



www.surut.fi

Surukonferenssi

Kohtaan surevan

27.-28.4.2017 Tampereella

Järjestäjät

Huoma -Henkirikoksen uhrien läheiset ry
Käpy -Lapsikuolemaperheet ry
Suomen nuoret lesket ry
Suomen Mielenterveysseura
Surunauha ry
Tampereen Yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

Yhteistyökumppanit

Kirkkohallitus
Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry

Aikaisemmat Surukonferenssiteemat:

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)

Tampereen yliopisto, keskustakampus	4
Tervetuloa vuoden 2017 Surukonferenssiin	5
Ohjelma torstaina 27.4.2017	6
Ohjelma perjantaina 28.4.2017	7

Abstraktit:

Dialogiset kohtaamiset luovat voimavaroja: Kuinka kuunnella toista voimaannuttavasti	8
Lapsen ja nuoren suru	9
Surujärjestöjen kohderyhmien näkökulmia ja vertaistuen toimivia käytäntöjä	10
Dialogisen kohtaamisen merkitys surevan läheisen elämässä	11
”Minä-talo” menetelmä tunteiden tunnistamisessa	12
Myrskyn silmässä – vakavasti sairastuneiden lasten vanhempien tunnekokemukset	13
”Pidän aina lähellä, kuljen matkan vierellä” – läheisten ja heidän tunteidensa merkitys vakavasti sairastuneille	14
Kotona kuolemaan saakka – Saattohoito- ja surutyökäytäntöjä Sininauhaliiton jäsenyhteisöissä	15
Vanhempien suruprosessi lapsen päihdekuoleman jälkeen	16
Lapsen kuoleman kokeneiden läheisten surusta kertominen facebook-ryhmässä jaettujen valokuvien avulla	17
Vanhempien selviytymistä edistävät ja estävät tekijät lapsen päihdekuoleman jälkeen	18
Perheenjäsenen kuoleman vaikutus ja tuen tarve lapsiperheessä	19
Henkirikosuhrien läheisten selviytyminen	20
Työhön paluu traumaattisen surun jälkeen	21
Perhesurman motiivit tekijän näkökulmasta	22
Varten taivasta luotu? – Kertomuksia kuolleena syntyneestä lapsesta ja kirkon tuesta	23
Kokemustiedosta tukea lapsikuolemaperheiden kohtaamiseen	24
Pitkäaikainen ryhmävertaistuki ja siihen yhteydessä olevat tekijät lapsen kuoleman jälkeen	25
Otan osaa - jos osaan	26
Järjestäjien esittely	27
Yhteistyökumppaneiden esittely	28



KESKUSTAKAMPUS



Tervetuloa vuoden 2017 Surukonferenssiin

Vuoden 2017 Surukonferenssi on yhdeksäs valtakunnallinen Surukonferenssi. Se järjestetään 27. -28.4.2017 Tampereen yliopiston keskustakampuksella Kalevantiellä. Konferenssin järjestävät tänä vuonna Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry, KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry, Suomen nuoret lesket ry, Surunauha ry, Suomen Mielenterveysseura ja Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikkö. Yhteistyökumppaneina ovat Kirkkohallitus ja Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura ry.

Surukonferenssin teemana on tänä vuonna **Kohtaan surevan**. Konferenssin ohjelma rakentuu kaikille osallistujille suunnatuista keynote - puheenvuoroista, rinnakkaisista työpajoista ja tieteellisistä sessioista sekä kokemuspuheenvuoroista. Molempina konferenssipäivinä on kaksi rinnakkaista tieteellistä sessiota. Aiemmista konferensseista poiketen molempina konferenssipäivinä on tarjolla samat työpajat. Tämä järjestely mahdollistaa useampien osallistumisen työpajoihin, joihin on rajattu osallistujamäärä.

Konferenssin avaa psykoterapian professori Jaakko Seikkula luennolla dialogisesta kohtaamisesta. Seikkulan mukaan surun tai muun kriisin keskellä kuulluksi tuleminen ja hyväksyntä yksin ja yhdessä läheisten kanssa on kaikkein tärkein kokemus, joka tuottaa uusia voimavaroja selviytymiseen.

Työpajat käsittelevät lapsen ja nuoren surua, vertaistuen toimivia käytäntöjä, dialogisen kohtaamisen merkitystä ja Minä-talo-menetelmää tunteiden käsittelyssä. Kahdessa tieteellisessä sessiossa esitellään muuan muassa vakavasti sairastuneiden läheisten kokemuksia ja lapsensa menettäneiden vanhempien suruprosessia käsitteleviä tutkimuksia. Torstain konferenssipäivän päättää paneelikeskustelu surevan ensikohtaamisesta. Paneelissa on edustajat kriisityöstä, seurakunnasta ja pelastuslaitokselta.

Perjantaiamun luennolla psykologian tohtori, psykoterapeutti Tuija Turunen luennoi perheenjäsenen kuoleman vaikutuksesta ja tuen tarpeesta lapsiperheessä. Tieteellisissä sessioissa käsiteltävien tutkimusten aiheet liittyvät muun muassa henkirikosuhrien läheisten selviytymiseen, työhön paluuseen traumaattisen surun jälkeen sekä lapsen kuolemaan liittyviin teemoihin. Konferenssin päättää filosofian tohtori Mari Pulkkinen, jonka luennon aiheena on: Otan osaa - jos osaan, kohtaamisen kauneus ja kauheus. Hän pohtii toisiko väljempi käsitys surun luonteesta avun kohtaamisen kankeuteen.

Surukonferenssin tavoitteena on lisätä tietoutta surusta ja surevan tukemisesta sekä tuoda esille suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Konferenssin kautta halutaan tarjota läheisensä menettäneille ja surevia työssään kohtaaville mahdollisuus vuorovaikutukseen. Toivomme sinullekin antoisaa konferenssia.

Lämpimästi tervetuloa!

Järjestäjät:

Huoma -Henkirikoksen uhrien läheiset ry

KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry

Suomen Mielenterveysseura

Suomen nuoret lesket ry

Surunauha ry

Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

Yhteistyökumppanit:

Kirkkohallitus

Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry

Ohjelma torstaina 27.4.2017

08.30-9.30	Ilmoittautuminen ja aamukahvi (<i>Kalevantie 4, pääaula</i>)
9.30-9.45	Tervetuloa (<i>Juhlasali</i>)
9.45-11.00	Dialogiset kohtaamiset luovat voimavaroja: Kuinka kuunnella toista voimaannuttavasti. Jaakko Seikkula , psykoterapian professori. (<i>Juhlasali</i>)
11.00-11.30	Kokemuspuheenvuoro (<i>Juhlasali</i>)
11.30-13.00	Lounastauko
13.00-14.30	Rinnakkaiset Työpajat ja Tieteelliset sessiot
Työpaja 1	Lapsen ja nuoren suru. Susanna Uittomäki , sosionomi YAMK, AmO, toiminnanjohtaja KÄPY-Lapsikuolemaperheet ry. (<i>Pinni B, LS B3107</i>)
Työpaja 2	Surujärjestöjen kohderyhmien näkökulmia ja vertaistuen toimivia käytäntöjä. Järjestöjen työntekijät (<i>Päättalo LS A3</i>)
Työpaja 3	Dialogisen kohtaamisen merkitys surevan läheisen elämässä. Varpu Lipponen , TtT, FM, yliopettaja, psykoterapeutti. (<i>Päättalo LS A32</i>)
Työpaja 4	”Minä-talo” menetelmä tunteiden tunnistamisessa. Virpi Sipola , sielunhoidon asiantuntija, TtM, TM. (<i>Päättalo LS A05</i>)

Tieteellinen sessio A. Puheenjohtajana: Elisa Morgan. (*Päättalo, LS A4*)

MYRSKYN SILMÄSSÄ – vakavasti sairastuneiden lasten vanhempien tunnekokemukset

Gerritsen Niina, KTM & Hurmerinta Leila, KTT, Yliopistolehtori & Leino Henna, KTM, tohtorikoulutettava & Sandberg Birgitta, KTT, Dosentti, Yliopistotutkija, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu

”PIDÄN AINA LÄHELLÄ, KULJEN MATKAN VIERELLÄ” – läheisten ja heidän tunteidensa merkitys vakavasti sairastuneille

Leino Henna, KTM, tohtorikoulutettava & Hurmerinta Leila, KTT, yliopistolehtori & Sandberg Birgitta, KTT, dosentti, yliopistotutkija, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu & Kortekangas-Savolainen Outi, LT, dosentti, Lääketieteellisen tiedekunnan koulutuksen tutkimus- ja kehittämissyksikön johtaja, Turun yliopisto

KOTONA KUOLEMAAN SAAKKA – Saattohoito- ja surutyökäytäntöjä Sininauhaliiton jäsenyhteisöissä.

Hänninen, Katariina, YTM, ikääntyneiden päihdetyön koordinaattori, Sininauhaliitto ry

Tieteellinen sessio B. Puheenjohtajana: Anja Terkamo-Moisio. (*Juhlasali*)

VANHEMPIEN SURUPROSESSI LAPSEN PÄIHDEKUOLEMAN JÄLKEEN

Vainio Susanna, TtM-opiskelija & Marja Kaunonen, TtT, professori & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

LAPSEN KUOLEMAN KOKENEIDEN LÄHEISTEN SURUSTA KERTOMINEN FACEBOOK-RYHMÄSSÄ JAETTUJEN VALOKUVIEN AVULLA

Niina Keskinen, TtM & Marja Kaunonen, TtT, professori, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, yleishallinto & Anna Liisa Aho, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

VANHEMPIEN SELVIYTYMISTÄ EDISTÄVÄT JA ESTÄVÄT TEKIJÄT LAPSEN PÄIHDEKUOLEMAN JÄLKEEN.

Nurminen Susan, TtK, TtM- opiskelija & Kaunonen Marja, TtT, professori & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen Yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

14.30-15.00 Päiväkahvi

15.00-16.30 Surevan ensikohtaaminen: Paneelikeskustelu

Edustajat poliisista, kriisityöstä ja seurakunnasta. (*Juhlasali*)

Ohjelma perjantaina 28.4.2017

9.00-9.30	Ilmoittautuminen (vain perjantaina osallistuville)
09.30-10.45	Perheenjäsenen kuoleman vaikutus ja tuen tarve lapsiperheessä. Tuija Turunen , psykologian tohtori, psykoterapeutti. <i>(Juhlasali)</i>
10.45-11.30	Kokemuspuheenvuorot <i>(Juhlasali)</i>
11.30-12.30	Lounastauko
12.30-14.00	Rinnakkaiset Työpajat ja Tieteellinen sessiot
Työpaja 1	Lapsen ja nuoren suru. Susanna Uittomäki , sosionomi YAMK, AmO, toiminnanjohtaja KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry. <i>(Pinni LS B3107)</i>
Työpaja 2	Surujärjestöjen kohderyhmien näkökulmia ja vertaistuen toimivia käytäntöjä. Järjestöjen työntekijät <i>(Päättalo LS A3)</i>
Työpaja 3	Dialogisen kohtaamisen merkitys surevan läheisen elämässä. Varpu Lipponen , (TtT, FM, yliopettaja, psykoterapeutti. <i>(Päättalo LS A32)</i>
Työpaja 4	”Minä-talo” menetelmä tunteiden tunnistamisessa. Virpi Sipola , sielunhoidon asiantuntija, TtM, TM. <i>(Päättalo LS A05)</i>

Tieteellinen sessio A. Puheenjohtajana: Anja Terkamo-Moisio. *(Päättalo LS A4)*

HENKIRIKOSUHRIEN LÄHEISTEN SELVIYTYMINEN

Virta Tanja, TtM-opiskelija, sairaanhoitaja (AMK), Tays & Kaunonen Marja, TtT, professori, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, yleishallinto & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

TYÖHÖN PALUU TRAUMAATTISEN SURUN JÄLKEEN

Ahlström, Mariliinu, Yhteiskuntatieteiden maisteri, Tampereen Yliopisto/Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

PERHESURMAN MOTIIVIT TEKIJÄN NÄKÖKULMASTA

Mälikomsi Milla, TtK-opiskelija & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

Tieteellinen sessio B. Puheenjohtajana: Elisa Morgan. *(Juhlasali)*

VARTEN TAIVASTA LUOTU? – Kertomuksia kuolleena syntyneestä lapsesta ja kirkon tuesta

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

KOKEMUSTIEDOSTA TUKEA LAPSIKUOLEMAPERHEIDEN KOHTAAMISEEN

Oulasvirta, Taru, YTM, projektipäällikkö, KÄPY –Lapsikuolemaperheet ry, Kokemuskouluttajat-hanke

PITKÄAIKAINEN RYHMÄVERTAISTUKI JA SIIHEN YHTEYDESSÄ OLEVAT TEKIJÄT LAPSEN KUOLEMAN JÄLKEEN

Smolander Nina, TtK, Tuntiopettaja, TAMK, Terveyspalvelut, Kaunonen, Marja, TtT, professori, varajohtaja, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö & Aho, Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

14.00-14.30 Päiväkahvi

14.30-15.30 Otan osaa - jos osaan. Mari Pulkkinen, filosofian tohtori, kouluttaja & luennoitsija. *(Juhlasali)*

15.30 Päättösanat *(Juhlasali)*

Dialogiset kohtaamiset luovat voimavaroja: Kuinka kuunnella toista voimaannuttavasti

Jaakko Seikkula, psykoterapian professori.

