

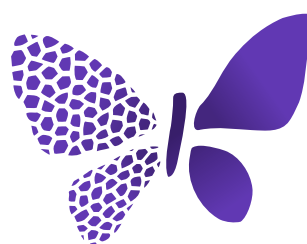
Abstraktikirja

Surukonferenssi

Tampereella 11.–12.4.2019

SURU PERHEESSÄ

*Perheen suru eri perheenjäsenten,
eri kuolinsyiden ja selviytymiskeinojen
näkökulmasta*



AIEMMAT SURUKONFERENSSITEEMAT

Resilienssi surussa (2018)

Kohtaan surevan (2017)

Surun monenlaiset muodot (2016)

Kuoleman ja surun kohtaaminen työssä (2015)

Surun kulttuuri ja sureva yhteiskunnassa (2014)

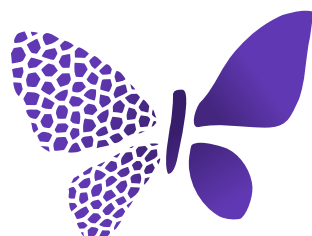
Kuolevan ja surevan rinnalla (2013)

Monimuotoinen suru (2012)

Oikeus suruun ja tukeen (2011)

Menetyksestä arkeen - miten oppia elämään surun kanssa (2010)

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



SURUKONFERENSSI 2019

SURU PERHEESSÄ

Perheen suru eri perheenjäsenten,
eri kuolinsyiden ja selviytymis-
keinojen näkökulmasta

TAMPEREEN YLIOPISTON
KESKUSTAKAMPUKSELLA

SISÄLLYS

Tervetuloa vuoden 2019 Surukonferenssiin	5
Ohjelma torstaina 11.4.2019	6
Ohjelma perjantaina 12.4.2019	7

ABSTRAKTIT:

Siunattu läheisten läsnäollessa – suru perheessä	8
Vertaistukijärjestöjen yhteinen hanke auttaa ammatilaisia kohtaamaan surevia	9
Istuuko surulintu olkapäälläsi? Kokemuksia päihteisiin läheisensä menettäneiden sururyhmistä	10
Pöytälaatikon muistot – surun pukeminen kuviksi ja sanoiksi	11
Luovia menetelmiä hetkiin, joita puhe ei tavoita	12
Traumaseksitiivinen jooga surun ja toipumisen tukena	13
Luopuminen – kuolemiseen liittyvien tunteiden kohtaaminen	14
Äitien kokemuksia sikiöpoikkeavasta raskaudenkeskeytyksestä	15
Vanhempien ammattihenkilöstöltä saama ja toivoma tuki lapsen saattohoidon aikana	16
Myönteiset muutokset perheen toiminnassa lapsen kuoleman jälkeen	17
Iäkkään ihmisen kotikuolema – kuolevan ja omaisen kokemukset ihmissuhteista ja kodista merkityksen lähteinä	18
Henkirikosuhrien läheisten kokemat kielteiset ja myönteiset elämänmuutokset	19
Aivokuolleen elinluovuttajan läheisten kokemukset	20
Empatia ja myötätuntouupumus	21
Läheisensä menettäneen lapsen tai nuoren suru	22
Itsemurhayritykset ja itsemurhat	23
Nuoren suru vanhemman kuollessa ja siihen yhteydessä olevat tekijät	24
Tunnesiteiden ääriä menetettyyn – menetyšnarratiivit lasten sururyhmässä	25
Kun keijumaailma murtuu – pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten sisarusten kokemuksia	26
Lapsen kuoleman käsittely ja vaikutukset perheessä Teuvo Tulion melodraamoissa Levoton veri (1946) ja Mustasukkaisuus (1953)	27
Kuolema on tavallaan aina läsnä – kansalaisten kuvaamia käsityksiä ja tunteita kuolemasta	28
Suomalaisten hautauspalveluiden kehittäminen -opinnäytetyö	29
Sano suruasi rakkaudeksi – toivoa surun keskelle	30
Terveystoimittajien kyky tunnistaa perhesurman taustatekijöitä	32
Leskenlehdet-vertaistukiryhmän perustaminen ja toiminnan vakiinnuttaminen Salossa 2002-2018	33
Järjestäjien esittely	34
Yhteistyökumppanien esittely	35

TERVETULOA VUODEN 2019 SURUKONFERENSSIIN

Vuoden 2019 Surukonferenssi järjestetään 11.–12.4. Tampereen yliopiston keskustakampuksella Kalevantiellä. Konferenssin teemana on *Suru perheessä*. Konferenssissa käsitellään perheen surua eri perheenjäsenten, eri kuolinsyiden ja selviytymiskeinojen näkökulmasta.

Surukonferenssin tavoitteena on lisätä tietoutta surusta ja surevan tukemisesta sekä tuoda esille suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Konferenssi kokoaa yhteen surevia kohtaavia ammattilaisia, tutkijoita, opiskelijoita ja itse menetyksen kokeneita eri puolelta Suomea. Konferenssin järjestävät Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry, KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry, Suomen nuoret lesket ry, Surunauha ry, Suomen Mielenterveysseura ry, Tampereen yliopiston Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura ry. Yhteistyökumppaneina ovat Kirkkohallitus ja Syöpäjärjestöt.

Konferenssin ohjelma rakentuu kaikille osallistujille suunnatuista keynote-puheenvuoroista, rinnakkaisista työpajoista ja tieteellisistä sessioista sekä kokemuspuheenvuoroista. Molempina konferenssipäivinä on tarjolla kaksi tieteellistä sessiota ja kuusi työpajaa. Työpajojen aiheet ovat samat molempina päivinä.

Konferenssin avaa Matti J. Kuronen (TM, rovasti, perheneuvoja) aiheenaan Siunattu läheisten läsnäollessa – suru perheessä. Toinen luento esittelee surujärjestöjen Surevan kohtaaminen -hanketta ja sen yhteydessä on myös kokemuspuheenvuorot. Työpajat käsittelevät päihteisiin kuolleiden läheisten sururyhmiä, traumasensitiivistä joogaa toipumisen tukena, kuolemiseen liittyvien tunteiden kohtaamista sekä sarjakuvan, runon ja toimintaterapian menetelmiä surun käsittelyssä. Torstain tieteellisissä sessioissa esitellään lapsen kuolemaan ja läheisten kokemuksiin kuolemasta liittyviä tutkimuksia. Torstain päätösluentona on kriisipsykologi Antti Klemetilän luento empatiasta ja myötätuntopuomuksesta. Illalla on vielä tarjolla Rakkaudesta sinuun -konsertti, jossa esiintyy tenori Reijo Ikonen säestäjänään Ulla-Stina Uusitalo-Ikonen.

Perjantaiamuna Kati Kärkkäinen (sosiaalipsykologi, VTM, työnohjaaja) aloittaa konferenssipäivän teemalla Läheisensä menettäneen lapsen tai nuoren suru. Toisen aamupäivän luennon aiheena on Itsemurhayritykset ja itsemurhat, josta on luennoimassa kriisityöntekijä Harri Sihvola. Perjantaina on myös kaksi kokemuspuheenvuoroa ja torstain tapaan työpajat ja tieteelliset sessiot, joiden aiheena Lasten ja nuorten suru sekä Kuolemaan liittyvät käsitykset ja palvelut. Konferenssin päättää Hanna Ekola (TM, muusikko, kirjailija) teemalla Sano suruasi rakkaudeksi – toivoa surun keskelle.

Toivomme sinulle antoisaa konferenssia. Lämpimästi tervetuloa!

JÄRJESTÄJÄT

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry
KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry
Suomen Mielenterveysseura ry
Suomen nuoret lesket ry
Surunauha ry – vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille
Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Kirkkohallitus
Syöpäjärjestöt ry

OHJELMA TORSTAINA 11.4.2019

- 8:30–9:30 **ILMOITTAUTUMINEN** (Pääatalo, ala-aula) ja aamukahvi (Juvenes-ravintola, II krs)
- 9:30–9:45 **TERVETULOSANAT** (Juhlasali, II krs)
- 9:45–10:30 **LUENTO** Matti J. Kuronen, Siunattu läheisten läsnäollessa – suru perheessä (Juhlasali)
- 10:30–11:30 **LUENTO JA KOKEMUSPUHEENVUOROT** Surevan kohtaaminen -hanke (Juhlasali)
- 11:30–13:00 **LOUNAS** (Juvenes-ravintola)
- 13:00–14:30 **TYÖPAJAT JA TIETEELLISET SESSIOT**
- Työpaja 1: Minna Turunen & Virpi Liirus-Mäkelä & Eeva Nurminen, Istuuko surulin-tu olkapäälläsi? – päihteisiin kuolleiden läheisten sururyhmät (Huone A32, II krs)
 - Työpaja 2: Harri Filppa, Pöytälaatikon muistot – surun pukeminen kuviksi ja sanoiksi (Luentosali A3, II krs)
 - Työpaja 3: Hanna Ekola (Luentosali A05, pohjakerros)
 - Työpaja 4: Liisa Liinamo, Luovia menetelmiä hetkiin, joita puhe ei tavoita (Luentosali A06, pohjakerros)
 - Työpaja 5: Sanna Laukkanen, Traumasensitiivinen jooga surun ja toipumisen tukena (Luentosali A08, pohjakerros)
 - Työpaja 6: Taina Häkkinen, Hannele Arvekari, Luopuminen – kuolemiseen liittyvien tunteiden kohtaamisesta (Luentosali A4, II krs)
- TIETEELLINEN SESSIO A: LAPSEN KUOLEMA** (Juhlasali, II krs)
- Äitien kokemuksia sikiöpoikkeavasta raskaudenkeskeytyksestä, Koivunen Kirsi-Maija & Aho Anna Liisa
 - Vanhempien ammattihenkilöstöltä saama ja toivoma tuki lapsen saattohoidon aikana, Kritz Julia & Aho Anna Liisa
 - Myönteiset muutokset perheen toiminnassa lapsen kuoleman jälkeen, Peltari Sari & Aho Anna Liisa
- TIETEELLINEN SESSIO B: LÄHEISTEN KOKEMUKSIA KUOLEMASTA**
(Luentosali D11, pohjakerros)
- Iäkkään ihmisen kotikuolema – kuolevan ja omaisen kokemukset ihmissuhteista ja kodista merkityksen lähteinä, Saarelainen Suvi-Maria
 - Henkirikosuhrien läheisten kokemat kielteiset ja myönteiset elämänmuutokset, Siekkinen Marjo & Anna Liisa Aho
 - Aivokuolleen elinluovuttajan läheisten kokemukset, Salin Salla & Aho Anna Liisa
- 14:30–15:00 **KAHVI** (Juvenes-ravintola)
- 15:00–15:45 **LUENTO** Antti Klemettilä, Empatia ja myötätuntouupumus (Juhlasali)
- 15:45–16:00 **PUHEENJOHTAJAN LOPPUSANAT** (Juhlasali)
- 19:00–21:00 **KONSERTTI** (Juhlasali + juhlasalin aula, II krs)

OHJELMA PERJANTAINA 12.4.2019

- 9:00–9:15 **ILMOITTAUTUMINEN** vain perjantaina osallistuville, aamukahvi
- 9:15–9:30 **ESITYS** Ella Nevala, tanssiesitys nuoren surusta (Pääatalo Juhlasali, II krs)
- 9:30–10:15 **LUENTO** Kati Kärkkäinen, Läheisensä menettäneen lapsen tai nuoren suru (Juhlasali)
- 10:15–10:40 **KOKEMUSPUHEENVUORO** (Juhlasali)
- 10:40–11:25 **LUENTO** Harri Sihvola, Itsemurhayritykset ja itsemurhat (Juhlasali)
- 11:25–11:50 **KOKEMUSPUHEENVUORO** (Juhlasali)
- 11:50–13:00 **LOUNAS** (Juvenes-ravintola, II krs)
- 13:00–14:30 **TYÖPAJAT JA TIETEELLISET SESSIOT**
- TYÖPAJAT samat kuin torstaina. Katso edelliseltä sivulta tilat, jotka muuten samat, paitsi työpaja 6 perjantaina tilassa: Luentosali D10B, pohjakerros.
- TIETEELLINEN SESSIO A: LASTEN JA NUORTEN SURU (Juhlasali, II krs)
- Nuoren suru vanhemman kuollessa ja siihen yhteydessä olevat tekijät, Mantila Mira & Aho Anna-Liisa
 - Tunnesiteiden ääriviivat menetettyyn – menetyšnarratiivit lasten sururyhmässä (Contours of bereavement bonds– Narratives of loss in the children’s grief group context), Korkalainen Milla
 - ”Kun keijumailma murtuu” – pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten sisarusten kokemuksia, Lehmuskoski Katri
- TIETEELLINEN SESSIO B: KUOLEMAAN LIITTYVÄT KÄSITYKSET JA PALVELUT (Luentosali D11, pohjakerros)
- Lapsen kuoleman käsittely ja vaikutukset perheessä Teuvo Tulion melodraamoissa Levoton veri (1946) ja Mustasukkaisuus (1953), Rosenholm Heikki
 - ”Kuolema on tavallaan aina läsnä” – kansalaisten kuvaamia käsityksiä ja tunteita kuolemasta, Vatanen Susanna, Pietilä Anna-Maija, Terkamo-Moisio Anja
 - Suomalaisten hautauspalveluiden kehittäminen -opinnäytetyö (Development of Finnish Funeral Service Concepts – Service concept proposals for the future business environment and customer needs), Kuronen Marja
- 14:30–15:00 **KAHVI** (Juvenes-ravintola)
- 15:00–15:45 **PUHEENVUORO** Hanna Ekola, Sano suruasi rakkaudeksi – toivoa surun keskelle (Juhlasali)
- 15:45–16:00 **LOPPUPUHEENVUORO** (Juhlasali)

SIUNATTU LÄHEISTEN LÄSNÄOLLESSA – SURU PERHEESSÄ

Matti J. Kuronen, TM, rovasti, perheneuvoja ja seksuaaliterapeutti (el.) Lappeenranta

*Kaikki onnelliset perheet ovat toistensa kaltaisia, jokainen onneton perhe on onneton omalla tavallaan.
(Leo Tolstoi, Anna Karenina)*

PERHEEN FUNKTIOT

Lisääntyä – lisätä elämää

Suojella – säilyttää elämää

Pelastaa – vähentää kuolemaa

Lohduttaa – jakaa kuolemaa

Surra – jäsentää kuolema osaksi suvun tarinaa

Ehkä perhe syntyi tarpeesta saada itkevä lapsi rauhoittumaan.

