

Thanatos

ISSN 2242-6280, vol.3 2/2014

© Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry.

https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2014/12/inna_suru.pdf**Sirpaleista koottu – sisaruksen suru ja selviytyminen itsemurhan jälkeen****Saara Inna**

Tampereen yliopisto

Marja Kaunonen

Tampereen yliopisto

Anna Liisa Aho

Tampereen yliopisto

Abstract

A total of 873 suicides were committed in Finland in year 2012. Suicide is a socially relevant and silenced phenomenon that consumes a deal of human resources. A sibling's suicide is a complex loss to cope with. Grief changes the quality of life and functionality. Despite the effects that a sister's or brother's death must have on the siblings, research has seldom focused on this phenomenon.

The purpose of this study is to describe the siblings' grief, including helping and hindering factors related to coping with the bereavement after the suicide of a sister or brother. The study findings help to understand the surviving sibling's perceived grief and coping with the grief.

The research data were collected using electronic questionnaire and interviews. The interview focused on the feelings of grief, helping and hindering factors related to coping with the bereavement and the changes a sister's or brother's suicide brought to surviving sibling's life. The data consist of the responses of siblings (n=26) and was analysed by using inductive content analysis.

Siblings' grief appeared as holistic experiencing and as fragmentation of the soul. The holistic experience included working through various and even ambivalent emotions. Grief influenced siblings' physical well-being and changed their way of life. The bereaved strived to find their explanation for the sibling's suicide. Despite to their deep grief, the surviving siblings tried to continue their lives. Fragmentation of the soul included characteristics of complicated grief. This type of grief experience was very strong, and persistent, and it dominated one's whole life.

Siblings' life seemed confused and coping with the loss was difficult. Siblings tried to suppress and prevent the feelings of sadness.

Siblings tried to fit the fragments of grief in their lives, which helped to cope with the bereavement. Support from close people, reflection of what had happened and finding one's own approach of grief were important in coping with the loss. The fragmentation of the grieving process inhibited the siblings' ability to cope with the bereavement. Siblings had often grieved as they would have been outsiders and they were left alone to grieve the loss and cope with the loss. Siblings carried strong feelings of guilt and shame. In addition to their own grief the siblings had to cope and deal with the grief of the other bereaved. The study shows that the siblings grieving process was difficult and that siblings need special support interventions for their grief process.

Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat

Itsemurhalla tarkoitetaan sellaista toimintaa, mikä johtaa henkilön omakätiseen kuolemaan. Suomessa tehtiin 873 itsemurhaa vuonna 2012. Vaikka itsemurhien määrä on laskenut viime vuosikymmenien aikana, Suomi kuuluu edelleen niiden maiden joukkoon, jossa tehdään väkilukuun suhteutettuna eniten itsemurhia. (Tilastokeskus 2014.) Itsemurhayrityksiä arvellaan olevan itsemurhiin verrattuna kymmenkertainen määrä (Uusitalo 2006). Tässä tutkimuksessa kuvataan sisaruksen surua ja selviytymistä sisaruksen itsemurhan jälkeen. Aihe on Suomessa vähän tutkittu ja kansainvälisestä näkökulmasta tutkimusaihe on myös tärkeä, koska itsemurhat ovat maailmanlaajuisen ongelma. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan on tärkeää itsemurhien ehkäisyn lisäksi tukea niitä, jotka ovat kokeneet läheisen itsemurhan. (WHO 2012.)

Vaikka itsemurha on yksilöllinen ratkaisu, sillä on laaja vaikutus itsemurhan tehneen läheisiin (Dyregrov 2011). Läheisille itsemurha on äkillinen ja luonnoton kuolema sekä yksi stressaavimmista ja kriittisimmistä omaisen kuolemantavoista selvitä (Mitchell ym. 2009). Itsemurha perheessä asettaa erilaisia haasteita surun ja selviytymisen kanssa, verrattuna niihin perheisiin, jotka eivät ole kokeneet läheisensä kuolemaa itsemurhan kautta. Suru itsemurhan jälkeen vaikuttaa pitkään perheen kykyyn selvitä elämässä eteenpäin (Clements ym. 2004), ja vaikeuttaa normaalia suruprosessia (Tal Young ym. 2012). Läheisen itsemurha vaikuttaa voimakkaasti myös koko perhesysteemiin (Jordan 2001; Uusitalo 2006). Häpeä kuolemansyystä voi tehdä puhumisen perheessä hyvin vaikeaksi. Itsemurhasta voidaan vaieta, koska halutaan suojella perheenjäseniä. (Cerel ym. 2008.) Toisaalta surun kokeminen perheessä voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sopeutumiskykyä (Lohan & Murphy 2002). Läheisen itsemurhan jälkeen omaiset ovat kokeneet myös voimakasta sosiaalista eristäytymistä ja leimaantumista. Muiden ihmisten negatiivinen suhtautuminen itsemurhaan heijastuu kielteisinä asenteina surijoihin, luoden surevissa myös pelkoja, häpeää ja eristäytymistä. (Cerel ym. 2008.)

Vaikka surututkimus on lisääntynyt viime vuosikymmenen aikana, suurin osa tutkimuksista on keskittynyt puolisoiden ja vanhempien suruun (mm. Thompson ym. 2011). Sen sijaan sisarusten surun ja selviytymisen tutkiminen on jäänyt vähemmälle. Sisaruksen kuollessa veli tai sisko menettää kasvukumppaninsa, liittolaisensa ja leikkiverinsa (Crehan 2004; Giovanola 2005). Lisäksi sisarukset menettävät sisarussuhteensa, joka olisi ollut tärkeä persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehittämisessä, perheen kokemisessa, sekä todellisuuden kohtaamisessa (Horsley & Patterson 2006). Sisarussuhde saattaa muodostaa jopa perheen pitkäaikaisimman kiintymyssuhteen elämässä (Forward & Garlie 2003; Nolbris & Hellstrom 2005).

Tutkimukset osoittavat, että sisaruksen kuoleman tavalla on merkitystä sisarusten surussa (Dyregrov & Dyregrov 2005; Clarke ym. 2013). Siskon tai veljen itsemurha on erityisen traumatisoiva kokemus sisarukselle (Pfeffer ym. 1997; Dyregrov & Dyregrov 2005), ja surussa selviytyminen vie runsaasti voimavaroja (Hoffmann ym. 2010; Angela 2013;

Powell & Matthys 2013). Selviytyminen eli *coping* on prosessi, jossa pyrkimyksenä on selviytyä niistä ulkoisista ja sisäisistä vaatimuksista, jotka kuormittavat ja rasittavat yksilön voimavaroja (Lazarus & Folkman 1984; Stroebe & Schut 2010). Selviytyminen on dynaamista, koska tilanteet voivat muuttua hetkessä ja yksilön tulee etsiä uusia strategioita selviytymiselleen ja luopua vanhoista toimintatavoistaan (Stroebe & Schut 2010).

Aikaisemmat tutkimustulokset sisaruksen surutuntemuksista eivät ole yhteneväiset, vaan niistä ilmenee vahvasti surun yksilöllisyys (Forward & Garlie 2003; Sood ym. 2006). Lisäksi sisarusten surun kokemiseen on yhteydessä sisaruksen kehitysvaihe (Dowden 1995). Nuoren ja lapsen suruun sisältyy muun muassa syyllisyyden, vihan, tuskan, ahdistuksen, kilpailun, yksinäisyyden ja helpotuksen tunteita (Rodger & Tooth 2004; Dyregrov & Dyregrov 2005; Sood ym. 2006; Auman 2007). Sisarusten surureaktiot ilmenevät myös fyysisinä oireina, kuten masentuneisuutena, raivona ja stressinä (McCown & Davies 1995; Worden ym. 1999; Forward & Garlie 2003; Giovanola 2005; Auman 2007; Erlandsson ym. 2010). Lisäksi tunteiden piilottaminen on tyypillistä, sillä sisarukset eivät halua surullaan lisätä vanhempien surun taakkaa (Dyregrov & Dyregrov 2005; Horsley & Patterson 2006; Packman ym. 2006). Kaikkiaan sisarusten suru on pitkäkestoista ja se vaikuttaa pitkään sisarusten elämään (Giovanola 2005; Nolbris & Hellstrom 2005; Charles & Charles 2006; Christian 2007; Thompson ym. 2011).

Aikaisemmissa tutkimuksissa kuvataan, että surun seurauksena sisarukset saavuttavat syvempää ymmärrystä elämästä (Rodger & Tooth 2004; Dyregrov & Dyregrov 2005; Horsley & Patterson 2006). Siskon tai veljen kuoleman kokeneet sisarukset tuntevat olevansa kypsempiä kuin ikäisensä, joka johtaa usein erilaisuuden kokemiseen (Forward & Garlie 2003; Dyregrov & Dyregrov 2005; Nolbris & Hellstrom 2005). Forward ym. (2003) mukaan sisarukset löytävät surussa joko uuden tarkoituksen elämälleen tai kokevat elämän tarkoituksenmukaisuutta.