Elämän kriiseissä elämän peruskysymykset nousevat esille. Kriisissä olevan ihmisen auttaminen haastaa auttajaa omassa ymmärryksessään ihmisestä ja siitä, miten voi olla avuksi. Viimeisten vajaan parin vuosikymmen aikana ihmiskäsityksessämme on tapahtunut – ja edelleen tapahtumassa – valtava muutos. Kun aikaisemmin oletimme, että ihminen syntyy psyykkisesti tyhjänä vanhempiensa luomaan merkitys- ja kokemusmaailmaan, nyt tiedämme, että ihminen on heti syntyessään – oikeastaan jo ennen sitä – aktiivinen dialogin osallistuja ja aloitteentekijä. Venäläinen filosofi Mihail Bahtin on yksi tärkeimmistä dialogisuuden ymmärryksen kehittäjistä. Hänen mukaansa osallistumme dialogiin koko ruumiillamme ja kaikilla teoillamme koko elämäme ajan. Syntyessämme elämälle on kaksi perusedellytystä: Meidän on opittavaa hengittämään. Jos emme hengitä, kuolemmme. Aivan samalla tavoin meidän tulee oppia dialogiseen aktiiviseen suhteeseen. Jos emme ole dialogissa, kuolemmme.

Tämä hyvin paradoksaalisesti yksinkertainen käsitys ihmisestä määrittää myös auttamistehtävän perustan. Se on dialogisen suhteen ja dialogisen kokemuksen rakentaminen. Eikä muuta. Me ammattiauttajat olemme tottuneet ajattelemaan auttamistyön edellyttävän erityisiä (terapeuttisia) menetelmiä toisen kuulemiseksi ja muutoksen aikaansaamiseksi. Tällaisessa ajatuksessa auttaja asettuu autettavan ulkopuolelle ja yläpuolelle siten, että hän toteuttaa erityistä menetelmiä toista kohtaan. Dialogisen kohtaamisen perusajatus on kuitenkin ehdottoman vastavuoroisuuden ja molemminpuolisuuden hyväksymistä. Dialogisen auttamisen perusta on toisen hyväksyminen ehdoitta sellaisena kuin hän ilmenee puheessaan ja käyttäytymisessään. Auttaja ei aseta mitään ehtoja tai tavoitteita sille, mihin pyritään. Auttaja ei myöskään pyri tiettyjen menetelmien kautta toisen muuttamiseen.

Dialogisen auttamisen perusta on yhteisen kokemuksen tilan luominen seuraamalla tarkasti toisen kertomaa. Siinä saatetaan toistaa paljon toisen sanomaa lisäämättä siihen omia tulkintoja. Tämä merkitsee sitä, että kuuliija alkaa elää samankaltaisia tunteita kuin kriisissä oleva. Auttajan omat tunnekokemukset ja oman elämän äänen tulevat aktiivisesti mukaan siihen, miten ymmärrämme toisemme. Tällaisessa ymmärryksessä koemme tunteet hyvin ruumiillisesti. Tunteet ovat ruumiin kokemuksia, joita elämme ja osittain pyrimme pukemaan sanoiksi, mutta tunteiden sanoiksi pukeminen ei ole auttamisen edellytys tai avun saannin edellytys. Voimakkaan tunnekokemuksen jakaminen voi olla hyvin parantavaa jo sinänsä.

Esityksessäni tulen pohtimaan tätä uudenlaista ihmiskuvaa ja sen merkitys terapeuttiselle auttamiselle. Tätä kuvaan omien kokemusten ja tutkimusten kautta erilaisissa vaikeimmissa kriisitilanteissa.

Lapsen ja nuoren suru

Susanna Uttomäki, sosionomi YAMK, AmO, toiminnanjohtaja KÄPY -Lapsikuolemaperheet ry.

Ei tuo lapsi enää sure, kun ei hän itke tai puhu tapahtuneesta. Parempi että mekin ollaan niin kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan, niin hän unohtaa koko asian...

Lapsen ja nuoren suru ei aina näy ulospäin. Liian usein ajatellaan, että lapsi ei sure, jos hän ei puhu läheisen kuolemasta. Lapselle surun sanoittaminen on vaikeaa, tai hän saattaa suojella vanhempansa lisäsurulta eikä siksi halua puhua tapahtuneesta. Lapsi katsoo suremisen mallin aikuisilta, joten on tärkeää sanoittaa tunteita ja näyttää esimerkillä että surun ja tunteiden ilmaisu on normaalia ja sallittua.

Monesti lapsi kysyy asioita sitä mukaa kuin hän alkaa ymmärtämään niitä, ja lasta onkin hyvä rohkaista kysymysten esittämiseen. Lapselle voi kertoa asioista palapelin pala kerrallaan hänen kehitystasonsa mukaan. Ammattilaisten on kuitenkin tärkeää kunnioittaa vanhempien toiveita siinä, mitä lapselle kerrotaan. Monesti kysymys on parempi kuin vastaus: *Mitä sinä ajattelet? Haluaisitko piirtää siitä kuvan?* On tärkeää olla rehellinen, ettei lapsi menetä luottamustaan hänelle tärkeisiin aikuisiin.

Kuolema aiheuttaa usein turvallisuuden tunteen menetyksen joksikin aikaa, ja lapsi saattaa taantua eikä halua esimerkiksi nukkua enää yksin. On tärkeää, että vältetään kielikuvien käyttämistä kuten ”nukkui pois”, ettei lapsi ala pelkäämään nukkumista. Syli, läheisyys ja tutut rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta lapselle.

Pieni lapsi ei vielä ymmärrä kuoleman lopullisuutta, joten hän saattaa kysyä uudelleen ja uudelleen milloin kuollut läheinen tulee takaisin. Hän saattaa myös olla huolissaan siitä, kuka kuolleelle antaa ruokaa tai tuleeko haudassa kylmä. Nämä huolet liittyvät siihen, että pieni lapsi ei vielä ymmärrä ruumiin toimimattomuutta. Yleensä kymmenenteen ikävuoteen mennessä lapsen kuoleman käsitys on kehittynyt niin, että hän ymmärtää kuoleman lopullisuuden, ruumiin toimimattomuuden, sen että kuolemaan on yleensä jokin syy ja että se koskee kaikkea elollista.

Nuori pohtii, millaisia vaikutuksia läheisen kuolemalla on hänen tulevaisuuteensa. Ikätoverit voivat tuntua lapsellisilta, ja nuori saattaa paeta suruaan kiireeseen, pelaamiseen tai päihteiden käyttöön. On tärkeää, että lapsi ja nuori tietää kenelle voi kertoa, jos haluaa jutella tapahtuneesta. Hänen kanssaan voi sopia tavasta, jolla hän voi ilmaista halunsa jutella, jos asian esille ottaminen muuten tuntuu hankalalta. Tämä tapa voi olla esimerkiksi huolihuivi ovenrivassa, tai tietty merkki hänen lähettämässään WhatsApp –viestissä.

Lapselle on luontaista käsitellä menetystä ja tunteita toiminnallisuuden kautta. Apuna voi käyttää esimerkiksi sadutusta, kysymyskortteja, piirtämistä eri aiheista sekä aktiviteetteja, joiden avulla voidaan käsitellä tunteita. Lasta voi auttaa muistelemaan läheistä, ja muistojen kerääminen talteen on tärkeää. Useita aktiviteettaja voidaan käyttää soveltaen joko yksittäisen lapsen kanssa tai lapsiryhmässä. Toiminnallisia menetelmiä käytetään myös lasten vertaistukiryhmissä. Yksi vertaistukiryhmien tärkeimmistä anneista on, että lapsi huomaa, ettei ole ainut kuka on menettänyt läheisensä.

Surujärjestöjen kohderyhmien näkökulmia ja vertaistuen toimivia käytäntöjä

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry: vertaistukitoimintaa henkirikoksessa läheisensä menettäneille.
KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry: vertaistukea lapsensa menettäneille vanhemmille lapsen iästä ja kuolinsyystä riippumatta.

Suomen nuoret lesket ry: vertaistukea työikäisille leskille ja leskiperheille.

Surunauha ry: vertaistukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneille.

Suomen Mielenterveysseura ry:n kriisitoiminnat: perustehtävänä järjestää kriisiapua ja vertaistukea läheisensä äkillisesti menettäneille.

Suomessa neljä valtakunnallista surujärjestöä sekä Suomen mielenterveysseura kohtaavat toiminnassaan surevia perheitä ja muita läheisiä. Järjestöt tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia kohdata samankaltaisen menetyksen kokeneita vertaisia. Vertaistukityötä tehdään sekä työntekijä- että vapaaehtoisvoimin.

Työpajassa järjestöjen työntekijät kertovat, mitkä näkökulmat on tärkeää ottaa huomioon kohdattaessa ja tuettaessa lapsensa menettäneitä, nuorena leskeytyneitä sekä itsemurhan, henkirikoksen tai muutoin äkillisesti sairauden tai onnettomuuden kautta perheenjäsenensä menettäneitä. Työntekijät esittelevät järjestöissä toteutettuja toimivia vertaistuen muotoja, ja lisäksi jaetaan hyviksi havaittuja toiminnallisia menetelmiä.

Lapsensa menettäneiden kohdalla surun pitkäaikaisuus saattaa yllättää monet auttajatahot. On tärkeä muistaa, että tärkeä kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välillä ei katkea kuolemaan, vaan se saa toisen muodon. Työpajassa KÄPY-Lapsikuolemaperheet ry:n työntekijä Sanna Rantanen kertoo tukihenkilöiden roolista vertaistuessa ja hyviksi koetuista käytänteistä välittää tukea.

Leskeytyessä leski menettää puolisonsa lisäksi suunnitellun tulevaisuuden ja joutuu rakentamaan elämänsä ja monesti myös identiteettinsä uudelleen. Jos leskeytyneellä on lapsia, hänestä tulee lastensa totaalinen yksinhuoltaja. Leskeytymiseen liittyy usein monia toissijaisia menetyksiä kuten taloudellisen turvan menetys ja sosiaalisen verkoston muutokset. Työpajassa Suomen nuoret lesket ry:n toiminnanjohtaja Sirpa Mynttinen kertoo leskiperheiden vertaistukiviikonloppujen teemoista ja niiden käsittelytavoista.