KUNNES KUOLEMA MEIDÄT YHDISTÄÄ

Suru muodostaa perheverkoston solmukohdan. Vanhemmat pelkäävät lastensa, lapset vanhempiensa ja molemmat odottavat isovanhempiensa kuolemaa. Kuolema voidaan ulkoistaa, mutta suru pysyy yksilön ja lähiyhteisön sisällä. Katoava yhteisöllisyys tekee surijasta yksityisyrittäjän. Helsingin Sanomien 64:stä kuolinilmoituksesta 56 kertoi siunauksen tapahtuneen läheisten läsnä ollessa. (Tammikuu-19) Mitä viestii muodikas yhden ruusun laskeminen arkulle?

SARVIKUONOJA ARKUSSA

Perheen suru sulkee sisäänsä perheen ja suvun sanottamattomat kertomukset: päihde- ja huumekuolemat, itsemurhat ja mahdolliset murhat. Mutta se sulattaa myös perheen tunnepakastimen, syyllisyyden, häpeän, vihan ja ilon surullisen perhetapahtuman johdosta.

PERHEEN TUKEMINEN

Hautauksista n. 90% toteutuu kirkollisina siunauksina. Rituaalit puhuvat kulttuurin syväkielellä sanottamalla sitä, mistä ei voi puhua. Kova totuus ei lohkea helposti. Tukea on asiallisen tiedon jakaminen ei vain kuolemasta, sen aiheuttamista toimenpiteistä. Olemme uusavuttomia suremaan. Kuolemasta saamme tietoa, mutta sureminen on uustabu, jota ei ymmärretä osaksi perhehistoriaa vaan työnä, josta täytyy selvittää. Suru ei ole urakka, vaan kasvun ja kypsyminen paikka. Ehkä meistä tulee aikuisia vasta sitten, kun vanhemmat ovat kuolleet. Tähän liittyy konkreettinen auttaminen – soppaa shokkivaiheessa. Suru ei ole sairaus, mutta saattaa joissain tapauksissa vaatia terapeutista apua. Ei ole oikeaa tapaa surra, mutta on oikeus surra omalla tavallaan. Surun lintuja ei voi kivittää pillereillä. Ne oppivat syömään kädestä. Älä ota osaa, vaan auta kantamaan kokonaan. Tukijan tukeminen: Quis custos ipsos custodiet? Sielunhoitajan oman sielun tulee olla järjestyksessä. (Augustinus)

LINNUN HAUTAJAISET JA MUMMON PULKKA

Lapset ovat realisteja. Heitä ei saa suojella todellisuudelta. Vanhemmilla ja auttajilla on kaksi terapeutista tehtävää. Container – standartisoitu kuljetustilayksikkö, jolla suru siirretään oikeisiin paikkoihin ja Holding – sylin tarjoaminen. Seksuaalisuudesta ja kuolemasta tulee lapsen kanssa puhua hänen ymmärtämällään kielellä, oikein ajoitetusti ja sotkematta omia tunteita. Ennen mummon hautajaisia melkein kaikki lapset ovat haudanneet lintuja, hiiriä ja koiria aidon surun satuttamina. Kokemusasiantuntijoina voivat toimia Pieni tulitikkutyttö tai Veljeni Leijonamieli. Uusioperhessä ei-biologisella vanhemmalle voi olla tilaa empatialle, asialliselle tunnereaktiolle, joka tarjoaa mahdollisuuden toimia sijaisvoimana ja sijaistoivona surun syvemmin satuttamille perheen jäsenille.

KUOLINPESIÄ SUKUPUUSSA

Niin kuin lintu tekee omalla kehollaan pesänsä, niin perhe voi rakentaa omalla surullaan uuden kuolinpesän sukupuuhun. Perintö on kaikkineen se elämä, joka elettiin ennen kuolemaa. Tunnemuistot sitoutuvat esineisiin ja tavaroihin. Perintöriidat toimivat surutyön alihankkijoina.

Suru on syke elävä. (Elina Vaara)

Emme koskaan tanssi suuremmalla viehkeydellä kuin tanssiessamme yli hautojen. (Bertolt Brecht, Väsyneiden kapinallisten laulu)

VERTAISTUKIJÄRJESTÖJEN YHTEINEN HANKE AUTTAA AMMATTILAISIA KOHTAAMAAN SUREVIA

Anne Viitala, projektipäällikkö, TtM

Surevan kohtaaminen -hanke on ammattilaisille suunnattu neljän vertaistukijärjestön yhteistyöhanke, joka toimii erillisellä STEAn myöntämällä kolmivuotisella (2018–2020) hankerahoituksella. Hanke pyrkii lisäämään ammattilaisten osaamista ja rohkeutta kohtaamisissa läheisensä menettäneiden kanssa. Empaattisten kohtaamisten ja tehokkaan avun tarjoamisen myötä yhä harvempi sureva kokee jäävänsä yksin.

Vertaistukijärjestöissä on todettu, että ammattilaiset tarvitsevat ja toivovat lisää tietoa ja valmiuksia läheisensä menettäneiden kohtaamiseen ja tukemiseen. Surevan kohtaaminen -hanke vastaa tähän tarpeeseen kokoamalla ja levittämällä tietoa, joka perustuu sekä tieteelliseen tutkimukseen että läheisensä menettäneiden omakohtaisiin kokemuksiin.

Tietoa kootaan www.surevankohtaaminen.fi-verkkosivustolle. Sitä levitetään mahdollisimman kattavasti myös muissa kanavissa, esimerkiksi ammattilehdissä ja yhteistyökumppaneiden verkkosivuilla. Tavoitteena on, että tietoa olisi saatavilla mahdollisimman helposti omaksuttavassa muodossa.

Hanke järjestää kokemusasiantuntijavierailuja työpaikoille ja oppilaitoksiin. Vierailuilla läheisensä menettäneet kokemusasiantuntijat kertovat omista kokemuksistaan, ammattilaisten toiminnan merkityksestä ja vertaistuen tärkeydestä. Vierailuja tekevät surujärjestöjen jäsenet, jotka hanke on kouluttanut toimimaan kokemusasiantuntijan tehtävässä.

Ammattilaisten tarjoamalla tuella ja hyvillä kohtaamisilla on tärkeä merkitys läheisensä menettäneiden hyvinvoinnille. Kuolleen läheisten huomioiminen ja empatian osoittaminen on tärkeää. Ammattilaisten tehtävä on antaa omaisille heidän tarvitsemaansa tietoa ja ohjata heidät jatkoavun pariin. Vertaistuki on monelle paras apu, ja siksi siitä tulisi osata kertoa omaisille.

Surevan kohtaaminen -hankkeen takana on neljä surujärjestöä: Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry, KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry, Suomen nuoret lesket ry ja Surunauha ry – vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille. Hankkeella pyritään tavoittamaan yhteensä noin 12 000 ammattilaista ja opiskelijaa eri kanavissa. Ensimmäisen vuoden aikana tavoitettavat ammattilaiset ovat kokeneet saamansa tiedot tärkeiksi ja omaan työhön positiivisesti vaikuttaviksi.

ISTUUKO SURULINTU OLKAPÄÄLLÄSI? KOKEMUKSIA PÄIHTEISIIN LÄHEISENSÄ MENETTÄNEIDEN SURURYHMISTÄ

Minna Turunen, diakonissa, työnohjaaja, Liperin Seurakunta

Virpi Liirus-Mäkelä, diakonissa, työnohjaaja, Helsingin seurakuntayhtymän erityisdiakonia

Eeva Nurminen, päihde- ja kriminaaliryöön diakoni, Vantaan seurakunnat

”Suruu kyynelin kastella täytyy, jotta se puhkeais kukkaan. Helli ja hoivaa, varoen vaali, ettei se menisi hukkaan. Pois älä oveltas käännytä koskaan, suru jos koputtaa, milloin pyydä se sisälle, syötä ja juota, tarjoa yösi silloin.

Sitten kun kukkanen kesän on nähnyt hajoo se maahan, on multaa. Näet sen silti kukkana aina, muistot on kalleinta kultaa. Eikä sun vieraasi asumaan jäänyt, lähti se muualle matkaan. Vielä se tulee, mennäkseen jälleen lähemmäs kuin aavistatkaan.

Se, mitä kunniavieraasi kertoo kätke se sydämees tarkoin. Ei niitä oppeja kirjoista löydä, et ostaa voi miljoonin markoin. Itkuja varten on ihmisen silmät, vierikää kyyneleet. Tuleehan tuolta se toinen päivä, kun on kepeät askeleet.” – Jenni Vartiainen: Suru on kunniavieras

Päihdekuolema on edelleen tabu yhteiskunnassamme. Päihdetyössä olemme huomanneet, että kuolema päihteelle on erilainen ja suru monimuotoinen ja –kerroksinen. Kynnys lähteä tavalliseen sururyhmään on kuitenkin korkea ja suru jää usein kohtaamatta. Kotikäynneillä, vastaanotoilla ja jalkautuvassa työssä keskustelemme päihdekuolemista asiakkaiden kanssa. Seurakunnat tarjoavat monenlaisia sururyhmiä, vähitellen myös päihteisiin läheisensä menettäneille tarkoitettuja. Ryhmissä on useimmiten ollut lapsensa tai puolisonsa menettäneitä. Keskusteluissa on tullut esiin tarve järjestää vertaistukea päihteisiin kuolleen sisaruksille ja isovanhemmille. Miten yhdistää eri sukupolvien tarve tehdä oma menetys näkyväksi? Surulinnun tekeminen yhdessä on yksi mahdollisuus vastata tähän tarpeeseen.

Työpajassa työstetään surua näkyväksi Surulintu-menetelmän avulla. Menetelmää on hyödynnetty erityisesti päihteisiin läheisensä menettäneiden sururyhmissä ja yksilötyössä, ja se soveltuu hyvin perheiden ja lasten kanssa työskentelyyn sekä päihdetyöhön. Päihteistä puhuminen kuoleman yhteydessä saattaa olla yhtä vaikeaa sekä omaiselle että surutyön ammattilaisille. Läheisten suruun liittyy monenlaisia tunteita ja muistoja. Kokemukset näistä sururyhmistä kannustavat jatkamaan ja laajentamaan työtä, sillä tarvetta on. Tavoitteena on, että kenenkään päihteisiin läheisensä menettäneen ei tarvitsisi hävetä ja vaieta, vaan suru saisi tulla näkyväksi ja kuollut läheinen muistetuksi ainutkertaisena ihmisenä.

Surulinnun tekemisen avulla tunteet ja kokemukset tulevat näkyviksi ja suru saa ainutkertaisen muodon. Olkapäällä istunut surulintu etsii paikkaansa menetyksen kokeneen elämässä. Onpa se missä tahansa, se on juuri oikeassa paikassa.