Vertailtaessa sisarusten itsemurhakuolemien ja muiden kuolemien aiheuttamia surureaktioita, sisarusten surureaktioiden, esimerkiksi häpeän, syyllisyyden ja hylkäämisten tunteiden, on nähty olevan voimakkaampia itsemurhan kuin muiden kuolemansyiden jälkeen (Preffer ym. 1997; Preffer ym. 2002; Lipton ym. 2000; Mitchell 2004; Dyregrov & Dyregrov 2005). Sisarukset kokevat myös voimakasta syyllisyyttä (Lindqvist ym. 2008; Mitchell ym. 2009), vaikka tiedostavat, etteivät olleet suoranaisesti vastuussa sisaruksen itsemurhasta (Cerel ym. 2008). Tiedetään myös, että sisarusten emotionaalisella suhteella on merkitystä sisarusten surun voimakkuuteen. Mitä läheisempi sisarusuhde on ollut, sitä todennäköisempiä ovat eloonjääneen sisaruksen traumaattiset surureaktiot sisaruksen itsemurhan jälkeen (Dyregrov & Dyregrov 2005; Mitchell ym. 2009). Dyregrovin (2005) mukaan traumaattista surua kokevat erityisesti ne sisarukset, jotka asuvat itsemurhan aikaan kotona. Itsemurhan kokeneilla läheisillä on myös korkeampi riski komplisoituneeseen suruun, mielenterveyshäiriöihin ja jopa itsemurhiin (Dyregrov ym. 2003; Mitchell ym. 2004; Cerel ym. 2008; Tal Young ym. 2012). Patologinen, komplisoitunut suru on häiriöksi määritelty reaktio, jossa akuutti suru on pitkittynyt ja menetystä ei pystytä hyväksymään (Dyregrov ym. 2003; Mitchell; Tal Young ym. 2012). Komplisoituneeseen suruun liittyvät myös voimakkaat masennuksen ja ahdistuksen oireet (Mitchell ym. 2004). Traumatisoitunut surija kokee syvää kaipuuta, tunteiden tukahtumista, toiminnallisuuden heikkenemistä ja sopeutumisvaikeutta. Tällöin yhteydenpitäminen kuolleeseen hallitsee surevan elämää (Melhem ym. 2004), eikä menetyksestä kulunut aika hillitse tai vähennä läheisen kaipuuta (Dyregrov ym. 2003; Tal Young ym. 2012).

Vaikka suurin osa ihmisistä kykenee selviytymään läheisen äkillisestä kuolemasta jollakin tavoin, voi perheenjäsenen äkkikuoleman kokeminen lapsuudessa lisätä riskiä sairastua psyykkisesti (Clarke ym. 2013). Pitkän aikavälin tarkastelusta ilmenee, että sisaruksen kuoleman kokeminen on lisännyt kuolleisuusriskiä eloonjääneille sisaruksille. Erityisesti sisaruksen luonnottomalla kuolemalla on vaikutusta nuorempien sisarten ja veljien terveydentilaan sekä kuolleisuuteen. (Rostila ym. 2012.) Siskon tai veljen itsemurha aiheuttaa sisaruksen elämään trauman, jonka kanssa elämiseen heidän on sopeuduttava (Terhorst & Mitchell 2012).

Sisarukset pyrkivät omilla selviytymisstrategioillaan hallitsemaan sisaruksen itsemurhakuoleman tuomaa epätietoisuutta. He etsivät tukea surussa selviytymiseen tukiverkostoista ja henkisestä ulottuvuudesta, kuten uskosta. Lisäksi tukea haetaan konkreettisesta toiminnasta, kuten harrastuksista, arkisista asioista, koulusta ja työstä (Nolbris & Hellstrom 2005; Forward & Garlie 2003; Thompson ym. 2011.) Myös fyysinen läheisyys, erityisesti pienille sisaruksille, on merkittävää surussa selviytymisessä (Sood ym. 2006). Rodger ym. (2004) totesivat muistojen säilymisen kuolleesta sekä jatkuvan yhteyden ylläpidon olevan tärkeää sisaruksen suruprosessin rakentumisen kannalta. Lisäksi kuolleen sisaruksen näkeminen on konkretisoitunut eloonjääneelle sisarukselle surun ymmärtämistä (Avelin ym. 2011). Itsemurhan kokeneet sisarukset saattavat tarvita erityistä ja oikein kohdennettua tukea sisaruksensa itsemurhan jälkeen (Mitchell ym. 2004). Läheisen ihmisen itsemurhan jälkeen omaisten selviytymistä ovat auttaneet ystävät, erilaiset tukiryhmät ja terapiat (Sharpe ym. 2012). Dowden (1995) mukaan myös sisaruksille perheen tuki on tärkeää selviytymisessä. On kuitenkin havaittu, että itsemurhan jälkeinen tuki on ollut riittämätöntä erityisesti nuoremmille sisaruksille (Linqvist ym. 2008). Itsemurhaan liittyvässä suruprosessissa läheiset ihmiset käyttävät paljon aikaa yrittäessään ymmärtää teon (Hoffmann ym. 2010; Angela 2013; Powell & Matthys 2013). Tiedetään, että sisarukset haluavat käsitellä suruaan puhumalla (Rodger & Tooth 2004; Christian 2007; Thompson ym. 2011) ja surun tunteiden aito kohtaaminen on tärkeää sisaruksen surutyössä (Avelin ym. 2011). Myös itsemurhan hyväksyminen ja ajan kuluminen ovat olleet sisarusten tapa hallita surua ja selviytyä elämässä eteenpäin. (Powell & Mathys 2013.)

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sisaruksen surua ja siinä selviytymistä veljen tai siskon itsemurhan jälkeen. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaista sisaruksen suru on sisaruksen itsemurhan jälkeen?
2. Mitkä asiat sisarukset kokevat edistävän ja estävän selviytymistä sisaruksen itsemurhan jälkeen?

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa sisaruksen surusta ja selviytymisestä sisaruksen itsemurhan jälkeen. Tutkimuksen tuottama tieto auttaa eri ammattihenkilöstöä, vertaistukijoita, läheisiä ja surevia sisaruksia kohtaavia ymmärtämään sisaruksen surua ja selviytymistä. Saatua tietoa voidaan hyödyntää suunnitellessa sisarukselle kohdennettua tukea surussa selviytymiseen.

Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistui 26 sisarusta, joista naisia oli 24. Sisarukset olivat iältään 15–54-vuotiaita. Tutkimukseen osallistuvista sisaruksista 24 oli itsemurhan tehneen kanssa biologisia sisaruksia, yksi oli velipuoli ja yksi siskopuoli. Tutkimukseen osallistuville itsemurhan tehnyt sisarus saattoi olla ainut sisarus, mutta muita elossa olevia sisaruksia saattoi olla myös kaksitoista.

Itsemurhan tapahtumahetkellä tutkimukseen osallistuvat sisarukset olivat iältään 12–53-vuotiaita. Kaksi heistä oli tapahtumapaikalla sisaruksen itsemurhan tekohetkellä. Lähes puolella tutkimukseen osallistuvilla sisaruksilla oli ennakkoaavistus sisaruksen itsemurhasta, useimmin muutamaa tuntia ennen kuolemaa, mutta pisimmillään yli puoli vuotta ennen. Yli kolmasosa tutkimukseen osallistuvista sisaruksista oli kokenut lähipiirissään aikaisemminkin itsemurhan.

Itsemurhan tehneet sisarukset olivat iältään 17–52-vuotiaita. Heistä 22 oli miehiä ja neljä naisia. Sisarukset olivat tehneet itsemurhan ampumalla, hirttäytymällä, myrkyttämällä, itsensä räjäyttämällä, junan alle jäämällä ja korkealta

hyppäämällä. Itsemurhan tekopaikka oli usein itsemurhan tehneelle sisarukselle tuttu, kuten koti tai kesämökki. Kaksi itsemurhasta tapahtui ulkomailla.

Aineiston keruu ja analyysi

Tutkimuspyyntö esitettiin Surunauha Ry:n, Tampereen Setlementti Naapuri Ry:n sekä erilaisten internetissä olevien suljettujen keskustelupalstojen kautta (esim. face book) kohderyhmälle. Lisäksi aineistokeruussa käytettiin lumipalлотekniikkaa. Tutkimuksen aineisto kerättiin elektronisella lomakkeella (e-lomake) ja haastattelemalla sisaruksen itsemurhan kokeneita sisaruksia. E-lomakkeeseen vastasi 24 sisaruksen itsemurhan kokenutta sisarusta, ja viisi (n=5) sisarusta haastateltiin. Heistä kolme oli vastannut myös e-lomakkeeseen.