Itsemurhasuruun liittyy usein voimakkaita negatiivisia tunteita, kuten syyllisyyttä ja häpeää, mikä saattaa pitkittää eheää toipumista. Monen itsemurhan kohdanneen läheisen mielestä on ollut helpottavaa huomata, että järkyttävän kokemuksen voi jakaa muiden saman kokeneiden kanssa. Muiden selviytyminen antaa toivoa ja tukee omaa surutyötä. Työpajassa Surunauha ry:n toiminnanjohtaja Viivi Suihkonen kertoo erityisesti verkossa tapahtuvasta vertaistuesta ja Lohtu-mobiilisovelluksesta.

Kun läheisen menettää henkirikoksen kautta, joutuu uhrin omainen keskelle maailmaa, josta hänellä ei ole aiemmin ollut välttämättä mitään tietoa. Poliisitutkinta, media, oikeudenkäynnit – kaikki vyöryy hallitsemattomasti omaisen ja läheisen päälle. Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry:n toiminnanjohtaja Sanna Kalajanniska kertoo vertaistukiryhmien toiminnasta ja erityisesti siitä, miten toiminnallisuus vertaistuessa voi tukea siten, että suru ei enää ohjaa surevan elämää vaan surusta tulee rinnalla kulkija.

Sairauden tai onnettomuuden kautta äkillisesti läheisen perheenjäsenen menettäneet kokevat usein, että välitömän kriisiavun jälkeen he jäivät tyhjän päälle. Siinä vaiheessa, kun menetyksen käsittely voi varsinaisesti vasta alkaa, kokevat he usein että lähiympäristö sitä mieltä, että elämän pitäisi jo jatkua normaalina. Suomen Mielenterveysseuran kriisitoimintojen yksi tukimuoto on järjestää tähän menetyksen käsittelyvaiheeseen liittyviä, ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä. Ryhmätoiminnan päällikkö Reija Tuomisalo kertoo näistä ryhmistä ja erityisesti osallistujien palautteita siitä, mikä näissä ryhmissä on koettu merkityksellisimmäksi ja mitkä asiat näissä ryhmissä puhututtavat.

Dialogisen kohtaamisen merkitys surevan läheisen elämässä

Varpu Lipponen, TiT, FM, yliopettaja, kouluttaja, draamaohjaaja, työnohjaaja, psykoterapeutti

Olen ETENEn saattohoitotutkijafoorumin jäsen vuodesta 2010, Suomen Palliatiivisen Hoidon Yhdistyksen varapuheenjohtaja ja EAPCn jäsen. Palliatiivisen ja saattohoidon kouluttajana olen toiminut jo vuosia. Pirkanmaan Hoitokodissa olen työskennellyt monissa eri rooleissa: omahoitajana, ohjattua harjoittelua ohjaavana opettajana, AMK- ja YAMK- opinnäytetöiden ohjaajana, vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjaajana sekä tutkijana. Vuoden 2017 alusta kuulun myös Pirkanmaan Hoitokodin hallitukseen.

Olen tehnyt kaikki opinnäytetyöni kuolevan potilaan hoidosta. Vuonna 2006 väittelin tohtoriksi aiheesta ”Läheisyyttä ja etäisyyttä kuoleman lähestyessä”. Väitöskirjassani tutkin kuolevan potilaan ja omahoitajan hoitosuhdetta dialogisen filosofian näkökulmasta tarkasteltuna.

Dialogisessa kohtaamisessa on kysymys toisen ihmisen maailmassa olemisen ja inhimillisen toiminnan perusasioista, Minän ja Toisen suhteista. Silloin pohditaan ihmisen perussuhdetta toiseen ihmiseen, jolloin käsitteissä Minä ja Sinä korostuu kokemuksellinen näkökulma ja ajatus kokonaisvaltaisesta ihmisestä. Kohtaamisen peruslähtökohtana on toisen ihmisen toiseuden tunnustaminen.

Myös sureva läheinen on aina olemassa suhteissa Minä-Sinä ja Minä-Se. Dialogisessa Minä-Sinä-suhteessa Minää ja Sinää ei voi erottaa toisistaan. Yhdessä ne muodostavat kokonaisuuden, jossa todelliset merkitykset rakentuvat. Mutta mistä voidaan löytää se välittävä todellisuus, jossa surevan läheisen ja hänen auttajansa maailmat ja heidän käyttämänsä kieli voivat kohdata?

Dialogisessa suhteessa sureva läheinen ja hänen auttajansa voivat oivaltaa kohtaamisen erityislaadun eli tilanteen, jossa jotain tapahtuu. Tämä tarkoittaa molemminpuolisuutta, vastavuoroisuutta ja avoimuutta toisen toiseudelle. Voidakseen toteutua omana itsenään heidän on unohdettava omat arjen roolinsa. Voimavaroja antavalla läsnäolon hetkellä sureva läheinen ja hänen auttajansa ylittävät oman yksilöllisyytensä ja suuntautuvat kohti toisiaan. Kohtaaminen synnyttää uuden yhteisen merkity maailman, eikä se ole enää palautettavissa kohtaamisen osapuolten omiksi erillisiksi merkity maailmoiksi. Parhaimmillaan yhteys toiseen voi surevan läheisen todellisuudessa merkitä uudenlaista elämää.

Koska auttamissuhteessa on peruspyrkimyksenä toiseen vaikuttaminen, vastavuoroisuus ei voi kuitenkaan toteutua täydellisesti. Harvinainen ja yllättäen toteutuva Minä-Sinä-suhde onkin vain ideaali, jonka tulisi suunnata auttajan suhdetta surevaan läheiseen. Yleensä jokapäiväisessä elämässä toimiminen edellyttää monologista Minä-Se-asennetta, mutta yksinomaisena se voi johtaa laskelmointiin, vallankäyttöön ja auttamissuhteen esineellistämiseen. Ratkaisevaa suhteen toimivuuden kannalta onkin se, onko dialoginen vai monologinen suhde auttajassa vallitsevana. Näin ollen auttajan tulee ymmärtää sureva läheinen kokonaisvaltaisena persoonana, ei pelkästään esineellistettynä hoidon kohteena. Auttaja voi kuitenkin tulla tietoiseksi tästä esineellistämistäipumuksestaan ja oppia kontrolloimaan sitä. Tämä on mahdollista kohdattaessa toinen ihminen kaksisuuntaisen suhteen tasavertaisena osapuolena.

Työpajoissa pohditaan sekä keskustellen että toiminnallisesti erilaisten kohtaamisten merkityksiä surevan läheisen elämässä.

”Minä-talo” menetelmä tunteiden tunnistamisessa

Virpi Sipola, sielunhoidon asiantuntija, TtM, TM.

Kirkkohallituksen ja seurakunnan työntekijöiden tuottama menetelmä-työpaja surun tunteiden tunnistamisesta.

Työpaja keskittyy surevan kohtaamiseen ja suruun liittyvien tunteiden tunnusteluun ja työstämiseen toiminnallisesti. Työpajaa ohjaavat eri-ikäisiä surevia työssään kohtaavat kirkon ammattilaiset. Ihminen on usein surunsa kanssa yksin. Tämä menetelmä antaa mahdollisuuden tutkia surua itsekseen ja yhdessä. Konkreettisen menetelmän keinoin surusta on mahdollista kertoa värein, muodoin, sanoin ja etäisyyden tai läheisyyden vaihteluilla.

”Monesta surun talosta koostuu kylä.”

Työpajassa etsimme vastausta kysymyksiin: ”Mitä sinun surun talossasi on? Mistä sinun surun talosi rakentuu?” Käytämme ilmaisun apuvälineenä puusta valmistettua talo-pakettia. Näkökulmana voi olla esimerkiksi omien suruun liittyvien tunteiden, ajatusten tai ilmaisukeinojen tarkastelu. Tai sen tutkiminen, mistä kaikesta oma suru muodostuu. Henkilökohtaisen tason eli oman surun tutkimisen lisäksi työpajassa on tarkoitus pohdita, millä tavalla menetelmää voi käyttää ammatillisessa tehtävässä, esimerkiksi välineenä yksilön tai ryhmien ohjauksessa.

Yhteisen työskentelyn päätteeksi työpajasta kootaan materiaalipaketti jokaiselle osallistujalle. Työvälineenä käytettävää ”talo-pakettia” on mahdollisuus ostaa itselle.

Työpaja sopii ammattilaiselle, kokemusasiantuntijalle ja surun teemoja opiskelevalle.

Myrskyn silmässä – vakavasti sairastuneiden lasten vanhempien tunnekokemukset

Gerritsen Niina, KTM & **Hurmerinta Leila**, KTT, Yliopistolehtori & **Leino Henna**, KTM, tohtorikoulutettava & **Sandberg Birgitta**, KTT, Dosentti, Yliopistotutkija, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu

Kun lapsi sairastuu vakavasti, tulee tämä usein täytenä yllätyksenä ja mullistaa koko perheen elämän. Vanhempien kokemien tunteiden kirjo ja ristiriitaisuus on suuri ja tähän vaikuttaa myös se, miten he kokevat kohtaamiset lääkärien ja hoitajien kanssa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on analysoida vakavasti sairastuneiden lasten vanhempien kokemia tunteita ja niiden syitä kiinnittäen huomiota erityisesti palvelukoh- taamisiin sekä ajan merkitykseen tunnekokemuksissa. Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä yhdistyvät palvelujen arvonluonti ja tunnetutkimus.

Tutkimus suoritettiin päiväkirjamaisen aineiston (blogitekstit) laadullisena sisällönanalyysinä. Analysoitaviksi valittiin alustavassa analyysissä 18:sta viisi blogia, joissa kaikissa oli vanhemman kuvaamana lapsen yllättävä, hyvin vakava ja pitkäkestoinen sairaus. Lasten sairauden kehitys vaihteli päättyen joko lapsen toipu- miseen, vammautumiseen tai kuolemaan. Koottu pitkittäisaineisto analysoitiin NVivo-ohjelmaa hyödyntäen. Aineistosta koodattiin deduktiivisesti tunteita (perustunteet ja niiden alatunteet) ja induktiivisesti tunteiden syitä ja seurauksia. Koodattuja havaintoja aineistossa oli kaikkiaan vajaat 10 000.

Tulokset osoittivat, että läsnä oli tunteiden koko kirjo ja että voimakkaat tunteet vaihtelivat nopeasti. Yleisim- mät yksittäiset perustunteet olivat onnellisuus, viha, suru ja pelko. Onnellisuuden tunteet nousivat useimmiten tavallisista arjen hetkistä, vihan tunteet sairaalalaitoksen toiminnasta ja suru ja pelko sairaudesta itsestään. Luottamus hoitohenkilökuntaan nousi äärimmäisen tärkeäksi kohtaamisissa hoitohenkilökunnan kanssa. Li- säksi lääkärin ja hoitajan empaattisuus (tai sen puuttuminen) ja ajan subjektiivinen kokemus aiheutti suuria tunteita lasten vanhemmissa. Tämä ymmärrys auttaa kehittämään palvelua tilanteissa, joissa vanhempien osal- listuminen hoitotapahtumiin on tavallista, toivottavaa ja usein lähes välttämätöntäkin.

