollistaa tieteiden välisen dialogin sekä yhteistyön, esimerkiksi yhteisiä projekteja silmällä pitäen. Seura julkaisee Thanatos-verkkolehteä (www.thanatos-journal.com), joka on saanut tieteellisiä julkaisuja arvioivan Julkaisuforumin luokituksen 1.”

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

Tuija Holm – Tuija Turunen

Minun suruni

Aikuisen opas

Surutyökirja lapsille ja varhaisnuorille

21€/kirja



Kirjoittajat:

Tuija Holm, kehitys- ja kasvatopsykologian erikoispsykologi, erityistason kriisi- ja traumapsykoterapeutti, työskentelee perheneuvolassa.

Tuija Turunen, psykologi, erityistason kriisi- ja traumapsykoterapeutti, työskentelee keskussairaalan lasten- ja nuorisopsykiatrian yksikössä.

2. uud. painos, 2008

Aikuisen opas, ISBN 978-951-9263-78-6, nid., 46 s., 21 €

Työkirja, ISBN 978-951-9263-79-3, nid., 56 s., 21 €



Tilaukset verkkokaupasta:
www.hogrefe.fi

HOGREFE
PSYKOLOGIEN KUSTANNUS



Hogrefe Psykologien Kustannus
Kaisaniemenkatu 10 • 00100 Helsinki • (09) 612 6060
myynti@hogrefe.fi • www.hogrefe.fi

[illegible]



www.surut.fi



HUOMA
Henkirikoksen uhrien läheiset ry

Puusepänkatu 4, 90130 Oulu, puh. 050 304 3332
[info\(at\)huoma.fi](mailto:info(at)huoma.fi), www.huoma.fi



KÄPY
Lapsikuolema-
perheet ry
Vertaistukea suruun

Suokatu 1 A 7a, 33230 Tampere, puh. 045 652 4395
[toimisto\(at\)kapy.fi](mailto:toimisto(at)kapy.fi), www.kapy.fi



Matarankatu 6, 40100 Jyväskylä, puh. 044 300 6477
[toimisto\(at\)nuoretlesket.fi](mailto:toimisto(at)nuoretlesket.fi), www.nuoretlesket.fi



**TAMPEREEN
YLIOPISTO**

Lääkärintie 1, 33520 Tampere
www.uta.fi/hes



Suomalaisen
kuolemantutkimuksen
Seura Ry.

www.kuolemantutkimus.com



Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki
www.mielenterveysseura.fi