

PÄIHDEKUOLEMA JA VAIETTU SURU

TOIM.
KATARIINA HÄNNINEN
MARJA-LIISA LAPIO
VIRPI LIIRUS-MÄKELÄ
EEVA NURMINEN

 Sininauhaliitto

PÄIHDEKUOLEMA JA VAIETTU SURU



Sininauhaliitto
Opastinsilta 7 A, 00520 Helsinki
Puh. 0400 620 149
www.sininauhaliitto.fi

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on kielletty ilman kustantajan lupaa.

Kirjan ovat toimittaneet Katariina Hänninen, Marja-Liisa Laapio,
Virpi Liirus-Mäkelä, Eeva Nurminen.

© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto 2017

Graafinen suunnittelu: Oona Loman
Taitto: Oona Loman
Kuvat: Tuula Roos
Kannen kuva: Oona Loman

ISBN 978-952-7284-00-1

Picascript, Helsinki 2017

Sisällysluettelo

Esipuhe.....	5
Juhani in memoriam	6
Päihdesensitiivinen suru	9
”Sain tulla näkyväksi” – kokemuksia päihdesensitiivisestä surutyöstä päihde- ja kriminaalityössä	18
”Jokaisen elämä on ihan yhtä tärkeä ja kuolema on yhtä tärkeä” – päihdesensitiiviset surutyökäytännöt Sininauhaliiton jäsenyhteisöjen asumispalveluyksiköissä	26
Vieraaksi jää suru	33
Vanhempien suru- ja selviytymisprosessi lapsen päihdekuoleman jälkeen	38
Ei jos, vaan kun kuolemme	47
Kirjoittajat.....	49

Esipuhe

Päihteiden käyttö ja siitä aiheutuvat kuolemat ovat esiintyvyyteensä nähdessä jääneet menetykokemusten katvealueelle. Ainakin käsillä oleva kirja ja sen kansiin kootut tarinat ovat antaneet odottaa itseään. Vaietut aiheet ovat usein tarpeettomasti poissa puheistamme, vaikka ne ovat osa kokemusmaailmaamme. Päihteisiin eli alkoholiin, huumeisiin ja lääkkeisiin kuolevat jättävät jälkeensä vuosittain tuhansia surevia, joiden tekemä ”kuolinsiivous” on häpeän ja syyllisyyden, joskus helpotuksenkin sävyttämää.

Sininauhaliiton kehittämistyössä päihdekuolemat ja suru ovat tulleet vastaan ensimmäistä kertaa kirkon päihdetyön hyviä käytäntöjä etsittäessä vuosina 2009–2010. Siitä lähtien Sininauhaliitto on yhdessä seurakunta- ja järjestökumppaniensa kanssa pitänyt aihetta yllä keskusteluissa, kerännyt kokemustietoa ja kehittänyt sururyhmätoimintaa. *Päihdekuolema ja vaiettu suru* on lajissaan ensimmäinen käsikirja, joka antaa äänen paitsi läheisensä päihteisiin menettäneille myös näitä kohtaaville, surua itsekkin kokeville ammattilaisille.

Käsikirja ei olisi julkaisemisen arvoinen ilman läheisten autenttista ääntä. Kiitämme kaikkia oman tarinansa jakaneita rohkeudesta ja rehellisyydestä monisyiseksi piirtyneen surun keskellä.

Kerätyt tarinat osoittavat yhä selvemmin, että päihdesensitiivisen surutyön kehittämisen tavoitteena on itse asiassa tehdä itsensä tarpeettomaksi, eli häivyttää liika sensitiivisyys, joka vaientaa. Kun päihdekuolemat ja niiden sävyttämä suru tulevat ilmiönä tunnistetuiksi ja tunnustetuiksi, menetyksen kokonut saa surra rauhassa ja oikeutetusti. Liiasta sensitiivisyydestä vapautuessaan hänen ei tarvitse miettiä jatkuvasti kenen kanssa, milloin ja miten hän kertoo läheisensä menetyksestä. Hänen ei tarvitse pelätä, että totuuden myötä läheisen elämä ja kuolema tulevat mitätöidyksi.

Leimasimen olisi aika vähitellen kuivua ja jo syntyneiden stigmojen haaleta heistä, jotka ovat menettäneet elämänsä tai läheisensä päihteiden takia. Sen eteen päihdesensitiivisen surutyön verkosto on valmis tekemään entistä leveämmin hartioin työtä jatkossakin.

Helsingissä 30.10.2017

Kirjan toimittajat

Päihdesensitiivisen surutyön verkostossa vaikuttavat: Vantaan seurakuntien päihde- ja kriminaalityö, Helsingin seurakuntayhtymän erityisdiakonia, Irti huumeista ry, Helsingin Diakonissalaitos, Liperin seurakunta ja Sininauhaliitto ry.

Juhani in memoriam

Huvittaa, miten humala onkin keksinyt luita kotimökkimme avoimesta ikkunasta sisään. Ikään kuin sillä olisi sosiaalinen tilaus ottaa paikkansa kammarissa, josta se on joutunut väistymään mökin isännän kuoltua. Nikotiinitervan keltainen kiilto kammarin katossa kielii vielä edesmenneen veljeni Juhani humalahakuisesta elämäntavasta.

Viimekesäisessä muistikuvassani Juhani vielä taluttaa vanhaa äitiämme omenapuun juurelle ja auttaa hyväntuulissa tokkurassa kärsivällisesti äitiä keräämään omenia. Minulle hän osoittaa paikan, josta voin poimia kesän viimeiset pihakukat. Levollinen viimeinen tapaaminen haalistaa muistijäljet väärään aikaan toteutetuista vierailuistamme, Juhani aggressiivisesta ärhentelystä ja helvettiin toivottavista tervehdyksistä lukitun oven sisäpuolelta. Viimeistä muistikuvaa eivät enää dominoi äidin antamat elämäntapaohjeet tai moitteet siitä, että Juhani ei käy milloinkaan äitiä katsomassa postikorttikutsuista huolimatta.

Kuvassa ei kumma kyllä näy enää häpeään kietoutunut syyllisyys veljeni elinoloista. Olin myös päässyt pois puun ja kuoren välistä. Minun ei enää tarvitse jatkuvasti valita, kumman puolelle kulloisessakin tilanteessa asetun. Yleensä asetuin heikomman eli Juhani puolelle. Välillä Juhani oli useita kertoja peräkkäin selvin päin. Elätelimme äidin kanssa toivoa, että hän viisastuu vanhetessaan tai väsähtää juomiseen. Lähinaapurit olivat paremmin tilanteen tasalla ja seurasiivat Juhani vointia huolestuneina. Kun mökki oli syyskuussa ollut pimeänä koko viikonlopun, naapurit menivät katsomaan ja löysivät hänet kuolleena. Radio oli jäänyt soimaan.

”Mikä sille pojalle tuli?” äiti kyseli, vaikka tiesi hyvin, että viinahan se. Tarkka vastaus kysymykseen saapui kuukausien odottelun jälkeen oikeuslääketieteen laitokselta. Sydän oli pettänyt. Koimme, että luonnollinen kuolema oli helpotus, melkein lahja. Olihan Juhani saanut kuolla siihen samaan kotimökkiin, saman kammarin samalle seinustalle kuin taatansa ja isänsä. Päihdeongelman värittävä elämäntapa olisi voinut johtaa paljon raadollisempaan loppuun. Lähiomaisten olisi pitänyt ottaa sekin nöyränä vastaan.

Hautajaisvalmisteluissa jouduin käymään kyselevää keskustelua kuolleen veljeni kanssa. Sopiiko hänen arkulleen pihakukista sidottu kimppu?



Kyllä, juuri hänelle se sopii. Sopiiko hänelle muistotilaisuus, johon kutsutaan lähiomaisten lisäksi vain serkut ja lähinaapurit? Pakko, sillä veronpalautukseni ei riittäisi enempään. Tuleeko sanomalehteen risti-ilmoitus? Tietysti, sillä hän jos kuka tarvitsee mahdollisimman traditionaaliset hautajaiskuviot ihmisarvonsa takaisin palauttamiseksi. Pitääkö kuolinilmoituksessa lukea *rakkaamme*, vaikka niin monta kertaa saimme pettyä ja hävetä hänen käyttäytymistään? Kyllä, sillä ainakin vanhalle äidillemme hän oli rakas. Muistosanoiksi valikoituneet sanat ”Nuku huminaan metsien. Nuku tuoksuun ikuisen kesän” sekä siunaustilaisuuden loppumusiikki ”Ja alla Pohjantähden minä tulen, minä lähden, ja vain Pohjantähden nähden itken vuokses kyyneleen” jäivät soimaan korviini viikoiksi.

Muistotilaisuus oli merkittävä. Vainajasta aukeni aivan toisenlainen kuva kuin mihin olimme lähisukulaisina tottuneet ja minkä olimme torjuneet. Juhanin päihdeongelmasta puhuttiin avoimesti, mutta samaan aikaan tuotiin monta kertaa esiin hänen avuliaisuutensa naapureitaan kohtaan. Läheisen maalaistalon adressin yksinkertainen muistolause ”Ohra jäi muistoksi meille” kosketti eniten.

Kuolinmökkiä raivatessani jouduin tutustumaan veljeeni jälkijättöisesti. Ymmärsin kitkevänä edelleen hänen osuuttaan lapsuuden porkkanamaasta. Isosiskona kitkin veljenkin osuuden, koska en halunnut, että hän saa laiminlyönnistään tupenrapinat. Päihdeidentiteetin purkavaa porkkanamaan kitkemistä veljeni puolesta oli ollut myös liinavaatteiden lahjoittaminen hänelle. Oletin, että kunnan lakanoiden välissä nukkuminen tekee päihdeongelmaisesta veljestäni kelvollisemman ihmisen. Ymmärsin harhani, kun kuolinsiivousta tehdessäni löysin kaapin, joka oli täynnä viikattuja, käyttämättömiä lakanoita.

”Milloin mahtaa päästä multiin?” äitini kyseli. Kysymykseen tuli vastaus sateisena syysnuntaina. Suntio ojensi kappelista Juhanin tuhkauurnan, jota vuorotellen kannoimme. Urnan paino ja läheisyys soi yllättävän lämpimän ja harmonisen hetken viimeisille hyvästeille Juhanin kanssa. Ojensin lopuksi urnan kainalostani pojanpojalleni, jotta hän sai tuntumaa vielä tulossa oleviin sukulaiskuolemiin.

Talven tullen pihapolulla oli vain jäniksenjälkiä. Jouluksi ripustin omenapuun oksaan kynttilälyhdyn ja adventtina ikkunaan tähden. En vielä silloin tienänyt, etteivät ne kuuluneet Juhanin joulunviettoon. Keväällä äitienpäivän aikaan olimme taas äidin kanssa haudalla. Siellä meille valkeni, että vähään aikaan haudalle ei ollut mitään asiaa. Hautarauhan piti olla rikkumaton, sillä peippo oli keksinyt tehdä pesän haudalla kasvavaan kuuseen. Oli muninut sinne vihreän munan, toivon uudesta elämästä.

*Haukilahdessa 10.9.2017
Marja-Liisa Laapio*

”

Olen vuonna 1985 syntynyt mies ja menetin oman isoveljeni vuonna 2007. Veljeni menehtyi alkoholin, huumeiden ja lääkkeiden yhteisvaikutukseen. Olin tuolloin 21-vuotias ja päihteiden käyttäjä itsekkin. Olimme veljeni kanssa Oulun lääninvankilassa tutkintavankeina, ja veljeni pääsi vapaalle odottamaan oikeudenkäyntiämme. Veljeni lähti juhlistamaan tätä vapautta Tampereen yöhön ja menehtyi. Minä menin ”lukkoon” enkä halunnut puhua asiasta vakavasti kenenkään kanssa. Ainoastaan päihteiden vaikutuksen alaisena pystyin asiasta puhumaan. Meni useampi vuosi, ennen kuin pystyin käsittelemään asian ja siihen johtaneet syyt. Syyllisyys oli suuri, koska olin itse ollut aikanaan tutustuttamassa veljeä aineisiin. Ensimmäiset vuodet tapauksen jälkeen olivat hankalia ja etupäässä teki mieli vetää nenään ihmisiä, jotka asiasta kyseli. Ajattelin, että alkaakohan tuokin nyt jotenkin säälimään minua, ja se ärsytti. Aika paransi haavat. Löysin vastauksia elämään Raamatusta ja pystyn näkemään asian tänään toisin. (Jari)



Päihdesensitiivinen suru

Marja-Liisa Laapio, päihdesensitiivisen surutyön verkosto

Siskon kuolema oli niin traaginen. Itse se oli aina sitä mieltä, että hyvin menee, vaikka kaikki näki, että päinvastoin. Ei halunnut lääkäriin. Viimein suostui. Lääkäri antoi vain Diapamia. Vasta neljäs itsemurhayritys onnistui. Se selvisi vasta jälkepäin. Puoliso ei suostunut näyttämään mitään dokumenttia kuolemasta. Alkoholia ei ollut veressä, mutta voimakkaita lääkkeitä kyllä. Olen sanonut omille tutuilleni, että sisareni teki itsemurhan, mutta alkoholismista en ole puhunut. Lähiomaiset ovat puhuneet, että hän kuoli syöpään. (Paula)

Tilastollisesti päihdekuoleman kanssa ei olla yksin

Suomessa alkoholikuolemat ovat lisääntyneet nopeammin kuin kulutuksen kasvu. Suhteessa juotuun alkoholimäärään kuolleisuus on ollut vuoteen 2010 asti suurempaa kuin Keski-Euroopassa. Viisi vuotta myöhemmin alkoholi-kuolleisuus alkoi kuitenkin vähentyä. Samalla huumekuolemat ovat alkaneet lisääntyä. Alkoholikuolemiin luetaan alkoholisairauksien ja -myrkytysten takia tapahtuneet kuolemantapaukset sekä päihtyneenä tapaturmaisesti tai väkivaltaisesti kuolleet. Vaikka alkoholikuolemat ovat Suomessa viime vuosina vähentyneet, ikääntyneiden alkoholikuolleisuus on lisääntynyt.¹

Huumeisiin kuollaan yhä vanhempana. Huumeikuolleisuus on kiivennyt Suomessa ja muissa Pohjoismaissa EU:n korkeimmalle tasolle. Huumekuolemat tilastoidaan ainelöydösten, kuolemansyiden ja tapaturmaisten myrkytysten perusteella. Tilastointi perustuu Euroopan huumeita koskevan tiedon keskuksen EMCDDA:n (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction) protokollaan², jossa huumekuolemaksi määritellään myös tahalliset ja tahattomat myrkytykset sekä huumeiden käytöstä johtuva mielenterveyden häiriö. Yliannostuskuolemat ovat Suomessa vähentyneet, kun ne ovat muualla Euroopassa lisääntyneet kolme viimeistä vuotta peräkkäin.³

Vasta ruumiinavauspöytäkirjasta selvisi, mitä kaikkia aineita poika oli käyttänyt. Vain osan niistä se oli paljastanut. Vielä viikko ennen kuolemaansa väitti, ettei käytä mitään, tai no amfetamiinia joskus, kun haluaa piletteä. Totuus oli ihan muuta. (Jarkko)

Olen niin väsynyt juoppojen sisarusteni kuolemiin. En niitä jaksa paljon jauhaa. Koko ikäni olen joutunut ottamaan vastuuta sisaruksistani, enemmän tai vähemmän hulluista viinan kanssa lotraajista. Viime kesänä kävin hautaamassa viimeisen elossa olevan siskoni, ja sitä ennen kolme veljeäni. Järkyttävin tietenkin oli se ensimmäinen, pikkusiskon kuolema Kööpenhaminassa. Kaikki sen tietää, että se kuoli huumeisiin, vaikka ei siitä puhuta. Riittää, että kuva on kultakehyksissä kaapin päällä. (Tuulia)

Päihdesensitiivisen surun määrittelemiseksi olen käynyt teemakeskusteluja läheisensä päihteisiin menettäneen kahdeksan omaisen kanssa (n=8). Haastatteluaineiston kokoaminen on edennyt haastateltavien ehdoilla. Kirjoittaessani aiheesta olen pyrkinyt tulkitsemaan näiden omaisten eli viiden naisen ja kolmen miehen kuvailemaa päihdekuolemaan liittyvää todellisuutta.