”Pidän aina lähellä, kuljen matkan vierellä”

– läheisten ja heidän tunteidensa merkitys vakavasti sairastuneille

Leino Henna, KTM, tohtorikoulutettava, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu & Hurmerinta Leila, KTT, yliopistolehtori, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu & Sandberg Birgitta, KTT, dosentti, yliopistotutkija, Turun yliopiston kauppakorkeakoulu & Kortekangas-Savolainen Outi, LT, dosentti, Lääketieteellisen tiedekunnan koulutuksen tutkimus- ja kehittämissyksikön johtaja, Turun yliopisto

Vakavasti sairastunut tai toimintakyvyltään heikentynyt ihminen havahtuu usein huomaamaan, miten suuri merkitys on läheisten läsnäololla ja tuella. Sairaus voi johtaa tilapäiseen tai pysyvään henkisen tai fyysisen avuttomuuden tilaan. Tällöin korostuvat vuorovaikutus läheisten kanssa sekä heidän antama henkinen tuki ja konkreettinen apu. Läheisiin kohdistuu näin ollen paljon tarpeita ja odotuksia, mutta myös huolta heidän jaksamisestaan. Tutkimuksen tarkoituksena on analysoida, millaisia tunteita läheiset ja heidän toimintansa aiheuttavat sairastuneissa – mitkä asiat tai teot aiheuttavat positiivisia ja mitkä negatiivisia tunteita. Tavoitteena on tämän tiedon avulla lisätä ymmärrystä siitä, miten läheiset voivat parhaiten olla sairastuneen tukena sekä pohtia läheisten omaa tuen tarvetta heidän korostuneen tärkeässä roolissaan.

Tutkimusaineistona toimivat julkiset blogipäiväkirjat, jotka ovat syöpään sairastuneiden henkilöiden itsensä perustamia, päiväkirjamuotoisia verkkosivuja. Blogeissa he kuvaavat ajatuksiaan ja tunteitaan sairaudesta ja sen ympärillä eletävästä arjesta. Aineisto (14 blogia) on analysoitu jaotteleamalla päiväkirjoissa ilmenevät tunteet positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin sekä niiden yksityiskohtaisiin alaluokkiin. Lisäksi aineistosta on analysoitu tunteiden aiheuttajia.

Tulokset osoittivat, että sairastuneet pitivät läheisten tukea korvaamattomana ja kokevat, etteivät olisi selvinneet ilman sitä. Tärkeässä roolissa ovat omien lasten ja puolison lisäksi omat ja appivanhemmat sekä ystävät ja joskus myös naapurit ja työtoverit, joiden myötäelämisestä ja konkreettisesta avusta koetaan iloa ja kiitollisuutta. Erityisesti lasten ilo usein tarttuu ja heidän arkitoimiensa ja kehittymisen seuraaminen on sairastuneille ilon ja ylpeyden aiheena. Harmillisina koetaan muiden ihmisten pinnalliset kannustustoivotukset ja valittaminen pikkuasioista. Sairauden myötä perheen ja muiden vuorovaikutussuhteiden dynamiikka usein muuttuu, sillä vakava sairaus on koettelemus niin sairastuneelle itselleen kuin läheisille. Tärkeä havainto on, että monesti sairastunut on oman vointinsa lisäksi huolissaan myös läheistensä pärjäämisestä ja kokee täten kaksin- tai moninkertaista huolta. Kaikille läheisille ei välttämättä uskalleta edes kertoa sairaudesta, jottei huolestutettaisi heitä liikaa. Sairastuneiden henkilöiden kantamaa huolta ja taakkaa voisi keventää tietoisuus siitä, että heidän läheisensä saavat riittävää tukea – että heidänkin hyvinvointiaan seurataan ja tarvittaessa heidät ohjataan oikea-aikaisesti vertaistukiryhmään tai muun tukipalvelun pariin.

Kotona kuolemaan saakka – Saattohoito- ja surutyöikäytäntöjä Sininauhaliiton jäsenyhteisöissä

Hänninen Katariina, YTM, ikääntyneiden päihdetyön koordinaattori, Sininauhaliitto ry

Tutkimuksessa on selvitetty Sininauhaliiton jäsenyhteisöjen asumisyksiköissä toteutettavaa saattohoito- ja surutyötä. Sininauhaliiton jäsenyhteisöt tarjoavat asumispalveluita muun muassa päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville ikääntyneille. Tutkimustehtävänä on ollut selvittää 1) minkälaisia saattohoito- ja surutyöikäytäntöjä jäsenyhteisöissä toteutetaan, 2) minkälaisia päihdesensitiivisiä piirteitä käytännöissä on tunnistettavissa ja 3) mitä kehittämistarpeita käytännöistä nousee. Ikääntyneiden odotetaan asuvan kotona mahdollisimman pitkään, jolloin oletettavasti myös kuolemaan saattava hoito tulee ajankohtaiseksi yhä useamman ikääntyneen kotona, kodinomaisessa asumisessa tai laitoshoidossa. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut havahduttaa ja kannustaa asumispalveluita tuottavia Sininauhaliiton jäsenyhteisöjä sekä muita palveluntuottajia pohtimaan saattohoito- ja surutyön merkitystä ja kehittämistä osana palvelukonseptiaan.

Tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla kahtakymmentä asumisyksikön työntekijää neljässä jäsenyhteisössä eri puolilla Suomea loppuvuodesta 2015. Haastattelut on toteutettu teemahaastattelumenetelmällä. Saattohoito-aihetta on lähestytty erityisesti huolenpidon etiikan ja toivon ylläpitämisen näkökulmista. Surutyön osalta on tarkasteltu asumisyksiköiden asukkaiden, työntekijöiden ja omaisten surua sekä asumisyksiköiden käytäntöjä kunnioittaa kuolleen asukkaan muistoa. Haastatteluaineistoa on jäsennetty sisällönanalyysin keinoin.

Saattohoito jäsentyy työntekijöiden puheessa pehmeäksi ja kiireettömäksi perushoidoksi, lääketieteelliseksi oireidenhoidoksi, läsnäoloksi, omaisten tukemiseksi ja saatettavan asukkaan yksilöllisiin tarpeisiin vastaamiseksi. Saatettavan suhteet omaisiin ovat voineet katketa päihdeongelman myötä, jolloin tutun työntekijän merkitys korostuu saattohoitovaiheessa. Omahoitajajärjestelmällä voidaan varmistaa saattajan ja saatettavan turvallinen ja tuttu hoitosuhde silloinkin, kun omaisia ei ole. Tuttu saattaja kykenee huolenpidon etiikan mukaisesti tulkitsemaan ja aistimaan saatettavan yksilöllisiä tarpeita ja edistämään näin elämän loppuvaiheen arvokkuutta. Saattohoito- ja surutyön päihdesensitiivisyys tai päihde-erityisyys näyttäytyy erityisesti omaisten vähäisyytenä katkenneiden suhteiden myötä sekä vertaisuuden merkityksen korostumisena asukkaiden surussa. Asukkaan kuolema herättää jäljelle jäävissä asukkaissa surua myös omasta tulevasta kohtalosta. Asukkaan kuoleman jälkeen hänen muistokseen asumisyksikössä järjestetään tavallisesti hiljainen hetki, jossa muistellaan häntä ja annetaan muille asukkaille mahdollisuus keskustella tapahtuneesta. Vakiintuneet käytännöt viestivät asukkaille, että samaan tapaan tullaan aikanaan kunnioittamaan myös heidän muistoaan. Työntekijät tunnistavat kehittämistarpeita erityisesti omissa koulutusvalmiuksissaan, omaisyhteistyössä sekä saattohoito- ja surutyöikäytäntöjen selkiyttämisessä ja vakiinnuttamisessa.

Vanhempien suruprosessi lapsen päihdekuoleman jälkeen

Vainio Susanna, TtM-opiskelija & Kaunonen Marja, TtT, professori & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

Suomessa opioidien, bentsodiatsepiinien ja alkoholin sekakäyttö aiheuttaa merkittävästi kuolemia. Päihdyttävien aineiden yhtäaikainen käyttö tekee hankalaksi kuolemaan johtaneiden syy-seuraus-suhteiden osoittamisen. Huumekuolemiin liittyy negatiivisia stereotypioita, jotka leimaavat myös päihdeongelmaisen perheen ja vanhempia pidetään usein huonoina vanhempina. Salailu huumeiden käytöstä seurannutta yliannostuskuolemaa kohtaan herättää vanhemmissa vihan, leimautumisen, syyllisyyden sekä avuttomuuden tunteita ja saattaa estää vanhempia ottamasta vastaan tietoa tai hakemasta apua. Yliannostuskuolemaan liittyy myös ambivalentteja tunteita, kun vanhemmat kokevat yhtä aikaa sekä syyllisyyttä, että helpotusta tapahtuneesta. Vanhempien kokemuksia lapsen päihdekuolemasta on tutkittu vähän niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata niiden vanhempien kokemuksia suruprosessista, joiden lapsi oli menehtynyt päihteiden käytön seurauksena. Tutkimustuloksien avulla haluttiin lisätä ymmärrystä vanhempien kokemasta lapsen päihdekuoleman aiheuttamasta surusta sekä kehittää sosiaali- ja terveysalan erilaisia tukimuotoja, joiden avulla näitä perheitä voitaisiin auttaa.

Tutkimus oli jatkotutkimus ja osa Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikössä tehtävää suruhanketta ja tutkimuksessa käytettiin valmista aineistoa, joka oli kerätty internetissä suljetuilta keskustelufoorumeilta e-kyselylomakkeella. Aineistoon kuului myös seitsemän haastattelua. Tutkimusaineisto koostui 28 lapsensa päihdekuoleman kohdanneesta vanhemmasta. Tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Vanhempien suruprosessi lapsen päihdekuoleman jälkeen aiheutti elämää järkyttävien tunnekokemusten läpikäymisen. Siihen sisältyi elämänhallinnan menettämistä, sielun särkymistä, itsensä ilmaisemisen vaikeutumista ja ristiriitaisten tunteiden kanssa kamppailemista. Vanhempien terveydentila heikentyi ja he kantoivat muiden puolesta surutaakkaa. Suru konkretisoitui tunteiden purkautumisen ja todellisuuden ymmärtämisen avulla. Lapsen päihdekuolema jätti pysyviä vaikutuksia vanhemmuuden identiteettiin, sillä vanhemmat kokivat vanhemmuutensa särkyneen. Lisäksi kuolemalla oli pysyviä vaikutuksia vanhempien sosiaalisiin suhteisiin. Vanhemmat eivät halunneet etäännyä lapsesta, mutta he kokivat henkisen kuormituksen lieventyvän ajan myötä.

Tämän tutkimuksen mukaan vanhempien suruprosessiin lapsen päihdekuoleman jälkeen sisältyi elämää järkyttävien tunnekokemusten läpikäymistä ja vanhemmuuden identiteetin muuttumista. Lisääntyneen ymmärryksen avulla voidaan edelleen kehittää näiden vanhempien auttamiseen ja tukemiseen liittyviä palveluita.