Tutkimusaineiston keruussa käytetty e-lomake sisälsi 12 taustamuuttujakysymystä ja viisi avointa kysymystä. Taustamuuttujina kysyttiin surevan sekä itsemurhan tehneen ikää ja sukupuolta, itsemurhan tapahtumapaikkaa, itsemurhan tekotapaa, sisarussuhdetta itsemurhan tehneeseen, muiden sisarusten lukumäärää, ennakkotietoa itsemurhasta, lähipiiriin aikaisempia itsemurhia ja sisaruksen terveydentilaa. Avoimissa kysymyksissä sisaruksia pyydettiin kuvailemaan suruaan, surussa selviytymisen edistäviä ja estäviä tekijöitä. Kyselylomakkeen lopussa tutkimukseen osallistujilta kysyttiin halukkuutta osallistua haastatteluun.

Haastattelut toteutettiin e-lomakkeen avoimiin kysymyksiin pohjautuen (Aho & Kylmä 2012; Silverman 2010; Holloway 2005). Neljä, keskimäärin tunnin mittaista haastattelua, tehtiin haastateltavien kotona. Lisäksi yksi haastattelu tehtiin puhelimitse. Ennen haastatteluista sisaruksilta pyydettiin kirjallinen tai suullinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja haastatteluiden nauhoittamisesta. Kaikille tiedonantajille annettiin mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen halutessaan. Haastattelujen aikana ja haastatteluiden jälkeen tutkija varmisti osallistujien voimin sekä kokemukset haastatteluista. (Kylmä & Juvakka 2007.)

Haastattelujen nauhoittaminen mahdollisti tulkintojen tarkistamisen ja se toimi tutkijan muistiapuna. Haastattelujen uudelleen läpikäyminen lisäsi tutkijan ymmärrystä sisarusten surusta ja mahdollisti sisarusten kertomusten emotionaalisen tarkastelun. (Ruusuvoori ym. 2005.)

Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen, jota tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset ohjasivat. Sisällönanalyysin tarkoituksena oli tiivistetyssä muodossa saada laaja kuvaus sisaruksen surusta ja siinä selviytymisessä itsemurhan jälkeen. Sisällönanalyysi perustuu ensisijaisesti induktiiviseen päättelyyn, jolloin yksittäisestä havaintojoukosta voidaan muodostaa yleinen ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi katsottiin tässä tutkimuksessa perustelluksi analysointimenetelmäksi, koska tutkimusaihe oli sensitiivinen ja vähän tutkittu. (Kylmä & Juvakka 2007; Elo & Kyngäs 2008; Kylmä ym. 2008; Tuomi & Sarajärvi 2009).

Sisällönanalyysi aloitettiin lukemalla aineistoa useaan kertaan läpi, ja litteroimalla haastattelut, mikä lisäsi aineiston hahmottamista ja ymmärtämistä. Aineiston käsittelyssä jokaisesta e-lomakkeen vastauksesta ja haastattelutekstistä etsittiin tutkimuskysymyksiin vastaavat merkitykselliset ilmaukset alleviivaten ja koodaten ne tarkoin. Seuraavassa vaiheessa aineistosta koodatut alkuperäiset ilmaukset kerättiin yhteen ja pelkistettiin ne säilyttäen kuitenkin olennainen sisältö tutkimuksen tarkoituksen kannalta. (Taulukko 1.) Kolmannessa vaiheessa tutkimusaineistosta tiivistetyt ilmaukset ryhmiteltiin alaluokiksi, joissa samankaltaiset ilmaukset koko tutkimusaineiston osalta yhdistettiin. (Taulukko 2.) Kun samankaltaiset asiat oli yhdistetty, muodostettiin yläluokat, jotka kattoivat sen alla olevien luokkien sisällöt. Edelleen yläluokista koottiin tutkimuksen pääluokat. Pääluokat muodostivat kokonaisuudessaan vastauksen eli synteessin tutkimuskysymyksiin. (Kylmä ym. 2008.) E-lomake-vastaukset vaihtelivat puolen sivun mittaisista kirjoituksista muutaman sanan vastauksiin. Haastatteluaineistoa oli litteroinnin jälkeen 60 sivua. Pelkistyksiä aineistosta saatiin yhteensä 612. Sisällönanalyysissa sisaruksen surua kuvasi 28 alaluokkaa, joista muodostui kahdeksan yläluokkaa.

Sisaruksen surussa selviytymistä edistäviä ja surussa selviytymistä estäviä tekijöitä kuvasi 14 alaluokkaa, joista muodostui neljä yläluokkaa.

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisilmauksien pelkistämisestä

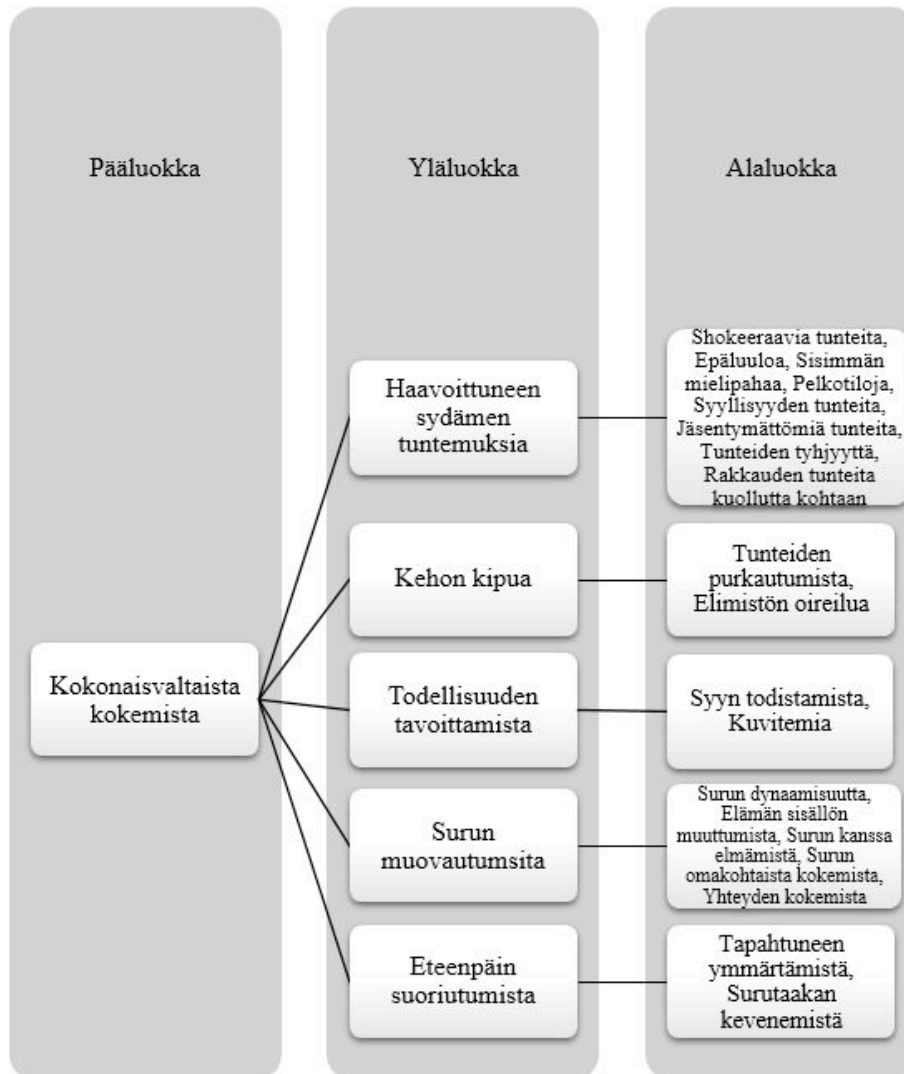
Alkuperäisilmaus	Pelkistys
Millaista sisaruksen suu on itsemurhan jälkeen?	
”Mieliala laidasta laitaa, välillä asian kanssa suht sinut, välillä täydellinen masennus ja epätoivo ja asiaa vaikea hyväksyä, asiaa vaikea tajuta.”	Mielialan vaihtelu Sekavat tunteet Masennusta Epätoivo Hyväksymisen vaikeutta Tapahtuneen ymmärtämättömyys
”Aluksi mulla oli vaan shokki, järkytys ja mä itkin ihan tuhottomasti ja kävin suihkusakin niin mä itkin ja itkin joka paikassa, laihtuin ihan hirveesti en syönyt mitään.”	Shokki Järkytys Jatkuvaa itkemistä Laihtumista Ruokahalottomuutta
”Ahdistus ja itketti koko ajan, kamala, suru, pelko, lohduttomuus, tyhjiys, pimeyden tunne, halu vain huutaa.”	Ahdistus Itku Suru Pelko Lohduttomuus Tyhjiys Pimeyden tunne Huutamisen halu
”Tunteet todella ristiriitaisia ja ajoittain hirveän vihainen.”	Tunteiden ristiriitaa Vihaa
”Ensin en uskonut tai en halunnut myöntää tapahtunutta todeksi, olin shokissa, kauhuissani, menin vain eteenpäin.”	Epäuskoa Shokkia Kauhua

Taulukko 2. Esimerkki aineiston luokittelusta

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Suru Tuska Epätoivo Lohduttomuus	Sisimmän mielipahaa	Haavoittuneen sydämen tuntemuksia
Tunteiden ristiriitaa Sekavat tunteet	Jäsentymättömiä tunteita	
Shokki Kauhu	Shokeeraavia tunteita	

Tulokset

Sisaruksen suru oli *kokonaisvaltaista kokemista* ja *sielun sirpaloitumista* (Kuvio 1. ja 2.).