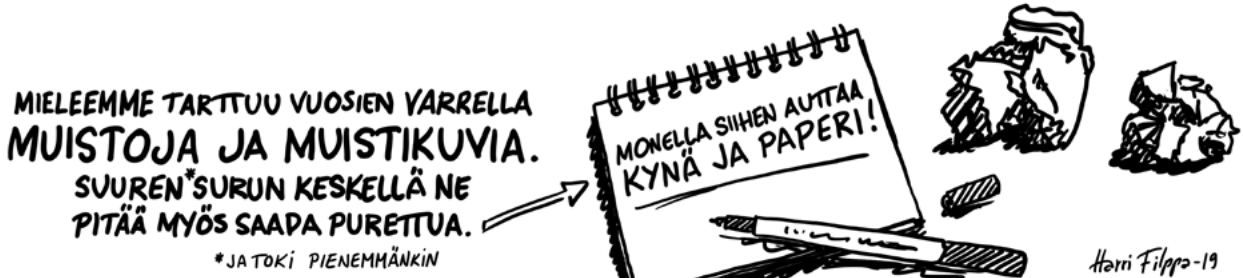
ISTUUKO SURULINTU OLKAPÄÄLLÄSI - päihdesururyhmän kehittäminen, Minna Kaksonen, Päihde- ja kriminaaliryöön erityiskoulutus 2012-2014 (minna.turunen@evl.fi)

Päihdekuolema ja vaiettu suru, 2017 Sininauhaliitto, toim. Katariina Hänninen, Marja-Liisa Laapio, Virpi Liirus-Mäkelä, Eeva Nurminen. www.sininauhaliitto.fi/julkaisut/kirjallisuus

www.vaiettumenetys.fi

PÖYTÄLAATIKON MUISTOT – SURUN PUKEMINEN KUVIKSI JA SANOIKSI

Harri Filppa, sarjakuvantekijä ja toiminnanjohtaja / Oulun Sarjakuvakeskus, TaM



TUNTEIDEN PURKAMINEN JA KÄSITTELY...

SANAT, KUVAT VAIKO SARJAKUVAT...

MIKÄ ON MINULLE SOPIVIN TAPA?

...HAUKIKO ON KALA...



MIKÄ ON MINULLE LUONNOLLISINTA?



PIIRTÄMINEN JA KIRJOITTAMINEN OVAT YLLÄTTÄVÄN HELPPOJA KEINOJA TUTKIA OMAA SISINTÄÄN.

PIDÄN MIELESSÄNI, ETTÄ KUKAAN MUU EI TULKITSE TEOKSIANI, VAAN MINÄ ITSE OLEN NIIDEN TÄRKEIN LUKIJA.

SAAN PIIRTÄÄ VAIKKA TIKKU-UKKOJA!



HALUAN HYPÄTÄ SAMAN HAUTAAN



TYÖPAJASSA KÄYDÄN PIENIEN ESIMERKKIEN JA TEHTÄVIEN VÄLITYKSELLÄ LÄVITSE KUINKA MUISTOJEN ARKISTOA VOI KARTUTTAA JUURI ITSELLE SOPIVALLA TAVALLA.

PÖYTÄLAATIKKON, ELI MUISTOJEN ARKISTOON KÄTKETTYY MONELLA RASKAAN SURUN LÄPI KÄYNEELLÄ SUURI MÄÄRÄ AINEISTOA.

SE MITÄ MUISTOJEN ARKISTON AARTEILLE MYÖHEMMIN TAPAHTUU ON KIINNI VAIN TÄRKEIMMÄSTÄ, ELI LUKIJASTA!

TEKIJÄSTÄ SURIJASTA

LESKEYDYTTYÄNI ALKOI PÖYTÄLAATIKKONI SISÄLTÖ PURSUILEMAAN. LOPULTA KERÄSIN MUISTIINPANOISTA SARJAKUVAROMAANIN KUOLEMA MEIDÄT EROTTI JA LOPULTA POLTIN KAIKEN!



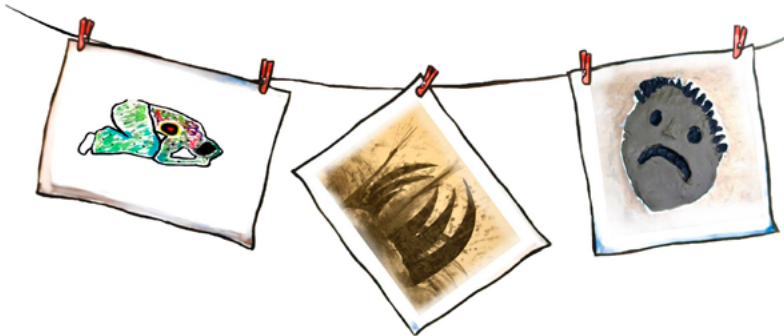
SE OLI MINUN TAPANI TOIMIA. JOKAISELLA ON OMANSA!

SARJAKUVA... HÄH... SIIS SARJAKUVA?

SARJAKUVA ON KUVIEN VÄLITYKSELLÄ KERROTTU KERTOMUS, JONKA YHTEYTEEN VOIDAAN LIITTÄÄ MUUN MUASSA DIALOGIA TAI ÄÄNTÄ, LIIKETTÄ JA TUNNETTA KUVAAVIA SYMBOLEJA.

LUOVIA MENETELMIÄ HETKIIN, JOITA PUHE EI TAVOITA

Liisa Liinamo, toimintaterapeutti, lasten ja nuorten sururyhmien ohjaaja



Tutustumme käytännönläheisiin toimintaterapiamenetelmiin, jotka ovat helposti sovellettavissa eri ikäisille ja monenlaisiin toimintaympäristöihin.

Teemoja ovat:

- tavoitteiden kirkastaminen
- suunnitelman laatiminen
- tilan muokkaus toimintaan sopivaksi
- välineiden ja toiminnan valinta
- riskien tiedostaminen

Toiminnalliset ja luovat menetelmät soveltuvat hyvin surun käsittelyyn, koska luova toiminta on dialogia itsen ja omien kokemusten välillä. Työskentely on silloin lempeää ja turvallista. Yhdessä tekeminen lisää osallisuuden kokemusta, jota pidetään yhtenä tärkeimmistä hyvinvoinnin taustatekijöistä. (Karjalainen Anna-Liisa, 2019)

Tässä työpajassa pyritään rohkaisemaan ohjaajia käyttämään luovia menetelmiä monipuolisesti ohjaustyön tukena sekä kokeillaan kuvan tekemistä itsekkin. Tavoitteena on myös koota teemakansio, josta löytyy välineitä surun ja menetyksen puheeksi ottamiseen. Pyrin työpajassani jakamaan ideoita käytännön läheisistä, hyväksi havaitsemistani menetelmistä ja välineistä, joista kukin osallistuja voi koota itselleen sopivan teemakansion, vihkon tai tiedoston.



*”Älä jätä minua yksin, kun en tiedä,
mikä minun on.*

*Älä jätä minua yksin suruuni,
kun en tiedä, minne se minua kuljettaa.*

*Älä jätä minua yksin, kun näet kyyneleeni,
jotka kätken.*

*Hipaisen ne pois, jää lähelleni, vaikka en osaa
sanoittaa suruani.”*

(Eho, 2008)

Työpajan ohjaajana toimii jyvaskyläläinen toimintaterapeutti Liisa Liinamo, joka on ohjannut lasten ja nuorten sururyhmiä vuodesta 2005. Hän valmistuu kognitiiviseksi lasten ja nuorten psykoterapeutiksi keväällä 2019.

TRAUMASENSITIIVINEN JOOGA SURUN JA TOIPUMISEN TUKENA

Sanna Laukkanen, sosionomi, joogaopettaja, traumasensitiivisen joogan ohjaaja

Kehomme kantaa mukanaan elämämme tarinaa, muistoja meille tärkeistä ja rakkaista tapahtumista, mutta myös hankalien kokemustemme jälkiä. Elämämme varjoiset ajat saattavat tuntua kehossa esimerkiksi tunnekuormana, erilaisina kipuina tai tunnottomuutena.

Traumaattinen suru voi tuntua rajulta kokemukselta. Herkkyyden lisäksi kehomme on myös uskomattoman elastinen ja sitkeä. Traumasensitiivisessä joogassa (TCTSY) keho nähdäänkin ennen kaikkea voimavarana, yhtenä väylänä vaikeiden kokemusten käsittelyssä. Harjoituksessa emme tavoittele rauhoittumista, vaan ennen kaikkea niiden taitojen vahvistamista, jotka ovat traumaattisten tapahtumien käsittelyssä erityisen arvokkaita: harjoitteleminen tähän hetkeen ankkuroitumista, myötätuntoista suhdetta kehoamme kohtaan ja omia tarpeitamme vastaavien päätösten tekemistä. Kun vahvistamme turvallisuuden kokemusta omassa kehossamme, voimme kasvattaa omaa toimijuuttamme myös elämän muilla osa-alueilla.

Menetelmässä lähestymme traumaattista surua rauhallisten ja lempeiden liikkeiden avulla. Ohjaaja kunnioittaa jokaisen osallistujan omaa kehoa, tilaa ja valintoja, eikä harjoitukseen sisälly esimerkiksi fyysisiä avustuksia. Kyseessä on puhtaasti kehollinen, jokaisen yksilön oma harjoitus.

Traumasensitiivinen jooga on kliinisesti tutkittu, kehollinen hoitomuoto, joka rakentuu vahvasti traumatutkimuksen, neurologian, kiintymyssuhdeteorian ja joogan viitekehykselle. Harjoituksen ytimessä onkin sekä vahvistaa kehomme ja aivojemme välisiä yhteyksiä että tukea osallistujan aktiivista roolia oman toipumisensa keskiössä, turvallisessa pienryhmässä.

Työpajassa tutustut menetelmän viitekehukseen ja periaatteisiin traumaattisen surun näkökulmasta ja kuulet ohjaajan kokemuksia traumasensitiivisen joogan ryhmistä. Pääset perehtymään menetelmään myös omakohtaisesti, ohjatun harjoituksen kautta. Sitä varten tarvitset mukaasi mukavat, joustavat vaatteet.

Työpajan vetää Sanna Laukkanen, sosionomi (AMK), joogaopettaja (RYT200), traumasensitiivisen joogan ohjaaja (TCTSY-F) ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti (koulutuksessa). Sanna on ohjannut traumasensitiivistä joogaa yhteistyössä mm. Surunauha ry:n, Suomen Mielenterveysseuran ja Puolustusvoimien kanssa.

LUOPUMINEN – KUOLEMISEEN LIITTYVIEN TUNTEIDEN KOHTAAMINEN

Taina Häkkinen, Suomen Syöpäyhdistys ry, Neuvontapalveluiden päällikkö

Hannele Arvekari, Kehittämispäällikkö, TtM, toimintaterapeutti, erityistason seksuaaliterapeutti (Nacs), ratkaisukeskeinen terapeutti

Tunteisiin on hyvä tutustua, sillä ne vaikuttavat toimintaamme ja valintoihin, joita elämässämme ja arjessa teemme sekä siihen, miten kohtaamme ja toimimme toisten ihmisten kanssa.

Mikään tunne ei ole turha, huono tai sopimaton, vaan sen on tarkoitus palvella ja viestiä meille jotain tärkeää. Tunteiden äärelle on hyvä pysähtyä rauhassa: antaa niille aikaa, antaa niiden tulla osaksi elämäämme, tutustua niihin. Mitä ne kertovat meille?

Tunteet ovat kuin aallot. Ne ovat liikkeessä jatkuvasti. Välillä ne ovat suurempia ja välillä pienempiä ja jos niitä yrittää estää, ne keräävät voimansa ja pauskautuva estettä kohden täydellä voimallaan kuin aalto lyö aallonmurtajaa kohden räiskyen ja korkealle ilmaan vettä heittäen.

Kuolemaan liittyy aina paljon erilaisia tunteita, suru yhtenä merkittävämpänä tunteena. Surun on tunne, jonka yhtenä tarkoituksena on johdattaa luopumiseen. Suruun ja luopumiseen liittyvät tunteet voivat olla vaikeita ja voimia vieviä, ne valmistavat meitä kuitenkin jonkin uuden äärelle. Voidaankin kysyä, onko ilman luopumista uuden syntymiselle tilaa?

Meistä tekee ihmisen juuri se, että voimme tuntea tunteita, välittää tunteita ja voimme aistia ja tunnistaa myös toisen ihmisen tunteita. Ilman kykyä tuntea tunteita emme pystyisi kohtaamaan toista ihmistä niin, että hän kokee tullessa aidosti kohdatuksi. Toisen ihmisen tunteiden kohtaamiseen auttaa se, että ymmärtää tunteita, osaa sanottaa ja nimetä niitä ja rohkaista itseä ja toista hyväksymään tunteita.

Tunteet itsessään eivät ole huonoja, mutta tapa miten niitä ilmaistaan tai miten niiden vallassa reagoidaan, voivat joskus olla tilanteeseen sopimattomia ja aiheuttaa lisäharmia. Tunne ja reagointi ovat siten hyvä oppia erottamaan toisistaan. Tunteiden syntymiseen emme voi vaikuttaa, mutta tunteiden keston, voimakkuuteen ja tapaan ilmaista tunteita voimme vaikuttaa. Tieto ja kokemus siitä, ettei tarvitse pelätä olevansa tunteiden vietävänä voimaannuttaa ja vahvistaa.

Työpajassa pohdimme ja jaamme toisillemme tietoa ja konkreettisia keinoja, miten toimia, kun huomaa tunteen voimistuvan joko itsessä tai toisessa ihmisessä. Miten voi säilyttää toiminta- ja ajattelukyvyyn tilanteessa, missä tunne alkaa viedä tilannetta. Tunteilla on aina jokin sanoma ja tarkoituksensa. Uskallammeko kysyä: tunne, mitä haluat opettaa minulle tänään?