Olen ymmärtänyt päihdesensitiivisen surun konstruktioksi, joka rakentuu omaisten käytännössä kypsyneestä viisaudesta käsitellä päihdekuolemaa. Anonymiteetin säilyttämiseksi käsitän omaiset modaalipersoonallisuuksiksi eli niin sanotuiksi yleisiksi persoonallisuuksiksi, joilla on keskenään samanlaisia kokemuksia suhteessa läheisensä päihdeongelmaan, kuolemaan sekä ympärivään yhteiskuntaan. Olen kiinnostunut omaisten mielipiteistä ja kokemuksista, en heistä yksittäisinä persoonina. En pyri kertomaan kaikkea, vaan koostan narratiivisen kertomuksen pääosin omaisten puheesta. Lukijalla on mahdollisuus konstruoida oma todellisuus päihdesensitiivisestä surusta.⁴

Puheeksi ottaminen

Veli löydettiin kotoaan, puoliksi täysi viinipullo pöydällä. Vietettiin kuitenkin ensin siskon synttärit ja vasta sen jälkeen otettiin puheeksi veljen kuolema, myös hänen poikiensa kanssa. Sisko keksi tekosyy, miksi veli ei tullut juhliin. Olin sururyhmässä, mutta ei siellä päihteistä puhuttu, ainoastaan kuolemasta. En itsekään uskaltanut ottaa sitä puheeksi. (Merja)

Villen kuolemaa pidin niin yksityisenä, etten voinut puhua siitä sisareni-kaan kanssa. Humalassa Villen poika olis halunnu puhua isänsä kuolemasta, mutta en sallinut sitä, sillä se olis häirinny mua, koska olen ollut vasta 2,5 v raittiina. (Merja)

Olin kyllä ahdistunut jo ennen pojan kuolemaa ja menossa hakemaan apua, mutta en kuitenkaan saanut mentyä. Jos joku vertainen, esim. joku

toinen isä olisi houkutellut, kynnys olisi varmaan madaltunut. Silloin se oli niin sairaan hävettävää ja pelottavaa. Ja näitä samoja tunteita se myös ympäristössä herätti. Vieläkin on sellaisia lapsuudenystäviä, jotka eivät ole pojan kuoleman jälkeen ottaneet mitään yhteyttä, vaikka on oltu melkein veriveljiä. En mä niitä soimaa, sillä ymmärrän, että se herättää niissä jonkun pelon. Ihmiset saattavat myös käyttäytyä ihan niin kuin ne ei olis kuullu koko asiaa. Alkavat puhua jostain ihan muusta. Joku jopa saattaa sanoa, että hän ei pysty kuulemaan, joten älä puhu siitä. (Jarkko)

Paljon tuttuja on kuollut. Ainoa nuoruudenystävä, jonka kanssa juotiin paljon yhdessä, kuoli haimatulehdukseen. Avioeronsa jälkeen hän käytti myös huumeita. Ystävän kuolema on niin erilainen kuin omaisen. Yleensä on muita sukulaisia, joiden kanssa muistella. Ystävän kuoleman kanssa saattaa olla aivan toisin. Aina kun me kaljoteltiin yhdessä, päätettiin, että sitten kun toinen kuolee, niin toinen ostaa viiniä ja tanssii haudalla. Ei mitään surua. Mutta kun se tapahtui, itkin lakkaamatta. Itkin varmaan samalla kaikki vanhat surut. Mutta nyt itku on painunut niin syvälle, etten pysty itkemään. (Merja)

Yleisyydestään huolimatta päihdekuoleman tuottamalla surulla ei ole sijaa omaisten arjessa. Päihdehuoltolain (4/1986) auttamisvelvoite ei ulotu päihdekuolemaan, vaan omaisten ahdinko jää perinteisen päihdetyön jalkoihin. Auttamisvelvoite tarkoittaa, että päihdeiden ongelmakäyttäjän auttamisen lisäksi hänen läheistensä toimintakyvystä ja turvallisuudesta pidetään huolta. Huolenpitokulttuurissa ei aina ymmärretä, että ”mitä monisyisempi on suru, sitä neuvottomampi on läheinen”, kuten Hilikka Olkinuora⁵ viisaasti toteaa.

En tajunnut vielä veljeni kuoleman jälkeen omaa juomistani. Humala turrutti sitä surua, mikä tuli silloin kun veli tuotiin sinkkiarkussa Suomeen. Se oma juominen oli tiedostamatonta. Hautajaisten jälkeen nuorempi sisko hirtti itsensä kylpyhuoneeseen. Pakotin itseni sinne, vaikka en millään olisi halunnut mennä. Sen jälkeen kävin sururyhmässä, mutta siellä ei puhuttu päihdeistä, vain surusta. (Paula)

Me pojan äidin kanssa mukamas yritettiin jotenkin valmistautua pojan kuolemaan. Sovittiin, että kun hän saa siitä tiedon varmaan ensin, niin soittaa sitten mulle. Suunniteltiin, miten toimitaan, mutta sillä ei ollut mitään tekemistä realismin kanssa. Päästiin ikään kuin eteenpäin, kun oli varauduttu pahimpaan. Puhuttiin myös pojan kanssa, että onko hän tietoinen, että tuohon vetämiseen voi kuolla. Hän keskeytti sen joka kerran toteamalla, että älä nyt hulluja puhu. Päiväkirjasta kuitenkin selvisi, että

oli joskus miettinyt itsemurhaa. Epätoivo siitä, ettei hallitse elämäänsä, vaan aineet ovat ne, jotka hallitsevat ihmistä ja sen elämää. On rankkaa tietää, missä nuori menee, mutta ehkä rankempaa on se, että vuosien ei ole enää tiennyt nuoresta mitään. Vasta sitten, kun tulee kuolinviesti, on taas kartalla. (Jarkko)

Päihdeidentiteetin leimaama kuolema vapauttaa päihteidenkäyttäjän ongelmastaan välittömästi, mutta ei hänen omaisiaan ja läheisiään. Omaiset joutuvat ottamaan vastuun, puhuako läheisen poismenosta ”joltakin näyttämisen” vai ”todella olemisen” diskurssissa. Yhtäältä kuolema vapauttaa omaiset päihdeongelman tuomasta häpeästä ja toivottomuudesta. Toisaalta kuoleman lopullisuus saa aikaan itsesyytöksiä: olisiko jotain vielä ollut tehtävissä? Todellisuudessa syytökset ovat turhia. Eero Huovisen sanoin ”elämä jää aina kesken”, ja päihdekuolemassa helpotus ja suru ovat samaan aikaan läsnä.

Äidilleni vanhemman veljeni kuolema oli helpotus. Tosin äiti odotti, että veljeni soittaa ovikelloa, vaikka se oli jo kuollut. Äidille kolmen lapsen kuolemat ovat olleet selviytymiskeino, ei ole enää tarvinnut huolehtia ja murehtia niiden kohtaloita. Äidin mielestä lapsilla on parempi olla nyt



kuolleena kuin koskaan elämässä. Äiti pelkäsi, että hän oli sotkeutunut liiaksi lastensa elämään, vaikka isähän perheessä dominoi. Vaikka yritys oli äidin nimissä, isä oli valtias. Äiti teki kilttinä, mitä käskettiin. Salli myös isän juomiset ja viikonkin poissaolot kassalipas kainalossa. Ilman työnantajaa oli niin helppo alkoholisoitua. (Paula)

Sossu oli sanonut, ettei mies voi asua kotona nistinä, kun on nää pienet lapset. Yritin auttaa, mutta ei se pystynyt lopettamaan eikä lähtemään. Mun se piti lasten kanssa etsiä uusi kämppä. Se saatiin läheltä vanhaa kotia. Muutto oli vielä vähän kesken, kun menin soittamaan ovikelloa. Mutta kun kukaan ei tullut avaamaan, avasin oven avaimella, jota en ollut vielä palauttanut. Se oli elämäni hirvein hetki, sillä mies roikkui eteisen lampusta. Oli hirttäytynyt siihen. Toivuttuani pahimmasta shokista soitin aikuiselle ystävälleni ja kysyin: Tällaista elämä on? Hän ei osannut antaa siihen mitään vastausta. Mutta hiljaisuus puhelimesta kertoi kyllä enemmän kuin mitkään sanat. Puin sen raastavan surun mustaan morsiuspukuun, koska tiesin, että hautajaiset olivat ne prinsessahäät, joista ei kannattanut enää haaveilla. Onnittelin kuitenkin itseäni, että lapset olivat vielä niin pieniä, etteivät muistaisi isästään mitään. (Nilla)

Olen oppinut, että asiat ovat asioita ja tunteet tunteita; avain ihmisenä kasvamiseen. Kaiken kauhean jälkeen mulla on rauhallinen filis. Jouluaattoiltana ajattelin, että nyt pitäisi varmaan itkeä vähän, kun olen yksin. Itku ei kuitenkaan tullut. Masennuslääkkeet estivät sen. (Paula)

Pojan kuoleman jälkeen olen ollut aika yksin. Kun olen kertonut poikani kuolemasta, tietysti kysytään, mihin hän kuoli? Aluksi vastailin: sairauskohtaukseen. Nykyisin vastaan suoraan: päihteisiin. Olen saanut yllättävän paljon vertaistukea saman kokeneilta. Ja tulen varmaan saamaan edelleenkin. (Sinikka)

Päihdesensitiivinen suru – mitä sillä tarkoitetaan?

Suru on luopumista, ikävää. Vähän sellaista pelkoakin, miten tulee toimeen ilman sitä kuollutta läheistä. En enää kestä juovaa sukulaista, vaikka se olisi kuinka läheinen. Pelkään alkoholin läheisyyttä. (Paula)

Tällä hetkellä tunnen vihaa. En tiedä, mikä on vihani kohde, mutta tunnistan tän tunteen vihaksi. (Sinikka)

Rankat kokemukset ovat sekä vieneet että tuoneet lisää voimavaroja. Onneksi en ole enää nuori. Olen saanut lisää ymmärrystä elämäntilasta. Sujuva arki on parasta surulääkettä. Päässä on jotain muuttunut, olen luottavaisempi elämää kohtaan. Kokemukset eivät ole saaneet pelkäämään, vaan luottamaan elämään. (Paula)

Kuoleman jälkeen on helpompi elää, kun välit pojan kanssa olivat hyvät. Suhde oli rakkaudellinen. Olihan niitä konflikteja, mutta Luojan kiitos, ne aina selvitettiin. Hän uskoi viimeiseen asti, että hän pääsee aineista irti. Onhan hän ennenkin päässyt. Nyt vasta jälkeensä tajuan, että se ennenkin pääseminen tarkoitti, sitä että hän oli päässyt sellaisesta putkesta irti, mutta ei päihdeistä irti. Hän ei tavallaan edes tajunnut tai edes halunnut tajuta, mitä se irtipääseminen tarkoittaa, sillä luopuminen aineista olis tarkoittanut omasta identiteetistä luopumista. (Jarkko)

On helpompi puhua päihdesensitiivisestä surusta kuin tilannesidonnoisesta herkkyydestä kohdata päihdekuolema ihmisarvoa kunnioittavalla tavalla ja tunnistaa surun yksilölliset piirteet. Herkkyyden lisäksi tarvitaan rohkeutta kohdata omainen sekä vainaja eettisesti kestäväällä tavalla. Käytännössä päihdesensitiivinen suru kypsyy omaisten ja läheisten taidossa käsitellä päihdekuolemaa elämän ainutkertaisuutta kunnioittaen.

Surun kypsyessä ei ole enää ensisijaista, mitä, milloin ja miten vainajan päihderiippuvuudesta ja kuolemasta kulloinkin tulee puhua. Tärkeää on oppia purkamaan päihdeidentiteetin leimaama kuolema, oppia palauttamaan elämän ja kuoleman arvokkuus sekä vainajan kunnioitus. On opittava tunnustaman päihdeisiin kuollut ihmisenä, läheisenä ja ystävänä silti unohtamatta päihdesensitiivisen surun ydinkysymystä: Miten ratkaista luopumisen ja häpeän välinen dilemma läheisiä ja vainajaa arvostavalla tavalla.

¹ *Päihdetilastollinen vuosikirja 2016 – Alkoholi ja huumeet* (2017). Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

² Kansallisista kuolemansyytilastoista tehdään WHO:n ICD-10-koodiston mukaiset poiminnat. Ks. European Drug Report osoitteessa <http://www.emcdda.europa.eu/?nnodeid=1419>.

³ Euroopan huumaussaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus (2017) *Euroopan huumeraportit 2015 ja 2017: Suuntauksia ja muutoksia*. Euroopan unionin julkaisutoimisto, Luxemburg.

⁴ Laapio, Marja-Liisa (2015), ”Mihin sitä ihminen kotoaan lähtis?” teoksessa *Kaikki hyvin kotona? Ikääntyneiden arjen hallinta tuetun asumisen yksikössä*. Toim. Marja-Liisa Laapio & Katariina Hänninen. Sininauhaliitto, Helsinki.

⁵ Olkinuora, Hilikka & Vuorenmaa Jaakko (2009), *Surun vuosi*. Kirjapaja, Helsinki.

” Olin yläasteella, kun veljeni ensin katosi ja sitten puoli vuotta myöhemmin löytyi tapettuna. Muutaman vuoden hän ehti käyttää huumeita. Tapaus ei ole vieläkään selvinnyt ja tuskin koskaan selviää. Tuntuu, että veljeni kuolema oli viranomaisille helpotus, ei tutkinnan arvoinen juttu. Tämä tapaus ja kaikki siitä seurannut ajoi minut sosiaalialalle päihdetyöhön. Taistelen edelleen jatkuvasti inhimillisen suhtautumisen puolesta. Surussa minun oli vain selvittävä, koska vanhempieni voimavarat eivät riittäneet minusta huolehtimiseen. Koululta olisin toivonut reagoitua, mutta edes pyynnöistäni huolimatta suruani ei otettu missään vastaan. (*Pikkusisko*)

” Mieheni menehtyi alkoholimyrkytykseen lomamatkallaan. Itse en ollut mukana reissulla. Kuolema oli järkytys ja shokki, vaikka alkoholismia oli jatkunut jo vuosia. Edeltävän kuukauden aikana mieheni oli ollut selvin päin ja olimme käyneet yhdessä tutustumassa erääseen hoitovaihtoehtoon. Tuntui, että vihdoinkin oli toivoa näkyvässä ja hän oli tajunnut, ettei selviä yksin irti alkoholista. Siksikin kuolema tuntui kohtuuttomalta. Toisaalta olen onnellinen siitä viimeisestä hyvästä kuukaudesta.

Vain mieheni perhe ja yksi ystäväni tietävät todellisen kuolinsyyn. Muille olemme sanoneet, että sydän petti. Mieheni alkoholismista tiesivät jotkut ystävämmme, mutta se oli yhteinen salaisuus. Mieheni oli muutenkin hyvin yksityinen ihminen ja minunkin oli vaikea myöntää hänen alkoholismiaan ääneen, vaikka se vaikeutti elämääni.

Tuntui vaikealta menettää miehensä nelikymppisenä. Ensimmäiset kuukaudet kuoleman jälkeen aina joulun saakka menivät sumussa. Kävin muutaman kerran vertaistukiryhmässä sekä tapasi kotipaikkakunnallani syksyn ajan noin kerran kuussa mielenterveyshoitajaa.

Syksyn mittaan tajusin myös, että mieheni kuolema oli toisaalta myös helpotus. Elämä alkoholistin vaimona oli raskasta, koska ryyppääminen oli toisteista mutta väliin mahtui aina parin viikon selvä kausi. Kaikki suunnitelmallisuus elämästä puuttui ja toisaalta aina töistä kotiin palatessa oli mielessä, että missä kunnossa mies on kotona tai onko ryyppääminen taas alkanut. Kuoleman myötä taakka tipahti hartioilta. Suruun liittyi myös paljon murhetta siitä, että mieheni elämän piti mennä niin kuin se sitten meni. Hänellä olisi ollut lahjoja vaikka mihin, mutta lahjakkuuteen sekoittui kiltteys, huono itsetunto ja kyvyttömyys käsitellä negatiivisia tunteita.