KUVIO 1: Kokonaisvaltaista kokemista

Kokonaisvaltaiseen kokemiseen liittyi *haavoittuneen sydämen tuntemuksia*, *kehon kipua*, *todellisuuden tavoittamista*, *surun muovautumista* ja *eteenpäin suoriutumista*. *Haavoittuneen sydämen tuntemukset* sisälsivät shokeeraavia tunteita, epäluuloa, sisimmän mielipahaa, pelkotiloja, syyllisyyden tunteita, jäsentymättömiä tunteita, tunteiden tyhjyyttä ja positiivisia tunteita kuollutta kohtaan. Shokeeraavat tunteet olivat ensimmäisiä tunteita sisarusten kuultua itsemurhasta. Sisaruksen itsemurha oli suuri järkytys, ja sisarukset valtasi shokkitila. Itsemurha kuolemana herätti sisaruksissa kauhua. Sisarukset eivät halunneet uskoa tapahtunutta todeksi. Epäusko saattoi jatkua niin kauan, kunnes itsemurha todistettiin tapahtuneeksi.

”Hetä alussa niin ku ihan hirvee paniikki ja hysteerinen olo, sitä ei niin kun kestä sitä ajatusta kerta kaikkiaan.”

Sisimmän mielipahaan sisältyi surua, ahdistusta, tuskaa, vihaa, epätoivoa, lohduttomuutta, pimeyden tunnetta, katkeruutta, sääliä, epäoikeudenmukaisuuden tunnetta, yksinäisyyttä ja ikävää. Ahdistuksen tunne liittyi itsemurhan lisäksi eloonjääneiden sisarusten lisääntyneeseen vastuuseen, erityisesti jäädessään ainoaksi lapseksi perheessä. Vihaa koettiin itsemurhan tehnyttä sisarusta kohtaan, tai viha saattoi kohdistua itsemurhaan tekona. Vihan tunne liittyi myös sisaruksen teon vääryyteen. Sisarukset kokivat katkeruutta, koska itsemurhan tehnyt oli hyljännyt heidät ja jättänyt heidät vaille vastauksia. Epäoikeudenmukaisuutta koettiin, koska kuolema oli vienyt juuri heidän sisaruksensa. Sisarukset jäivät suremaan kuollutta sisarustaan yksin, jotta eivät vaivanneet omalla surullaan muita.

Sisarusten pelkotiloihin liittyi itsemurhan jättämää pelkoa ja pakokauhua. Pelkoa koettiin muiden läheisten menettämisestä ja heidän sekoamisestaan. Sisarukset pelkäsivät myös oman mielenterveytensä puolesta ja kokivat sosiaalista pelkoa liittyen julkisuuteen ja yksinäisyyteen. Sisaruksien pelko kohdistui myös itsemurhan tehneeseen sisarukseen.

Syällisyyttä sisarukset kokivat itsemurhasta ja siitä, etteivät olleet osanneet auttaa sisarustaan pääsemään yli itsemurhasta-aikeista. Sisarukset kokivat, että olivat omalla toiminnalla aiheuttaneet sisaruksen itsemurhan. Syällisyys saattoi nousta pintaan myös toisten, kuten äidin, syytösten vuoksi.

”Äidin mukaan mä olen epäonnistuja, tuli sellanen olo, että nyt meni niin kun väärä lapsi, et musta tuntuu, et se on ollut siinä se juttu.”

Jäsentymättömät tunteet olivat sekavia tunnetiloja ja tunteiden ristiriitaa. Sisarusten oli vaikea kuvailla omia tunteita, ja elämä itsemurhan jälkeen saattoi jatkua pitkäänkin tunteiden sekamelskan kanssa. Tunteiden tyhjyyteen liittyi turtumusta, tyhjää oloa, jäätyneitä oloja, sanatonta oloa ja kyvyttömyyttä itkeä. Sisarukset kokivat myös rakkauden tunteita ja kunnioitusta kuollutta sisarusta kohtaan, esimerkiksi hänen rohkeudestaan tehdä itsemurha.

Sisaruksen suruun liittyvä *kehon kipu* oli tunteiden purkautumista ja elimistön oireilua. Tunteiden purkautuminen esiintyi tuskan ja surun huutamisenä ulos sekä raivoamisenä ja itkemisenä. Elimistön oireiluun liittyi ruokahaluttomuutta, univaikeuksia, oksettamista, tärisemistä, kouristelemista, väsymistä, ylikierroksilla käymistä ja fyysistä luhistumista. Univaikeuksiin liittyivät painajaiset, unettomuus ja rauhaton nukkuminen. Suru saattoi fyysisesti johtaa henkiseen romahdukseen. Fyysisessä luhistumisessa suru vei sisaruksilta konkreettisesti jalat alta tai se oireili kaatuiluna.

Sisaruksen suruun liittyvä *todellisuuden tavoittaminen* tarkoitti kuolinsyyntä todistamista ja kuvitelmia. Sisarukset etsivät itsemurhan syitä ja vastauksia siihen musiikista, viesteistä ja itsemurhapaikasta. Itsemurhan syyksi koettiin ulkopuolisten ihmisten toiminta, ja sisarukset syytivät heitä tapahtuneesta. Kuvitelmat sisälsivät hyvin todellisen tuntuista unia kuolleesta sisaruksesta, tai uskottelua itselle, että sisarus ei ole kuollut, vaan esimerkiksi työmatkalla.

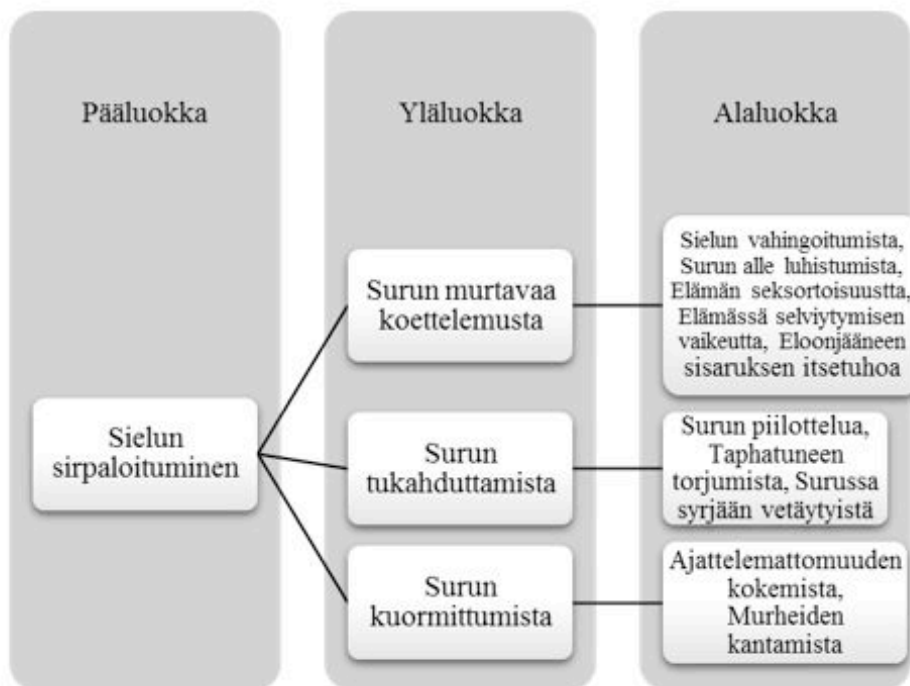
Sisarusten *surun muovautuminen* sisälsi surun dynaamisuutta, elämän sisällön muuttumista, surun kanssa elämistä, surun omakohtaista kokemista ja yhteyden kokemista. Surun dynaamisuus merkitsi sisarusten moninaisten tunteiden vaihtelevuutta, päivittäin. Elämän sisällön muuttuminen tarkoitti sisarusten elämän mullistumista siitä hetkestä, kun he saivat tietää sisaruksen itsemurhasta.

”Sirpaleina sitten tää koko, ympärönsä levittäytyneenä.”

Sisarusten suruun liittyvä *elämän sisällön muuttuminen* merkitsi myös vastuunoton ja identiteetin muuttumista. Itsemurhan koettiin taitekohdaksi identiteetin muuttumisessa. Surun kanssa eläminen tarkoitti surun mukana kulkemista sisarusten

elämässä ja sen jäämistä osaksi sisaruksien elämää. Omakohtainen kokeminen sisälsi yksilöllistä surun kokemista ja surun ainutlaatuisuutta. Sisarukset kokivat, ettei surua ja sen kestoa voinut verrata kenenkään toisen suruun. Yhteyden kokeminen kuolleen sisaruksen kanssa oli hänen muisteluaan ja jälleennäkemisen toivoa.