ÄITIEN KOKEMUKSIA SIKIÖPOIKKEAVASTA RASKAUDENKESKEYTYKSESTÄ

Koivunen Kirsi-Maija, TtM, klö-th, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Tays Äitiysultra & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Hoitotiede

Suomessa syntyi 52 814 lasta vuonna 2016 (SVT 2016). Samana vuonna tehtiin 9464 raskaudenkeskeytystä, joista 4,2 prosenttia sikiöaurion perusteella. Lähes kaikkien yli 20 raskausviikon jälkeen tehtyjen raskaudenkeskeytyksien perusteena oli sikiöpoikkeavuus. Vaikka sikiöpoikkeavuuden vuoksi tehtävien raskaudenkeskeytysten joukko on pieni, erona muihin raskaudenkeskeytyksiin nämä raskaudet ovat usein toivottuja. (Raskaudenkeskeytykset 2016.) Sikiöpoikkeavuuden epäily ja toteaminen on vanhemmille yllättävä tilanne aiheuttaen hätää ja ahdistusta. Päätös raskaudenkeskeytyksestä tulee tehdä nopeasti ja se koetaan vaikeaksi. Raskaudenkeskeytyksen menetys aiheuttaa suruprosessin, jossa koetaan surua menetetyistä lapsesta ja terveen lapsen toiveesta. Suru itse valitusta lapsen menetyksestä lisää surun kokemisen hämmennystä, syyllisyyttä sekä heikentää äitien itsetuntoa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata äitien kokemuksia sikiöpoikkeavuuden vuoksi tehdystä raskaudenkeskeytyksestä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan lisätä ymmärrystä sikiöpoikkeavasta raskaudenkeskeytyksestä äitien näkökulmasta.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä e-lomakkeella, joka sisälsi taustakysymyksiä ja avokysymyksen liittyen sikiöpoikkeavaan raskaudenkeskeytykseen. Osallistujat rekrytoitiin Käpy ry:n ja Enkelinkosketus.net verkkoyhteisöjen jäsenistä. Osallistumisen kriteereinä oli sikiöpoikkeavuuden vuoksi tehty raskaudenkeskeytys. Tutkimukseen osallistui kaksikymmentäyksi (N=21) sikiöpoikkeavan raskaudenkeskeytyksen kokenutta äitiä. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Tulokset osoittivat, että raskaudenkeskeytyksen aikana äidit kokivat lääkkeiden aiheuttaman olon outoutta, synnytyksestä voimaantumista, traumaattista moniulotteista kipua ja synnytystavan epämiellyttävyyttä. Lisäksi äidit tekivät luopumistyötä keskeytysvauvasta sekä kokivat hoitosuhteen hyvänä tai vaikeana.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että sikiön poikkeavuuden vuoksi tehty raskaudenkeskeytys on äideille traumaattinen elämäkokemus ristiriitaisine tunteineen. Raskaudenkeskeytyksen aikaiseen tehokkaiseen kivunhoitoon ja synnytysasennon valintaan tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Sikiöpoikkeavuuteen liittyvissä raskaudenkeskeytyksen vaiheissa tulee antaa kokonaisvaltaista tukea molemmille vanhemmille. Arvostavan ja myötäelävän tuen avulla äidit voivat selviytyä paremmin.

VANHEMPIEN AMMATTIHENKILÖSTÖLTÄ SAAMA JA TOIVOMA TUKI LAPSEN SAATTOHOIDON AIKANA

Kritz Julia, TtM-opiskelija, röntgenhoitaja AMK &

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

Lapsen saattohoito on lähestyvää kuolemaa edeltävää kokonaisvaltaista hoitoa, jossa tulee huomioida lapsen ja hänen perheensä fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset tarpeet. Perheellä on oltava mahdollisuus tuen saamiseen ammattihenkilöstöltä vuorokauden ympäri. Ulkopuolelta saatava henkinen ja aineellinen tuki koetaan kuitenkin harvoin riittäväksi. Lisää tukea tarvitaan sekä lapsen sairastamisen aikana että perheen jälkihoitoon. Suomessa saattohoitoa koskevat suositukset eivät nykyisellään huomioi lasten saattohoidon erityiskysymyksiä. On esitetty, että kansallisia suosituksia laadittaessa lasten saattohoidossa tulee kiinnittää erityistä huomiota vanhempien osallisuuteen lapsen hoidossa sekä heidän tukemiseen hoidon aikana ja lapsen kuoleman jälkeen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vanhempien saamaa ja toivomaa tukea lapsensa saattohoidon aikana. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vanhempien saamasta ja toivomasta tuesta lasten saattohoitoon liittyen. Tutkimuskysymyksinä olivat: millaista tukea vanhemmat ovat saaneet lapsensa saattohoidon aikana sekä millaista tukea vanhemmat toivoivat saavansa lapsensa saattohoidon aikana?

Aineisto on kerätty sähköisellä kyselyllä. Tutkimuksen osallistujat ovat vanhempia (N=20), joilla on kokemusta lapsensa saattohoidosta. Osallistujat rekrytoitiin Käpy -Lapsikuolemaperheet ry:n sekä suljetun Facebook-ryhmän kautta. Aineisto on analysoitu induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Vanhemmat saivat lapsensa saattohoidon aikana ammattihenkilöstöltä asiantuntemusta, henkistä tukea, vuorovaikutuksellista tukea, perheen kokonaisvaltaista huomioimista sekä perheen yksilöllistä kohtaamista. Vanhemmat toivoivat lapsensa saattohoidon aikana ammattihenkilöstöltä tiedon tarpeeseen vastaamista, tukea avun vastaanottamiseen, konkreettista ammatillista osaamista, inhimillistä suhtautumista sekä perhekeskeistä hoitamista.

Tutkimustulokset lisäävät ymmärrystä saattohoidossa olevien lasten vanhempien tuen tarpeesta. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vaikka vanhemmat saavat ammattihenkilöstöltä tukea lapsensa saattohoidon aikana, ei se nykyisellään ole riittävä. Vanhemmat tarvitsevat ammattihenkilöstöltä kokonaisvaltaisempaa ja laaja-alaisempaa tukea. Tuloksia voidaan hyödyntää lasten saattohoidon kehittämisessä ja saattohoitoa koskevia kansallisia suosituksia laadittaessa. Myös saattohoitoon osallistuvan ammattihenkilöstön koulutuksessa tulee kiinnittää enemmän huomiota vanhempien ja perheen tukemiseen.

MYÖNTEISET MUUTOKSET PERHEEN TOIMINNASSA LAPSEN KUOLEMAN JÄLKEEN

Pelttari Sari, TtM, TtK, Sh, &

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

Lapsen kuolema koskettaa syvästi jokaista perheenjäsentä ja heidän läheisiään. Musertava suru ja yksilöllinen suruprosessi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koko perheen toimintaan, parisuhteeseen ja pysyvästi vanhempien elämään. Vaikka surun kokemusta pidetään voimakkaana ja kielteisenä tunteena, siihen saattaa sisältyä myös myönteisiä kokemuksia kuten helpotusta, vapauden tunnetta ja onnellisuutta. Lapsen kuoleman jälkeisiä kielteisiä kokemuksia on aiemmin tutkittu eri perheenjäsenten näkökulmista. Perheen toimintaan vaikuttavista myönteisistä muutoksista ei ole aiempaa tutkimustietoa lainkaan. Tutkimuksen tekeminen on tärkeää, jotta lapsen kuoleman kokeneiden perheiden kanssa työskentelevät voivat paremmin tunnistaa ja huomioida muutoksia perheen toiminnassa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata lapsen kuoleman tuomia myönteisiä muutoksia perheen toimintaan vanhempien näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenä oli: Minkälaisia myönteisiä muutoksia lapsen kuolema on tuonut perheen toimintaan?

Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi vanhempiin, kuolleeseen lapseen ja perheeseen liittyviä taustakysymyksiä sekä perheen toimintaan liittyvän avokysymyksen. Tutkimusaineisto koostui 899 pelkistyksestä. Aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen. Tutkimukseen vastasi 308 äitiä ja 38 isää. Aiemman tutkimustiedon vähäisyyden vuoksi lapsen kuolinikää, kuolintapa tai kuolemasta kulunutta aikaa ei rajattu tutkimuksessa. Tutkimukseen vastanneet olivat iältään 29-69-vuotiaita. Heistä 63% oli työelämässä. Suurin osa lapsista oli kuollut kohtuun. Syntymän jälkeen kuolleista lapsista 6% kuoli ensimmäisen elinvuorokauden aikana.

Tutkimustulosten mukaan vanhemmat kokivat myönteisinä muutoksina perheen elämänlaadun parantumisen, elämänarvojen muuttumisen, avunsaannin tarpeen hyväksymisen, identiteetin uudelleen muodostamisen, vanhempien välisen yhteyden voimistumisen, sosiaalisen kanssakäymisen muuttumisen, sosiaalisten suhteiden vahvistumisen ja lapsen kuoleman vähittäisen hyväksymisen.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lapsen kuoleman tuomien myönteisten muutosten tunnistaminen vaatii aikaa- ja tietyn vaiheen yksilöllisessä suruprosessissa. Myönteisten muutosten sanoittaminen lohduttaa ja antaa toivoa surusta selviämiseen ja mahdollisuuteen palata takaisin tavalliseen perhe-elämään. Lapsen kuoleman jälkeisten myönteisten muutosten tiedostaminen lisää ammattilaisten tietoa surevien perheiden kohtaamisesta, tukemisesta sekä vertaistuen ja jatkoavun pariin ohjaamisesta. Tietoa voidaan käyttää esimerkiksi surevia perheitä kohtaavien eri ammattiryhmien asiantuntijoiden koulutuksessa.

IÄKKÄÄN IHMISEN KOTIKUOLEMA – KUOLEVAN JA OMAISEN KOKEMUKSET IHMISSUHTEISTA JA KODISTA MERKITYKSEN LÄHTEINÄ

Saarelainen Suvi-Maria, TT, Sosiaalityön tutkijatohtori, Valtiotieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto

Suomalaisessa yhteiskunnassa kuolema ja kuoleminen ovat tunnetusti sijoittuneet viime vuosikymmeninä sairaalaan ja laitoksiin. Lainsäädännön ja palvelujärjestelmän muutosten myötä kuolemaa ollaan palauttamassa kotiympäristöön. Kuoleman relationaalisuus -hanke tarkastelee kotona kuoleamisen temaattikkaan sosiaalityöiden, teologian, oikeus- ja hoitotieteen näkökulmista.

Tutkimusaineistona olemme keränneet ikääntyvien palliatiivisen hoitopäätöksen saaneiden ihmisten sekä omaissaattajana toimivien ihmisten haastatteluita. Haastattelussa hyödynsimme temaattista otetta sekä Pictor -menetelmää. Pictorin avulla osallistujat rakensivat nuolenmuotoisten post-it-lappujen avulla visuaalisen esityksen ihmissuhteistaan. Aineisto analysoitiin temaattisella analyysillä (King 2013).

Eksistentiaalisten kysymysten ytimen muodostavat oman kuolevaisuuden kohtaaminen, vapaus valita, eristyneisyys ja merkityksellisyyden kokemukset muodostavat (Yalom, 1980). Eksistentiaalinen merkityksellisyys muodostuu niistä asioista, joilla henkilö järkeistää ja rakentaa omaa elämän todellisuuttaan mielekkääksi. Ihmiselle merkitykselliseksi muodostuvat omat arvot, keskeiset uskomukset ja rituaalit, joilla merkityksellisyyden kokemusta vahvistetaan (DeMarinis, 2011). Tässä esityksessä keskityn kysymykseen, millaisia eksistentiaalisia merkityksiä kodille ja ihmissuhteille annetaan palliatiivisen hoidon prosessissa.

Alustavat tulokset osoittavat, että kodin ympäristö tulee tärkeäksi kuoleman kontekstiksi potilaan toiveesta – kuitenkin sekä kuoleva että saattaja löytävät lohtua kotona olemisesta. Esitelmässä tuon esille ne tekijät, jotka tekevät kodin ja ihmissuhteet positiiviseksi voimavaraksi kuoleman kohtaamisessa. Lisäksi esitän ne ihmissuhteisiin ja kodin ympäristöön liittyvät haastekohdat, joita kuoleva ja omainen kohtaavat kotikuoleman prosessissa. Kotona kuolemiseen tarvitaan monipuolisia palveluita ja kokonaisvaltaista tukea, jotta koti on hyvä ja turvallinen paikka sekä kuolevalle että saattajalle.

HENKIRIKOSUHRIEN LÄHEISTEN KOKEMAT KIELTEISET JA MYÖNTEISET ELÄMÄNMUUTOKSET

Marjo Siekkinen, TtM &

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

Läheisen ihmisen joutuminen henkirikoksen uhriksi on järkyttävä kriisi ja trauma uhrin läheisille. Henkirikoksen uhria jää kaipaamaan monia perheenjäseniä, ystäviä sekä muita läheisiä. Henkirikos on uhrin läheisille menetyksenä luonnostaan erilainen kuin muut menetykset ja sitä on vaikeampi käsitellä. Tässä tutkimuksessa henkirikoksella tarkoitetaan yksittäisen tai useamman henkilön tahallista tai tahatonta henkilöön tai henkilöihin kohdistunutta murhaa, tappoa, surmaa tai kuolemantuottamusta.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata henkirikoksen uhrin läheisten kokemia kielteisiä ja myönteisiä elämänmuutoksia.