Lapsen kuoleman kokeneiden läheisten surusta kertominen Facebook-ryhmässä jaettujen valokuvien avulla

Keskinen Niina, TtM, Kaunonen Marja, TtT, professori, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, yleishallinto & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

Lapsen kuolema on yksi koettelevimpia kokemuksia läheisten elämässä, josta puhuminen voi olla vaikeaa. Surun käsitteleminen on kuitenkin selviytymisessä tärkeää ja siitä syystä läheisten täytyisi pystyä käymään omia tunteitaan läpi. Surevat hakeutuvat internetin tarjoamille sivustoille jäsentämään omia ajatuksiaan ja hakemaan vertaistukea. Keskustelupalstoilla voidaan aroistakin aiheista keskustella maantieteellisistä etäisyyksistä ja vuorokaudenajoista riippumatta. Valokuvat antavat keinon kuolleen lapsen muisteluun ja ne voivat auttaa läheisiä hyväksymään lapsen kuoleman. Valokuvien käyttöä ja niiden merkitystä surussa on vähän tutkittu, vaikka niiden hyöty vanhempien selviytymisessä lapsen kuoleman jälkeen tiedetään. Valokuvien avulla läheiset luovat kertomuksia, joita jakavat muiden kanssa. Kertomusten luominen ja jakaminen on tärkeää suruprosessin eri vaiheissa ja kuoleman hyväksymisessä

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata lapsen kuoleman kokeneiden läheisten kertomaa surua Facebook-ryhmässä jakamiensa valokuvien avulla. Tutkimusaineisto kerättiin Facebookin avoimelta keskustelupalstalta. Keskustelupalstalta kerättiin läheisten sinne jakamia valokuvia ja niiden kuvatekstejä. Aineistoksi saatiin 229 valokuvaa ja valokuvien kuvatekstiä. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Kuolleen lapsen läheiset kertoivat jakamallaan valokuvilla suruprosessin aikaisista tunnetiloistaan, joita olivat ikävä kuollutta lasta kohtaan, voimakkaat negatiiviset tunteet, toiveet, kiitollisuus, ylpeys ja ilon tunteet. Läheiset halusivat kertoa jakamallaan valokuvilla menetykseen sopeutumisesta, joita olivat omasta menetyksestä kertominen, kuolleen lapsen vierellään pitäminen kuoleman jälkeenkin ja surussa selviytyminen. Läheiset kertoivat jakamallaan valokuvilla myös muistojen tärkeydestä, jota kuvastivat kuolleesta lapsesta jääneiden muistojen muisteleminen, kuolleen lapsen muiston kunnioittaminen ja omasta muistomerkistä kertominen. Lisäksi läheiset kertoivat jakamallaan valokuvilla merkkipäivien herättämistä ajatuksista, joita olivat kuolleelle lapselle hyvän syntymäpäivän, joulun ja ystävänpäivän toivottaminen, oman lapsen kuoleman vuosipäivänä sureminen, kuolleiden lasten muistopäivän kunnioittaminen, hautauspäivän muisteleminen, pyhäinpäivän toivottaminen ja YK:n rukouspäivän kunnioittaminen.

Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat, että valokuvien jakaminen on yksi helpoimmista tavoista muistella kuollutta lasta. Valokuva on läheiselle myös konkreettinen muisto kuolleesta lapsesta. Terveystieteiden yksikössä tulisi ottaa valokuvia kuolevasta ja kuolleesta lapsesta sekä tarjota läheisille valokuvien katselemista surun käsittelemisessä.

Vanhempien selviytymistä edistävät ja estävät tekijät lapsen päihdekuoleman jälkeen

Nurminen Susan, TtK,TtM- opiskelija & Kaunonen Marja, TtT, professori & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen Yliopisto / Terveystieteiden yksikkö

Vuosittain päihteidenkäytön seurauksena kuolee lapsia ja nuoria. Vanhempien selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä oman lapsen päihdekuolemasta on aiemmin tutkittu vähän. Tutkimus toteutettiin Tampereen yliopiston, Terveystieteiden yksikössä tehtävän suruun liittyvän perhetutkimuksen jatkotutkimuksena.

Huumeiden käytön vakavin riski liittyy yliannostuksiin ja myrkytystiloihin. Jotka selittävät omalta osaltaan huumekuolemia. Huumausaineiden seurauksena kuolleita vuonna 2012 oli tilastoitu 15-29 vuotiaista 63 henkilöä. Tutkimusten mukaan opioidien, bentsodiatsepiinien ja alkoholin sekakäyttö aiheuttaa merkittävästi huumekuolemia Suomessa.

Päihdekuoleman yhteydessä itsemurhien osuus on merkittävä. Päihteiden käyttöön liittyy vahvasti itsetuhoisen käyttäytyminen. Huumeiden suonensisäisen käytön on tutkimusten mukaan todettu lisäävän itsemurhariskiä 30- kertaiseksi verrattuna muuhun väestöön.

Päihteisiin kuoleminen on usein ennalta- arvaamaton ja ennustamaton tilanne vanhemmille. Joskin päihteiden ongelmakäyttöön liittyy aina riski kuolemasta. Vanhempien voimavaroja kuluu suunnattomasti ja oman lapsen päihdekuolema saattaa muuttaa vanhempien elämänarvoja ja maailmankuvaa. Tästä aiheutuu vanhemmille myös surua. Jokainen vanhempi kokee surun yksilöllisesti. Oman lapsen kuolemaa kuvataan yhtenä stressaavimpana henkilökohtaisena menetyksen kokemuksena.

Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata vanhempien selviytymistä lapsen päihdekuoleman jälkeen. Tavoitteena on tuottaa tietoa vanhempien selviytymistä edistävästä ja estävästä tekijöistä lapsen päihdekuoleman jälkeen. Tutkimuskysymykset olivat mitkä tekijät edistävät vanhempien selviytymistä lapsen päihdekuoleman jälkeen ja mitkä tekijät estävät vanhempien selviytymistä lapsen päihdekuoleman jälkeen?

Tutkimukseen osallistui 35 vanhempaa, joilla oli omakohtainen kokemus lapsen päihteiden käytöstä. Vastaa- jien ikä vaihteli 41 - 65 vuoden välillä.

Vanhempien selviytymistä edistäviksi tekijöiksi muodostui tässä tutkimuksessa vanhempien kyvyt selviytyä, vanhempien henkisyys ja erilaiset konkreettiset toiminnalliset tekijät, lähipiirin antama tuki, erilaiset konkreettiset toiminnalliset tekijät sekä ulkoapäin tuleva apu.

Vanhempien selviytymistä estävät tekijöiksi muodostuivat kokemus huonosta vanhemmuudesta ja yksinäisyys, arjen paineet, taakan kokeminen sekä avun puuttuminen.

Vanhempien selviytyminen oman lapsen päihdekuolemasta on pitkä prosessi. Tärkeätä olisi kyetä ohjaamaan vanhempia löytämään sopivat keinot selviytymisen tueksi. Terveystieteiden henkilökunnan tulisi saada tietoa vanhempien selviytymistä edistävästä ja estävästä tekijöistä, jotta heillä olisi työvälineitä kohdata lapsensa päihdekuolemalle menettäneitä vanhempia.

Perheenjäsenen kuoleman vaikutus ja tuen tarve lapsiperheessä

Turunen Tuija, Pst, psykoterapeutti

Kun perheestä menehtyy perheenjäsen, muuttuu koko perheen rakenne ja sisäinen dynamiikka peruuttamattomasti. Sillä miten kuolema astuu perheen elämään, sillä kuka perheestä kuolee sekä sillä, miten perheessä ilmaistaan ja sanoitetaan tunteita, on suuri merkitys sille kuinka kunkin jäljelle jäänyt surunsa kanssa selviää. Läheisiltä ihmisiltä saatu tuki on tutkimusten mukaan kaikkein tärkeintä, mutta kuinka jaksaa tukea muita silloin kun omakin suru tuntuu musertavalta?

Lapsiperheessä kuolema tapahtuu usein yllättäen ja odottamatta joko sairauden tai onnettomuuden takia, sillä kuolema ei kuulu normatiivisesti lapsiperheen elämään. Lapsen tai lapsiperheen vanhemman kuolema sotii sitä perustavanlaatuista käsitystä vastaan, että kuolema tapahtuu pitkän elämän päätteeksi. Siksi kuolema vie perheenjäsenen ikään kuin kesken kaiken, liian aikaisin. Suru on kuin kutsumaton vieras, joka täytyy päästää sisään. Ei ole vaihtoehtoja.

Jokaisella perheessä on oma ainutlaatuinen kiintymyssuhteensa menetettyyn perheenjäseneseen ja myös suru on jokaisella erilainen. On eri asia surra sisarusta kuin vanhempaa, samoin on eri asia surra lasta kuin puolisoa. Suru on erilaista, ei eriarvoista. Pienikin lapsi aistii perheen ilmapiirin ja ymmärtää yhden perheenjäsenen poissaolon oman ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti. Muutoksen, järkytyksen ja surun hetkellä lapsen katse kääntyy aina turvalliseen aikuiseen, jonka käytöksestä hän ottaa mallia ja jonka luota hän hakee turvaa ja lohdutusta. Siksi lapsiperheessä on erityisen tärkeää tukea vanhempia. Silloin tuetaan myös lasta. Jos vanhempi on oman surunsa murtama, on erittäin tärkeää, että hänellä on riittävästi omaa tukea. Perheen lapset tarvitsevat ympärilleen tuttuja, turvallisia aikuisia, jotka huolehtivat perustarpeista, arjen rytmin ja rutiinien ylläpitämisestä sekä tilanteen sanoittamisesta lapsen ikää vastaavalla tavalla silloinkin jos vanhempi ei jaksaa. Voimakkaiden stressivasteiden ja ylivireystilojen rauhoittaminen on tärkeää kaikkien perheenjäsenten kohdalla erityisesti silloin jos kyseessä on traumaattinen menetys ja tieto kuolemasta tulevat yllättäen jotta äkillisen traumaattisen menetyksen jälkeinen suru ei komplisoituisi.

Niin kuin jokaisella perheenjäsenellä on oma suhteensa menetettyyn rakkaaseen, on myös jokaisella oma tapansa käsitellä menetyksiä. Perheessä on juuri niin monenlaista surua kuin on surijaakin. Mikäli perheessä kyetään ymmärtämään ja sallimaan erilaisia tapoja surra ja muistella, on jokaisella tilaa myös ilmaista omia tunteitaan ilman painetta tuntea tai reagoida samalla tavalla.

Läheisverkoston tarjoaman tuen lisäksi voidaan tarvita myös perheen ulkopuolista tukea. Ammatillinen tuki erityisesti äkillisen ja mahdollisesti traumaattisen menetyksen jälkeen on hyvä rakentaa viiden perusperiaatteen ympärille (Hobfoll ym. 2007): ensisijaista on vahvistaa perheen turvallisuuden tunnetta sekä heidän keinojaan rauhoittaa omaa oloaan edes vähäksi aikaa kerrallaan. Yksilön ja koko perheen omia kyvykkyyden ja pärjäävyyden tunteita on hyvä vahvistaa kuitenkin antamatta painetta olla reipas. Pärjäävyys ei ole sama asia kuin reippaus. Perheen ja lähipiirin yhteenkuuluvuuden tunnetta on hyvä vahvistaa ja ennen kaikkea ammattilaisten tehtävänä on mallintaa toivoa selviytymisestä.

Tiivistä ammatillista tukea tarvitaan erityisesti silloin, kun perheessä on vaikeutta sanoittaa tunteita tai vaikeutta saada kiinni arjesta. Vaikka surulle ei ole päätepidettä on tärkeää, ettei suru jää perheeseen asumaan. Lasten täytyy saada iloa, leikkiä, vaatia aikuisen huomiota, kiukutella ja samanaikaisesti yrittää ymmärtää mitä on tapahtunut. Lähipiirin ja tarvittaessa ammattilaisten tuen turvin menetys todentuu, kaipuu jää, mutta järkytyksen intensiteetti taittuu. Surevaa perhettä pitää kuitenkin kannatella riittävän pitkään. On muistettava ja uskallettava kysyä mitä kuuluu. Sureva ei mene kysymisestä rikki, päinvastoin.