Kun kuolinsyy paljastui alkoholimyrkytykseksi, romahdin täysin. Kuolinsyy tuntui ja tuntuu yhä turhalta. Toisaalta se vei kaiken jossittelun mahdollisuuden pois siltä, olisinko voinut tehdä jotain kuoleman estääkseni. Mieheni vanhemmat ajattelevat, että hän saattaisi olla elossa, jos ei olisi lähtenyt reissuun. Itse en jaksa jossitella asiaa. YUP-yhtyeellä

on kappale, jossa lauletaan: ”olivatpa ne sata tai vain neljäkymmentä vuotta, jokainen on onnellinen vahinko.” Tuo säe on lohduttanut minua surussani paljon. Ajattelen, että mieheni elämä oli juuri sen pituinen kuin sen piti olla niin hyvässä kuin pahassakin.

Nyt kuolemasta on kulunut noin puolitoista vuotta. Ajattelen miestäni yhä joka päivä. Välillä muistot ovat hyviä, välillä huonompia. Tiedän, että hän kulkee loppuelämäni mukana. Kuitenkin elämäni on jatkunut eteenpäin, olen löytänyt uuden kumppanin, joka ei juo ja joka on tarpeeksi sensitiivinen ymmärtääkseen myös mukana kulkevan suruni. (*Alkoholistin puoliso*)

” Äitini kuolemasta on reilu puoli vuotta. Hänellä oli nuoruudesta asti vaikea masennus ja sen seurauksena lääkeriippuvuus sekä alkoholin liikakäyttöä. Äidilläni oli tapana turvautua kipu- ja mielialalääkkeisiin, mutta kun niitä ei ollut saatavilla tai ne eivät riittäneet, tuli alkoholi kuvioihin. Äidin alkoholin käyttö oli satunnaista, kunnes yllättäen kaikki romahti. Äitini avasi pullon ja luovutti täysin elämän suhteen. Kaikki tapahtui päivälleen tasan puolessa vuodessa.

Puoli vuotta yritimme taistella äitini puolesta. Puolessa vuodessa meistä omaisista jokainen kävi kaikki mahdolliset tuntemukset ja ajatukset läpi. Puoli vuotta elimme täysin äitini ehdoilla, itse aikataulutin kalenteriini käynnit äidin luona, etäännyin ystäväistäni ja mielialani menivät täysin äidin ehdoilla. Opiskeluihin jaksoin juuri ja juuri keskittyä. Jokainen kerta äidin luo mennessä jännitin, mitä oven takan odottaa. Useimmiten näky oli lohduton. Emme kuitenkaan halunneet myöntää, ettei toivoa enää olisi. Yritimme ja yritimme. Luovuttaminenkin kävi usein mielessä. Ennen pitkään se olisi ollut ainoa järkevä vaihtoehto meidän omaisten mielenterveyden ja jaksamisen kannalta.

Lopulta äiti löydettiin kuolleena. Muistan tarkkaan ajatukset, joita kävin läpi saatuaani tiedon äidin kuolemasta. Olin säikähtänyt, olin paniikissa, mutta olin helpottunut. Hoin mielessäni, että nyt se on ohi. Painajainen oli päättynyt.

Äidin kuoleman käsittely on itselläni vielä kesken. Monet läheiseni ovat ihmetelleet, kuinka vahva olen ja kuinka hyvin olen kestänyt äitini kuoleman. Koen aloittaneeni surutyön jo paljon ennen äidin kuolemaa. Koen äitini kuolleen jo puoli vuotta ennen varsinaista kuolemaa. Yritän käsitellä asian siten, että äitini sairastui ja tähän sairauteen eivät parannuskeinot auttaneet.

Toistaiseksi emme tiedä äidin varsinaista kuolinsyytä. Itse en edes haluaisi tietää. On paljon helpompaa sanoa, ettei tiedä syytä kuin että äitini kuoli alkoholin yliannostukseen tai humalassa kaatumiseen. Pohdin usein mielessäni tapahtumia ennen ja jälkeen äidin

kuoleman. Helpotuksen tuntemus on yksi vaikeimmista asioista myöntää. Olen myöntänyt sen itselleni, mutta miten ikinä pystyn sanomaan ääneen olevani helpottunut oman äitini kuolemasta?

Kaipaani äitiäni päivittäin. Aluksi koin vihaa ja katkeruutta äitiäni kohtaan. Nyt pystyn jo muistelemaan häntä lämmöllä. Olen huomannut vähitellen iloisten muistojen vievän tilaa surullisilta muistoilta. Yritän muistuttaa itsenäni hyvistä ja kauniista asioista, joita äitini opetti minulle. Tiedän äitini olleen sairas ja muistutan tästä itseäni jatkuvasti. Äitini rakasti meitä koko sydämeästään ja toivoi meille parasta, vaikka ei sitä voinut itse aina tarjota. Alkoholisti on helppo tuomita itsekkääksi ja omaa etuaan ajavaksi, niin ajattelin itsekin usein äidistäni. Oli helppoa purkaa omaa pahaa oloaan ja turhautumistaan suoraan kohteeseen. Toisaalta olen myös kiitollinen, että sain sanottua äidilleni rehellisesti, miltä tilanne minusta tuntui.

Mielenterveysongelmat ja päihderiippuvuudet ovat omaisille todella vaikeita käsiteltäviä. Haluan kuitenkin aina muistaa, että kaikkien ongelmien takana oli oma äitini. Oma rakas äitini, joka ei halunnut meille pahaa, mutta joka ei ollut tarpeeksi vahva selviämään elämässä. Minua surussa ovat auttaneet läheiseni, jotka ovat joutuneet kokemaan saman menetyksen ja käymään läpi samoja tuntemuksia. On ollut paljon helpompaa puhua ihmisille, jota tietävät tapahtumat. *(Susanna)*



”Sain tulla näkyväksi” – kokemuksia päihdesensitiivisestä surutyöstä päihde- ja kriminaaliryöissä

Eeva Nurminen & Virpi Liirus-Mäkelä, Vantaan ja Helsingin seurakuntayhtymien päihde- ja kriminaaliryö

*”Kun äitisi kuolee rintasyöpään, saat tietää siitä.
Kun äitisi kuolee rintasyöpään, palvelujaan tarjoavat
kuraattori ja psykologi.
Kun äitini kuolee viinaan, vaikenen loppuelämäkseni.
Ympäristö vaikenee loppuelämäkseni.”
(Susanna Alakoski: Lähimmäisen huhtikuu, 2015)*

”Sain tulla näkyväksi” on erään sururyhmään osallistuneen äidin palaute ryhmästä. Hän itse on kuntoutuja ja hänen nuori, aikuinen poikansa kuoli päihdeiden vaikutuksen alaisena. Poika oli äidin ainoa lapsi. Papin neuvon mukaan äiti osallistui sururyhmään noin puoli vuotta pojan kuoleman jälkeen. Tuolloin hän ei tohtinut puhua omasta tai poikansa päihderiippuvuudesta. Hän koki, että suru jäi käsittelemättä. Äiti kantoi surun taakkaa usean vuoden ajan. Kokemuksen näkyväksi tulemisesta hän sai sururyhmässä, vertaisten joukossa.

Seurakuntien päihde- ja kriminaaliryö tukee päihtheisiin liittyvien moninaisten kysymysten kanssa kamppailevia, vankilassa olevia ja sieltä vapautuvia sekä heidän läheisiään. Työssä tarjotaan henkistä ja hengellistä tukea, kutsutaan toimimaan yhdessä ja tarjotaan palveluohjausta. Päihde- ja kriminaaliryöissä ihmisten tarve keskustella surusta ja käsitellä surua on noussut esiin lukuisissa keskusteluissa ja monissa erilaisissa ryhmissä.

Kokemuksia jalkautuvasta työstä

Kohtaaminen I

Hermannin diakoniatalon väki Helsingissä aloitti kesällä 2016 jalkautumisen kahvikärryn kanssa Kurviin Vaasan aukiolle, paikkaan, joka tunnetaan myös Piritorina. Keskeisellä paikalla, metroaseman läheisyydessä, on monenlaisia kohtauksia, joista jotkin ovat jääneet vahvasti mieleen. Erityisesti se, kun paikalle tuli koiransa kanssa nainen, jota tässä kutsun Miraksi. Hän vaikutti ahdistuneelta, oli itkuinen ja sai sanotuksi, että nyt on ollut liian monta kuolemaa lyhyessä ajassa, en kestä.

Mira oli yrittänyt etsiä apua omasta seurakunnastaan, mutta ei ollut löytänyt seurakuntansa nettisivuilta ketään, jolle soittaa. Kysyin toivoisiko hän, että auttaisın asiassa. Sain luvan ja Mira antoi yhteystietonsa. Tavoitin hänen oman seurakuntansa diakoniapapin, joka lupasi ottaa yhteyttä Miraan. Noin puolitoista kuukautta myöhemmin tapasin Miran uudelleen Pelastusarmeijan tilaisuudessa. Hän kertoi, että pappi oli ottanut yhteyttä ja ohjannut sururyhmään. Mira oli mennyt ryhmään mutta lähtenyt ensimmäisellä kerralla kesken pois, koska koki ryhmän ahdistavana eikä osannut olla siellä. Kysyin, voisinko minä olla jotenkin avuksi ja siitä alkoivat meidän keskustelumme.

Mira oli itse päihitteiden käyttäjä, ja hänen kumppaninsa oli pari kuukautta aiemmin tehnyt itsemurhan. Menetyks oli käsittelemättä. Lisäksi hänen lähipiirissään oli ollut kaksi muuta kuolemantapausta vuoden sisällä. Miralla oli tapaamisissamme mukana koiransa, joka oli hänelle läheisin ja rakkain. Mira puhui kokemastaan, ja etsimme yhdessä sanoja kaikelle koetulle. Tapaamisten välillä Mira piti oma-aloitteisesti päiväkirjaa tuntemuksistaan ja halusi minun lukevan kirjoittamansa, kun tapasimme.

Kohtaaminen II

Kuuntelin Piritorilla läheisyydessäni käytyä keskustelua, jossa nainen vaikutti kuvaillevan jotain yksityiskohtaisesti. Terästin kuuloani ja havaitsin, että nainen puhui päihiteisiin kuolleesta läheisestään. Lähestyin naista rauhallisesti, tervehdin ja totesin, että kuulin hänen kertovan jostain tärkeästä. ”Haluaisitko kertoa, mistä tuossa, mitä puhut, on kyse?” kysyin. Samassa hän alkoi purkaa vuosi aiemmin tapahtunutta sisarensa yliannostuskuolemaa.

Tapaamishetkellä nainen oli vahvasti aineiden vaikutuksen alaisena, mutta silti hän kuvaili tapahtumia hyvin tarkasti: Mitä vuosi sitten tapahtui, mitä ja miten havaittiin, kuka soitti apua, kuka teki mitään siinä tilanteessa. Kaikki yksityiskohdat olivat vielä vuoden jälkeenkin selkeästi mielessä. Kohtasimme vain tuon yhden kerran, mutta ajattelen, että naisen suru sai tulla näkyväksi ja hän tuli kuulluksi. Jos tällaisia satunnaisiakin kohtauksia on useampi, on mahdollista, että suru saa pala palalta tulla ulos ja näkyväksi.

Muistohetket

Pyhäinpäivän aikaan erityisdiakonian diakoniatyöntekijät ovat järjestäneet päiväkeskuksen yhteisön kanssa kuolleiden muistohetken päiväkeskuksessa. Päiväkeskus on kaikenlaisille ihmisille avoinna oleva matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Muistohetkessä päiväkeskuksen väki on laittanut valkoisen liinan pöydälle, varannut hiekka-astian tuohuksille, valmistellut kahvit ja tarjoamiset. Syksyllä 2016 juttelin ennen tilaisuutta erään miehen kanssa, joka oli lähdössä pois kuultuaan, että alkamassa oli muistohetki. Tällainen tilaisuus ei ollut hänelle ennestään tuttu. Kerroin mistä on kyse, ja mies kertoi välittömästi soittajakaverinsa kuolemasta. Hän halusi jäädä muistamaan kaveriaan.

Muistohetkessä on luettu päiväkeskuksen yhteydessä olevan asumisyksikön sekä päiväkeskuksessa vakituisesti käyneiden, vuoden aikana kuolleiden nimet. Läsniä olleista on aina löytynyt vapaaehtoinen sytyttämään muistotuohuksen kullekin kuolleelle. Kaikilla paikalla olleilla on ollut mahdollisuus sytyttää tuohus.

Tilaisuuden järjestäjinä olemme rohkaisseet muistamaan kuolleita, ja tilaisuudessa on voinut sanoa kuolleen läheisen nimen ääneen tai olla vain hiljaa. Hetki on ollut harras ja arvokas, vaikka osa läsnäolijoista on ollut päihtyneenä. Pyhä on ollut vahvasti läsnä näissä hetkissä.

Jouni oli kuollut, ja päiväkeskuksessa vietettiin hänen muistohetkeään. Jounin äkillisessä kuolemassa oli jotain, mikä kosketti myös työntekijöitä. Hänen elämässään oli ollut havaittavissa toivoa ennen äkillistä kuolemaa. Työntekijät arvelivat, että Jounin naisystävä ei ehkä jaksaisi tulla paikalle, mutta hän tuli mustat lasit silmillään ja mukanaan runo, jonka toivoi luetavan tilaisuudessa. Lyhyen muistopuheen jälkeen lauloimme yhdessä pari laulua ja runo luettiin. Yksi Jounin kavereista kertoi muiston Jounista. Joimme yhdessä kahvit. Muistopöydällä paloi kynttilä, jonka yksi kävijöistä oli tilaisuuden alussa sytyttänyt. Pöydällä oli avoinna muistikirja, johon läsnäolijat saattoivat kirjoittaa nimensä. Tilaisuuden jälkeen naisystävä tuli kiittämään kauniista hetkestä.

Sururyhmät

Vantaan seurakuntien päihde- ja kriminaalityössä on jo usean vuoden ajan pidetty esillä surua ja surun käsittelyn tarpeellisuutta. Matkan varrella on järjestetty joitakin sururyhmiä. Ryhmiin on löytynyt osallistujia sekä seurakuntien omasta toiminnasta että yhteistyöverkostoista, kuten A-klinikoilta,

A-killasta ja asumispalveluyksiköistä. Sururyhmät ovat kokoontuneet kaksi kertaa arki-iltoina ja lisäksi yhtenä viikonloppuna perjantaista sunnuntaihin. Kun viikonlopusta on kulunut muutamia viikkoja, on sururyhmään osallistuneiden toiveesta tavattu vielä kerran.

Kahdessa etukäteistapaamisessa on kiinnitetty huomiota ryhmäytymiseen sekä osallistujilta nouseviin toiveisiin ja odotuksiin. Odotukset ovat liittyneet tuen saamiseen ja erityisesti vertaisuuden kokemiseen. On toivottu, että sururyhmistä saisi voimia jatkaa elämässä eteenpäin ja että itselle voisi antaa luvan kokea onnellisuutta. Erityisen voimakkaasti esiin on noussut osallistujien tarve puhua, jakaa kokemaansa ja käsitellä surua, jonka käsittely on pelottanutkin.

Ennen ryhmäkokoontumisia tehtyjen haastattelujen sekä kahden ensimmäisen ryhmäkokoontumisen aikana me ohjaajat olemme kuulleet surujen paljoudesta. Monia läheisiä on kuollut vuosien ja jopa vuosikymmenien varrella, ja surut olivat käsittelemättä. ”Suru on paketissa sisälläni”, kertoi eräs ryhmään osallistunut. Moni on kertonut käyttävänsä päihteitä pitääkseen surun sisällään. Toisaalta myös myönnetään, että päihteet ovat ikään kuin hoito esiin pyrkiviin tunteisiin, joita ei osata tunnistaa tai käsitellä. Myös pelkkä menetyksen kokemus ajaa tukeutumaan päihteisiin.