Tutkimukseen osallistui 29 henkirikosuhrien läheistä. Tutkimusaineisto kerättiin Henkirikoksen uhrin läheiset Ry:n, Facebookin sekä jäsenrekisterilistan kautta e- kyselylomakkeella. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Henkirikosuhrien läheisten kokemia kielteisiä elämänmuutoksia olivat aggression lisääntyminen, vireystilan huonontuminen, luonteenpiirteiden muuttuminen, sairastuminen. Lisäksi kielteisiä elämänmuutoksia olivat luottamukseen puutteen lisääntyminen, ihmissuhteiden kärsiminen, elämän kuormittumisen lisääntyminen ja tulevaisuuden toivottomuuden lisääntyminen. Henkirikosuhrien läheisten kokemia myönteisiä elämänmuutoksia läheisensä henkirikoskuoleman jälkeen oli pelokkuuden väheneminen, elämän arvokkuuden ymmärtäminen, omaan elämään parempi keskittymisen korostuminen, ihmissuhteiden merkityksen korostuminen, tunteiden ilmaisemisen kehittyminen ja elämänmuutoksien tekeminen

Rakkaan ihmisen joutuminen henkirikoksen uhriksi tuo läheisille pysyviä ja pitkäkestoisia muutoksia, jopa läpi elämän kestäviä. Muutokset ilmenevät niin sosiaalisissa suhteissa kuin myös läheisen terveydessä. Tiedon saaminen erityisesti kielteisistä muutoksista on tärkeää, jotta niitä voidaan ennaltaehkäistä ja auttaa henkirikosuhrien läheisten selviytymistä.

AIVOKUOLLEEN ELINLUOVUTTAJAN LÄHEISTEN KOKEMUKSET

Salin Salla, TtK-opiskelija, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet / Hoitotiede & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet / Hoitotiede

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata aivokuolleen elinluovuttajan läheisten kokemuksia elinluovutuksesta. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla elinluovuttajan läheisten tukemista ja sopeutumista elinluovutusprosessiin voidaan kehittää.

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhauk tehtiin Cinahl-, Medic-, Medline- ja Psycinfo-tietokannoista. Hakutuloksia oli kokonaisuudessaan 1133. Sisäänottokriteereinä olivat elinluovuttajana aikuispotilas, läheisten näkökulma ja tutkimuksen julkaisu vuosina 2007-2018. Lisäksi artikkelin tuli olla vertaisarvioitu, julkaistu suomen- tai englanninkielellä ja tutkimuksen tuli vastata asetettuun tutkimuskysymykseen. Poissulkukriteereinä olivat lapsipotilaita koskevat tutkimukset, tutkimusasetelman puuttuminen, tutkimuskysymykseen vastaamattomuus, kirjallisuuskatsaus ja henkilökunnan näkökulmasta tehty tutkimus. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 16 tutkimusta. Kaikki tutkimukset olivat englanninkielisiä. Pääasialliset hakusanat olivat elinluovutus, läheinen, aivokuolema ja niiden englanninkieliset vastineet. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Elinluovutus oli läheisille vaativa ja kuormittava prosessi, joka sijoittui surun ja sisäisen kaaoksen keskelle. Kokemukset jaettiin kokemuksiin läheisten vaihtelevasta huomioinnista hoidossa, avuttomuudesta tuntemattoman edessä, jäähyväisten jätöstä kuolemankokemuksen määrittäjänä, velvollisuudesta elämän antamisesta toiselle ja arvokkaista elimistä.

Elinluovutusprosessi oli usein läheisille entuudestaan vieras, sisältäen useita hämmentäviä vaiheita. Elinluovutuskeskustelu käytiin aivokuolemasta kertomisen yhteydessä, aiheuttaen sokissa olevalle läheiselle haasteita ymmärtää käydyn keskustelun sisältöä. Lisäksi läheisten oli vaikea ymmärtää aivokuoleman merkitystä. Läheisten saama suora ja kaunistelematon tieto tuntui aluksi julmalta, mutta se auttoi heitä valmistautumaan lähestyvään menetykseen.

Elinluovuttaja nähtiin elämän antajana, josta läheiset olivat ylpeitä. Elinluovutus edusti vainajan aatteita ja arvoja. Elinluovutuksen avulla yllättävä kuolema sai merkityksellisyyttä tullen osaksi vainajalta jäävää perintöä. Vaikka läheiset elivät keskellä painajaista, kuoleman käsittelyssä heitä auttoi elinsiirteiden saaneiden ihmisten elämän pelastaminen ja heidän läheistensä onnen kuvittelu. Läheiset kaipasivat tunnustusta ja huomiointia elinluovutuksen jälkeen ja tunsivat jäävänsä yksin sairaalasta lähdettyään. Heidän tiedontarpeensa ilmaantuivat myöhästyneesti. Osalla läheisistä oli tarve saada tietää enemmän elinsiirteensaajista ja vainajalta saatujen elinsiirteiden onnistumisesta.

Jotta läheisiä voitaisiin tukea paremmin raskaan elinluovutusprosessin aikana, tuen keinoja tulee kehittää ja systematisoida. Keinoja läheisten huomiointiin ja tunnustuksen saamiseen tulee selvittää. Elinluovutustietoisuutta lisäämällä voidaan helpottaa elinluovutusprosessin vierauden aiheuttamaa kuormitusta läheiselle.

EMPATIA JA MYÖTÄTUNTOUUPUMUS

Antti Klemettilä, kriisipsykologi, projektikoordinaattori

Auttamis- ja tukityö perustuu toisen ihmisen kokemuksen, ajatusten ja tunteiden ymmärtämiselle. Empatia on kyky nähdä maailma kuten toinen näkee sen, ”astumista toisen saappaisiin”, kuitenkin olematta hän tai kokematta aivan samaa. Empatia on keskeinen osa ihmisten kanssa tehtävää työtä, se valpastuttaa meidät toisen tarpeilla ja rakentaa yhteyden kahden ihmisen välille. Autamme toista parhaiten ymmärtämällä myötätuntoisesti. Myötätunto antaa toiselle enemmän kuin pelkkä empatia, myötätunto tarjoaa ymmärrystä ja lohdutusta toisen kärsimykseseen.

Toisen auttamisesta tai tukemisesta saa paljon myös auttaja itse. Usein työstä saakin onnistumisen, osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Myötätuntotyytyväisyys on iloa, joka tulee toisen kärsimyksen onnistuneesta lievittämisestä empaattisen kohtaamisen kautta. Myös toisen ihmisen resilienssi eli kyky selviytyä, sopeutua ja palautua voi tarttua (nk. sijaisresilienssi).

Empaattinen kohtaaminen asettaa kuitenkin ammattilaisen, vertaistukijan tai vapaaehtoisen asemaan, missä altistuu emotionaaliseen kuormittumiseen. Myötätuntostressi on huolta toisen puolesta, seurausta siitä että todistaa, kohtaa ja jakaa toisen raskaita elämäntilanteita ja tunteita. Kertomukset ja vaikeat tilanteet voivat jäädä mieleen. Järkyttäviä tapahtumia kuullessaan myös kuulija itse voi traumatisoitua (nk. sijaistraumatisoituminen). Empatia ei sekään ole loputon luonnonvara, vaan vaatii palautumisen. Kun ei enää jaksa olla myötätuntoinen puhutaan myötätuntouupumuksesta.

Luennossani käyn läpi näitä ihmissuhdetyöhön liittyviä tärkeitä käsitteitä. Myötätuntostressi ja myötätuntouupumus ovat luonnollinen osa auttamistyötä, seurausta siitä, että teemme työtämme hyvin eli empaattisesti ja myötätuntoisesti. Nämä ilmiöt on kuitenkin tärkeää tiedostaa ja käyn läpi mikä auttaa ennaltaehkäisemään, selviytymään ja palautumaan kuormittumisesta. Ihmisten auttaminen ja hyvinvoinnin edistäminen lähtee siitä, että itse voimme hyvin.

LÄHEISENSÄ MENETTÄNEEN LAPSEN TAI NUOREN SURU

Kati Kärkkäinen, sosiaalipsykologi, VTM, työnohjaaja

Kun lapselle tai nuorelle tärkeä ihminen kuolee, menetykokemukseen vaikuttavat monet asiat. Olen-
naista on, millainen suhde menetettyyn on ollut: millaisia tarpeita juuri tässä ihmissuhteessa on täytty-
nyt ja miten läheisiä on oltu.

Jos kuollut on muillekin perheenjäsenille rakas eli sisarus, vanhempi tai vaikka läheinen isovanhempi,
kunkin perheenjäsenen suru elää omanlaisenaan saman katon alla. Kun äiti ja/tai isä on poissa tolaltaan,
arjen normaalius voi murentua monella tapaa. Tilanne on erilainen kuin vaikkapa nuorelle ystävän
kuoltua, koska tämän kuolema ei jätä samanlaista aukkoa muulle perheelle.

Menetykset ei tapahdu muutenkaan tyhjiössä, vaan osuu keskelle jonkinlaista kokonaistilannetta. Lapsen
tai nuoren hyvinvoinnille on merkityksellistä, millaisissa ihmissuhteissa hän elää. Läheisyyden vakaus
ja kannattelevuus tasapainottavat, ja kaverisuhteiden jouhevuus tuo arkeen iloa ja vahvistaa omanar-
vontuntoa. Samoin vaikuttavat arjen sujuminen päiväkodissa tai koulussa sekä pystyvyys ikätasoisessa
tekemisessä. Kehon hyvinvointia vaalivat elämäntavat tuottavat mielenkin hyvinvointia.

Myös persoona vaikuttaa tapaan elää menetyksen kanssa. Lapsen temperamentti suuntaa reagoititapo-
ja ja toimimisvalmiuksia, ja kasvatus on muovannut näitä synnynnäisiä taipumuksia matkan varrella.
Jonkun on helppoa puhua tunteistaan, toinen prosessoi niitä päänsä sisällä. Yksi reagoi voimakkaasti
– ja se tosiaan näkyy ja kuuluu – ja toisen hiljaisen murheen alla voi olla vähintäänkin saman kokoinen
tunteiden vuori.

Ikäkin vaikuttaa siihen, miten lapsi menetyksen kohtaa. Kuolemakäsityksen kehittymisestä löytyy
ikävaihejäsentelyjä. Kognitiiviset kyvyt luovat pohjaa sille, miten kuolema hahmottuu. Vaikkapa pieni
vauva tunnistaa sitä, mitä on läsnä, mutta poissa olevaa ei ole hänen todellisuudessaan olemassa. Leik-
ki-ikäiselle lapselle ominaista on maaginen ja minäkeskeinen ajattelu, ja siten hän myös helposti ottaa
tapahtuneesta syyllisyyttä.

Kun ikää tulee lisää, kuoleman faktapuoli hahmottuu realistisemmin. Lapsi ymmärtää uudella tavalla,
mitä kuoleminen konkreettisesti tarkoittaa, ja kuoleman peruuttamattomuuden.

Kun lapsi hahmottaa maailmaa kypsemmin, myös kuolemakäsitys on moniulotteisempi. Kognitiivisen
kapasiteetin ohella käsitykseen vaikuttaa vahvasti oma kosketus kuoleman kanssa. Kun menetykset on
osunut lähelle, pienikin lapsi ymmärtää käytännönläheisesti kuolemaa. Toki lapsen ymmärrys kietoutuu
vahvasti siihen, miten lähiaikuiset osaavat ja jaksavat tehdä kuolemaa ymmärrettäväksi.

Kokemuksellisesti lasten, nuorten ja aikuisen surussa on yllättävänkin paljon samaa. On vaikea uskoa,
että itselle tärkeä ihminen on poissa, ja ikävä kalvaa. Ajatukset kiertyvät tapahtuneen ympärille ja tun-
teiden vuoristorata vie energiaa. Arjen asioiden hoitaminen voi olla hankalaa, ja sosiaalisissa verkostois-
sa syntyy satuttavia tilanteita.

Menetyksen aiheuttamat tunteet niputetaan usein ”suruksi”. Tuula Uusitalo on itsemurhakuolemia kä-
sitelleessä väitöstutkimuksessaan ansiokkaasti sanoittanut, miten moninaisia tunteita ”surun spektriin”
kuuluu. Läheisen kuolemaan totuttautuessa käydään tyypillisesti läpi melkoista tunteiden kirjoa. Yhtä
lailla lapset ja nuoret elävät läpi esimerkiksi hämmennystä, vihaa, syyllisyyttä ja merkityksettömyyttä
osana surun kokonaisuutta.