Hobfoll, S. et al (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. Psychiatry: Interpersonal and biological processes. doi: 10.1521/psyc.2007.70.4.283

Turunen, T. (2014). Trauma recovery after a school shooting. The role of theory-based psychological care and attachment in facilitating recovery. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/96331>

Henkirikosuhrien läheisten selviytyminen

Virta Tanja, TtM-opiskelija, sairaanhoitaja (AMK), Tays & Kaunonen Marja, TtT, professori, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, yleishallinto & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede

Henkirikoksen uhrina kuolee Suomessa vuosittain noin 100 henkilöä. Yhtä henkirikoksen uhria jää suremaan useita perheenjäseniä, ystäviä ja läheisiä. Henkirikoksen jälkeen läheiset voivat kärsiä ahdistuneisuudesta, masennuksesta, posttraumaattisesta stressihäiriöstä, komplisoituneesta surusta sekä alkoholi- ja huumausaineriippuvuudesta. Lisäksi he voivat kokea erilaisia menetykseen liittyviä negatiivisia tunteita kuten vihaa, ärtyneisyyttä ja pelkoa. Yli puolet läheisistä kärsii yhdestä tai useammasta psyykkisestä häiriöstä jopa 10 vuotta menetyksen jälkeen. Sen vuoksi heidät tulee huomioida henkirikoksen sekundaarisina uhreina.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata henkirikosuhrien läheisten selviytymistä. Tutkimuskysymykset olivat 1) Mitkä tekijät edistivät läheisten selviytymistä henkirikoskuoleman jälkeen? 2) Mitkä tekijät estivät läheisten selviytymistä henkirikoskuoleman jälkeen? Tutkimusaineisto kerättiin elektronisella lomakkeella ja haastatteluiden avulla. Tutkimukseen osallistui 29 läheistä, joista kolme haastateltiin teemahaastatteluin. Tutkimusaineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Läheisten surussa selviytymistä edistivät lähipiiriltä, ammattihenkilöiltä ja omasta yhteisöstä saatu tuki. Läheisten selviytymistä edistivät omat vahvuudet, aktiivisena pysyminen ja itsensä tuskalta suojaaminen. Yhteyden säilyminen surmattuun, uuden todellisuuden muodostuminen ja hyvyyden näkyminen omassa elämässä koettiin selviytymisen kannalta tärkeinä asioina.

Läheisten selviytymistä esti muistot epäoikeudenmukaisesta kuolemasta. Henkirikoskuolemasta johtuen läheiset kokivat emotionaalista kärsimistä, arjessa selviytymisen vaikeuksia ja talouden järkkymistä. Kuoleman julkinen riepottelu, raskas oikeusprosessi ja tekijän kohtaaminen estivät selviytymistä. Läheiset jäivät surunsa kanssa yksin ja joutuivat yhteisössään sosiaalisesti leimatuiksi. Lisäksi ammattihenkilöiden huono kohtaaminen, surun kanssa yksin jääminen, huolen kantaminen ja elämänkohtaloiden kasaantuminen estivät läheisten selviytymistä.

Tutkimustulosten perusteella läheisille ja heidän perheenjäsenilleen tulisi järjestää juuri heille kohdennettua tukea surun käsittelemiseen, ohjata heitä aktiivisesti erilaisten tukimuotojen piiriin ja tarjota apua arjessa pärjäämiseen. Tuen tulisi olla pikaista ja pitkäkestoista. Perheiden kohtaamisen tulisi tapahtua hienovaraisesti ja perheenjäsenten erilaiset surutavat huomioiden. Tutkimustietoa läheisten ja heidän perheidensä selviytymisestä tulisi hyödyntää kaikkialla terveydenhuollossa ja vertaistukitoiminnassa.

Työhön paluu traumaattisen surun jälkeen

Ahlström Mariliinu, Yhteiskuntatieteiden maisteri, Tampereen Yliopisto/Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Tutkielmassa perehdytään traumaattisen surun kokeneen työhön paluuseen. Tarkoituksena on osoittaa kokemusten kautta traumaattisen surun vaikutus surevaan ja työorganisaatioiden toiminta sekä kartoittaa käytänteitä työnantajan avuksi. Tutkimusongelma on ”minkälaisia kokemuksia traumaattisen surun kokeneilla on työhön paluusta, esimiehen ja työyhteisön tuesta ja työkyvystään sekä jaksamisestaan työhön paluun jälkeiseltä ajalta?” Aineisto kerättiin haastatteleamalla traumaattisen surun kokeneita ja jäsenkuntaansa edustavia surujärjestöjen toiminnanjohtajia. Tutkielmassa käytettiin kvalitatiivisen tutkimusotteen kerronnallista haastattelua.

Sureva ei ole täysin toimintakykyinen työhön palatessaan. Työhön paluun ja surutyön samanaikaisuus kuormittavat surevaa. Kokemusten perusteella työorganisaation johto ja henkilöstöosasto eivät näy mitenkään surevan työhön paluussa ja yhteydenpito työnantajan ja surevan välillä ennen paluuta lähtee surevasta. Esimiehen ja työyhteisön suhtautuminen on täysin sattumanvaraista ja riippuu töissä olevien henkilöiden kyvystä suhtautua surevaan. Sureva kaipaa tukea ja esimiehen ja työkavereiden osoitusta siitä, että häntä ymmärretään surevana eikä oleteta olevan samanlainen kuin ennen.

Suru on haastavaa työorganisaatiolle koska se vaatii erilaisen suhtautumisen surevaan. Yrityksillä ei ole käytänteitä surevan huomioimiseen. Surulle ei ole sijaa työyhteisössä, työyhteisö on tottunut tietynlaiseen jäsenensä ja suhtautumista ei muuteta. Sen seurauksena surusta tulee työpaikalla äänioikeudeton ja siitä aiheutuu ongelmia, muun muassa taloudellisia kuluja työnantajalle.

Jokainen esimies kohtaa uransa aikana surevan alaisensa. Surevaa auttaisivat työntäjäorganisaation käytänteet, jotka määrittelisivät miten kohdata sureva ja varmistaisivat surun vaikutusten ymmärtämisen ja pitkäkestoisuuden. Käytänteet toisivat ohjeistuksia johdolle, esimiehelle ja työyhteisölle, auttaisivat surevaa surutyön käsittelyssä ja edistäisivät työkyvyn palautumista. Työhön paluuta suositellaan mahdollisimman pian läheisen kuoleman jälkeen, ja ymmärtävään työyhteisöön palaaminen tukisi surevaa. Esimiehen vastuulla on surevan vastaanottaminen ja seuraaminen. Työkyky on pitkään heikko ja se tulee huomioida. Sureva tarvitsee joustoja palatessaan työhön ja ne tulee sopia yhdessä surevan kanssa. Avoimuus on erittäin tärkeää. Esimiehen ja surevan välisen keskustelun on oltava avointa, jotta sureva kokee saavansa esimieheltä tukea ja asioita pystytään sopimaan riittävässä yhteisymmärryksessä. Avoimuus on tärkein tuen osoitus työyhteisön jäseniltä. Sureminen on aina yksilöllistä ja surevaa tulee kohdella hänen toivomallaan tavalla.

Perhesurman motiivit tekijän näkökulmasta

Mälikomsi Milla, TtK-opiskelija & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

Perhesurma on harvinainen, mutta suurta inhimillistä kärsimystä aiheuttavana ilmiönä merkittävä tutkimuskohde. Suomessa kuolee vuosittain noin neljä lasta henkikirikoksen uhrina ja tekijä on lähes aina lapsen vanhempi. Perhesurman psykososiaalisia ja sosiodemografisia taustatekijöitä on selvitetty useissa tutkimuksissa ja havaittu, että muun muassa miesten ja naisten tekemissä surmissa on eroja, samoin kuin vastasyntyneiden surmissa verrattuna vanhempien lasten surmaan. Taustatekijöiden avulla on luotu työkaluja, joiden avulla riskiperheitä voitaisiin tunnistaa ja surmia ehkäistä. Niiden ongelmana kuitenkin on, että vain pieni osa riskiryhmään kuuluvista syyllistyy surmaan, joten tekojen ehkäisemiseksi tarvitaan tarkempia menetelmiä. Parempi ymmärrys perhesurman motiiveista ja tekoon johtaneista impulsseista tekijän näkökulmasta voisi mahdollistaa aiempaa parempien interventiomenetelmien kehittämisen. Tutkimusta perhesurman motiiveista tekijän näkökulmasta on vähäisesti.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata perhesurman motiiveja tekijän näkökulmasta. Katsauksen tavoitteena on tuottaa motiiveista lisätietoa, jota voidaan hyödyntää perhesurmien ehkäisytyön kehittämisessä ja riskiperheiden tunnistamisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Tutkimuskysymys oli: Mitkä ovat perhesurman motiivit tekijän näkökulmasta?

Kirjallisuuskatsauksen toteutuksessa on edetty systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheiden mukaisesti. Tiedonhaku toteutettiin Psycinfo, Cinahl, Medline, Social Sciences, Humanities International Complete sekä Medic tietokannoista. Hakusanoina käytettiin: familicide, filicide, infanticide, “family homicide”, infanticide-suicide, familicide-suicide, filicide-suicide, “extended suicide” AND motive, motivation, drive, intention, cause, explanation, impulse; child, family, infant AND homicide, murder; murh*, surm* AND perh*, laps*. Sisäänottokriteerit olivat vuosina 1990 – 2016 julkaistut, vertaisarvioidut tutkimusartikkelit, jotka käsittelevät perhesurman motiivia tekijän näkökulmasta. Haku tuotti yhteensä 557 artikkelia, joista katsaukseen valittiin 23 artikkelia. Näistä viisi oli tapaus- tai tapaussarjatutkimuksia, joissa käsiteltiin yhteensä kolmeatoista perhesurmatapausta. Yhteensä aineistossa käsiteltiin 2593 perhesurmatapausta.

Perhesurman motiivit jakautuivat ei-egosentrisiin, harkittuihin egosentrisiin ja yhtäkkisiin egosentrisiin motiiveihin. Ei-egosentrisiin motiiveihin kuuluivat mielenterveysongelmat ja altruistiset motiivit. Harkitut egosentriset motiivit koostuivat sosioekonomisista, sosiokulttuurisista, interpersoonallisista, elämänhallinnallisista sekä seurausten välttämismotiiveista. Yhtäkkisiin egosentrisiin motiiveihin kuuluivat intrapersoonalliset ja vahinkomotiivit. Samaan tekoon voi liittyä myös useampia motiiveja. Ennaltaehkäisytoimia tulisi kohdentaa niihin perhetilanteisiin, joissa tunnistetaan kohonnut riski, kuten elämäntilannekriisi tai vanhemman psykoottinen sairaus. Surman realisoitumisen tunnistamisen edistämiseksi tarvitaan myös jatkotutkimusta.

Varten taivasta luotu? – Kertomuksia kuolleenä syntyneestä lapsesta ja kirkon tuesta

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

Esitykseni käsittelee kirkon antamaa tukea niille naisille ja miehille, joiden odottama lapsi on kuollut raskauden aikana, synnytyksessä tai pian syntymän jälkeen. Tutkimus on laadullinen haastattelututkimus. Tutkimuksen pääaineistona toimivat tekemäni 24 pitkää (1 h - 2½ h) narratiivisepisodista haastattelua. Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen kuolleenä syntyneiden lasten Internet –keskusteluryhmästä tuntematon enkeli –sivustolta ja vertaistukijärjestö KÄPY – Lapsikuolemaerheet ry:n Internet-sivuilla. Lähestymistapani tutkimukseen on fenomenologis-hermeneuttinen ja narratiivinen. Haastattelut on analysoitu tietokonepohjaisella NCT-menetelmällä (Notice, Collect, Think) ATLAS.ti analyysiohjelmaa apuna käyttäen.

Päätutkimuskysymykseni on: Millaisia merkityksiä kuolleenä 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?

Analyysissä aineistosta koostettiin kuusi pääkategoriaa. Ne ovat menetysnarratiivit, lapsen kuolema, sosiaalinen tuki, kirkko, suru ja elämänhistoria narratiivit. Menetysnarratiivit käsiteltiin narratiivisen analyysin keinoin luomalla niistä isän ja äidin kertomukset kuolleenä syntyneestä lapsestaan. Lapsen kuolema -kategoriaan kuului neljä pääteemaa: lapsen nimi, enkelivauva, menetyksen todellisuuden kohtaaminen ja uusi lapsi. Sosiaalinen tuki-kategoriaan neljä pääteemaa: ammattiauttajat, kirkon työntekijät, vertaistuki ja läheiset. Suru-kategoriaan prosessi, reaktiot, vaikutukset ja merkityksen pohdita. Kirkko -kategoriaan hautajaiset, uskonto ja hengellisyys, kirkon tuki ja yhteydet seurakuntaan. Elämänhistorianarratiivia tarkastellaan erityisesti siitä näkökulmasta, miten menetys on vaikuttanut haastateltavan suhteeseen seurakuntaan.