Sururyhmien viikonloppukokoontumiset on vietetty pienessä leirikeskuksessa. Viikonlopun aikana on huolehdittu yhdessä niin saunan lämmittämisestä kuin ruoan valmistamisesta ja kahvin keittämisestä. Yhteinen toiminta on luonut yhteenkuuluvuutta ja leppoisaa ilmapiiriä.

Etukäteishaastatteluissa esiin nousseet syyllisyys ja häpeä ovat voimakkaasti läsnä ryhmien kokoontumisissa, ja niiden käsittely tuntuu erityisen tärkeältä. Häpeää aiheuttavat muun muassa arvottomuuden tunne ja elämässä tehdyt valinnat. Monet tekemiset ja tekemättä jättämiset aiheuttavat syyllisyyttä.

Näiden tunteiden käsittelyssä vertaistuella on suuri merkitys. Toiset tietävät ja tunnistavat, mistä on puhe ja miltä se tuntuu. Toinen toisensa lohduttaminen on merkityksellistä. Vertaisuuteen liittyy myös kokemus hyväksytyksi tulemisesta. Hyväksytyksi tuleminen puolestaan vähentää häpeän tunnetta. Ryhmässä on lupa tuoda esille oma kamppailu päihteiden kanssa ilman, että se aiheuttaa lisää häpeää.

Keskustelun lisäksi ryhmissä maalataan, liikutaan musiikin tahtiin, rentoudutaan, kuljetaan itsekseen luonnossa ja kirjoitetaan. Viikonlopun aikana järjestetään hetki, jossa jokainen voi käydä yksin, omassa rauhassa sytyttämässä kynttilän pihalle.

Ryhmä ei saa olla liian suuri. Osallistujien mielestä 5–6 henkeä on hyvä kokoonpano, tällöin jokaiselle on riittävästi tilaa. Etukäteistapaamiset ovat tärkeitä luottamuksen syntymiselle. Ilman niitä kynnys osallistua pelkkään viikonloppuun olisi korkea. Tapaamisten avulla kaikki saavat tietoa ja käsityksen siitä, mitä on tulossa. Ryhmiin osallistujien kertomuksia kuunnellessa myös

ohjaajat havahtuvat siihen, kuinka paljon käsittelemätön suru vaikuttaa ihmisten elämään.

Järjestämiemme sururyhmien kaikki osallistujat ovat olleet aikaisemmin mukana erilaisissa päihdetyönryhmissä esimerkiksi AA:ssa, A-killassa, A-klinikalla ja seurakuntien päihdetyön piirissä. Kaikilla oli valmiuksia puhua. Keskustelut kääntyivät usein päihderiippuvuuteen, ja tällaiselle keskustelulle annettiin myös aikaa. Ohjaajina jouduimme jonkin verran viemään keskustelua takaisin surun teemoihin. Osallistujat kokivat selvästi helpommaksi puhua omasta riippuvuudestaan kuin surusta, joka saattoi tuntua vaikeammalta käsitellä.

Osallistujat kokivat, että jotain itsessä alkoi eheytyä. Moni kertoi ennen kaikkea ymmärtäneensä, että työ itsen kanssa jatkuu. Eräs ryhmään osallistunut kertoi oppineensa, että suru on aaltoliikettä, joka tulee ja menee, ja että liike muuttaa ajan kanssa muotoaan ja aikanaan hidastuu.

Vantaan seurakuntayhtymässä on vietetty myös surupäivää. Päivään sisältyi asiatietaa päihdekuolemista ja -surusta sekä oman surun prosessointia. Merkittäväksi muodostui oman sururunon tekeminen. Runo syntyi niin, että jokaiselle jaettiin nippu valmiiksi monistettuja lohduttavien laulujen sanoja. Jokainen luki tekstit omassa rauhassa ja alleviivasi itseään koskettavat, puhuttelevat kohdat. Tämän jälkeen alleviivatut tekstinpätkät kirjoitettiin allekkain ja säkeistä syntyi oma runo. Jälkeenpäin olemme saaneet palautetta, että runo on ollut merkityksellinen vielä kauan tapaamisemme jälkeenkin.



Surutyö auttaa eteenpäin ja ennaltaehkäisee

Jokainen ihminen on ainutkertainen ja muistamisen arvoinen. Jotkut surutyössä kohtaamamme ovat kysyneet, pidetäänkö heillekin muistohetki, kun he kuolevat. Läheiset ja kaverit surevat kukin tavallaan, usein sanoja ei löydy. Joku on voinut nähdä ja kokea niin monta kuolemaa, väkivaltaistakin, että ei vain enää kestä ilman päihteitä. Muuan tuttu mies sen sanallistikin, kun hänen läheinen ystävänsä teki itsemurhan: ”Sattuu niin paljon, etten pysty olemaan selvin päin.” Silloin työntekijä ei voi muuta kuin olla läsnä ja rohkaista, että jospa kuitenkin yrittäisit.

Ryhmiiin osallistujat ovat kertoneet, että surun tunne pelottaa. Surulle ei ole haluttu antaa aikaisemmin tilaa, koska on pelottanut, pääseekö siitä yli. Surun käsittely on pelottanut myös siksi, ettei ole ollut tietoa, mitä sen jälkeen tulee. Miten elämä muuttuu vai muuttuuko se? Jotkut ryhmiin osallistuneet kertoivat toivoneensa ja odottaneensa, että ohjaaja ottaa surun tai surut pois. Surua ei voi ottaa pois. Se on prosessi ja kappale matkaa elämässä. Surua ei myöskään voi suorittaa viikonlopussa tai viikoittain järjestetyissä tapaamisissa. Suruprosessi jatkuu ryhmän päättymisen jälkeenkin.

Olemme kiitollisia kohtaamisista, keskusteluista ja erilaisista työskentelyistä, joihin olemme saaneet osallistua päihderiippuvaisten ja kuntoutujien kanssa. Tarvetta päihdesensitiivisille sururyhmille ja -päiville on. Työ Helsingissä ja Vantaalla jatkuu. Surun prosessointi on mahdollisuus päästä kuntoutumisessa eteenpäin. Surun hellittäessä energiaa vapautuu kuntoutumiseen.

Olemme myös havainneet, että tarvitaan myös sellaisia sururyhmiä, jotka eivät liity kuolemantapauksiin. Erityisesti tämä on tullut esille naisvankien parissa tehdyssä työssä. Päihteidenkäyttäjät kokevat monina kerroksina vaikuttavaa surua monista erilaisista asioista, joihin liittyy myös häpeää: surua menetetyistä vuosista, käyttämättä jätetyistä mahdollisuuksista, surua lasten kasvun seuraamisen menettämisestä, suostumisesta väkivallan uhriksi. Nämä surun tunteet kertaantuvat, kun joku läheinen kuolee. Silloin myös viha ilmoittaa olemassaolostaan. Surematon suru eskaloituu masennukseksi. Surutyö on vahvasti ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä.



Ex-aviomieheni kuoli 2000-luvun alussa. Takana oli kaoottinen elämänvaihe. Oli runsasta alkoholinkäyttöä ja vauhdikasta elämää, varoitus työpaikalla, hoitoonohjaus, masennusdiagnoosi. Hoitojakso psykiatrisessa sairaalassa, jossa määrättiin rankka masennuslääkitys, kotiutus, lisää holtitonta alkoholinkäyttöä ja muutakin holtitonta toimintaa, kuten päämäärätöntä matkustelua, irtisanominen työpaikasta, itsemurhaukailua ja itsemurhayritys. Pitempi hoitojakso psykiatrisessa sairaalassa, jossa diagnoosia sitten korjattiin. Kyse ei ollutkaan masennuksesta vaan kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Kotiutus ison lääkearsenaalin kanssa. Kuolema, synnä lääkkeiden yliannostus. Kukaan ei tietenkään tiedä, oliko yliannostus tahallinen vai ei.

Olimme jo eronneet jossain vaiheessa kaaosta, koska en enää jaksanut. Minusta oli tullut ex-vaimo. Kuulin ex-mieheni kuolemasta hänen sukulaiseltaan. Sain myöhemmin äidiltä ex-miehen asunnosta löydetyn minulle osoitetun kirjelapun. Viimeisen viestin.

Aluksi tapahtunut tuntui epätodelliselta ja sitten musertavalta. Järkytys oli valtava, kuolema oli ollut kuitenkin odottamaton. Itsekin olin ajatellut, että asiat ovat hyvin, kun ex-mieheni on hoidon piirissä ja hänen diagnoosinsa on saatu korjattua. Ehkä tilanne kuitenkin vielä tasaantuisi ja hän jaksaisi vielä punnertautua edes jollain lailla terveiden kirjoihin ja toimintakykyiseksi. Mukana oli myös syyllisyyttä: jos en olisi halunnut avioeroa, olisiko mieheni hengissä? Olisinko kuitenkin jaksanut? Itse tietysti tiedän, että en olisi jaksanut, sillä omakin terveyteni oli romahduspisteessä. Mutta olisiko minun pitänyt jaksaa? Miten se olisi voinut olla mahdollista?

Kun olin joillekin tutuilleni kertonut avioerostani, muutama ihminen antoi minun ymmärtää, että olin jättänyt mieheni heitteille ja tehnyt erotessani itsekkään ratkaisun. En tänäkään päivänä tiedä, mitä ajattelisin näistä sanomisista. Ainakin ne olivat kohtuuttomia. Ihmettelen, miten ihmisillä on kova tarve sanoa, vaikka heillä ei voi olla kovinkaan tarkkaa kuvaa toisen tilanteesta. Mutta sellaisia monet ihmiset ovat. Kärkkäitä ja hanakoita sanomaan.

Mieheni veli oli tyrmistynyt ja järkyttynyt kuolemasta. Ex-anoppini kävi siskonsa kanssa katsomassa kuolleen poikansa ruumista sairaalan ruumishuoneella ja kertoi, että hän oli levollisen näköinen. Me kaikki kohtasimme hautajaisissa, jossa koetimme jotenkin ymmärtää kaiken tapahtuneen mysteeriä ja haparoiden tukeutua toisiimme. Mukana oli myös minun jälkeeni kuvaan mukaan tullut ex-mieheni naisystävä, jota koetin lohduttaa ja tolkuttaa hänelle, ettei miehen kuolema ollut hänen syytään. Hän poti syyllisyyttä ehkä vielä minuakin enemmän.

Ehkä eniten hyötyä oli papista, joka tuli mukaan muistotilaisuuteen eikä edes yrittänyt ymmärtää tai selittää tapahtunutta mitenkään. Hänellä oli kitara mukanaan ja hän lauloi Kahden maan kansalaisen. Sitä ex-mieheni varmasti oli. Kahden maan kansalainen.

Äitini oli kauhuissaan, kun kerroin hänelle ex-mieheni kuolemasta. En tiedä, mikä hänelle oli pahinta, mieheni liiallinen alkoholinkäyttö, avioeromme, paljastunut mielisairaus vai mahdollinen itsemurha. Kun kävin seuraavan kerran kotona, huomasin, että hääkuvamme oli poistettu näkyviltä. Äitini ei ole koskaan sen jälkeen puhunut ex-miehestäni sanaakaan.

Mikä minua kantoi eteenpäin? Aika. Tuli aika, jolloin en enää miettinyt ex-mieheni kuolemaa joka hetki. Sitten tuli aika, jolloin en miettinyt sitä edes päivittäin. Lopulta meni jo viikko, että en hautonut mieheni kohtaloa. Pitkään sain itkukohtauksia, jotka saattoivat alkaa melkein mistä vain. Kun kuulin jonkin meille tärkeän musiikkikappaleen. Kun jouduin kertomaan mieheni kuolemasta jollekin, jota se todella kosketti. Kun joku sanoi jotain myötätuntoista. Itku tuli ja kesti piinallisen pitkiä aikoja, eikä sitä voinut estää millään tavalla. Nyt palaan mielessäni tuohon yli kymmenen vuoden takaiseen aikaan enää vain silloin tällöin. Toisenlainen aika, toisenlainen elämä. Ex-mieheni on elävänä mielessäni edelleen, mutta nyt mieleeni nousevat enemmän ne hyvät hetket joita meillä oli.

Mitä olen oppinut tästä kaikesta? Ihminen on kriisin tullen yksin. Olen oppinut myös sen, että kaikki ihmiset eivät ole hyväntahtoisia. Varmaan hyvä yleisohje on, että puhu asioistasi, mutta harkitse tarkkaan, kenelle puhut. Parempi on puhua ammattilaiselle kuin maallikolle. Ongelma on vain siinä, että kun olet heikoilla, et pysty käyttämään harkintaa kovin hyvin. Itse olen varmaan muuttunut vetäytyneemmäksi kaiken kokemani jälkeen. Entistäkin tarkemmin mietin, mitä puhun ja kenelle. Kun kohtaan surevan ihmisen, osaan katsoa häntä silmiin ja sanoa ”otan osaa”. Se on parasta, mitä siinä tilanteessa voi kuulla. (*Mimmi*)

”Jokaisen elämä on ihan yhtä tärkeä ja kuolema on yhtä tärkeä” – päihdesensitiiviset surutyökäytännöt Sininauhaliiton jäsenyhteisöjen asumispalveluyksiköissä

Katariina Hänninen, Sininauhaliitto

Suurin osa ihmisistä haluaisi kuolla omassa kodissaan.¹ Mahdollisuus kuolla paikassa, jossa on viettänyt elämänsä viimeiset vuodet tai kuukaudet, on itse asiassa määritelty eräksi hyvän kuoleamisen laadun indikaattoreista.² Tuo tuttu paikka, kuolevan koti, voi yhtä lailla olla lapsuudenkoti kuin esimerkiksi yksiö tuetun asumisen yksikössä. Useat Sininauhaliiton jäsenyhteisöt tarjoavat tuettua asumista päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville aikuisille. Mahdollisuus kuolla kotona toteutuu usein joko äkillisen kuolemantapauksen tai joissakin yksiköissä saattohoidon myötä. Asukkaan suhteet lähiomaisiin ovat voineet katketa päihteiden käytön takia jo vuosia aiemmin, mutta asumisyksikössä hänen kuolemansa koskettaa niin jäljelle jäävää asumisyhteisöä kuin työntekijöitäkin.

Olen tutkinut Sininauhaliiton jäsenyhteisöjen asumisyksiköiden surutyökäytäntöjä.³ Tehtäväni on ollut ottaa selvää, minkälaisia surutyökäytäntöjä jäsenyhteisöjen toimintakulttuuriin kuuluu ja minkälaisia päihdesensitiivisiä⁴ piirteitä niistä on mahdollisesti tunnistettavissa. Olen haastatellut yhteensä neljän jäsenyhteisön kuuden eri asumisyksikön työntekijöitä: toiminnanjohtajia, vastaavia sairaanhoitajia, ohjaajia ja lähihoitajia (n=20). Työntekijöiden ääni kulkee tekstin lomassa suorina sitaatteina siten, ettei yksikään jäsenyhteisö tai yksittäinen työntekijä ole tunnistettavissa. Tarkastelen aihetta konkreettisten surutyökäytäntöjen, asumisyhteisön surun, päihdesensitiivisten piirteiden, omaisten tukemisen sekä työntekijöiden surun näkökulmasta. Lopuksi mainitsen joitakin työntekijöiden esiin tuomia kehittämistarpeita olemassa olevissa käytännöissä.

Surutyökäytäntöjä on yhtä monta kuin asumisyhteisöjä

Surutyökäytännöillä tarkoitetaan tässä yhteydessä asumisyksiköiden toimintakulttuurista nousevia tapoja olla läsnä yhteisön asukkaiden, omaisten ja työntekijöiden surussa: vakiintuneita käytäntöjä muistaa ja kunnioittaa kuollutta asukasta, tukea yhteisöä, omaisia ja työntekijöitä surussa sekä purkaa ja käsitellä tilannetta. Asukkaat ja työntekijät itse rakentavat ja ylläpitävät surutyökulttuuria asumisyksikössään.

Työntekijät kertovat, että surutyökäytännöt muotoutuvat ennen muuta yhdessäolosta ja kuolleen asukkaan muiston symbolisesta kunnioittamisesta. Kun asumisyhteisön asukas on kuollut, yksikössä järjestetään tavallisesti muistohetki, jonka yhteydessä asukkaat voivat kysyä ja keskustella tapahtuneesta, muistella edesmennyttä asukasta ja näin kunnioittaa tämän muistoa.