Menetyksen kokenutta lasta tai nuorta auttavat arjen tuttuina pysyvät asiat niin perheen sisällä kuin ulkopuolellakin. Esimerkiksi päivittäisten rutiinien toistuminen, kuten yhteiset ruokahetket ja unisadut, tuottavat kokemusta elämän jatkuvuudesta. Samoin kouluympäristö tai harrastukset, joissa lapsi tai nuori viihtyy, voivat kannatella tärkeällä tavalla. Kaikki eivät halua puhua tapahtuneesta, mutta keskeistä on, että ilmaisulle koee olevan tilaa, jos jossain kohtaa haluaa kysellä tai kertoa omista ajatuksistaan. Lämpimät ja huomioivat kohtaamiset vahvistavat.

ITSEMURHAYRITYKSET JA ITSEMURHAT

Harri Sihvola, kriisiyöntekijä

Luento käsittelee itsemurhien ja erityisesti itsemurhayritysten yleisyyttä, Copy Cat-ilmiötä ja itsetuhoisen ihmisen kohtaamista. Vaikka itsemurhakuolemien määrä on puolittunut vuodesta 1990 tähän päivään, ei itsemurhien määrän pieneneminen ole kohdellut kaikkia väestöryhmiä samalla tavalla. Samaan aikaan on merkkejä siitä, että itsemurhayritysten määrä on huomattavassa kasvussa. Itsemurhayritysten traumatisoivaa voimaa ei ole nostettu esiin, kuten ei myöskään sitä, että itsemurhayritys tarkoittaa usein vuosien epävarmuutta itsemurhaa yrittäneelle ja hänen läheisilleen.

Luennon tarkoituksena on auttaa kuulijaa puhumaan itsetuhoisuudesta, itsemurhauhasta ja itsemurhayrityksestä aiempaa helpommin – ja huomattavasti useammin.

NUOREN SURU VANHEMMAN KUOLLESSA JA SIIHEN YHTEYDESSÄ OLEVAT TEKIJÄT

Mantila Mira, TtK, TtM-opiskelija &

Aho Anna-Liisa TtT, Dosentti, Tampereen Yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta / Hoitotiede

Vanhemman kuoleman kokeminen nuorella iällä on käsittämätöntä ja ylivoimaista, joka iskee nuoren psyykkiseen ja ulkoiseen maailmaan. Vanhemman menetys lapsuudessa tai nuoruudessa aiheuttaa huomattavaa stressiä uhaten henkisen hyvinvoinnin pysyvyyttä, perhepiiriä, nykyisiä ja tulevia ihmissuhteita ja monia muita heidän elämänsä näkökohtia. Kansainvälisesti nuorten ja lasten surua on tutkittu paljon heidän huoltajiensa näkökulmasta, mutta enenevässä määrin on myös alettu tutkimaan nuorten surua heidän omasta näkökulmastaan vanhemman tai sisaruksen kuollessa Suomessa nuorten surusta on tehty pro gradu – tutkielmia, mutta muuten nuorten surun tutkiminen on edelleen vähäistä.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten surua ja suruun yhteydessä olevia taustatekijöitä vanhemman kuollessa. Tutkimuskysymykset ovat: millaista on nuoren suru vanhemman kuollessa ja mitkä ovat nuorten suruun yhteydessä olevat tekijät?

Tutkimusaineisto kerättiin vanhemman kuoleman kokeneilta nuorilta. Tutkimusaineisto koostuu (n= 88) nuoren vastauksesta. Tutkimuksen tiedonantajilta (n= 88) oli kuollut toinen tai molemmat vanhemmat. Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Tampereen yliopiston suruun liittyvää perhetutkimusta. Aineisto kerättiin elektronisella (e-)lomakkeella valtakunnallisten vertaistukijärjestöjen, Suomen nuoret lesket ry:n, Surunauha ry:n, HUOMA-henkirikoksen uhrien omaiset ry:n ja Suomen Mielenterveysseuran toimintaan osallistuneilta varhaisaikuisilta. Tutkimusaineistoa keruu aloitettiin 2012. E-lomakkeessa käytetyssä mittarissa kysyttiin sekä surevaan että kuolemantapaukseen liittyviä taustamuuttujia ja surureaktiomittarilla (HSIB) nuorten surureaktioita.

Tutkimuksen aineisto analysoitiin SPSS for Windows 17.0-ohjelmalla. Surureaktiomittarin muuttujista muodostettiin analysointivaiheessa summamuuttujia, joiden avulla pystyttiin kuvailemaan nuorten surua. Nuorten surua kuvattiin myös frekvensseillä. Nuorten suruun yhteydessä olevia tekijöitä tarkasteltiin parametristen testien avulla.

Nuoret kokivat pysyvää muutosta perheen elämässä vanhemman kuoleman jälkeen usein. Nuorista suurin osa koki, että heidän on vaikea keskittyä lähes aina tai aika usein (43,2%), mutta eivät ottaneet riskejä unohtaakseen menetyksen (48,9%). Nuoret kokivat pysyvää muutosta todellisuuden ymmärtämisessä (md 3,6). He ottivat aika usein toisen huomioon (md= 4,3). Nuoret kokivat vanhemman kuoleman jälkeen sekä herkkyyttä (md=4) että kypsyyttä (md=4) aika usein. Nuorista suurin osa (55,9%) välitti perheestään lähes aina enemmän. Nuorten surureaktioihin olivat yhteydessä työssä käyminen, psyykinen ja fyysinen terveydentila, perheenjäsenten kanssa keskusteleminen, harrastukset, kodin sijainti ja ammattiavun saaminen kuoleman jälkeen. Nuoren persoonallisuuden kasvuun yhteydessä olevia tekijöitä olivat työssä käyminen ja psyykinen sekä fyysinen terveydentila.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten surusta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä vanhemman kuoleman jälkeen.

TUNNESITEIDEN ÄÄRIVIIVAT MENETETTYYN – MENETYSNARRATIIVIT LASTEN SURURYHMÄSSÄ

Korkalainen Milla, teologian maisteri, Helsingin yliopisto, käytännöllinen teologia

Tutkielmassa tarkastellaan läheisensä menettäneiden lasten suhdetta menetettyyn sururyhmän kontekstissa. Tutkielman tehtävänä on ymmärtää, miten lasten suhde ja side menetettyyn rakkaaseen tulee esiin heidän piirustuksissaan ja kertomuksissaan, ja toisaalta, mikä rooli sururyhmällä on lasten surussa.

Lapsen ja kuolleen läheisen suhdetta tutkielmassa tarkastellaan jatkuvan tunnesiteen paradigmaa soveltaen. Tunnesiteen katsotaan jatkuvan kuoleman jälkeen läheisen menettäneen ja kuolleen välillä. Suhde läheisen menettäneen ja kuolleen läheisen välillä kuitenkin muuttuu elämän mittaan, sillä surun ajatellaan olevan elämänmittainen kokemus.

Tutkielman aineisto koostuu neljästä eri materiaalista: visuaalisesta (piirustukset), kirjoitetusta (lasten taustatiedot), puhutusta (haastattelut) ja osallistuvasta havainnoinnista sururyhmässä. Tutkimusaihetta lähestytään sekä visuaalis-narratiivisella otteella viiden latenssi-ikäisen (9–11 vuotiaan) lapsen piirustuksien ja kertomusten kautta sekä temaattisnarratiivisella näkökulmalla sururyhmän ohjaajien haastattelun perusteella.

Visuaalis-narratiivisen analyysin pohjalta nousee esiin kolme erilaista suhdetta ja sidettä menetettyyn: erottamaton side, muuttuva side ja tunnusteleva side. Nämä erilaiset tunnesiteet vaikuttavat olevan jatkuvan neuvottelun alla. Ne voivat muuttua ajan mittaan lapsen kasvaessa ja kehittyessä, ja ovat sidoksissa elämän sosiaaliseen ja kulttuuriseen kontekstiin latenssi-ikäisen lapsen tunnistellessa omaa rooliaan yhteiskunnassa.

Temaattis-narratiivisesta analyysistä nousevien teemojen perusteella sururyhmässä menetetyt läheiset tulevat muistelun kautta näkyviksi ja muistelun pohjalta rakentuu side menetettyyn, vaikkakaan tuonpuoleisuuden ajatukset eivät ryhmässä nouse esiin. Sururyhmä antaa apukeinoja ja voimavaroja erityisesti ryhmän tarjoaman vertaistuen kautta surun kohtaamiseen, joka saattaa olla monelle ammatilliselle haasteellista. Lopulta, surun sanoittaminen ja surun kokonaisvaltaisuuden käsittäminen sekä tulevaisuuden näkeminen merkityksellisenä tarjoavat surun kanssa eläville lapsille voimavaroja tulevaan. Näin ollen tutkielman tulokset osoittavat sururyhmän olevan tarpeellinen surun käsittelyssä.

Tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että jatkotutkimuksena olisi hyödyllistä yhdistää kriisikeskusten ja seurakunnan lasten sururyhmätoiminta sekä tehdä pitkittäistutkimusta, sillä se mahdollistaisi suhteen ja tunnesiteen tarkastelun pidemmällä aikavälillä.

”KUN KEIJUMAILMA MURTUU” – PITKÄAIKAISSAIRAIDEN JA VAMMAISTEN LASTEN SISARUSTEN KOKEMUKSIA

Lehmuskoski Katri, toimintaterapeutti, projektipäällikkö, Erityinen sisaruus -juurrutusprojekti, Norio-keskus

Kun perheessä on pitkäaikaissairas tai vammaisen lapsi vaikuttaa se koko perheeseen, myös sisaruksiin. Vuosina 2015-2017 toteutettiin Erityinen sisaruus -projekti, jossa koottiin tietoa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten sisarusten kokemuksista sekä tuotiin esille heidän ääntään yhteiskunnassa. Projektin aikana tuotettiin käytännön materiaalia sisarusten tukemiseen. Projekti sai jatkoa tiedon ja materiaalien juurruttamiseen vuosille 2018-2019. Erityinen sisaruus on yhteistyöprojekti, jossa ovat mukana Norio-keskus, Sylva ry, Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, TATU ry sekä jatkoprojektissa myös Leijonaemot ry.

Tietoa kerättiin kirjallisuudesta, tutkimuksista ja ulkomaisilta www-sivuilta sekä sisarusten (N=120), vanhempien (N=10) ja ammattilaisten (N=35) kokemuksista mm. ryhmähaastatteluissa ja erilaisissa tilaisuuksissa.

Erityisellä sisaruudella on havaittu olevan sekä kasvua vahvistavia että riskejä lisääviä tekijöitä. Parhaimmillaan erityinen sisaruus voi olla erilaisuuteen pienestä asti opettava mutta tuen ja huomion puute voivat myös johtaa erilaisiin psyykkisiin oireiluihin. Sisaruksen sairauden aiheuttama suru voi olla läsnä terveiden sisarusten elämässä, vaikka sairaus ei välttämättä johtaisikaan kuolemaan. ”Lapsi uskoo pahan tapahtuvan muualla ja kun se osuukin omalle kohdalle, niin keijumailma murtuu lapsen mielessä”, on kuvannut eräs sisarus kokemustaan. Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten lasten sisarukset joutuvat usein kohtaamaan nopeammin elämän haurauden ja karuuden, joka voi horjuttaa perusturvaa ja uskoa tulevaan. Vanhemmat ja ammattilaiset uskovat sisarusten olevan vähemmän stressaantuneita kuin nämä todellisuudessa ovat. Tilanteissa, joissa pitkäaikaissairaus tai vamma johtaa kuolemaan, sisarukset voivat miettiä: Kenen syy kuolema oli? Jos lääkärit eivät osanneet parantaa sisarusta, niin kannattaako itsekään mennä lääkäriin? Saako itse olla iloinen omasta terveydestään? Saako itse enää aiheuttaa huolta vanhemmille? Onko kuoleman jälkeen enää iso- tai pikkusisarusta? Saako kokea helpotusta siitä, että vaikeasti sairas tai vammaisen sisarus kuoli?

Sisarukset kaipaavat tietoa, huomiota, vertaistukea sekä käytännön apua tilanteiden selvittämiseen. Tärkein sisaruksen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä on vanhempien suhtautuminen sekä sairauteen, vammaan tai kuolemaan että perheen kaikkiin lapsiin. Koko perhe tulee huomioida, sillä sisaruutta ei voi erottaa perheystimestä.

LAPSEN KUOLEMAN KÄSITTELY JA VAIKUTUKSET PERHEESSÄ TEUVO TULION MELODRAAMOISSA LEVOTON VERI (1946) JA MUSTASUKKAISUUS (1953)

Rosenholm Heikki, FM, tohtorikoulutettava, Turun yliopisto, Historian ja taiteiden tutkimuksen laitos

Käsittelen suomalaisen elokuvaohjaaja Teuvo Tulion kahdessa melodraamaelokuvassa vanhempien suhtautumista lapsen kuolemaan ja sen vaikutuksiin perheessä. Esityksessäni tuon ilmi fiktiivisen elokuvan kytköksiä aikalaistekstiinsä erityisesti kuoleman ja surun käsityksistä. Kulttuuriperinnön tutkijana nostan myös esille vanhassa kotimaisessa elokuvassa esiintyviä surukäsityksiä, joita meille on kulttuuri-perintönä välittynyt ja jotka vaikuttavat nykykulttuurissa asti.