Tutkimusaineistossa kuuluu kuolleenä syntyneiden, synnytyksessä tai pian sen jälkeen kuolleiden lasten vanhempien ääni rikkaana ja kipeänä. Heille annettavassa tuessa keskeistä on tulla rohkeasti lähelle, antaa surulle tilaa, luoda hierarkiasta vapaa vuorovaikutusvyöhyke, kunnioittaa surua ja olla kanssasurijana surevan rinnalla.

Kokemustiedosta tukea lapsikuolemaperheiden kohtaamiseen

Oulasvirta Taru, YTM, projektipäällikkö, KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry, Kokemuskouluttajat-hanke

KÄPY ry:n Kokemuskouluttajat-hankkeen (2015–2017) tavoitteena on lisätä ammattilaisten tietoa lapsikuolemaperheiden kohtaamisesta, tukemisesta ja vertaistuen pariin ohjaamisesta valtakunnallisesti. Hankkeella on Raha-automaattiyhdistyksen rahoitus. Tärkeä osa hankkeen toimintaa on tiedon jakaminen ammattilaisille ja alan opiskelijoille vapaaehtoisten kokemuskouluttajien avulla. Hanke kouluttaa lapsen kuoleman kokeneista vanhemmista kokemuskouluttajia ja tarjoaa lapsikuolemaperheitä kohtaaville tahoille luentoja ja tapaamisia yhdessä kokemuskouluttajien kanssa. Ammattilaisten ja opiskelijoiden on mahdollista kuulla samalla sekä kokemustietoa että yleisempää tietoa lapsikuolemaperheiden kohtaamisesta, tukemisesta ja vertaistuesta. KÄPY ry:n ensimmäiset vapaaehtoiset kokemuskouluttajat aloittivat toimintansa maaliskuussa 2016.

KÄPY ry:n toiminnan piirissä on ollut aina vanhempia, jotka ovat olleet valmiita kertomaan omasta menetyksestään ammattilaisille ja alan opiskelijoille. Kokemuskouluttajat-hanke on tarjonnut yhdistykselle mahdollisuuden keskittyä kokemustoiminnan kehittämiseen ja koordinointiin, ja toiminta tulee jatkumaan myös hankkeen jälkeen. Esimerkiksi vuoden 2016 aikana hanke jakoi tietoa arviolta noin 400 ammattilaiselle ja noin 300 opiskelijalle erilaisissa tilaisuuksissa eri puolilla Suomea. Tilaisuuksien osallistujilta kerättävän palautteen perusteella voidaan arvioida sitä, missä määrin ja millä tavalla ammattilaiset ja opiskelijat kokevat hyötyvänsä hankkeen jakamasta tiedosta. Samalla voidaan tarkastella ammattilaisten ja opiskelijoiden toiveita ja tarpeita sekä pohtia sitä, kuinka jaettavaa tietoa ja kokemustoimintaa voidaan kehittää eteenpäin.

Hankkeen saama palaute on vahvistanut KÄPY ry:ssä jo pitkään ollutta käsitystä siitä, että ammattilaiset ja opiskelijat arvostavat suuresti mahdollisuutta kuulla vanhempien kokemuksia. Kokemuskouluttajat tarjoavat ammattilaisille ja opiskelijoille mahdollisuuden esittää kysymyksiä ja keskustella avoimesti lapsen kuolemasta, joka lähtökohtaisesti on useimmiten vaiettu ja vaikea aihe. Monesti nykyisten ja tulevien ammattilaisten toiveena on saada mahdollisimman käytännönläheistä tietoa ja selkeitä ohjeita, mikä haastaa jäsentämään jaettavaa tietoa entistä vahvemmin kohderyhmän perusteella unohtamatta kuitenkaan sitä, että surevien perheiden kohtaamisessa yksilöllisyys on yksi tärkeimmistä lähtökohdista. Tiedon jakaminen hyväksi havaituista käytännöistä ja toimintamalleista lapsikuolemaperheiden tukemisessa on yksi hyvä tapa tarjota mahdollisimman konkreettista tietoa ammattilaisten työn tueksi.

Pitkäaikainen ryhmävertaistuki ja siihen yhteydessä olevat tekijät lapsen kuoleman jälkeen

Smolander Nina, TtK, Tuntiopettaja, TAMK / Terveyspalvelut, Kaunonen, Marja, TtT, professori, varadekaani, Tampereen yliopisto/Terveystieteiden yksikkö & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto/Terveystieteiden yksikkö

Lapsen kuolema on elämän äärimmäisiä ja vavahduttavimpia tapahtumia. Lapsen kuoleman jälkeen vanhemmat kokevat tunteita, joita ei voi ymmärtää muut kuin saman kokeneet ihmiset. Tuen tarve on suuri lapsen kuoleman jälkeen, ja ryhmävertaistuellla on tärkeä merkitys vanhempien selviytymisessä. Ryhmävertaistuki mahdollistaa lapsen muistelemisen, kaikenlaisten tunteiden jakamisen sekä tuen ja toivon antamisen muille saman kokeneille.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata lapsensa menettäneiden vanhempien kokemuksia saamastaan ryhmävertaistuesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry:n ylläpitämissä vertaistukiryhmissä. Tutkimuksen tavoitteena on vanhemmilta saadun tiedon pohjalta muokata vertaistukiryhmien tukitoimintaa vastaamaan paremmin vanhempien tuen tarpeisiin.

Tutkimukseen osallistui lapsensa menettäneitä vanhempia (N=106), jotka olivat KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry:n tai suljetun Facebook -keskusteluryhmän jäseniä. Vanhemmilta kysyttiin e-lomakkeella heidän taustatietoja ja kuolleeseen lapseen sekä vertaistukiryhmään liittyviä taustatekijöitä. Taustatekijöiden yhteyttä koettuun ryhmävertaistukeen selvitettiin tätä tutkimusta varten kehitetyllä 6 -portaisella Likert -asteikollisella mittarilla, joka koostui aikaisempaan tieteelliseen tutkimukseen perustuvista 12 väittämästä. Tämä tutkimus oli vertaistukimittarin pilottitutkimus, ja aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin. Aineistoa tutkittiin epäparametrisillä testeillä, ja mittarin reliabiliteetti testattiin Cronbachin alphalla ja faktorianalyysillä.

Ryhmävertaistuki koettiin henkilökohtaisena tukena ja tukena, joka oli mahdollista vertaistukiryhmän ansiosta. Henkilökohtaisesti koettuun tukeen vaikuttivat perheen elossa olevien sisarusten lukumäärä, ja vertaistukiryhmään liittyvät konkreettiset asiat, kuten ilmoittautumisen toimivuus, asioista tiedottaminen, sopiva vertaistukiryhmän tapaamisen ympäristö, viikonpäivä ja kesto. Vertaistukiryhmän ansiosta koettuun tukeen olivat yhteydessä elossa olevien sisarusten määrä, kuolleen lapsen ikä ja lapsen kuolemasta kulunut aika. Muita vaikuttavia tekijöitä olivat vertaistukiryhmään ilmoittautumisen toimivuus, osallistumisten lukumäärä, matkan pituus kokoontumisiin, kokoontumisten kesto ja lastenhoidon puuttuminen.

Ryhmävertaistuen kokeminen myönteisenä ja auttavana on yhteydessä vertaistukiryhmän kokoontumisiin liittyviin käytännön järjestelyihin ja elossa olevien sisarusten lukumäärään, kuolleen lapsen ikään sekä lapsen kuolemasta kuluneeseen aikaan.

Otan osaa - jos osaan

Pulkkinen Mari, filosofian tohtori, kouluttaja & luennoitsija, mari.pulkkinen@jalkijaa.fi

Kohtaamiset niin ystävien ja tuttavien kuin ammattilaisten kanssa ovat sureville parhaimmillaan hyvin kannattelevia. Kohtaamisen kauneus toteutuu etenkin silloin, jos kanssaihminen noteeraa surevan murheen sopivilla sanoilla tai luontevalla läsnäolollaan. Aina ei tarvita pitkäaikaista ihmis- tai asiakassuhdetta: myös ohikiitävä kohtaaminen voi jättää voimauttavan jäljen vuosikymmeniksi.

Tärkeitä surevan näkökulmasta eivät ole ainoastaan ensikohtaamiset läheisen kuoleman jälkeen. Tarve tulla kohdatuksi ei tyydyty tuoreessa tilanteessa lausutuilla osanotoilla ja hiljaisilla halauksilla. Usein on korostettu, että kohtaamistilanteissa surevan tulisi saada puhua ja vastapuolen asettua empaattiseksi ja kärsivälliseksi kuuntelijaksi. Etenkin ajan kuluessa moni läheisensä menettänyt kaipaisi kuitenkin vastavuoroista puhetta – dialogia, jossa sanat muodostaisivat sillan ihmistajuntojen välille. Ilman sanoja keskeinen ihmisyyden ja kokemuksellisuuden osa-alue jää elämättä toteen, ja osa menetyskokemuksesta ikään kuin leikkautuu pois.

Huolestuttavan usein kohtaamisten potentiaalinen kauneus jää toteutumatta. Surevat suomalaiset kuvaavatkin saaneensa osakseen voittopuolisesti erilaista osanottoa kuin olisivat toivoneet. Raadollisimmillaan kohtaamiset ovat kauniin sijaan kauheita, kärsimystä lisääviä. Surevat kokevat tulevansa kohdelluiksi tarttuvatautisina, ja puhekumppaneiden löytäminen voi olla hankalaa. Harvatkin tarjolla olevat sanat saattavat olla sietämättömiä ”sammakoita” ja satuttaa syvästi. Myös ammattilaisten kykyä kohdata kritisoidaan. Heidän omaksumansa surun kielioppi näyttäytyy kapeana, vieraana ja loukkaavana: vaikka tukea halutaan antaa, ei sureva koe tulevansa ymmärretyksi.

Mistä johtuu, että kohtaamiset ovat kovin karuja? Miksi emme ymmärrä toisiamme? Joskus syyksi paljastuu pelko, sillä surevan raskas rooli on olemassaolollaan muistuttaa kanssaihmiä siitä, mikä on jaettu osamme. Tätäkin useammin kipeiden kohtaamisten taustalla näyttää olevan käsitys surun luonteesta. Modernin ajan piirtämä kuva surusta tavoitteellisena mielen ponnistuksena ja prosessina, jonka tulisi edetä ajassa ja päättyä johonkin lopputulemaan, ei puhuttele kaikkia läheisensä menettäneitä. Niin maallikot kuin ammattilaiset näyttävät kuitenkin usein kohtaavan surevia tämänkaltaisen surukäsityksen vaikuttamina. Surevalle itselleen on sen sijaan saattanut avautua täysin toisenlainen maisema. Ristiriita on omiaan tuottamaan kohtaamisia, jotka eivät kannattele eivätkä kanna sitä hedelmää, jonka siemen niihin sisältyy. Luennossa kysytäänkin, voisiko kokonaisvaltaisempi ymmärrys surun luonteesta tehdä kohtaamisista rahtusen kauniimpia.

Luento pohjautuu Helsingin yliopiston humanistisessa tiedekunnassa elokuussa 2016 tarkastettuun väitöskirjaan *Salattu, suoritettu ja sanaton suru – Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena*.

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-vanhempisuhde 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 kokemuspuheenvuoroja 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.

Yhteistyökumppaneiden 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.

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.”