Aina on tapana, laitetaan valokuva ja kynttilä tuonne ja sitte siellä muistellaan vähä asukkaitten kans, ja henkilökunta, ja tota hiljanen hetki pidetään. (H9)⁵

Kynttilä laitetaan tuohon pöydälle ja sitten kauniisti puhutaan vainajasta ja tämmönen. Se on semmonen, tietsä, lämmin hetki ku se on, siin on oma porukka, jollain tavoin. Ja siinä nätisti puhutaan ja Raamatusta jonku luetaan siinä. On tärkeetä, että puhutaan edes jollaki tavoin siinä heti ensimmäisen päivän aikana. Ettei se sureminen jää, pitkälle ajalle tai mieltimään... (H19)

Asukkaan muistoa kunnioitetaan yksiköissä tavallisesti myös symbolisilla eleillä, kuten suruliputuksella sekä pöydälle yhteisiin tiloihin asetettavilla kuvalla, kynttilällä ja kukilla. Joissakin saattohoidollisissa yksiköissä on tapana viettää hiljainen hetki myös vainajan ääressä omaisten ja tutuimpien työntekijöiden kesken, kun vainaja on laitettu ja valmiina pois haettavaksi.

Kaikissa vierailemissani yksiköissä ei ole tapana järjestää muistohetkeä. Eräässä yksikössä syyksi mainitaan vaitiolovelvollisuus, joka perustuu asukkaiden asioiden salassapitoon muilta asukkailta. Toisessa yksikössä taas viesti asukkaan kuolemasta saavuttaa muun yhteisön, mutta minkäänlaista yhteistä hetkeä ei ole katsottu tarpeelliseksi järjestää. Käytännöt vaihtelevat yksiköiden välillä, mutta päihdesensitiivisestä näkökulmasta muistohetken merkitys on erityinen.

Surutyön päihdesensitiiviset piirteet

Katkenneet suhteet lähiomaisiin on hyvin tyypillinen ilmiö päihdetaustaisten⁶ asukkaiden yksiköissä. Näin ollen asukkaan kuoltua jäljelle jäävä sureva yhteisö käsittää yleensä muut asukkaat sekä tutun henkilökunnan.

Ku ei monellakaan ole ketään muita lähiomaisia, niin mehän se ollaan. Me ollaan ne läheisimmät. (H18)

Suurin osa on semmosia, joilla ei omaiset pidä minkäänlaista yhteyttä. Että ei oo muuta sosiaalista kontaktia ku tää oman talon väki. (H19)

Pienemmissä asumisyksiköissä yhteisö on tiivis ja asukkaat tuntevat hyvin toisensa. Kun joku asukkaista kuolee, vertaisuuden, nopean tiedonsaannin ja asian yhteisen käsittelyn merkitys korostuu. Tiiviissä yhteisöissä asukkaan kuolema ei pysy salassa. Naapurin menetys havahduttaa muita asukkaita käsittelemään paitsi omaa tulevaa kohtaloaan myös aikaisempia menetyksiään. Tapahtuneen käsittely ja yhdessä vietetty hiljainen hetki antavat asukkaille tilaa surra sekä kuollutta yhteisön jäsentä että muita, surematta jääneitä suruja.⁷

Se on tosi kosketeltava sit se tunnelma täällä ku joku kuolee ja se on semmonen varmaan sisäinen pelko kaikilla, että millonka on minun vuoro ja sitte se varmaan hirvee yksinäisyys siitä, että kun ei oo sitä lapsia tai sisaruksia tai vanhempia että, et jotka niinku suris siinä, et se varmaan on suurinta tai semmosta kosketeltavaa ja varmaan asukkaat itse miettii sitä, että kun ne kattoo, että nyt lähti tämä eikä kukaan tule käymään tai muuta, ja varmaan peilaavat sitä niinkun omaan tulevaan kohtaloon. (H19)

Työntekijöiden puheissa korostuu kunnioitus päihteidenkäytön takia syrjivää kohtelua läpi elämänsä kokeneita asukkaita kohtaan. Nähdään, että kuoleman edessä kaikki ovat samanarvoisia:

Monet näistä asukkaista, silloin ku ne on tämän talon ulkopuolella asuneet ennen tänne tuloa, niin nämä on hyvin syrjittyä ihmisporukkaa, että kieroön katotaan, eivät saa kunnioitusta ja tällä tavoin, niin... minä niinku ajattelen näin, että kyllä ne varmaan ajattelee, että nyt saa lipun, Suomen lipun salkoon ja kynttilän ja puhutaan kauniisti. Että mitenkä tämmöstä kunnioitusta on sitä vainajaa kohtaan ja semmosta kunnioitusta, mitä ei oo elämän aikana saanu, niin saa ainaski viimesillä metreillä ja täällä olo

aikana. Että siinä kohin ei saa kattoo, että onko niinkun tois puol jokkee vai miltä puolen jokkee, että samalla tavoin niinkun kohdella kaikkia. Kaikkien elämä on ihan yhtä tärkeä ja kuolema on yhtä tärkeä. (H19)

Vakiintuneilla surutyökäytännöillä voidaan viestiä muille asukkaille, että jokaisen kohdalla tullaan toimimaan samalla tavoin. Vaikka kunnioitus olisi jäänyt eletyn elämän aikana vähäiseksi, siihen on muiden tavoin oikeutettu elämän päättyessä. Riippumatta siitä, onko lähiomaisia vai ei, yhteisö tulee muistamaan ja kunnioittamaan jokaista jäsentään.

Työntekijöiden suru ja omaisten tukeminen

Työntekijät tunnustavat asukkaan kuoleman koskettavan tunnetasolla. Samalla moni haluaa korostaa ammatillisuutta eli kykyä mieltää työssä kohdattava kuolema ja sen yhteydessä syntyvät tunteet osaksi tehtyä ammatinvalintaa. Liian henkilökohtaiset surun tunteet eivät ikään kuin kuulu työpaikalle. Ikääntyneiden asukkaiden yksiköissä tilanteeseen otetaan etäisyyttä ajattelella, ettei läheiseksi tullut asukas ollut kuitenkaan omainen tai että asukkaat ovat jo iäkkäitä. Asukkaan kuolema saattaa silti herättää työntekijän pohtimaan henkilökohtaista menetystä tai jossittelemaan, olisiko jotakin voinut tehdä toisin:

Ei sitä vaan niinku sen [asukkaan kuoleman] jälkeen paukauta sitä työpaikan ovee kiinni ja se on siinä, että kyllä sitä mieltii sitte kotonaki vielä näin eri lailla mitä normaali työpäivää. Mutta sitte se pitää jossain vaiheessa lopettaa se ajatus, että ei voi viedä sillä tavalla kotiin aina niitä, jos sattuu vaikka monta peräkkäin. Kuitenki se aina pysäyttää, että ku se ei oo ihan jokapäivästä eikä sitä... vaikka luonnollistahan se on ku ajattelee, että vanhoista ihmisistä on kysymys. Se pitää niinku meilläki ajatella ja tälle alalle lähetty ja tämmöseen paikkaan tultu, että se on niinku sillä tavalla luonnollista se kuolema. (H7)

Siinä meidän työntekijöille aina se jossitteluvaihe tulee sitte, että oisinko voinu tehdä jotaki toisin, et näähän me käydään sit läpi nää asiat meidän työntekijöiden ja meidän sitte surussa ja tämmösessä menetyksessä nii olisinko voinu tehdä toisin. Asiat käydään läpi, mutta se kuuluu siihen prosessiin, ne pitää käydä läpi. (H3)

Mikäli asukkaalla on lähiomaisia, mutta suhteet heihin ovat katkenneet, työntekijät tapaavat heidät usein vasta asukkaan kuoleman jälkeen. Työntekijät kertovat omaisille muun muassa asukkaan viimeisistä vuosista, mikä jo itsessään auttaa omaisia surutyössä eteenpäin.⁸

”Eli pojat eivät tunteneet isäänsä, et kyseltiin paljon ja niinku kartotettiin, he kartottivat omaa isäänsä. Sit sai olla siinä vähän niinku antamas jotain tietoja. Toivon, että heitä helpotti, että saivat kuulla minkälainen isä oli nää loppuajat.” (H3)

”Sisarukset on tullu tänne ja halunneet nähä, että missä hän on asunu ja käyny siinä asunnossa ja täs on yhdessä sitte juotu kahvit ja muisteltu ja annettu vielä jotaki papereita tai kuvia mitä on täällä, että paljonhan sitä on tehty heidänkin kanssaan sitten sitä [yhteistyötä, surutyötä].” (H18)

Tukemalla asukkaita työntekijät tulevat tukeneeksi myös asukkaiden omaisia,⁹ mistä työntekijät saavat jälkikäteen kiitosta omaisilta. Omaisilta saatu kiitos puolestaan edistää työntekijän suruprosessia asukkaan kuoleman jälkeen:

”Että he saivat myös huokasta nää loppuvuodet, mitkä hän oli täällä näin, niin siitä tuli se kiitos sit niinku meille. Me koettiin... se tuntu hyvältä. Et se oli se palkka niinku meidän siitä työstä, että läheiset ja omaiset kiitti meitä siitä hänen hoitamisesta ja et hän sai olla täällä. Et se niinku autto minua työntekijänä sit taas käymään itse sitä suruprosessia läpi ja sitä tilannetta [äkillinen kuolemantapaus]. Vaikka oltas kuinka ammatillisia ja näin, niin kyl tää aina vaikuttaa myös meihin työntekijöihin.” (H3)

Surutyön kehittämistarpeet jäsenyhteisöissä

Vaikka surutyökäytännöt ovat usein vakiintuneet osaksi yksikön toimintaa, työntekijät näkevät käytännöissä olevan myös kehittämisen varaa. Yksikössä, jossa yhteisiä muistohetkiä ei järjestetä, käytäntö on työntekijöiden mukaan tarkoitus muuttaa sellaiseksi, että asukkaan muistaminen ja vaitiolovelvollisuus eivät olisi toisiaan pois sulkevia vaihtoehtoja. Myös omaisille halutaan olla avoimia surutyökäytännöistä. Jos yhteys omaisiin on olemassa, heitä halutaan auttaa ja tukea mahdollisuuksien mukaan. Juuri omaisten tukemisessa työntekijät näkevät eniten kehitettävää. Palveluohjaus, tieto sururyhmistä ja surevaa käytännön asioissa ohjaava esite nähtäisiin omaisia konkreettisesti ja aidosti auttavina asioina.

Sininauhaliiton jäsenyhteisöissä toteutettava päihdesensitiivinen surutyö pohjaa paitsi elämän ja kuoleman absoluuttisen arvokkuuden tunnustamiseen myös keskinäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Asukkaan kuoltua hänen kotinsa tärkeät ihmiset eli muut asukkaat ja työntekijät hakeutuvat toistensa yhteyteen käsittelemään tapahtunutta ja kunnioittamaan hänen yksilöllistä ja ainutkertaista elämäänsä. Työntekijöiden kautta tieto ja muistot saavuttavat myös etäälle jääneet omaiset, joiden monisyistä suruprosessia henkilökunnan kanssa käydyt keskustelut voivat parhaassa tapauksessa edistää.

¹ Vuorinen, Eero (2013), ”Missä kuuluu kuolla?” teoksessa *Elämän puu: kirjoituksia saattohoidosta*. Toim. Juha Hänninen & Marjukka Luomala. Otava, Helsinki.

² Sosiaali- ja terveysministeriö (2010), *Hyvä saattohoito Suomessa. Asiantuntijakuulemisen perustuvat saattohoitosuosituksen*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:6.

³ Lisätietoa tutkimuksen menetelmistä ja tuloksista raportissa ”Kotona kuolemaan saakka. Saattohoito- ja surutyökäytäntöjä Sininauhaliiton jäsenyhteisöissä”. Raportti on luettavissa osoitteessa: www.ikaantyneidenpaihdetyo.fi.

⁴ Päihdesensitiivinen suru on määritelty tässä julkaisussa Marja-Liisa Laapion artikkelissa ”Päihdesensitiivinen suru”, s. 13–14.

⁵ H9 = Haastateltava nro 9. Lainausten yhteydessä haastateltavat on ilmaistu numeroilla anonyymiteetin säilyttämiseksi.

⁶ Moni haastattelemani työntekijä käytti asukkaista ”päihdetaustainen”-nimitystä.

⁷ Ks. myös Kanerva, Eva (2014), ”Vanheneminen vapautuksena – riippuvuudesta pyhän yhteyteen” teoksessa *Kaikki hyvin kotona? Ikääntyneiden arjen hallinta tuetun asumisen yksiköissä*. Toim. Marja-Liisa Laapio & Katariina Hänninen. Sininauhaliitto, Helsinki.

⁸ Grönlund, Elina & Huhtinen, Aili (2011), *Kuolevan hyvä hoito*. Edita, Helsinki

⁹ Ks. myös Rantaniemi, Sari & Vanhanen, Raija (2015), *Kun ikääntynyt juo. Omaisen arki ja tuen tarve*. Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla Theseus.fi-palvelussa. Pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015110916117>. Luettu 15.9.2016.



En ole vieläkään kirjoittanut mitään poikani kuolemasta. Tapahtuman jälkeen ajattelin kirjoittaa päiväkirjaa tunteista, joita silloin oli. Päivät menivät aivan sumussa, en uskaltanut pysähtyä ajattelemaan koko asiaa. Sama fiilis on vieläkin. En ole uskaltanut lukea uudestaan ruumiinavauspöytäkirjaa, muistan vain lukeneeni sen kerran ja sieltä lauseen ”ei tuntenut kipua”. Se lohduttaa vieläkin, kuuden vuoden jälkeen.

Kun kuulin poikani kuolemasta, ensimmäisenä tuli suunnaton helpottumisen tunne. Ei enää yöunien menetyksiä, huolta kaiken aikaa. Vuosia jatkunut ainainen huoli ja asioiden järjestäminen ja huolehtiminen jäi nyt pois. Helpotus. Samalla iski suru, itkut itsekseen, ahdistus, unettomuus, ajatukset siitä, miten jaksaa eteenpäin.

Perheeseen jäi kolme muuta lasta 11-, 17- ja 19-vuotiaat. Lapset olivat minulle henkireikä. Heidän kautta saatoin elää päivä kerrallaan eteenpäin. Oli pakko tehdä ruokaa, käydä kaupassa, hoitaa kouluasioita. Poikani yritti tulla yhteiskuntaan mukaan omalla tavallaan. Hän ei rähinöinyt, varastellut tai ollut minua kohtaan millään lailla ongelmallinen. Vain päihteet olivat mukana 15-vuotiaasta asti. Tapaturmainen kuolema tuli 20-vuotiaana.

Vuosien varrella vertaistukiryhmissä saatu tuki tuli tärkeäksi. Työkaverit eivät oikein uskaltaneet kysyä mitään, tuntui oudolta. Juttelin aina kun mahdollista jonkun kanssa, joka kesti kuunnella, vaikka luulen ettei moni halunnut kuulla koko asiasta mitään. Onneksi oli kuitenkin pari työkaveria, jotka jaksoivat vaan kuunnella. Siinä tilanteessa kenenkään ei olisi tarvinnut sanoa mitään, vain antaa miun puhua.

Poikani kuolemasta tulee 17.10.2017 kuusi vuotta. Ei ole monta päivää, ettenkö olisi ajatellut poikaani. Kyyneleet tulee aina silmiin, nytkin kun kirjoitan tätä. Surullinen olo menee nykyisin helpommin ohi, en jää rypemään siinä enää. Olen saanut muutenkin tukea sille, ettei kuolema ollut miun syy.