Surussa eteenpäin suoriutuminen sisälsi tapahtuneen ymmärtämistä ja surutaakan kevenemistä. Tapahtuneen ymmärtäminen merkitsi itsemurhan hyväksymistä ja tilanteeseen sopeutumista. Sisarusten surutaakan kevenemiseen liittyi olon helpottumista ja pelosta pois pääsemistä. Aikaisemmat sisaruksen itsemurhayritykset rasittivat henkisesti sisaruksia sekä läheisiä. Itsemurhan tehnyt sisarus oli saattanut tietoisesti aiheuttaa toiminnallaan vahinkoa perheelle. Surutaakan keveneminen merkitsi myös sisarusten tunteiden tasaantumista ja olon helpottumista ajan kuluessa. Suru opetti sisaruksia selviytymään elämässä eteenpäin henkisesti raskaan kokemuksen jälkeen.



KUVIO 2: Sielun sirpaloituminen

Sisarusten suruun liittyvä **sielun sirpaloituminen** muodostui *surun murtavasta koettelemuksesta, surun tukahduttamisesta ja surun kuormittumisesta*. *Surun murtava koettelemus* merkitsi sielun vahingoittumista, surun alle luhistumista, elämän sekasortoisuutta, elämässä selviytymisen vaikeutta ja eloonjääneen sisaruksen itsetuhoa. Sielun vahingoittuminen tuntui eloonjääneen sisarusten sielun rikkoutumiselta ja sielun kuolemiselta itsemurhan tehneen rinnalla. Suruprosessi oli niin raskas, että sen koettiin vievän hengen, puolikkaan sisaruksesta ja reikiinnyttävän heidän sydämen. Surun alle luhistuminen sisälsi henkisen romahtamisen, uupumisen ja masentumisen. Sisarukset kokivat voimattomuutta, rauhattomuutta sekä turhautuneisuutta. Suru sai aikaan pahaa ja painostavaa oloa sekä kaaottista oloa.

”Kuin olis käynyt räjähdys pään sisällä.”

Sisarusten suruun liittyvä elämän sekasortoisuus merkitsi elämän aaltoilevuutta, sekavuutta ja kaoottisuutta. Elämässä selviytyminen oli vaikeaa perusasioiden ja arkisten asioiden ollessa hukassa. Suruun sisältyi omaan jaksamiseen keskittymistä ja itsensä koossa pitämistä. Eloonjääneen sisaruksen itsetuho sisälsi itsetuhoisia ajatuksia, itsemurhan

harkintaa ja itsetuhoisuutta. Sisaruksien tunsivat sisimmässään kuolemanimua, kokivat elämän tarkoituksen katoamista, ja kuolemanvarjon asettautumista elämän eteen. Sisaruksien tekemä itsemurha antoi luvan sisaruksille oman itsemurhan toteuttamiseen.

”Tavallaan se antaa sen toivon, että se on yksi tapa lähteä, että jos joskus tulee sellainen tilanne, en varmaan epäroki tehdä sitä itsekin.”

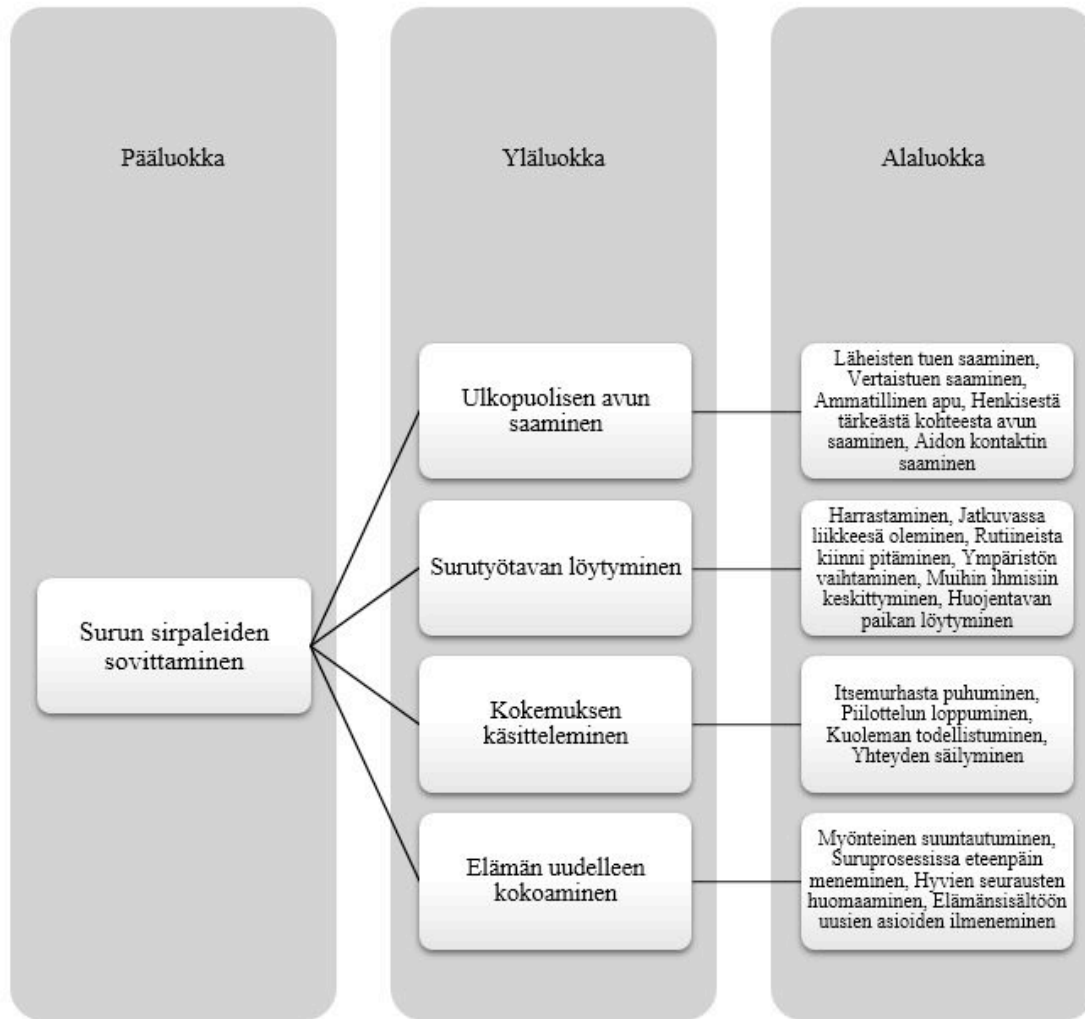
Sisarusten surun tukahduttamiseen liittyi surun piilottelua, tapahtuneen torjumista ja surussa syrjään vetäytymistä. Surun piilottamiseen liittyi vanhempien varjelemista sisaruksien surulta. Surua piilotettiin pitämällä itseään kiireisenä. Tapahtuneen torjumisella sisaruksien halusivat siirtää suruaan, koska sen käsitteleminen oli henkisesti liian raskasta. Itsemurha pyrittiin unohtamaan, kieltämään tai sulkemaan pois kokonaan elämästä. Suru saatettiin jättää käsittelemättä. Surussa syrjään vetäytyminen merkitsi sisarusten surussa omassa rauhassa elämistä, yksin jäämistä ja hiljaa olemista. Surua ei haluttu näyttää perheen ulkopuolelle. Itsemurhan vuoksi sisaruksien saattoivat kokea eristäytyneensä muusta sosiaalisesta elämästä.

Sisarusten surun kuormittuminen sisälsi ajattelemattomuuden kokemista ja murheiden kantamista. Muiden ihmisten ajattelemattomuus esiintyi sisaruksien surun vähättelynä ja ymmärtämättömyytenä. Ulkopuoliset näkivät sisaruksien surun merkityksellisyyden ja vaikuttavuuden heidän elämäänsä vähäisempänä kuin sisaruksien sen todellisuudessa kokivat. Murheiden kantamiseen liittyi lisääntynyt huoli läheisistä ja heidän tukemisestaan. Sisaruksilla oli itsemurhan tehneen sisaruksien lisäksi suru ja huoli itsestään, vanhemmistaan, itsemurhan tehneen lapsista ja muista läheisistä.

Sisarusten selviytymistä edistävät tekijät

Sisaruksien selviytymistä edistävä tekijä surun sirpaleiden sovittaminen sisälsi *ulkopuolisen avun saamisen, oman surutyötavan löytymisen, kokemuksen käsittelemisen ja elämän uudelleen kokoamisen* (KUVIO 3. seuraava sivu).