Vuonna 1946 julkaistussa *Levottomassa veressä* Valterin ja Sylvian 4-vuotias Matti-poika jää tapaturmaisesti auton alle. Valter syyttää Sylvia lapsensa kuolemasta ja upottaa surunsa vieraisiin naisiin sekä alkoholiin. Sylvi vajoaa entistä syvempään suruun miehensä syytöksistä ja alkaa menetetyin poikansa lisäksi myös kaivata miehensä läsnä oloa. Vuonna 1953 valmistunut *Mustasukkaisuus* on *Levottoman veren* uusintafilmaus sisältäen vastaavanlaisen asetelman. Elokuvasa Riitan ja Jyrin pieni poikalapsi menehtyy tapaturmaisesti putoamalla riippusillalta koskeen ja hukkuu. Jyri suhtautuu kuolemaan vaitonaisesti eikä suostu puhumaan asiasta, mikä tekee Riitasta entistä onnettomamman. Lopulta Jyri pakenee suruaan lähtemällä tukkimieheksi toiselle puolelle Suomea ja jättää Riitan yksin.

Elokuville vallitsevaa tunneilmapiiriä voidaan peilata omaan aikaansa. *Levoton veri* valmistui 1946, jolloin Suomi vietti ensimmäistä kokonaista rauhan vuotta sodan päättymisen jälkeen. Se oli samalla myös aikaa, jolloin lapsia syntyi Suomessa enemmän kuin koskaan aikaisemmin tai on sen jälkeen syntynyt. Epävarmuus uudesta sodan syttymisestä eli kuitenkin monien ajatuksissa. Lasten hankkiminen ja perheelle omistautuminen oli sekä miehille että naisille eräs keino siirtyä eteenpäin elämässä ja saada arkielämään vauhtia ja muuta ajateltavaa pitkän ja vaikean sodan päättymisen jälkeen. *Mustasukkaisuuden* julkaisuvuonna 1953 Suomessa ilmapiiri oli muuttunut jo huomattavasti rennommaksi ja synkät ajat olivat vaihtuneet tunnelmaltaan iloiseen 1950-lukuun.

Levottomassa veressä ja *Mustasukkaisuudessa* yhdistävänä tekijänä toimii äidin syyttäminen lapsen kuolemasta. Samaten myös isien puhumattomuus on muistutus aikalaistunneilmapiiristä, jossa miehet usein vaikenivat surustaan ja traumaattisista kokemuksistaan. Sotien jälkeisinä vuosina naisten tärkeimpänä roolina pidettiin äitiyttä ja toimimista perheen henkisenä tukena. *Levoton veri* ja *Mustasukkaisuus* kuvaavat naisten kokemaa painostusta yhteiskunnassa näyttämällä seuraukset äidin roolin epäonnistumisessa. Samalla elokuvat tarjoavat mahdollisuuden luoda katsaus ajallansa vallinneisiin kuolema- ja surukulttuureihin.

”KUOLEMA ON TAVALLAAN AINA LÄSNÄ” – KANSALAISTEN KUVAAMIA KÄSITYKSIÄ JA TUNTEITA KUOLEMASTA

Vatanen Susanna, TtM-opisk., Kehittämisosastonhoitaja KYS, Itä-Suomen yliopisto Hoitotieteen laitos;
Pietilä Anna-Maija, Professori, emerita, Itä-Suomen yliopisto Hoitotieteen laitos;
Terkamo-Moisio Anja, TtT, Itä-Suomen yliopisto Hoitotieteen laitos.

Kuolema on väistämätön osa elämää. Se voi olla odottamaton tai odotettu tapahtuma, jonka jokainen kohtaa jossain vaiheessa elämää. Kuolemaan liittyvät käsitykset ja tunteet vaikuttavat tapaan elää sekä siihen, miten kykenee kohtaamaan kuoleman. Kuolema on henkilökohtainen ja käsitykset kuolemasta ovat yksilöllisiä, monitahoisia sekä kulttuurisidonnaisia. Tämän johdosta tarvitaan lisää tietoa kansalaisten kuolemaan liittämistä käsityksistä ja tunteista sekä tilanteista, joissa kuolemaa ajatellaan.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kansalaisten kuolemaan ja sen jälkeisiin tapahtumiin liittyviä käsityksiä ja tunteita. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä kuolemaan ja kuoleman jälkeisiin tapahtumiin liittyvistä tunteista, käsityksistä sekä tilanteista, joissa kuolemaa ajatellaan.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin keväällä 2014 avoimia kysymyksiä sisältävällä sähköisellä kyselylomakkeella, joka oli esitetattu. Kyselyyn vastasi 210 kansalaista. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä.

Kansalaisten vastausten mukaan kuoleman herättämät tunteet olivat monitahoisia ja ristiriitaisia. Kuoleman koettiin herättävän kielteisiä, hyväksyviä, torjuvia sekä luopumiseen liitettyjä tunteita. Kansalaisten käsityksissä kuoleman jälkeisistä tapahtumista oli tunnistettavissa seuraavia ulottuvuuksia: kuolema elämän lopullisena päätöksenä, elämän jatkuminen toisessa muodossa kuoleman jälkeen ja kristinuskon ohjaamat käsitykset. Kansalaisten kuvaamat tilanteet, milloin he ajattelivat kuolemaa, olivat hyvin moninaisia. Kuoleman ajattelun koettiin olevan osa arkipäivää ja jokapäiväistä elämää. Lisäksi kuoleman kohtaaminen sekä elämänmuutostilanteet koettiin kuoleman ajattelua herättelevinä tilanteina.

Tutkimus vahvisti aiempaa käsitystä kuolemaan liittyvien käsitysten monitahoisuudesta. Lisäksi tutkimus lisäsi tietoa kuoleman ajattelun kuulumisesta arkipäivän moninaisiin tilanteisiin. Kuoleman herättämistä tunteista sekä niiden monitahoisuudesta ja ristiriitaisuudesta saatiin uutta tietoa. Tutkimuksessa tuotettua tietoa voidaan hyödyntää elämänloppuvaiheen hoitotyön laadun ja hoitajien koulutuksen kehittämisessä. Jatkossa tarvittaisiin tutkittua tietoa muun muassa siitä, miten kuolevan sekä hänen omaisensa tunteet ja kuolemaan liittyvät käsitykset tulevat huomioiduksi hoitotyössä.

SUOMALAISTEN HAUTAUSPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN -OPINNÄYTETYÖ

(Development of Finnish Funeral Service Concepts –Service concept proposals for the future business environment and customer needs)

Kuronen Marja, medianomi, palvelumuotoilija Ambientia Oy:ssa. Opiskelija Novia AMK: Master of Culture and Arts (valmistun 2018) sekä Lapin yliopisto: Master of Arts (valmistun 2020)

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut selvittää millaiset hautauspalvelut vastaavat lähitulevaisuuden muutoksiin asiakkaiden tarpeissa ja liiketoimintaympäristössä. Kohderyhmäksi on valittu henkilöt, jotka järjestävät hautajaisia yhä enenevässä määrin kymmenen–kahdenkymmenen vuoden kuluttua. Suomalaisista yhä harvempi kuuluu kirkkoon ja vaatimukset palveluiden suhteen ovat muuttuneet. Tarve käsitellä siirtymiä rituaalien kautta on kuitenkin säilynyt. Toisaalta myös mahdollisuudet ja uhat liiketoimintaympäristössä vaikuttavat hautajaispalveluja tarjoavien tahojen yritystoimintaan: esimerkiksi digitalisaatio ja start up –kulttuuri ovat vaikuttaneet jo jonkin verran hautausalaan.

Aineistona on käytetty kyselylomakkeen vastauksia (98 vastaajaa), joista valtaosa on avoimiin kenttiin kirjoitettuja eli kvalitatiivista aineistoa. Lisäksi aineistona on 10 haastattelua hautajaisia järjestäneille henkilöille ympäri Suomea ja 9 haastattelua eri palveluntarjoajille ja asiantuntijaa: kolme hautaustoimiston työntekijää, yksi saattohoitaja, yksi floristi, kaksi krematorion työntekijää, futuristi sekä pappi.

Metodeina on käytetty haastattelujen ja kyselyn lisäksi havainnointia hautaustoimistoissa, krematoriassa sekä kappelissa. Lisäksi on käytetty osallistuvaa havainnointia (Service Safari) sekä yhteiskehittämistä. Haastatteluissa on erityisesti huomioitu se, että sensitiivisten kohderyhmien osallistamisessa täytyy varmistaa haastateltavien emotionaalinen turvallisuus.

Opinnäytetyö valmistuu syksyn 2018 aikana ja sen tuloksena syntyy ehdotuksia tulevaisuuden hautajaisten palvelukonsepteiksi. Palvelukonseptit on tehty huomioiden muotoilijan valta ja vastuu vaikuttaa siihen, millaisia tulevaisuuden palvelut ovat esimerkiksi eettisestä ja ekologisesta näkökulmasta. Tärkeimmät johtopäätökset ovat, että kohderyhmällä on erilaisia tarpeita kuin tänä päivänä hautajaisia järjestävällä enemmistöllä. Tämän takia hautajaispalveluja tulee kehittää vastaamaan tulevaisuuden tarpeita. Kohderyhmä kaipaa hautauspalveluilta esimerkiksi personoidumpia mahdollisuuksia, ekologisuutta, mahdollisuuksia digitaalisiin palveluihin sekä uskontoon liittymättömiä rituaaleja hautaamiseen liittyen.

SANO SURUASI RAKKAUDEKSI – TOIVOA SURUN KESKELLE

Hanna Ekola, TM, muusikko, kirjailija

Läheisen kuolema on elämän syvimpiä ja ravisuttavimpia kokemuksia. Kun menetämme rakastamamme ihmisen, elämä muuttuu rajusti. Se mikä vielä eilen oli tärkeää, on jäänyt taka-alalle, ja tilalle on tullut surun maailma. Mielessä on paljon kysymyksiä. Voiko tästä ikinä selviytyä? Miten palauttaa elämään turvallisuudentunne? Voiko tulevaisuus tuntua vielä merkitykselliseltä? Onko toivoa surun keskellä? On myös hyvä muistaa perheenjäsenensä menettäneen lapsen tärkeät kysymykset: Mikä elämässäni muuttuu ja mikä pysyy ennallaan? Onko elämäni vielä turvassa?

Suru on ihmisen luontainen tapa reagoida koettuihin menetyksiin. Sureminen liittyy toimintakyvyn palautumiseen ja sopeutumiseen menetyksen jälkeen. Vaikka kokemamme menetys ja siitä seuraava suru on hetkittäin murskaavan satuttavaa ja kipua tuottavaa, suru on kuitenkin pohjimmiltaan myönteinen asia, sillä sen tehtävä on auttaa meitä ajan myötä selviytymään menetyksestä takaisin hyvän ja merkityksellisen elämän äärelle

Suremiseen tarvitaan paljon aikaa. Se on pitkäkestoista uuteen tilanteeseen sopeutumista, monenlaisten tunteiden läpikäymistä ja kuolleen läheisen elämän muuttumista vähitellen muistoiksi. Surua työstetään tunteiden tasolla, toiminnan tasolla ja sanallisesti. On hyvä tiedostaa, että läheistä ei tarvitse unohtaa, vaan suhteemme jatkuu muistoissa. Toivoa tuova ajatus on se, että surussa on kysymys rakkaudesta. Suremme, koska olemme rakastaneet. Surua voi sanoa rakkaudeksi.

Surun tarkoitus ei ole poistua kokonaan elämästämme, vaan muuttaa menetys vähitellen osaksi elämäntarinaamme ja elämäkokemustamme. Suremisen tehtävä on kuitenkin ajan myötä poistaa menetykseen liittyvä kipu ja muuttaa se kaipaukseksi, joka välillä, esimerkiksi erilaisten vuosipäivien myötä, nousee pintaan voimakkaampana ja sitten taas tyyntyy. Suru on kuin aalto, joka välillä vyöryy päälle ja sitten taas vetäytyy etämmälle.

Surun keskellä tarvitaan toivoa ja näkyä siitä, että vaikeasta tilanteesta voi selviytyä, että vielä joskus kipu laantuu ja että vielä jonain päivänä menetyksen ja siitä seuranneita asioita voi kokea merkitykselliseksi ja nähdä niillä jopa tarkoitusta. Toivo syntyy pienistä palasista. Kun selviydyn jostain yhdestä pienemmästä asiasta, se luo luottamusta, että vielä jonain päivänä selviydyn tästä kaikesta. Toivoa surun keskellä omalla kohdallani on ylläpitänyt toisten ihmisten tuki, se että tapahtuneesta on voinut puhua yhä uudelleen, vertaisryhmät, tieto siitä, että muutkin ovat selviytyneet, menneiden sukupolvien naisten surutarinat, ammattiapu, surukirjat, musiikki, luonto, hiljaisuus jne. On tärkeää, että sureva tulee nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi oman surunsa kanssa ja omana surevana itsenään. Tämä koskee luonnollisesti myös lapsen ja nuoren surua. Surevan auttamisessa ja toivon ylläpitämisessä on pohjimmiltaan kysymys aidosta läsnäolosta ja ihmisten välisestä kohtaamisesta.