Päihteet ovat olleet mukana kahdella muullakin lapsella. Yhdellä oli pientä kokeilua, joka meni ohi nopeasti. Tytön piti käydä sairaalan kautta tekemässä valinta, Hietaniemen hautausmaa vai raittius? Onneksi hän ei halunnut veljensä viereen. Nyt hän on ollut neljä vuotta päihteittä ja on erittäin ylpeä siitä, niin kuin miekin. *(Neljän lapsen äiti)*

Vieraaksi jää suru

Nimimerkki Memmamam, Irti huumeista ry

Olimme tavallinen perhe, mitä ikinä se tarkoittaakin. Meillä naurettiin, itkettiin, riideltiin ja sovittiin. Meillä oli kolme lasta, Petteri, Tuulikki ja Sisko. Oli hienoa olla äiti kolmelle hyvin käyttäytyvälle ja sosiaaliselle lapselle. Elimme arkea niin kuin muutkin. Kävimme töissä ja venytimme penniä, jotta voisimme täyttää unelmamme. Rakensimme oman talon ja myöhemmin myös oman mökin. Mökkiä rakentaessa nautimme yhteisistä hetkistä ja tunsimme toistemme läheisyyden nukkuessamme viisi kesää teltassa. Kaikki oli hyvin.

Jälkeenpäin olen usein miettinyt, mikä meni pieleen, kun kaikki ei sitten mennytkään niin hyvin. Jotain tapahtui jossain vaiheessa. Kaikki lapsemme olivat taiteellisia ja mielestäni hyvinkin järkeviä. Tuulikilla oli monia harrastuksia ja hänen kädentaitonsa olivat erinomaiset. Hän oli myös pienestä pitäen ollut hiukan ”pikkuvanha”. Tuulikki muuttikin poikaystävänsä kanssa asumaan jo ennen kuin oli täysi-ikäinen. Nuorten arki vaikutti sujuvan hyvin, ja Tuulikin opiskelut etenivät suunnitellusti. Parisuhde ei kuitenkaan kestänyt. Tuulikilla ja poikaystävällä oli ollut ongelmia jo pitkään, ja he erosivat. Sen jälkeen 21-vuotias iloinen, taitava ja järkevä tyttäreemme valitsi tietoisesti päihteen ja alkoi suoraan käyttää suonensisäisiä huumeita. Hän ei osannut selittää syytä sille, mikä hänet sai käyttämään niitä. Erosta se ei kuulemma johtunut. Kun Tuulikki muutti asumaan yksin, hänen ystäväpiirinsä vaihtui ja nurkissa alkoi pyöriä uusia vaihtuvia narkomaanipoikaystäviä.

Tästä alkoi meidän perhehelvettimme, viiden vuoden painajainen. Vaikka Tuulikista oli tullut narkkari, hän oli edelleen tyttäreemme ja pidimme tai ainakin minä pidin yhteyttä häneen lähes päivittäin. Hän yritti muutaman kerran päästä kuiville, mutta se ei onnistunut. Hän oli jäänyt ansaan eikä löytänyt tietä ulos. Petteri ja Sisko kärsivät ja osittain häpesivät sisartaan, jonka käytös oli muuttunut arvaamattomaksi. Tuulikki oli hypännyt pois oravanpyörästä, eli hetkessä ja hetkestä toiseen.

Emme missään vaiheessa hylänneet Tuulikkoa. Rahaa emme hänelle antaneet, mutta hän sai tulla kotiin silloin kun halusi. Nautimme hetkistä, jolloin hän oli normaali, eli hänellä oli ”lääkitys” kohdallaan. Kuitenkin joka kerta puhelimen soidessa iski pelko, mitä tällä kertaa on tapahtunut. Poliisit, putkakäynnit, sakot, oikeudenkäynnit, maksuvaikeudet ja luottotietojen menetys olivat tulleet arkeemme.

Huumemaailmassa tytöillä on todella kovia kokemuksia. Tuulikki löysi kuitenkin niistä samoista piireistä rakkauden ja meni naimisiin rakastamansa miehen kanssa. Avioparin elämä ei ollut helppoa, kun huumeet ja niiden hankkiminen kuuluivat jokapäiväiseen arkeen. Kannoin jatkuvasti huolta tyttärestäni,

koska hän ei missään vaiheessa halunnut lopettaa huumeiden käyttöä. Tuulikki lohdutti minua sanomalla ”Äiti, ei tämä ole sinun vikasi” ja vieroitusoireiden iskiessä ”Hyvät päivät korvaavat huonot päivät”. Hän oli myös tietoinen huumekuolemista, joita tapahtui useita hänenkin tuttavapiirissään. Hän kertoi kuuluvansa noihin samoihin tilastoihin ja elävänsä korkeintaan 30-vuotiaaksi.

Huonoja päiviä alkoi tulla enemmän kuin hyviä. Yhteiskuntakin kohteli häntä kuin roskasakkia. Elämä vaikeutui entisestään: Asunnosta tuli häätö. Todellisia ystäviä ei ollut. Mies oli vankilassa, eikä pystynyt hankkimaan huumeita. Tuulikin jaksaminen oli todella koetuksella. Olimme edelleen lähes päivittäin yhteydessä, ja hän alkoi ensimmäistä kertaa miettiä tosissaan, miten saisi elämänsä järjestykseen. Ikään kuin hän olisi nähnyt oman tilansa ulkopuolisen silmin. Hänen voimansa eivät kuitenkaan riittäneet irrottautumaan huumekierteestä ja siitä pattitilanteesta, johon hän oli ajautunut.

Tuulikilla oli tapana uhkailla itsemurhan tekemisellä aina kun hän joutui altavastajaksi erilaisissa tilanteissa. Kukaan ei kuitenkaan uskonut, että hän oikeasti valitsisi kuoleman eikä meitä. Sitten se tapahtui, vuoden pimeimpänä aikana. Joulukuun toisena päivänä, torstaina, Unelman päivänä tyttäreemme teki itsemurhan. 25-vuotiaana hän hyppäsi kuudennesta kerroksesta asuntonsa parvekkeelta. Olimme edellisenä iltana leiponeet ja nauraneet yhdessä, ja hän oli yön kotona meidän kanssamme. Mikään ei viitannut siihen, mitä oli edessä. Hän ei jättänyt kirjettä, eikä mitään viestiä. Yhtäkkiä hän oli poissa, eikä mitään ollut enää tehtävissä.

Se oli kova isku meille, koko perheelle. Olimme ihan pihalla. Miksi me?

Minä tunsin olevani sisäisesti rikki. Huono äiti, huono kasvattaja. Lapseni oli tehnyt itsemurhan. Miten jatkaa elämää tämän jälkeen? Onko minusta enää mihinkään? Miten me selviäisimme tästä? Mitä olisi pitänyt tehdä toisin? Miten häntä olisi pitänyt tukea ja auttaa? Olisimmeko voineet estää kuoleman? Sisarukset survat omalla tavallaan. Sisko etsi kaikki sisarensa kuvat ja teki niistä kuvakirjan. Petteri suri hiljaa itsekseen ja otti Tuulikin kolme kissaa väliaikaisesti hoitoonsa. Yhdessä he suunnittelivat hautakiven kuolleelle sisarelleen.

Suru oli tullut vieraaksemme. Emme puhuneet tapahtuneesta ulkopuolisten kanssa. Emme halunneet selittää vieraille asiaa, jota emme itsekään ymmärtäneet. Häpeän tunne oli valtava. Hautajaiset olivat pienet mutta kauniit. Niiden jälkeen oli hoidettavana monia käytännön asioita, esimerkiksi Ruotsiin piti ilmoittaa, että tyttäreemme ei tulisi oikeudenkäyntiin, koska hän on kuollut.

Aika, arki ja työ ovat auttaneet, mutta suru on edelleen olemassa. Meidän jokaisen elämä on muuttunut. Erosimme Tuulikin isän kanssa yli kolmenkymmenen vuoden avoliiton jälkeen, mutta pidämme edelleen yhteyttä. Minulla on

Tuulikin kissa muistona hänestä. Olen onnellinen, että minulla on vielä Petteri ja Sisko. He ovat menettäneet sisarensa ja kantavat sitä taakkaa mukanaan koko loppuelämänsä, mutta elävät tällä hetkellä onnellisina kumpikin omaa elämäänsä.

Aika on tehnyt tehtävänsä, suru on olemassa, mutta hallinnassa. Meidän ei tarvitse enää olla huolissamme Tuulikista. Tiedämme, missä hän on ja uskomme, että hänellä on nyt hyvä olla.





Tyttäreni, ainoa lapseni, kuoli huumeisiin 28.10.2015. Hän oli pienestä pitäen vähän erilainen, koulukiusattu, oli oppimisvaikeuksia. Hän oli erittäin jääräpäinen ja vaativa. Murrosiässä kaikki sitten räjähti. Hänestä tuli itsetuhoinen, oli viiltelyä ja karkaamisia. Selvästi pahoja mielenterveysongelmia. Samaan aikaan erosimme hänen isänsä kanssa.

Tyttäreni sanoi, että jos toimitan hänet hoitoon, hän tappaa itsensä. Kun hän lopulta suostui lähtemään, kokeiltiin vaikka mitä, terapiaa, monia lääkkeitä. Mikään ei auttanut. Meno vain paheni. Hän sai jostakin vahvoja kipulääkkeitä ja jäi niihin koukkuun. En tiedä, missä vaiheessa muut aineet tulivat mukaan. Viimeisenä keväänä hän joutui joksikin aikaa tahdonvastaiseen hoitoon opioidien liikakäytön aiheuttaman psykoosin takia.

Elokuun lopussa minä ja nykyinen mieheni muutimme etelään talveksi. Sitä oli suunniteltu jo vuosi ja kaikki oli lyöty lukkoon. Siitä muutaman viikon kuluttua oli täysi katastrofi päällä. Tyttö ajoi aineissa kaksi kolaria: auto romuksi, kortti meni, poliisit perässä ja tyttö ihan sekaisin. Hän joutui taas suljetulle osastolle, mistä soitti minulle kymmeniä kertoja päivässä, huusi ja haukkui. Olin hylännyt hänet lähtemällä sinne kauas. Kaikki oli minun syytäni. Lopulta pistin hänen puhelunsa ja viestinsä estoon, en jaksanut enää kuunnella.

Vieroituspaikassa hän tutustui poikaan, jonka kanssa alkoi seurustella. Sairaalasta pääsyn jälkeen he lähtivät käymään pääkaupunkiseudulla ja pojan kotipaikkakunnalla hakemassa tämän tavaroita. He olivat muuttamassa yhteen. Arvaahan sen, mitä pääkaupunkiseudulta haettiin. Kolme päivää myöhemmin tyttäreni kuoli. Kaksi päivää vaille 24-vuotiaana.

Menin aivan sekaisin. Itkin ja huusin päivä- ja yökausia. Lensin Suomeen, järjestin hautajaiset ja muut asiat. Olin neulonut pitsisukat ja laitoin ne hänen jalkaansa viimeiselle matkalle. Peittelin hänet muutaman vuosi sitten hänelle neulomaani torkkupeittoon.

Alussa oli vain mieletön suru. Itku ja huuto, suru lapsen kuolemasta. Sitten iski hirveä syyllisyys. Olin antanut lapseni joutua tuollaiseen tilaan, en ollut huolehtinut hänestä kunnolla, en ollut estänyt huumeisiin sekaantumista. En ollut auttanut tarpeeksi, en ollut antanut eväitä elämään, en ollut tarpeeksi hyvä äiti. Ja viimein olin sitten hylännyt hänet, lähtenyt maasta pois ja jättänyt hänet selviämään omin avuin. Syyllisyys oli musertavaa. Kannan sitä vieläkin vähän. Mukaan tuli myös mieletön viha ja raivo niitä kohtaan, jotka olivat kohdelleet tytärtäni huonosti. Vihasin myös vieroituspaikkaa. Siellä aineet liikuivat ja käyttäjät pääsivät verkostoitumaan ja saivat toisiltaan ideoita aineiden käytössä.

Jossain vaiheessa rupesin tuhlaamaan rahaa. Ostin älyttömästi vaatteita ja meikkejä. Enkä minä edes koskaan meikkaa. Ajattelin, että mitä minä rahojani säästelemään, kun ei ole enää tytärtä, jolle niitä antaisin. Rupesin ostamaan itselleni oikeutta elää. Otin kummilapsia ja hommia vapaaehtoisena eläintensuojelussa. Ajattelin, että minun pitää tehdä jotain hyvää, että minulla olisi oikeus elää. Toisaalta ajattelin, mitä tyttäreni sanoisi: että olin tekopyhä, pidin huolta muista, mutta en ollut pitänyt huolta hänestä. Keväällä kävin mammografiassa. Olin varma, että sairastun vakavasti tästä surusta ja ajattelin, että se on minulle ihan oikein. Mikä oikeus minulla on elää, kun olen antanut lapseni kuolla. Ei sieltä syöpää löytynyt.

Hyvin harvalle olen kertonut, miten tyttäreni kuoli. Olen sanonut, että sairauskohtaukseen. En halua, että hänet leimataan vain narkkariksi ja hänen elämänsä ja kuolemansa mitätöidään sen takia. Hän oli hirveän paljon muutakin kuin narkkari. Minun rakas lapseni, mummon kulta, taiteellinen ja luova ihminen. Eläinrakas. Huumorintajuinen, hauska. Enkä halua, että minun suruani mitätöidään ja väheksytään sen takia, miten lapseni kuoli. En halua, että minut leimataan huonoksi äidiksi.

Asuin sen talven etelässä, enkä tietenkään saanut siellä mitään apua. Täällä kävin keskustelemassa kriisiavussa muutaman kerran, ja se todellakin auttoi. Mieleeni on jäänyt terapeutin ensimmäinen kysymys: ”Mikä oli sinun ensimmäinen ajatuksesi, kun kuolit kuolemasta?” Se oli todella hyvä kysymys. Vastaus oli: ”Nyt se sitten tuli.” Se, mitä olin pelännyt ja odottanut. Ainoa asia, mikä minua lohduttaa, on se, että miten paljolta tyttäreni säästy, kun lähti jo nyt. *(Äiti)*

Vanhempien suru- ja selviytymisprosessi lapsen päihdekuoleman jälkeen

Susanna Vainio & Susan Nurminen & Anna Liisa Aho, Tampereen yliopisto

Vanhempien kokema suru lapsen kuoleman jälkeen on usein läpi elämän jatkuva ja monimutkainen prosessi, jota pidetään vanhemmuuden vaikeimpana kokemuksena. Suru on normaali reaktio läheisen ihmisen menetykseen. Sen keston ja voimakkuuteen kuitenkin vaikuttavat useat tekijät, esimerkiksi läheisen kuoleman äkillisyys, kuolleen ikä, kuolemiseen liittyvä dramaattisuus, surevan sukupuoli ja emotionaalinen suhde kuolleeseen.¹

Epäoikeutettu suru

Suremiseen eli surun ilmaisemiseen liittyy erilaisia yhteiskunnan ja kulttuurin asettamia sääntöjä ja normeja, jotka määrittelevät, kuka suree, milloin surraan, missä surraan, miten surraan ja kuinka kauan on sopivaa surra. Päihdeiden käytön seurauksena kuolleisiin suhtaudutaan erityisellä tavalla, ja päihdekuolemiin liittyy usein negatiivisia stereotyyppioita. Päihdekuolemaa pidetään normien vastaisena, epäluonnollisena, itseaiheutettuna ja jopa ansaittuna kuolemana. Tästä syystä lapsensa päihdekuoleman kohdanneet vanhemmat saattavat kokea oman surunsa epäoikeutetuksi.²

Surun epäoikeuttamiseen liittyy moninaisia merkityksiä, jotka koskevat surijan aliarvioimista, hylkäämistä sekä mitätöintiä. Epäoikeuttaminen estää suremiseen liittyvien normaalien tuntemuksien, kuten vihan, syyllisyyden, masentuneisuuden, yksinäisyyden ja toivottomuuden ilmaisemisen. Surun epäoikeuttaminen saattaa myös vahvistaa vanhempien avuttomuutta, voimattomuutta, häpeää ja syyllisyyttä. Siihen liittyy myös riski tuetta jäämiseen ja sellaisten ihmissuhteiden katkeamiseen, jotka olivat aikaisemmin tärkeitä ja tukevia. Vanhemmat itse saattavat valehdella lapsensa päihdekuolemasta välttääkseen leimautumisen ja muiden paheksunnan. Kuolinsyyhyn liittyvä häpeä voi olla niin suurta, että se vaikeuttaa lapsen kuolemasta puhumista ja suruprosessissa etenemistä.³