Ulkopuolisen avun saaminen sisarusten selviytymisen edistävänä tekijänä sisälsi läheisten tuen, vertaistuen ja ammatillisen avun saamisen sekä henkisesti tärkeästä kohteesta avun ja aidon kontaktin saamisen. Sisaruksien saivat tukea perheeltä, puolisoilta, muilta sisaruksilta, lapsilta, ystävilta, työtovereilta, esimieheltä ja kyläyhteisöltä. Vertaistukea sisaruksien saivat vertaistukiryhmistä, sururyhmistä ja itsemurhan kokeneen tuesta. Ryhmissä sisaruksien kokivat helpotusta kuulleessaan muidenkin ihmisten kamppailevan suruprosessin kanssa. Ammatillista apua sisaruksien saivat kriisiavusta, psykologilta, terapeutilta, lääkäriltä ja poliisilta. Sisaruksien kokivat myös lemmikkikoiran auttaneen surussa selviytymisessä. Henkisesti tärkeästä kohteesta avun saaminen merkitsi myös uskoa, joka helpotti surua ja auttoi surun käsittelyssä. Vahva usko Jumalaan koettiin apuna ja lohdutuksena sisaruksien surussa. Aidon kontaktin saaminen merkitsi vanhempien lähellä oloa sekä muiden ihmisten välittämisen kokemista. Sisaruksien hakeutuivat sellaisten ihmisten seuraan, jotka aidosti välittivät, kuuntelivat ja ottivat kantaa sisaruksien kokemaan suruun.



KUVIO 3: Surun sirpaleiden sovittaminen

Omaan surutyötavan löytymiseen selviytymistä edistävänä tekijänä sisältyi harrastaminen, jatkuvassa liikkeessä oleminen, rutineista kiinni pitäminen, ympäristön vaihtaminen, muihin ihmisiin keskittyminen ja huojentavan paikan löytäminen. Harrastuksiin liittyivät muun muassa liikunta, valokuvaaminen, lukeminen ja kirjoittaminen. Liikunta auttoi surun purkamisessa. Sisarukselle lukivat itsemurhaan liittyvää kirjallisuutta ja kirjoittivat runoja. Myös kirjeet itsemurhan tehneelle sisarukselle auttoivat surun käsittelyssä. Jatkuvasa liikkeessä oleminen oli sisaruksille tapa kestää surua. Lisäksi arkisista rutineista kiinni pitäminen, kuten työ ja opiskelu, helpotti surun kanssa elämistä ja vei sisaruksien ajatukset pois itsemurhasta. Ympäristön vaihtamiseen liittyi muuttaminen ja matkustaminen. Sisarukselle muuttivat eri paikkakunnalle tai matkustivat ulkomaille päästääkseen pois itsemurhasta muistuttavasta ympäristöstä ja lohduttomuudesta. Muista ihmisistä huolehtimalla sisarukselle saivat ajatuksensa pois omasta surustaan. Omaan suruaan sisarukselle siirsivät auttaakseen läheisiään selviytymään surussa. Surua huojentavana paikkana sisarukselle mainitsivat kodin, sairaalan ja luonnon.

Kokemuksen käsitteleminen oli itsemurhasta puhumista, piilottelun loppumista, kuoleman todellistumista ja yhteyden säilymistä. Sisarukselle halusivat puhua tapahtuneesta ja jakaa sitä myös perheen ulkopuolisten ihmisten kanssa. Sisarukselle toivoivat itsemurhasta puhuttavan avoimesti. Vaikka vanhemmat piilottelivat itsemurhaa, sisarukselle halusivat

käsitellä tapahtunutta avoimesti ja kokivat piilottelun epäoikeudenmukaiseksi, koska se lisäsi omaa ja läheisten surutaakkaa. Itsemurhan piilottelun loppuminen auttoi sisaruksia löytämään vertaistukea.

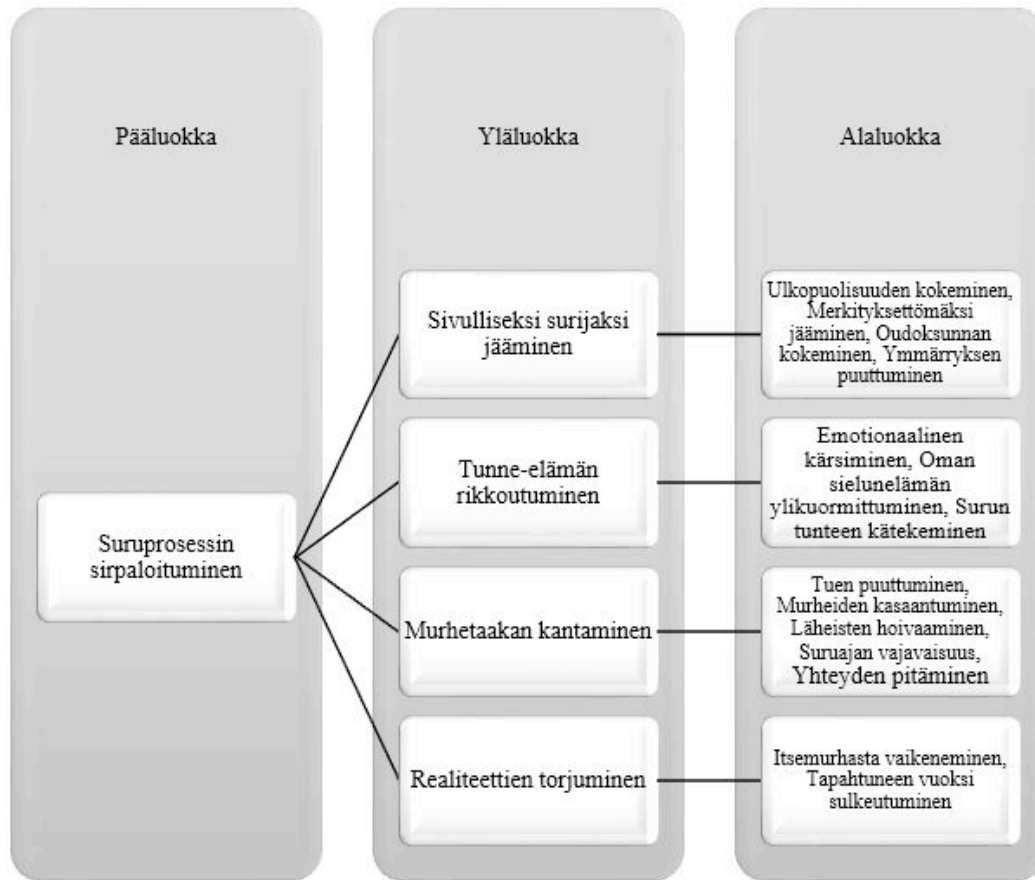
Sisaruksen kuoleman syy saattoi olla aluksi epävarma. Kuoleman virallinen luokittelu itsemurhaksi helpotti sisarusten surua, koska taustalla saattoi olla epäily jopa murhasta. Sisarukset kokivat helpottavaksi saada oikeaa tietoa poliisilta tai läheisiltä kuoleman syystä. Sisaruksen kuolema todellistui sisaruksille kuolleen sisaruksen näkemisen ja hautajaisten kautta. Yhteyttä kuolleeseen sisarukseen pidettiin käymällä läpi kuolleen sisaruksen valokuvia ja videoita, jotka toivat sisarukselle hyviä muistoja mieleen. Myös musiikin kuuntelemisella, kirjeen kirjoittamisella ja yhteyden pitämisellä kuolleen sisaruksen ystäviin koettiin suhteen ja muistojen säilyvän itsemurhan tehneen kanssa. Lisäksi kuolleen sisaruksen paidan nuuhkiminen sai tuntemaan, että sisarus oli läsnä.

Sisarusten selviytymistä edistävä tekijä *elämän uudelleen kokoaminen* sisälsi myönteistä suuntautumista, suruprosessissa eteenpäin menemistä, hyvien seurausten huomaamista ja elämänsisältöön uusien asioiden ilmenemistä. Myönteiseen suuntautumiseen liittyi positiivinen ajatteleva ja yritykset nauttia elämästä surun helpottamiseksi. Myönteinen suuntautuminen sisarusten elämässä sisälsi myös sisaruksen itsemurhan hyväksymistä ja ymmärtämistä. Omasta hyvinvoinnista huolehtimisen sisarukset kokivat suuresta surusta huolimatta tärkeäksi. Sisarusten suruprosessissa eteenpäin meneminen oli ajan kulumista ja omien ajatusten työstämistä. Ajan myötä sisarusten surutaakka keveni ja tapahtuneen käsitteleminen helpottui. Surussa eteenpäin meneminen merkitsi sisarusten omien ajatusten työstämistä. Osa sisaruksista oli joutunut ennenkin elämässään prosessoimaan läheisen itsemurhasta aiheutuvaa surua. Surun uudelleen läpikäyminen tuntui helpommalta. Hyvien seurausten huomaamiseen sisältyi kokemus siitä, että itsemurha oli päätös sisaruksen maanpäälliselle kärsimykselle, mikä helpotti sisaruksen oloa. Läheisten kanssa yhteisen suuren surun kokeminen vahvisti sisaruksen ja vanhempien välisiä suhteita. Läheisten ihmisten merkitys elämässä korostui, ja huonot välit vanhempiin saattoivat korjaantua. Uusien asioiden ilmaantuminen sisarusten selviytymistä edistävänä tekijänä sisälsi muun muassa raskauden, hoitovapaan, lapsen saamisen, kesäloman ja uskoontulon. Lomat antoivat sisaruksille mahdollisuuden keskittyä omaan jaksamiseen. Uskoontulo koettiin apuna ja lohdutuksena. Raskaus ja lapsen saaminen toivat uutta viehätystä elämään ja sen myötä surun helpottumista.