Jotta elämä voi voittaa, on annettava itselleen lupa tuntea tuskaa, vihaa, kapinaa, on itkettävä, on huudettava. On saatava kertoa tapahtuneesta uudestaan ja uudestaan. Näin, pikkuhiljaa ihminen alkaa sopeutua uudenlaiseen elämäänsä, jossa menetetty läheinen ei enää kulje rinnalla, vaan on läsnä muistoissa. Vähitellen ihminen tekee sovinnon menetyksen ja menneisyyden kanssa. Parhaimmillaan suru muuttuu elämän voimavaraksi ja antaa uudenlaista sydämen herkkyyttä ja viisautta nähdä asioita. Usein surun kohdanneista tulee tukipilareita muille surun kohdanneille. Surun tehtävä on auttaa ihmistä hyväksymään se, että elämä on hallitsematon ja hauras, mutta silti kaunis. Elämä on ihmistä suurempi, mutta silti lahja. Suru ei saavu luoksemme tyhjin käsin. Surun mukanaan tuomia hyviä hedelmiä voivat olla mm. uudenlainen kiitollisuus, luottamus siihen, että vaikeistakin asioista voidaan selviytyä sekä

elämän arvaamattomuuden hyväksyminen ja siihen suostuminen. Menetys ja siitä seuraava suru voivat selkeyttää elämänarvoja, oman elämän mittasuhteita, oman elämän tavoitteita ja vahvistaa identiteettiä. Lopulta suru ei sittenkään riko, vaan surumatkalla syntyy viisaita ihmisiä.

TERVEYDENHOITAJIEN KYKY TUNNISTAA PERHESURMAN TAUSTATEKIJÖITÄ

POSTERIESITYS

Ellilä Marianne, TtM, kättilö, kouluttaja & Paavilainen Eija, TtT, professori, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Hoitotiede, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri & Aho Anna Liisa, TtT, dosentti, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta /Hoitotiede

Perhesurmia on tutkittu niukasti ja taustatekijöiden ymmärtäminen on tärkeää, sillä tragedia voitaisiin estää auttamalla perheitä ajoissa.

Tässä tutkimuksessa kuvataan terveydenhoitajien kokemuksia perhesurman taustatekijöistä, niiden tunnistamista edistävästä ja estävästä tekijöistä sekä kokemuksia perhesurman taustatekijöihin saadusta koulutuksesta ja koulutuksen tarpeesta.

Tutkimus toteutettiin e-lomakekyselynä terveydenhoitajille (n=85) Itä- ja Etelä-Suomen alueen neuvoloissa keväällä 2017. Avoimet kysymykset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä ja terveydenhoitajien taustamuuttujiin ja kykyyn tunnistaa perhesurman taustatekijöitä käytettiin määrällistä kuvailua.

Terveydenhoitajien mukaan perhesurmaajan taustatekijöihin liittyi tekijän mielenterveyden häiriöt, persoonalliset tekijät, päihteiden väärinkäyttö ja väkivaltaisuus. Perhesurmaajan taustatekijöiksi kuvailtiin myös parisuhteen ongelmia, lapsuuden traumaattisten kokemusten kantamista ja kuormittavaa perhetilannetta. Perhesurmatun taustatekijäksi kuvailtiin päihteiden käytölle ja perheväkivallalle alistumista sekä lapsuuden traumaattisten kokemusten kantamista. Terveydenhoitajat kuvasivat taustatekijöinä myös perheiden tukiverkoston puuttumista, parisuhteen ongelmia, kulissien ylläpitämistä ja sosioekonomisten ongelmien kasaantumista. Terveydenhoitajat kuvailivat myös lapseen liittyviä ja kulttuurisia taustatekijöitä.

Tutkimuksen mukaan resurssien saaminen edistäisi taustatekijöiden tunnistamista, sekä mahdollistaisi hyvän hoitosuhteen luomisen ja ehkäisevien menetelmien käyttämisen. Koulutusta toivottiin perhesurmien taustatekijöiden tunnistamiseen ja sisältävän työkaluja perhesurmien ennaltaehkäisyyn ja mahdollisen tragedian käsittelyyn.

LESKENLEHDET-VERTAISTUKIRYHMÄN PERUSTAMINEN JA TOIMINNAN VAKIINNUTTAMINEN SALOSSA 2002-2018

POSTERIESITYS

Vertaisryhmänohjaajat: Kähkönen Sinikka, Lastunen Leena, Ruohonen Lea, Sandell Ulla, Nikkanen Airi, Salon Omaishoitajat ry

Yhteistyössä: TtT, psykoterapeutti Salmenperä Liisa, Eläkeliitto ry, Diakoniatyöntekijä, Ristola-Niskala Maija-Liisa, Salon seurakunta, Salo-Uskelan alue, Diakoniatyöntekijä, Virtanen Kaija, Salon seurakunta, Halikon alue

Leskenlehdet perustettiin vuonna 2002 elämänkumppaninsa kuoleman kautta menettäneiden vertaistukiryhmäksi. Leskenlehdet on pitkäaikainen, täysin vertaistukihenkilöiden ohjaama toimintamuoto Salossa. Avoin ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa ja keskimäärin tapaamisissa on käynyt 8-10 iäkästä leskeä.

Historia: Salon seudun omaiset ja läheiset ry teki yhteistyötä Liisa Salmenperän kanssa, joka oli ohjannut useita vuosia leskeytynneiden kursseja Eläkeliitossa. Yhteisellä matkalla tutustuessaan Liisa Salmenperä ja aiemmin leskeksi jäänyt Maija Lehikoinen pohtivat tukiryhmän perustamista leskeksi jääneille ja Liisa pyysi Maijaa mukaan ohjaamaan ryhmää. Omaishoitoyhdistyksen silloinen puheenjohtaja Raija Iaine ja projektityöntekijä Jaana Loimisto-Mäenpää, Liisa Salmenperä ja Maija Lehikoinen kokoontuivat leskeksi jääneen Sinikka Laakkion luokse suunnittelemaan ryhmän aloittamista jo vuoden 2001 syksyllä, kokoontumisia tarvittiin useampiakin. Varsinainen ensimmäinen Leskenlehtiryhmä kokoontui omaishoitoyhdistyksen tiloissa 14.2.2002. Raili Sipilä ja Anja Paljakka aloittivat vertaistukiryhmän vetäjinä Maijan ja Sinikan lisäksi. Maija Lehikoinen oli yhteydessä Halikon seurakunnan diakoniatyöhön, Virpi Lasorlaan ja näin yhteistyö alkoi myös seurakunnan kanssa.

Vertaisohjaajat ovat usein paras tuki itsekokeneena tukemaan uusia leskiä, antamaan toivoa jaksamisesta ja eteenpäin pääsemisestä. He pystyvät ymmärtämään surun lamauttaman elämäntilanteen sekä kertomaan omasta selviytymisestään eri arjen tilanteissa. Ryhmässä on vaihteluvallisuus, joka luo luottamusta, siellä voi kokea yhteisyyttä, löytää ystäviä ja saa ymmärrystä. Ryhmä on avoin ja siihen voi osallistua vapaasti oman voinnin mukaan. Ryhmään osallistuessaan kuulee myös toisten surusta ja saa kokemuksen ettei ole yksin oman menetyksensä kanssa.

Kaikki ohjaajat ovat vertaistukijoita, leskiä ja käyneet Eläkeliiton Yhtäkkiä Yksin-kurssin, joka on sopeutumisvalmennuskurssi leskeksi jääneille. He ovat käyneet myös Eläkeliiton järjestämän ryhmän-ohjaajakurssin. Ohjaajina ovat toimineet myös Ritva Mäki ja Hilikka Tanhuamäki. Ryhmän ohjaajat ovat vaihtuneet, mutta tarve ryhmälle on tänäkin päivänä suuri ja yhteistyö omaishoitajayhdistyksen, Eläkeliiton ja seurakunnan kanssa jatkuu edelleen.

Ryhmänohjaajat kokoontuvat säännöllisesti ja suunnittelevat tulevien ryhmien aikataulut ja yhteistyötahot toimivat taustalla lähinnä työnohjauksellisesti. Leskenlehtiryhmä toimii poliittisesti sekä uskonnollisesti riippumattomana ryhmänä, mutta ryhmään osallistuvat voivat edelleen osallistua myös seurakunnan järjestämiin sururyhmiin, ne täydentävät toinen toisiaan.

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. Tukea löytyy ensisijaisesti vanhemmille ja perheille, joiden lapsi on kuollut raskauden myöhäisessä vaiheessa, vauvana, lapsuudessa tai nuorena aikuisena. 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 mielenterveydestä 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 kokempupehevuoroja 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. Yksi-

kön opetus ja tutkimus on leimallisesti kansainvälistä. Yksiköllä on sekä kansainvälinen maisteriohjelma että kansainvälinen tohtorinkoulutusohjelma. Useat tutkimushankkeet toteutetaan yhteistyössä eri maiden tutkimuslaitosten ja yliopistojen kanssa.

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

YHTEISTYÖKUMPPANIEN 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.

SYÖPÄJÄRJESTÖT on Suomen suurimpia kansanterveysjärjestöjä, jolla on yli 120 000 jäsentä. Syöpäjärjestöt tukee ja kuntouttaa syöpää sairastavia ja heidän läheisiään, tiedottaa syöpää ehkäisevistä ja terveyttä edistävästä asioista, pitää yllä rekisteriä syöpätaudeista ja syöpäseulonnoista ja myöntää varoja syöpätautien tieteelliseen tutkimukseen.

Syöpäjärjestöihin kuuluvat Suomen Syöpäyhdistys ry ja sen jäsenjärjestöt: 12 alueellista syöpäyhdistystä, 6 valtakunnallista potilasjärjestöä, Suomen Syöpärekisteri ja Syöpäsäätiö. Lisätietoa www.syöpäjärjestöt.fi, www.kaikkisyövästä.fi, www.ilmansyöpää.fi

Vaiettu menetys

Oletko menettänyt läheisesi päihteiden vuoksi?
Muista häntä sytyttämällä tähti taivaalle.



SYTYTÄ TÄHTI OSOITTEESSA
vaiettumenetys.fi

Vaiettu menetys -sivujen takana ovat Sininauhaliitto,
A-klinikkasäätiö, A- Kiltujen Liitto ry, Tukikohta ry,
Surevan kohtaaminen -hanke, Kran rf sekä Helsingin
Seurakuntayhtymä ja Vantaan seurakunnat.

Kuinka auttaa
surevaa?



www.surevankohtaaminen.fi

Löydä tietoa surusta ja surevan kohtaamisesta.
Pyydä kokemusasiantuntija maksuttomalle vierailulle.




Surevan
kohtaaminen

Eläkeliiton sopeutumisvalmennus 2019

Kursseilla on mahdollisuus muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaamiseen ja vastavuoroiseen kokemusten vaihtoon kokeneiden ammattilaisten ohjauksessa.

Yhtäkkiä yksin® -kurssit on tarkoitettu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille.

Kurssilla käydään läpi suruun liittyviä asioita ja yksin jäämisen aiheuttamia tunteita.

- 4.–8.6. 2019 Lehmiraanta, Salo (suunnattu 50–60-vuotiaille) – haku 22.3.
- 10.–14.9.2019 Lehmiraanta, Salo (suunnattu omaishoitajina toimineille) – haku 24.6.
- 11.–15.11.2019 Kunnonpaikka, Kuopio – haku 30.8.

Erosta eheäksi® -kurssit on tarkoitettu yli 50-vuotiaille avio- tai avoeron kokeneille.

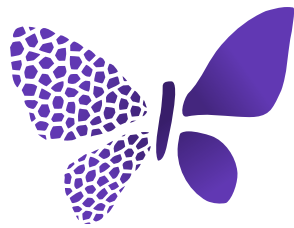
Tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

- 6.–10.5.2019 Peurunka, Laukaa – haku 22.2.
- 7.–11.10.2019 Kunnonpaikka, Kuopio – haku 2.8.

Leskeksi jäämisestä tai erosta tulee olla kulunut vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti enintään kolme vuotta kurssille tullessa. Vapaita kurssipaikkoja voi kysyä hakuajan päättymisen jälkeenkin.

www.elakeliitto.fi/sopeutumisvalmennus

Suunnittelija, p. 040 7257 561



Surukonferenssi



HUOMA

Henkirikoksen uhrien läheiset ry

www.huoma.fi



**TAMPEREEN
YLIOPISTO**

www.uta.fi/hes



Surunauha ry

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

www.surunauha.net

mieli

Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi



www.nuoretlesket.fi



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry

Vertaistukea suruun

www.kapy.fi



Suomalaisen
kuolemantutkimuksen
Seura Ry.

www.kuolemantutkimus.com

Yhteistyökumppanit:

**KIRKKOHALITUS⁺
KYRKOSTYRELSEN**

www.evl.fi



Syöpäjärjestöt

www.syopajarjestot.fi