Monitasoinen menetys

Äkillisesti tapahtuvissa kuolemissa ihmisten ei ole mahdollista valmistautua kuoleman jälkeiseen suruun, ja selviytyminen voi olla hankalaa tilanteen ennakoimattomuuden vuoksi. Äkillinen kuolema paljastaa perhedynamiikan jännitteitä, ja perheessä ilmenee sekä yksilöllistä että perheen yhteistä surua. Vaikka jokainen perheenjäsen suree yksilöllisesti, jokaisen suru vaikuttaa koko perheeseen. Mikäli perheessä ei ymmärretä perheenjäsenten yksilöllistä surua, se saattaa johtaa konflikteihin perheen sisällä. Vanhemmilla on usein menetyksen tunteita, lapsesta vieraantumista, läheisyyden vähentymistä ja lasta kohtaan koetun toivon menettämistä jo ennen lapsen päihdekuolemaa. Vanhemmat kokevat menettäneensä lapsensa ensin päihdeongelman ja sitten päihdekuoleman vuoksi.⁴

Lapsen päihdekuolemaan liittyvät olosuhteet aiheuttavat vanhemmille usein intensiivistä häpeää, leimautumista tai ahdistusta, joiden kanssa kamppaileminen vaikeuttaa suremista ja saattaa estää suruprosessia. Lapsen kuoleman vaikutukset vanhempien elämään ja terveyteen ovat moninaiset ja jopa elinikäiset. Tiedetään, että lapsen päihdekuolema aiheuttaa työkyvyttömyyttä sekä fyysisiä että psyykkisiä terveysongelmia. Lapsen kuolema muuttaa myös esimerkiksi vanhempien arvomaailmaa ja vaikuttaa heidän sosiaaliseen elämäänsä ja ihmissuhteisiinsa monella tapaa. Vanhemmat pelkäävät, että kuolinsyy tahraa heidän lapsensa muiston. Samalla he pelkäävät itse syyllistävänsä ja tuomitsevansa kuolleen lapsensa tämän kuolinsyyntä vuoksi. Lapsensa päihdekuoleman kohdanneet vanhemmat joutuvat usein kuulemaan heitä ja heidän vanhemmuuttaan syyllistäviä kommentteja perheen ulkopuolisilta tahoilta.⁵

Lapsen päihdekuolemaan liittyvä salailu estää perheenjäseniä ottamasta vastaan tietoa tai hakemasta apua. Päihdekuolemaan liittyy myös ambivalentteja tunteita: vanhemmat kokevat yhtä aikaa syyllisyyttä ja helpotusta tapahtuneesta, erityisesti silloin kun lapsen päihteidenkäyttöön on liittynyt esimerkiksi väkivaltaisuutta perheenjäseniä kohtaan tai vanhemmille on koitunut päihdeongelman vuoksi taloudellista taakkaa.⁶ Näitä tunteita kohdistetaan sekä kuolulta lasta että terveydenhuoltohenkilöstöä kohtaan.

Vaiheittainen suruprosessi

Vanhempien suru ja selviytyminen lapsen kuoleman jälkeen ovat rinnakkain kulkevia prosesseja. Vanhempien selviytymisprosessia on tutkittu Suomessa ja kansainvälisesti jonkin verran, mutta lapsen päihdekuoleman jälkeistä vanhempien suru- ja selviytymisprosessia vähäisesti. Lapsen kuollessa vanhemman

psykkinen tasapaino joutuu koetukselle, jolloin vanhempi pyrkii säätelemään psyykettään erilaisilla tiedostamattomilla ja tiedostetuilla selviytymiskeinoilla. Vanhemman saattaa olla helpompaa kestää lapsen kuolemasta aiheutunutta ahdistusta silloin, kun kuoleman on aiheuttanut jokin ulkopuolinen tai kontrolloimaton tekijä, esimerkiksi fyysinen sairaus.⁷

Selviytymisprosessi on vaiheittainen, pitkäkestoinen, jopa läpi elämän kestävä. Vanhempien keinot selviytyä lapsen päihdekuoleman jälkeen ovat hyvin yksilöllisiä, tilannesidonnoisia ja vaihtelevat lapsen kuolemasta kuluneen ajan myötä. Selviytymisprosessissa vanhemmat joutuvat luopumaan tai muuttamaan vanhoja tuttuja toimintatapojaan ja etsimään uusia selviytymisstrategioita. Sama selviytymiskeino saattaa estää tai edistää selviytymistä suruprosessin aikana eri vaiheissa. Vanhemmat voivat esimerkiksi kieltää lapsen kuoleman kokonaan, regressoitua tai käyttäytyä täysin päinvastoin kuin tapahtuneen aiheuttama tunne edellyttäisi. Lisäksi he saattavat rationalisoida lapsen kuolemaa, selitellä tai torjua sen. Vanhemmat voivat myös syyllistää muita ihmisiä, esimerkiksi ammattihenkilöstöä, lapsen päihdekuolemasta.

Vanhempien selviytymiskeinoihin liittyy keskeisesti surun tuomien tunteusten eläminen, kuolleen lapsen muisteleminen ja pyrkimys säilyttää yhteys häneen. Tavoitteena selviytymisessä ei ole lapsen unohtaminen vaan toipuminen siten, että vanhemmat kykenevät elämään ilman kuollutta lastaan. Pyrkimyksenä on surun myötä vahvistuminen ja elämään uuden suunnan löytäminen. Kaikkiaan vanhempien selviytymisprosessi on tasapainoilua menetyksen ja selviytymisen tai toipumisen välillä. Selviytymisprosessiin liittyy keskeisesti elämänhallinta, joka sisältää surevan omat voimavarat, vahvuuden, oman tahdon selviytyä, elämän olosuhteet ja ongelmat sekä mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään.⁸

Apua selviytymisprosessiin

Vanhempien selviytymisprosessia edistää monipuolisen tiedon saaminen ammattilaisilta päihdekuolemaan liittyvistä yksityiskohdista ja tapahtuneesta. Vanhemmat kaipaavat tietoa muun muassa lapsen kuolintavasta ja -paikasta, siitä mitä lapsella oli päällään ja miltä hän näytti kuollessaan. Ammattiavun lisäksi perheen, ystävien ja puolison tarjoama myönteinen tuki sekä vertaistuen saaminen ja antaminen ovat merkityksellisiä vanhempien selviytymiselle.⁹ Vertaistuki on koettu erityisen tärkeänä ammattilaisilta saadun tuen rinnalla, sillä se mahdollistaa vanhemmille pitkäkestoisen tuen saamisen. Ammattilaisten tulisikin ymmärtää vertaistuen merkitys erityisesti normien vastaisessa surussa, kuten lapsen päihdekuolemassa, ja ohjata aktiivisesti

vanhempia sen piiriin. Tällöin vanhemmat voivat jakaa lapsen päihdekuolemaan liittyvää surua saman kokeneiden vanhempien kanssa ilman häpeää ja syyllistetyksi joutumisen tunnetta.¹⁰

Usein lapsen päihteiden käytöstä aiheutunut monimuotoinen kärsimys, kuten jatkuva pelko lapsen kuolemasta, päättyy päihdekuoleman myötä ja saattaa auttaa vanhempia selviytymisprosessissa. Surun helpottuminen ajan myötä mahdollistaa vanhempien henkisen kasvun, joka pitää sisällään itsetunnon vahvistumista, elämänkatsomuksen muuttumista ja positiivisia muutoksia ihmissuhteissa. Vanhempien selviytyminen lapsensa päihdekuolemasta ei ole itsestäänselvyys, mutta parhaimmillaan se voi olla vahvistava kokemus kaiken kärsimyksen päätteeksi.¹¹

Ympäristöstä tulevat asiattomat ja syyllistävät kommentit vaikeuttavat vanhempien selviytymistä. Vanhemmat saattavat kokea menettävänsä lapsen päihdekuoleman myötä muutakin kuin lapsensa: samalla saatetaan menettää perhe, parisuhde ja ystävyysuhteita. Lisäksi he voivat kokea jäävänsä yksin surunsa kanssa. Tämä vanhempien kokema yksinäisyys voi estää heidän selviytymistään.

Vanhemmat kokevat myös taakkaa lapsen kuolemaan liittyvien konkreettisten asioiden järjestelyn hankaluudesta ja lapsen kuolemasta aiheutuneesta taloudellisesta taakasta. Konkreettisten asioiden hoitaminen koetaan joustamattomana ja monimutkaisena. Lisäksi vanhemmilta usein puuttuu tietoa siitä, mitä he voivat itse tehdä lapsen kuoleman jälkeen. Työelämässä olemisen merkitys on erilainen jokaiselle vanhemmalle. Osa vanhemmista kokee saavansa työelämässä ajatukset pois tapahtuneesta, ja osa kokee työelämässä olemisen taakkana selviytymisprosessissaan. Perheen muut lapset saattavat ottaa vahvan tai kiltin lapsen roolin kannatellakseen vanhempiaan. Tästä syystä lasten päihdekuolemasta ja siihen liittyvistä tunteista tulisi keskustella perheenjäsenten kesken avoimesti. Myös sisarusten suruprosessia tulee tukea. Emotionaalisen kiintymyssuhteen säilyttäminen kuolleeseen lapseen ja sisarukseen auttaa perheenjäsenten selviytymistä. Tätä voidaan edistää esimerkiksi katselemalla valokuvia yhdessä perheenjäsenten kanssa.¹²

Vanhemmat tarvitsevat tukea lapsen kuoleman jälkeen, riippumatta lapsen kuolinsyyistä. Ammattilaisten tulisi kyetä osoittamaan myötätuntoa, olla läsnä sekä kohdata jokainen sureva ihminen yksilöllisesti. Kaikkien perheenjäsenten tukeminen on tärkeää. Vanhempien leimautumisen tunnetta voidaan vähentää puhumalla hienotunteisesti ja tarkkaan harkiten päihteiden käyttäjistä ja päihteisiin liittyvistä asioista. Vanhemmille ja muille läheisille tulisi tarjota ajankohtaista tietoa, ja saatavilla olevaa sosiaalista tukea tulisi parantaa. Nämä osaltaan vähentävät päihdekuolemasta aiheutuvaa stressiä ja kohentavat ihmisten hyvinvointia.¹³

Surevaa tulee rohkaista oleman avoin ja ilmaisemaan rehellisesti omat tarpeensa. Ammattilaisen tulee kuunnella vanhempia aktiivisesti, pyrkiä ymmärtämään heitä ja reagoida asianmukaisella tavalla heidän suruunsa.¹⁴ Päihteisiin kuollut lapsi on yhtä arvokas kuin muut lapset.

-
- ¹ Arnold, J. & Gemma, P. (2008), "The continuing process of parental grief." – *Death Studies* 32, 658–673; Davies, R. (2003) "New understandings of parental grief: literature review." – *Journal of Advanced Nursing* 46 (5), 506–513; Fast, J. D. (2003), "After Columbine: How People Mourn Sudden Death." – *Social Work* 48 (4), 487–491; Handsley, S. (2001), "But what about us? The residual effects of sudden death on selfidentity and family relationships." – *Mortality*, 6 (1), 9–30; Vainio, S. (2017), *Vanhempien suruprosessi lapsen päihdekuoleman jälkeen*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- ² Attig, T. (2004), "Disenfranchised grief revisited: Discounting hope and love." – *Omega* 49 (3), 197–215; Brabant, S. (2002), "A Closer Look at Doka's Grieving Rules." teoksessa *Disenfranchised grief. New directions, Challenges, and Strategies for practice*. Toim. Kenneth J. Doka. Research press, Illinois, 23–38; Doka, K. J. (2002b), "Introduction" teoksessa *Disenfranchised grief. New directions, Challenges, and Strategies for practice*. Toim. Kenneth J. Doka. Research press, Illinois, 5–22; Feigelman, W., Jordan, J. R. & Gorman, B. S. (2011), "Parental grief after a child's drug death compared to other death causes: investigating a greatly neglected bereavement population." – *Omega* 63 (4), 291–316; Guy, P. & Holloway, M. (2007), "Drug-related Deaths and the 'Special Deaths' of Late Modernity." – *Sociology* 41 (1), 83–96; da Silva, E. A., Noto, A. R. & Formigoni, M. L. O. S. (2007), "Death by Drug Overdose: Impact on Families." – *Journal of Psychoactive Drugs* 39 (3), 301–306; Vainio, S. (2017).
- ³ Arnold, J. & Gemma, P. (2008); Attig, T. (2004); Doka, K. J. (2002b); Feigelman, W. et al. (2011); Guy, P. & Holloway, M. (2007); Vainio, S. (2017).
- ⁴ Attig, T. (2004); Gall, T., Henneberry, J. & Eyre, M. (2014), "Two perspectives on the needs of individuals bereaved by suicide." – *Death Studies* 38 (7), 430–437; Handsley, S. (2001); Vainio, S. (2017).
- ⁵ Doka, K. J. (2002b); Guy, P. & Holloway, M. (2007); Hogan, N., Morse, J. M. & Tason, M. C. (1996), "Toward an experimental theory of bereavement." – *Omega*, 33(1), 43–65; Koskela, H. (2011), *Lapseni elää aina sydämessäni. Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muodostumisessa*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisu 114; Neimeyer, R. & Jordan, J. (2002), "Disenfranchisement as empathic failure: Grief therapy and the coconstruction of meaning" teoksessa *Disenfranchised grief. New directions, Challenges, and Strategies for practice*. Toim. Kenneth J. Doka. Research press, Illinois, 95–118; Nowak, R. A. (2015), *Parents bereaved by drug related death: A grounded theory study*. Capella University; da Silva, E. A. et al. (2007); Vainio, S. (2017); Walter, T., Ford, A., Templeton, L., Valentine, C. & Velleman, R. (2015), "Compassion or stigma? How adults bereaved by alcohol or drugs experience services." – *Health and Social Care in the Community*.
- ⁶ Attig, T. (2004); Guy, P. & Holloway, M. (2007); Hogan, N. et al. (1996); Usher, K., Jackson, D. & O'Brien, L. (2007), "Shattered dreams: parental experiences of adolescent substance abuse." – *International Journal of Mental Health Nursing* 16 (6), 422–430; Vainio, S. (2017).
- ⁷ Vilkkö-Riihelä, A. (2006), "Psykyke." – *Psykologian käsikirja*. 1.–2. painos. WSOY, Helsinki.
- ⁸ Nurminen, S. (2017), *Vanhempien selviytymistä estävät ja edistävät tekijät lapsen päihdekuoleman jälkeen*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto; Stroebe, M. & Schut, H. (2010), "The Dual Process Model of coping with bereavement: a Decade on." – *Omega*

- 61, 273–289; Ylistö, S. (2006), *Vastuussa omasta elämästä: Elämänhallinta sosiologisena näkökulmana jälkimodernin ihmisen elämään*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- ⁹ Aho, A. L. & Savolainen, S. (2012), ”Kirjallisuuskatsaus: Vanhempien selviytymistä edistävät ja estävät tekijät lapsen kuoleman jälkeen.” – *Thanatos*, vol. 1 (2). Suomalaisen kuolemantutkimuksen seura; Laakso, H. & Paunonen-Ilmonen, M., (2001), “Mothers’ grief following the death of a child.” – *Journal of Advanced Nursing*, 36(1), 69–77; Savolainen, S., Kaunonen, M. & Aho, A. L. (2013), ”Vanhempien selviytymisessä auttavat tekijät lapsen kuoleman jälkeen.” – *Hoitotiede* 25 (3), 222–235.
- ¹⁰ Arnold, J. & Gemma, P. (2008); Nurminen, S. (2017); Stroebe, M. & Schut, H. (1999), “The Dual Process Model of coping with bereavement: rationale and description.” – *Death Studies* 23(3), 197–224.
- ¹¹ Engelkemeyer, S. M. & Marwit, S. J. (2008), “Posttraumatic Growth in Bereaved Parents.” – *Journal of Traumatic Stress* 21 (3), 344–346; Nurminen, S. (2017).
- ¹² Arnold, J. & Gemma, P. (2008); Davies, R. (2003); Feigelman, W., et al. (2011); Nurminen, S. (2017).
- ¹³ Aho, A. L., Kuismin, T. & Kaunonen, M. (2013), ”Vanhempien vaikutukset lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien surureaktioihin.” – *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 50, 21–37; Copello, A., Templeton, L., Orford, J. & Vellerman, R. (2010), “The 5-step method: Principles and practice.” *Drugs: Education Prevention and Policy* 17 (s1), 86–99; da Silva, E. A. et al. (2007).
- ¹⁴ Stroebe, M. & Schut, H. (2016), “Overload: A Missing Link in the Dual Process Model?” – *Omega*, 74 (1), 96–109.