Sisarusten selviytymistä estävät tekijät

Sisaruksen surussa selviytymistä estävänä tekijänä **suruprosessin sirpaloituminen** muodostui *sivulliseksi surijaksi joutumisesta, sielunelämän rikkoutumisesta, murhetaakan kantamisesta ja realiteettien torjumisesta* (KUVIO 4, ks. seuraava sivu).

Sivulliseksi surijaksi joutuminen vaikeutti sisaruksen surussa selviytymistä, koska sisarukset kokivat ulkopuolisuutta, merkityksettömäksi jäämistä, oudoksuntaa ja ymmärryksen puuttumista. Ulkopuolisuutta koettiin erityisesti silloin, kun sisarukset eivät saaneet nähdä kuollutta sisarustaan, eivätkä saaneet osallistua hautajaisiin. Surun todellistumiseksi asiakirjojen avoin näkeminen olisi koettu selviytymisessä tärkeäksi. Vaikka sisarukset olisivat halunneet kohdata todellisuuden, niin vanhemmat pystyivät toiminnallaan, kuten vaikenemalla, vaikeuttamaan tätä. Itsemurha saattoi vaikuttaa sisaruksen ystävien yhteydenpidon loppumiseen. Se hajotti myös perheen sisäisiä suhteita, ja sisarukset saattoivat kokea perheestä syrjäytymistä.



KUVIO 4: Suruprosessin sirpaloituminen

”Mun suruprosessia esti, se, että mut työnnettiin meidän perheestä ulos kokonaan.... ihan niin kun mua ei olis olemassa ollenkaan.”

Merkityksettömäksi jääminen oli seurausta sisaruksen surun vähättelemisestä, joka esti sisarusten surussa selviytymistä. Surun vähättelemisen johti siihen, että myös sisarukset kielsivät oman surunsa ja kokivat, ettei heillä ollut oikeus surra menetystään. Sisarukset kokivat itsensä merkityksettömäksi, koska heillä ei nähty riittävää perustetta avun saamiseen. Ulkopuoliset ihmiset saattoivat halveksua koko tilannetta. Myös sururyhmässä sisarukset saattoivat kokea itsensä ulkopuoliseksi ja sisarusten surun suuruutta kyseenalaistettiin.

Sisarusten oudoksunnan tunteminen johtui ihmisten tuijottamisesta ja asenteista, joka koettiin erityisesti pienillä paikkakunnilla kiusalliseksi. Sisarusten surussa selviämistä estivät myös ulkopuolisten ihmisten odotukset, erityisesti odotukset nopeasta selviytymisestä. Myös ammattiauttajien koettiin oudoksuvan sisaruksia, koska he eivät osanneet kohdata sisaruksen menetystä. Itsemurhan ja siitä johtuvan sisarusten surun ymmärtämisen puuttuminen näkyi ystävien reagoimattomuutena tapahtuneeseen ja teennäisinä suruvalitteluina. Vaikka sisarukset jakoivat surukokemustaan, he saattoivat jäädä vaille ystävien ja sukulaisten ymmärrystä. Hyvin harvan ihmisen koettiin ymmärtävän heidän suruaan. Sisarukset kuitenkin etsivät ihmisten ymmärrystä menetyksellensä.

Tunne-elämän rikkoutuminen sisarusten surussa selviytymisen estävänä tekijänä merkitsi emotionaalista kärsimistä, oman sielun ylikuormittumista ja surun tunteen kätkemistä. Emotionaalinen kärsiminen sisälsi häpeää ja syyllisyyden

kantamista itsemurhasta, sisaruksiin kohdistuvia syytöksiä, läheisten tunteettomuuden kokemista ja sisarusten yksinäisyyden kokemista. Sisarukset kokivat yksinäisyyttä, koska itsemurhasta ei voinut kertoa kenellekään. Yksin jääminen surun kanssa saattoi johtua vanhempien kyvyttömyydestä vastaanottaa sisaruksien surua. Vanhempien oma surutaakka oli niin suuri, että he eivät pystyneet auttamaan sisaruksia surun kanssa selviytymisessä. Oman sielun ylikuormittuminen surussa selviytymistä estävänä tekijänä saattoi viedä sisaruksen syvään masennukseen. Sisarukset kokivat sisaruksen kuoleman vuoksi omaa henkistä huonovointisuutta ja jatkuvaa lohduttomuutta. Surussa selviytymisen esteenä olivat sisälle jääneet tunteet ja kyvyttömyys pukea tunteitaan sanoiksi. Sielun syvä suru sai sisarukset tuntemaan itsensä vialliseksi. Surun tunteen kätkemiseen liittyi läheisten sekä ulkopuolisten ihmisten surun kieltäminen ja oman surun piilottaminen. Toisaalta vanhempien ylisuojelevaisuus vaikutti sisarusten tunteiden kätkemiseen. Koettiin, ettei lupaa omaan suruun ollut, koska huoli muista ei mahdollistanut oman surun läpikäymistä. Sisarukset piilottivat suruaan myös, jotta eivät huolestuttaisi läheisiään. Surun tunteen sisarukset kätkivät oman reippautensa alle.

Murhetaakan kantaminen oli seurausta tuen puuttumisesta, murheiden kasaantumisesta, läheisten hoivaamisesta, suruajan vajavaisuudesta ja yhteyden pitämisestä. Tuen puuttumiseen liittyi yleisen avun, kriisityöntekijän, terapian ja vertaistuen puuttumista. Sisarukset kokivat, että ulkopuolista apua ei saanut, tai apua saadakseen sisarukset joutuivat etsimään sitä itse. Surun keskellä avun hakeminen saattoi tuntua ylivoimaisen raskaalta. Sisarusten mukaan kriisityöntekijän tapaaminen olisi ollut tarpeellista heti aluksi. Kun sisarukset etsivät vertaistukea, he kokivat jääneensä huomioimatta. Sisarukset kokivat myös läheisten väsähtäneen tukemisessa ja siksi ulkopuolisen tuen merkitys korostui.

Sisaruksen itsemurhan jälkeen sisarusten murheet saattoivat kasaantua. Lisämurhetta elämään toivat avioero, muiden eloonjääneiden sisarusten mielenterveys- ja päihdeongelmat ja suvun keskinäiset syytelyt tapahtuneesta. Läheisten hoivaaminen, esimerkiksi läheisten tarkkaileminen, esti sisarusten surussa selviytymistä, koska oman surunsa keskellä joutui kantamaan huolta läheisistä. Sisarusten suruajan vajavaisuus johtui kovasta kiireestä ja elämän paineesta. Omalle surulle ei ollut aikaa raskaan työn tai elämän muutosten vuoksi tai alkoholin liiallinen käyttö esti surun käsittelyä. Lisäksi sisarukset halusivat oman mielenterveyden säilyttämiseksi sulkea surun pois elämästään. Kuolleeseen sisarukseen ja kuolleen sisaruksen ystäviin yhteyden pitäminen saattoi olla este sisarusten surussa selviytymisessä. Myös tutut paikat, joista sisaruksille nousi muistoja itsemurhan tehneestä mieleen, tuntuivat raskailta.

Sisarusten surussa selviytymisen esteenä koettiin *realiteettien torjuminen*, joka sisälsi itsemurhasta vaikenemista ja todellisuuden pakenemista. Sisarukset kokivat raskaana, etteivät vanhemmat puhuneet sisaruksen itsemurhasta. Itsemurha saattoi jäädä sisarukselta käsittelemättä. Itsemurhasta puhuminen tuntui myös pelottavalta, ja sisarusten piti tarkkailla, missä tilanteissa voisivat ottaa asian puheeksi. Vaikka sisarukset olisivat puhuneet itsemurhasta ja surustaan, he kokivat, ettei heitä haluttu kuunnella. Tapahtuneen vuoksi sulkeutuminen oli sisarusten eristäytymistä ja hyväksymisen vaikeutta. Sisarukset jättivät sosiaaliset kontaktinsa, koska heille tuli tunne, ettei kukaan jaksaa elää surussa heidän rinnallaan. Todellisuutta sisarukset pakenivat sulkemalla itsemurhan pois elämästään hyväksymättä tapahtunutta.