SANNA AAVALUOMA

KUNNES KUOLEMA MEIDÄT ERIYTTÄÄ

Muistisairan puolison suruprosessi ja
toipuminen puolison kuoleman jälkeen

SURUKONFERENSSITARJOUS MYYNTIPÖYDÄSSÄ 30€

KIRJA PARISUHTEESTA, SAIRASTUMISESTA, KUOLEMASTA JA SURUSTA

- MITEN PARISUHDE MAHDOLLISTAA PUOLISOIDEN PSYKKISTÄ KASVUA?
- MITEN PARISUHDE VAIKUTTAA PUOLISOIDEN MAHDOLLISUUTEEN KOHDATA LUOPUMINEN JA KUOLEMA YHDESSÄ JA ERIKSEEN?
- MINKÄLAINEN PARISUHDEDYNAMIIKKA ENNUSTAA SURUN VAIKEUTUMISTA?

Konferenssin jälkeen 31.5. asti kirjan tilaus maksamalla 37€ pankkitilille

Suhteessa Oy Nordea FI 18 1544 3000 0345 09

Viestikenttään: Nimi, osoite ja alennukseen oikeuttava koodi SURU2017

1.6. alkaen kirjan hinta 45€

TYÖNOHJAUSPALVELUITA

ARVOSTUSTA TYÖELÄMÄÄN JO VUODESTA 2007

Luotain tuottaa työnohjaus-, valmennus- ja koulutuspalveluita koko Suomen alueella mm. erilaisille järjestöille ja yhdistyksille. Valmentajamme ovat erittäin kokeneita, monipuolisesti koulutettuja ja osaavia ratkaisukeskeisiä työnohjaajia ja valmentajia.

Meille tärkeintä on, että palveluissamme pureudutaan oikeisiin asioihin yhdessä. Missiomme on lisätä arvostusta työelämään. Koemme, että arvostuksesta, vahvuuksista ja myönteisyydestä ammentamalla ihmiset saavat aikaan paitsi tuloksia, myös aitoa työniloa.

TYÖNOHJAUS- PALVELUT

Työnohjauksella saavutetaan tutkitusti pysyvästi myönteisiä tuloksia. Työnohjaus on ammatillisen kasvun ja kehityksen väline, joka lisää selvästi työhyvinvointia.



LUOTAIMELTA VOIT TILATA:

Työyhteisöjen työnohjausta, joka on erityisen hyvä keino yhteisen käsityksen luomiseen työn tarkoituksesta ja sen tavoitteista. Se auttaa työyhteisöä löytämään ratkaisuja sekä työtilanteiden ja asiakkaiden että työntekijöiden keskinäisen vuorovaikutuksen tuomiin tilanteisiin. Tavoitteena on lisätä ryhmän jäsenten ymmärrystä itseään, työtään, asiakkaitaan ja työyhteisöään kohtaan.

Esimiesten työnohjausta, joka voi olla sekä yksilöohjausta tai ryhmäohjausta. Tarkoituksena on tarkastella esimiehen käytännön johtamistyötä, sen tavoitteita ja strategioita ja etsiä niihin toimivia ratkaisuja.

Asiantuntijan / työntekijän yksilötyönohjauksesta, jonka tarkoituksena on mm. vahvistaa ammatti-identiteettiä, lisätä työssäjaksamista ja mahdollistaa ammatillinen kasvu työssä.

Kriisityönohjausta, jossa käsitellään esiinnousseita työpaikan akuutteja haasteita tai ongelmia.

TYÖNOHJAUS KÄYTÄNNÖSSÄ:

Ohjausistunnot kestävät tavallisesti 1,5 tuntia ja ne pidetään 4 viikon välein. Istunnot joko Luotaimen valmennus- ja työnohjaustiloissa tai asiakkaan luona. Sopimuksen kesto määritellään tarpeen mukaan. Luotaimen työnohjaajat ovat koulutettuja työyhteisötyönohjaajia ja johdon työnohjaajia.

Ota yhteyttä:

Pia Vilanen

TyönohjaajaSTOry, johdon työnohjaaja MasterCSLE®

Toimitusjohtaja, Luotain Consulting Oy,

+358442832673, pia.vilanen@luotain.net



Luotain Consulting Oy
www.luotain.net

Käyntiosoite
Klingendahl
Pyhäjärvenkatu 5 A, 5. krs
33100 Tampere

Postiosoite
PL 101
33100 Tampere

Kysy lisää tai pyydä tarjous
Toimitusjohtaja, Pia Vilanen
044 283 2673
pia.vilanen@luotain.net



Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin®- ja Erosta eheäksi® -sopeutumisvalmennukset yksin jääneille

Yhtäkkiä yksin

Puolison kuolema on yksi ihmisen elämänkaaren suurimmista kriiseistä. Yhteisten vuosien päätyttyä elämä on rakennettava uudelleen. Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin®-sopeutumisvalmennuskurssit tarjoavat leskelle mahdollisuuden käsitellä elämänkumppanin menetyksen aiheuttamaa surua ja elämänmuutosta asiantuntijoiden tukemana. Muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaaminen ja vastavuoroinen kokemusten vaihto auttavat leskeksi jäänyttä huomaamaan, ettei ole surussaan yksin. Kurseilla tuetaan sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen ja etsitään selviytymiskeinoja, jotka kantavat arjessa eteenpäin.

Valtakunnalliset Yhtäkkiä yksin® -sopeutumisvalmennuskurssit

- 5.-9.6.2017 Rantasipi Ikaalisten kylpylä,
Ikaalinen
134 e (heille, jotka juuri
jäämässä eläkkeelle)
- 5.-9.9.2017 Lehmiraanan lomakeskus, Salo
134 e (kaikille yli 50-vuotiaille)
- 7.-11.11.2017 Best Western Spahotel Casino,
Savonlinna
134 e (kaikille yli 50-vuotiaille)

Erosta eheäksi

Avio- tai avoeron jälkeen mikään ei ole entisensä. Elämä on rakennettava uudelleen ja kahlattava läpi tunnemyrskyn. Eläkeliiton Erosta eheäksi® -sopeutumisvalmennuskurssilla käydään läpi vanhemmalla iällä koetun parisuhteen purkautumisen aiheuttamaa kriisiä yhdessä muiden samaa elämänvaihetta elävien kanssa. Asiantuntijoiden tukemana etsitään selviytymiskeinoja, jotka kantavat arjessa eteenpäin. Kurssilta saadaan voimia nähdä elämä uudella tavalla tutustumalla tunteisiin ja suuntaamalla katse tulevaisuuteen eron tuoman kipeyden ja kypsyiden läpi.

Valtakunnalliset Erosta eheäksi® -sopeutumisvalmennuskurssit

- 9.-13.5.2017 Lehmiraanan lomakeskus, Salo
110 e (kaikille yli 50-vuotiaille)
- 4.-8.9.2017 Hotelli Cumulus Koskikatu,
Tampere
110 e (kaikille yli 50-vuotiaille)

Päivitetyt lisätiedot: www.elakeliitto.fi-sivulla kohdat Yhtäkkiä yksin ja Erosta eheäksi sekä Kurssit.

Yhteystiedot:

yhtakkiayksin@elakeliitto.fi ja puh. 040 7257 421 sekä
erostaeeheaksi@elakeliitto.fi ja puh. 040 7257 561.

Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin- ja Erosta eheäksi -toiminnat löydät myös Facebookista.

STM tukee Veikkauksen tuotoilla.



KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry

Vertaistukiyhdistys, joka tukee lapsen kuoleman
kokeneita perheitä lapsen iästä ja kuolinsyystä riippumatta.

Kokemuskouluttajat-hanke (2015–2017)

Tietoa ammattilaisille kokemuskouluttajilta

KÄPY ry:n hanke tarjoaa ammattilaisille tietoa
lapsikuolemaperheiden kohtaamisesta, tukemisesta ja
vertaistuen pariin ohjaamisesta valtakunnallisesti.

Lapsen kuoleman kokeneista vanhemmista koulutetaan vapaaehtoisia
kokemuskouluttajia, jotka kertovat ammattilaisille ja opiskelijoille
omista kokemuksistaan ja lapsikuolemaperheiden tukemisesta.

Lisäksi KÄPY ry:n kotisivuille on avattu
materiaalipankki aiheesta.



Ota yhteyttä ja tiedustele mahdollisuudesta saada
kokemuskouluttaja vierailemaan organisaatiossasi.

www.kapy.fi > Tietoa ammattilaisille

Tutustu materiaalipankkiin:

www.kapy.fi > Materiaalipankki



KÄPY
Lapsikuolemaperheet ry
Vertaistukea suruun



Vertaistukea läheisensä menettäneille

Ammatillisesti ohjattua vertaistukea läheisen kuolemasta selviytymiseen. Valtakunnalliset intensiivikurssit ja iltaisin kokoontuvat ryhmät läheisensä menettäneille ympäri Suomea.

Kohderyhmät:

- Äkillisesti sairauden tai onnettomuuden kautta läheisensä menettäneet
- Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet
- Henkirikoksen uhrien läheiset
- Myös perhe- ja pariskuntakursseja

Lisäksi ryhmiä tukea tarvitseville nuorille ja maahanmuuttajille eri paikkakunnilla.

Lisätietoa ja ajankohtaiset tiedot ryhmistä ja kursseista:

www.mielenterveysseura.fi > Tukea ja apua > Ryhmissä

Lisätietoa ja ilmoittautuminen postituslistalle:

[ryhmatoiminnat\(at\)mielenterveysseura.fi](mailto:ryhmatoiminnat(at)mielenterveysseura.fi) tai 040 173 2040



mieli
Suomen Mielenterveysseura



Rakkaan muistolle

Kaikki Alma Median lehdissä ilmestyvät kuolinilmoitukset julkaistaan osoitteessa Ikuisuus.fi.

Palvelussa pääset luomaan muistosivun, jossa läheiset voivat yhdessä muistella vainajaa kuvin, tarinoin ja osanotoin pitkienkin välimatkojen päästä.

Muistosivu luodaan lehdestä tulleen kuolinilmoituksen oheen julkisena tai yksityisenä. Jos lehti-ilmoitusta ei ole, voi muistosivun rakentaa kokonaan Ikuisuus.fissä.

Omainen päättää aina, mitä muistosivulla julkaistaan. Muistojen lisäksi sivulle on mahdollista tallettaa muistotilaisuuteen saapuneet adressit.

Ikuisuus.fi sisältää myös Surun hetkellä -osion, josta saa käytännön tietoa ja tukea läheisen menettämisen jälkeen.

Tutustu palveluun Ikuisuus.fi.



Ikuisuus.fi on Alma Median sanomalehtien yhteinen kuolinilmoitus- ja muistosivupalvelu. Palvelussa näkyvät kaikki Alma Median sanomalehdissä julkaistut kuolinilmoitukset. Digitaalisen kuolinilmoituksen yhteyteen voi halutessaan julkaista muistosivun.



www.surut.fi



HUOMA

Henkirikoksen uhrien läheiset ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
(Kumppanuuskeskuksen talo)
toimisto@huoma.fi, www.huoma.fi



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry

Vertaistukea suruun

Pyhäjärvenkatu 5B, 33200 Tampere
toimisto@kapy.fi, www.kapy.fi



Matarankatu 6, 40100 Jyväskylä
toimisto@nuoretlesket.fi, www.nuoretlesket.fi



**TAMPEREEN
YLIOPISTO**

Terveystieteiden yksikkö 33014 Tampereen yliopisto
www.uta.fi/hes



Surunauha ry

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

Fredrikinkatu 39 C 22, 00120 Helsinki
toimisto@surunauha.net, www.surunauha.net

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki
www.mielenterveysseura.fi

Yhteistyökumppanit:

**KIRKKOHALITUS⁺
KYRKOSTYRELSEN**

Eteläranta 8, 00130 Helsinki
kirkkohallitus@evl.fi, www.evl.fi



Suomalaisen
kuolemantutkimuksen
Seura Ry.

www.kuolemantutkimus.com