Poikani kuoli marraskuussa 2016. Hänet löydettiin kotoaan minun syntymäpäivänäni, ja oikeuslääketieteellisestä tulleen kuolinsyyraportin mukaan se oli myös arvioitu kuolinpäivä. Poika oli 22-vuotias 1-tyyppin diabeetikko, ja kuolinsyy liittyi nimenomaan siihen siitä huolimatta, että hän käytti huumeita. Huumeet olivat välillisesti osasyynä, koska käyttäessään hän ei hoitanut itseään eli jätti insuliinit pistämättä.

Pojan kuolema oli shokki. Olimme valmistautumassa siihen, että hän lähtee kuntoutukseen parin viikon kuluttua. Yhtäkkiä hän olikin kuollut. Poika käytti pääasiassa kannabista, ilmeisesti päivittäin, mutta satunnaisesti meni myös essoja jne. Silloin hänestä ei kuullut päiväkausiin mitään. Hän ei piikittänyt itseään, joten siinä mielessä huumeiden käyttö ei ollut niin suurta, että se olisi suoranaista hänet tappanut. Kroppa ei vaan enää kestänyt korkeita sokereita, jotka johtuivat hoitamatta jättämisestä.

Alkushokin jälkeen alkoi asioiden järjestely, paperitöitä, asunnon tyhjennystä, tavaroiden hävittämistä, hautajaisten valmistelua... Tässä kohtaa halusimme olla alusta asti täysin rehellisiä ystävillemme ja kerroimme tilanteesta Facebookissa.

Saimme kokea monenlaista suhtautumista pojan kuolemaan liittyen. Uskovaisina turvauduimme Jumalaan, ja ystävien tuki on ollut äärimmäisen arvokasta sekä kantava voima. Facebook-ilmoituksen ansiosta saimme perheenä olla rauhassa. Koti kuitenkin täyttyi pian kukkasista ja posti toi adresseja.

Osa on myös pelännyt kohdata kuolemaa. Järkyttävintä oli erään henkilön lohdutus, että kyllähän tämä nyt teitä sitten helpottaa. Tottahan se oli, mutta ei sitä voi sureville sanoa. Kyllä, pelko on poissa, mutta niin on myös poika... Kun hän eli, oli toivo riippuvuudesta paranemisesta olemassa. Nyt se muuttui suunnattomaksi ikäväksi ja jälleennäkemisen toivoksi. Toki oli niitä huonoja, järkyttäviä ja piinaavia jaksoja, jotka nyt ovat poissa, mutta mieluummin kävisin viemässä hänelle edelleen ruokaa, siivoamassa yhdessä hänen kanssaan, kun nyt vien haudalle kukkia ja kynttilöitä.

Osa tuttavistamme on vältellyt kohtaamistamme, osa antoi ”viisaita neuvoja” hanakasti. Uskovien piireissä helposti viljellään hengellisiä fraaseja, jotka sinällään ovat hyviä, mutta eivätpä ne akuutissa tilanteessa auta. Itse koin, että on ollut ok halata, ottaa vastaan osanotot ja sitten jatketaan eteenpäin. Töihin palatessa sanattomat säälikatseet olivat inhoitavimpia tai jos asia sivuutettiin kokonaan. Minusta läheisen kuolema pitää huomioida, mutta jos asianosainen ei halua jatkaa keskustelua, siitä ei pidä puhua silloin sen enempää. Raskainta on ollut tavata ihmisiä, jotka jäävät surkuttelemaan tai alkavat käydä läpi omia menetyksiään ja terapoida itseään.

Olemme osanneet tilanteesta huolimatta myös nauttia elämästä. Olemme nauraneet ja itkeneet vuoron perään. On menty eteenpäin, siitäkkin huolimatta, että kipeää tekee. Minusta meillä on oikeus elää ja uskon, että niin olisi poikakin halunnut. Ystäville pojan kuolema oli kova paikka. Paljon nuoria tuli hautajaisiin ja heitä käy aika-ajoin haudalla. Rankinta on ollut varmasti heille, jotka pojan löysivät.

Suren sitä, että menetin poikani huumeille ja että lopulta ne veivät hänet kokonaan minulta.

Suren, että se into, jolla hän oli kuntoutukseen lähdössä, ei koskaan toteutunut, eikä hän vapautunut riippuvuudestaan tässä ajassa. Suren, että se sydän täyttä kultaa oleva poika ei saanut elää aikuisuutta, kokea isyyttä jne. Suren, että nuoremmat sisarukset menettivät veljensä ja lapsenlapseni enonsa. Toisinaan suru ahdistaa, kun on niin kova ikävä. Toisinaan se helpottaa, kun tietää, että pojalla on nyt kaikki hyvin. Järki käsittää, mutta tunne-elämä ei tahdo ymmärtää ja hyväksyä tapahtunutta.

Suren myös sitä, etten uskaltanut rohkeasti kertoa riippuvuudesta pojan eläessä. Niin vahvasti yhteiskunta tuomitsee huumeidenkäyttäjät sekä heidän vanhempansa, ettei siitä rohjennut puhua. Poikamme sanoi monesti, että syy käyttöön ei johdu meistä, vaan hän on itse aiheuttanut sen omilla valinnoillaan. Tiedän, että emme ole täydellisiä vanhempia. Tämä käyttäjän maailma tuli syystä tai toisesta meidän kohtaloksi. Mieheni kanssa päätimme heti, että haluamme oppia tämän kautta lisää elämästä ja tukea muita. *(Äiti ja isoäiti)*

” Menetin lapseni, 20-vuotiaan poikani viime joulukuussa lääkkeiden ja kannabiksen uhrina. Viisi viimeistä vuotta yritimme saada apua, mutta keinot olivat vähäiset ja pojan motivaatio vähäinen... silti, vaikka kuinka ajattelin asiaa ulkoapäin, väitän, että meidän kuntoutus- ja päihdepalvelut ovat hyvin yksipuolisia ja niihin pääsy ei ole helppoa.

Viisi vuotta oli vaikeaa, kaksi viimeistä vuotta oli helvettiä... Oli hirvittävää seurata lapsen häviämistä lääkehöyryihin ja kannabiksen käytön seurauksena muuttunutta käytöstä. Viimeiset kuukaudet ennen kuolemaa antoivat pienen toivon, kun poika suostui kolmannen kannabis- tai lääkepsykoosin jälkeen hoitoon. Mutta sitten rysähti, poika kirjattiin 1,5 kuukauden hoidon jälkeen ulos, koska hänellä ei katsottu olevan tarpeeksi sitoutuneisuutta hoitoon. Kuinka siinä tilanteessa kenelläkään on 100 % sitoutumista?

Tästä uloskirjautumisesta kului kaksi viikkoa. Maanantai-iltana 5.12.2016 klo 21 oli poliisi oven takana tuomassa suru-uutista. Siihen kaikki päättyi. Suru oli käsin kosketeltavaa valtavaa ahdistusta, hätää, paniikkia, hapettomuutta, sokki. Jollain ihmeen keinolla sain itseni koottua ja ymmärsin hakea perheelleni kriisiapua heti ensimmäisenä yönä, lähinnä tyttäremme takia.

Muistan pelänneeni ihmisten sääliä. En tiedä miksi, mutta se tuntui siinä kohtaa painostavalta. Ahdistuin kukkalähetyksistä, koti oli kuin hautaustoimisto... Hautajaisia vietettiin tammikuussa, kaikki tuntui epätodelliselta.

Minun selviytymiskeino oli ja on se, etten ajattele liikaa. En pohdi syitä, en syytä itseäni enkä muita. Yritän elää ja antaa ulospäin kuvan, että olen vahva ja pärjään, sillä edelleenkin en halua sääliä. Kasvatin panssaria ja kasvatan sitä edelleen. En käy haudalla enää. Aluksi kävin, mutta totesin, että poikani kulkee koko ajan minun sydämessäni mukana. Hautapaikka tuntui kolkolta ja tyhjältä.

Ympäristö on suhtautunut meidän perheeseen ihanan ymmärtäväisesti. Meiltä ei alun jälkeen ole kysely esimerkiksi kuolinsyytä, joka sekin jäi hiukan arvailujen varaan, että oliko se tarkoituskin vaiko vahinko... Toivoin, että lausunnossa olisi lukenut, että se olisi ollut tarkoituksenmukaista. Vahinko tuntui julmalta ja se antaa ymmärtää, että pojalla olisi ollut halua selvittää. Tarkoituksellinen kuolema olisi ollut ymmärrettävää, ainakin minulle, se olisi ollut pojan oma päätös.

Asiasta on vaikea puhua ulkopuolisten kanssa, kun ei oikein itsekkään sisäistä, mitä kaikkea tapahtui viime vuosien aikana. En osaa kertoa, miksi tai mihin poika kuoli. Varsinkin se MIKSI on se minkä haluaisi tietää, jotta asiasta olisi helpompi keskustella. Tarina on niin monisyinen, eikä ole yhtä selittävää tekijää, kun oli masentuneisuus, kaverittomuus, adhd, kannabiksen tuoma ahdistus ja pelkotilat... En häpeä asiaa enkä tapahtunutta, en vain osaa pukea asioita sanoiksi. *(Pärjäävä äiti)*

Ei jos, vaan kun kuolemme

Jenni Tuulensuu, Sininauhaliitto

Kuolema on meille hallitsematon. Se on vääjäämättömyys, johon ihminen ei ole valmis. Mieluummin elämme kuin kuolemme.

Kuoleman myötä herääviä surun, kaipausten, vihan ja syyllisyyden, mutta myös helpotuksen ja huojennuksen tunteita ei pääse pakoon. Niitä ei voi vähentellä tai selittää pois. On meissä meneillään mitä tahansa, Jumala tietää ja tuntee läpikotaisin elämämme nekin puolet, joista emme itse pääse perille.

Edesmenneen muistamisessa on kyse toisen ihmisen ainutkertaisen elämän kunnioittamisesta. Näemme asiat, jotka tekivät poislähteneen elämästä juuri hänen elämänsä. Näemme nekin asiat, joita emme ymmärrä ja jotka halusimme pyyhkiä olemattomiin, mutta emme voi. Joskus kipu on niin suurta, että sen edessä kaikki ovat neuvottomia. Elämän arvoa ei kuitenkaan mitata päivien määrällä eikä sillä, miten on elänyt. Jokaisen tarina on olemassa riippumatta siitä, onko tänään elossa vai kuollut.

Jumalan aika on toisenlaista kuin meidän aikamme. Kun siunaamme lähimmäisemme hautaan, todistamme elämän arvosta. Pyydämme varjelusta yli ajan. Otsaan, rintaan ja arkulle piirretty ristinmerkki todistaa kasteen armosta. Se merkki ei kulu, vaikka elämä kuluttaa. Ristinmerkkiä ei voi kukaan ottaa pois.

Jumala ymmärtää meitä erityisen hyvin, kun joudumme luopumaan elämästä. Hän ei ole etäälle jättäytyvä, hyvän päivän Jumala, vaan laskeutuu sinne, missä kuoleman kauhut ovat todellisia.

Ristinmerkin armon turvassa kaikuvat sanat: ”Rakas lapseni, älä pelkää. Minä olen lunastanut sinut. Minä olen sinut nimeltä kutsunut, sinä olet minun. Vaikka vuoret järkkäisivät ja kukkulat horjuisivat, minun rakkauteni sinuun ei järky eikä minun rauhaliittoni horju.”

Saada olla nimeltä kutsuttu ja lunastettu merkitsee jokaisen oikeutta ankuroitua Jumalaan, myös erilaisten kamppailujen kourissa. Valmis, tyyni ja täydellinen maailma ei tarvitse armoa, keskeneräinen, myrskyisä ja murtunut maailma tarvitsee. Rikkinäisiä kannetaan rakkaudella rakkauteen, joka ylittää kaikki omat voimainponnistelut.

Jokainen ihminen tuo maailmaan iloa ja valoa, vaikka joutuisi selviytymään pimeässä. Mikä elämässä on ollut hyvää, kantaa viestiä elämän arvosta. Mikä elämässä on ollut nurjaa, voidaan tunnustaa. Mikä silmissämme näyttää kesken jääneeltä, on Jumalan suunnitelmassa valmista. Parhaimmillaan muistot elvyttävät tunneperäisillä merkityksillään. Lyhin matka ihmisten välillä kuoleman jälkeenkä on rukous, huokaus.

Jokainen kaipaa kelpaamista. Lupaa olla olemassa, mahdollisuutta pyytää ja saada anteeksi. Tästä tarpeesta meidät kaikki on tehty. Riippuvuuksista, sairauksista ja rajoituksistamme huolimatta luottamus elämän kantokykyyn näyt-
täytyy epätoivon keskelläkin usein puhtaana ja pyhänä.

Armo ei pääty. Sen saa elää todeksi aina uudelleen. Armo on voimallista, kun elämän surut ja rosot jaetaan yhdessä. Kasteen lupaus on oikeus yhä uudestaan tulla Jumalan eteen niin pienenä ja paljaana kuin on.

Elämässä ei ole mestareita. Ei ole voittajia eikä häviäjiä. On vain saman Jumalan samassa armossa lepäviä, täydellisen tasavertaisia ihmisiä.

Tässä armossa on kaikki.



Kirjoittajat

Anna Liisa Aho, dos., TtT,
Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Marja-Liisa Laapio, KL
päihdesensitiivisen surutyön verkoston perustajajäsen

Katariina Hänninen, YTM
ikäntyneiden päihdetyön kehittäjä, Sininauhaliitto

Virpi Liirus-Mäkelä,
diakonissa, työnohjaaja, päihde- ja kriminaalityö, Helsingin seurakuntayhtymä

Eeva Nurminen,
diakoni, päihde- ja kriminaalityö, Vantaan seurakuntayhtymä

Susan Nurminen, TtM
Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Jenni Tuulensuu, TM
pastori, kristillisen vertaistyön kehittäjä, Sininauhaliitto

Susanna Vainio, TtM
Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Pojan kuoleman jälkeen olen ollut aika yksin. Kun olen kertonut poikani kuolemasta, tietysti kysytään, mihin hän kuoli. Aluksi vastailin: sairauskohtaukseen. Nykyisin vastaan suoraan: päihteisiin.

Läheisen päihdekuolemasta voi olla vaikea kertoa toisille. Moni omainen kokee häpeää, syyllisyyttä, epäonnistumisen tunteita, helpotustakin. Tilastollisesti päihdekuoleman kanssa ei kuitenkaan olla yksin. Alkoholiin kuolee noin 1 700 suomalaista vuosittain. Huumekuolleisuus on Suomessa EU:n korkeinta tasoa. Saman menetyksen ja surun kokeneita on paljon. Silti päihdekuoleman tuottama suru piilotetaan, jätetään käsittelemättä ja vaietaan. Miten sen voi tunnistaa?

Päihdekuolema ja vaiettu suru auttaa etsimään ammatillista herkkyyttä kohdata päihdekuolema ja siihen kätkeytyvä monisyinen suru. Käsikirjassa asiantuntijat kertovat, mistä tässä surussa on kyse ja minkälaisia suruprosesseja omaiset käyvät läpi. Kirjaan on koottu myös päihteisiin läheisensä menettäneiden kertomuksia kokemuksistaan, tunteistaan ja elämässä eteenpäin pääsemisestä.

Päihdekuolema ja vaiettu suru tarjoaa esimerkkejä tavoista käsitellä surua ja muistaa vainajaa kaikkien elämää – ja kuolemaa – kunnioittavilla tavoilla.



59.564

25.4

978-952-7284-00-1

www.sininauhaliitto.fi