Pohdinta

Tutkimuksen eettisyys

Kun tutkimusaihe liittyy läheisesti ihmisen subjektiivisiin arkaluontoisiin elämäkokemuksiin, kuten sisaruksen surutunteuksiin ja niistä selviytymiseen itsemurhan jälkeen, tulee eettistä pohdintaa käydä hyvin tarkoin (McGarry 2010). Tämä tutkimusaihe oli eettisesti perusteltua, koska sisaruksen surusta itsemurhan jälkeen on vähän aikaisempaa tutkimustietoa (Kylmä 2008).

Hyvä tutkimuseettinen käytäntö edellyttää tutkijaa tarkastelemaan tutkimusta aloittaessaan tiedonantajille aiheutuvia riskejä ja haittoja suhteessa tutkimuksesta odotettavissa olevaan hyötyyn (Tutkimuksen eettinen arviointi Suomessa 2006; Länsimies-Antikainen 2008). Tutkijat tiedostivat ja huomioivat koko tutkimusprosessin ajan, että tutkimukseen osallistuneen sisarukset olivat tutkimusaiheen vuoksi emotionaalisesti herkästi haavoittuva ryhmä. Tutkimukseen osallistuneille sisaruksille välitettiin saatekirjeessä tutkijoiden yhteystiedot mahdollista yhteydenottoa varten. (Aho & Kylmä 2012.) Haastattelujen aikana ja haastatteluiden jälkeen tutkija tarkisti sisarusten voimien sekä kokemukset haastatteluista. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja luottamuksellisia. (Ruusuvuori ym. 2010.) Sisaruksilla oli myös mahdollisuus täydentää tai tarkentaa haastattelua sähköpostitse tai puhelimitse. Tutkimukseen osallistuneilta sisaruksilta tuli useita palautteita siitä, että halusivat omalla osaltaan auttaa tutkimuksen avulla saman kokeneita sisaruksia, mikä perustelee tutkimuksen hyödyllisyyttä (Kylmä & Juvakka 2007; Aho & Kylmä 2012).

Tutkimusaineistoa kerättiin usealla eri menetelmällä. Tutkimuspyynnön esittämiseen pyydettiin luvat organisaatioista ja suljettujen keskustelupalstojen moderaattoreilta. Kyselylomakkeeseen vastaaminen toimi sisarusten tietoisena suostumuksena tutkimukseen osallistumisesta. Haastatelluilta sisaruksilta pyydettiin kirjallinen tai suullinen suostumus. Sisaruksilla oli mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tutkimusvaiheessa tahansa. Kaikilla osallistumiskriteerit täyttäneillä sisaruksilla oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen, koska saatekirjeet sekä e-lomake löytyivät internetistä. Haastateltavien sisarusten kohdalla siskon tai veljen itsemurhasta tuli olla kulunut vähintään vuosi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009.) Koska kyse oli aikuisista sisaruksista, tutkimuksen tekijä luotti siihen, että sisarus pystyi arvioimaan itse olevansa henkisesti valmis haastateltavaksi (Uusitalo 2006). Kaikkien tutkimusvastaukset ja haastattelut otettiin mukaan tutkimukseen.

Tutkimusaineistoa käsitteli vain tutkija, ja sitä käsiteltiin luottamuksellisesti. Tietokoneelle tallennetut tiedostot oli suojattu salasanalla. Sisarusten anonymiteetti suojattiin koko tutkimusprosessin ajan. (Kylmä & Juvakka 2007; Ruusuvuori ym. 2010.) Osallistujille ilmaistiin, että tutkimustulokset julkaistaan.

Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on käytetty laadullisen tutkimuksen yleisiä luotettavuuskriteereitä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa keskeistä on luotettavuuskriteerien avulla pohtia, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on kyetty tuottamaan. (Kylmä & Juvakka 2007; Tuomi & Sarajarvi 2009.)

Uskottavuus laadullisessa tutkimuksessa merkitsee sitä, että tutkimustulokset vastaavat tutkittavaa ilmiötä osallistujien käsityksen mukaan (Graneheim & Lundman 2004). Tutkimukseen osallistuneilla sisaruksilla oli omakohtainen kokemus sisaruksen itsemurhasta. E-lomakkeen käyttö nähtiin luotettavana aineistonkeruumenetelmänä, koska kirjoittaminen voi olla osallistujille paras tapa ilmaista suruaan ja siinä selviytymistä (Aho & Kylmä 2012). Toisaalta E-lomakkeen mahdollisti sisarusten tavoittamisen suruprosessin eri vaiheessa. Tutkimuksessa luotettavuusongelmia saattaa syntyä siinä, ettei tutkimusaineisto anna vastausta tutkimuskysymykseen. Siihen voi vaikuttaa se, ettei tutkimusaineisto ole riittävä. (Hirsjärvi & Hurme 2008.) Tutkimusaineiston riittävyyteen tässä tutkimuksessa vaikutettiin aineistonkeruun triangulaatiolla ja tutkimusaineistosta muodostui siten rikas.

Uskottavuutta lisää se, että tutkija on pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa ja kirjoittaa tutkimuspäiväkirjaa (Kylmä & Juvakka 2007). Tässä tutkimuksessa tutkija kirjoitti omaa muistikirjaa, johon on kirjattu tärkeitä asioita tutkimusprosessin erivaiheista. Sisarusten surukokemus on kuvattu tutkimuksessa totuudenmukaisesti huolellisesti tehdyn sisällönanalyysin ja tarkan tutkimusraportin avulla. Uskottavuutta voidaan vahvistaa myös keskustelemalla tutkimusprosessista ja sen tuloksista samaa aihetta tutkivien kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007.) Tutkimustulokset

lähetettiin haastatteluihin osallistuneille sisaruksille, jotka saivat kommentoida tulosten todenmukaisuutta. Tämän tutkimuksen kohdalla tutkimustuloksista on myös useaan kertaan keskusteltu surututkimuksen asiantuntijoiden kanssa.

Vahvistettavuus luotettavuuskriteerinä viittaa koko tutkimusprojektiin ja edellyttää tutkimuksen tarkkaa kirjaamista, jotta tutkimusprosessin kulku on raportoinnissa ymmärrettävissä ja seurattavissa (Kylmä & Juvakka 2007). Tässä tutkimuksessa tutkimusraportti sisältää tarkan kuvauksen tutkimusprosessista. Aineistonanalyysin rakentuminen on kuvattu artikkelissa ja sisarusten alkuperäisilmauksia on käytetty tulososiossa vahvistamaan tutkimuksen luotettavuutta.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkijalla ei ole omakohtaista kokemusta sisaruksen itsemurhasta. Aiheeseen tutustuminen tutkimusten ja kirjallisuuden avulla ovat auttaneet tutkijaa ymmärtämään aihealuetta. Haastattelutilanteissa sisarusten kohtaaminen oli luonnollista. Vaikka sisarusten kertomat kokemukset koskettivat tutkijaa, pystyi tutkija noudattamaan tutkimusprosessissa objektiivisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2008.)

Luotettavuuskriteereissä siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirtämistä vastaavanlaiseen tilanteeseen (Kylmä & Juvakka 2007). Laadullisella tutkimusmetodilla tuotettu tieto sisältää kuitenkin aina tutkijan persoonallisen näkemyksen ilmiöstä, jonka vuoksi tulos ei ole sellaisenaan toistettavissa tai siirrettävissä toiseen kontekstiin (Kylmä & Juvakka 2007, Tuomi & Sarajärvi 2009). Tämän tutkimuksen siirrettävyyttä vahvistaa se, että sisarusten taustatiedot on tutkimuksessa kuvattu tarkasti. Tutkimukseen osallistui 26 sisarusta, jotka mahdollistivat hyvin laajan ja rikkaan tiedon sisaruksen surusta. Toisaalta tutkimukseen osallistui vain kaksi miespuolista, joten ryhmä jäi hyvin homogeeniseksi. Tämän tutkimuksen tulokset sisaruksen surussa itsemurhan jälkeen ovat syntyneet suomalaisessa kulttuurissa, ja yksilöllinen kokeminen on vaikuttanut tulosten syntyyn. (Buglass 2010.) Sisarusten kokemia estäviä ja edistäviä selviytymiskeinoja ei myöskään voida tulkita täysin objektiivisesti. Pääteiden käyttö surussa selviytymisessä voi olla surijan itsensä mielestä hyvin tehokas tapa selviytyä surussa. Toisaalta päähteet nähdään esteenä suruprosessille. Tulokset kuvaavat kuitenkin sisarusten kokemia selviytymistä edistäviä ja estäviä keinoja, jotka ovat osittain samoja. Keino, joka esti toisen sisaruksen selviytymistä, saattoi olla toiselle edistävä. Tutkimusten siirrettävyydessä tulee huomioida myös se, että sisarukset ovat eri-ikäisiä ja surun kokemiseen sekä siinä selviytymisessä voivat vaikuttaa sukupolvien väliset erot (Feigelman ym. 2009). Vaikka tulos ei ole siirrettävissä suoraan toiseen kontekstiin, voi tutkimuksesta saatua tietoa soveltaa laajasti ja tulokset lisäävät tietoa sisaruksen surusta ja selviytymisestä sisaruksen itsemurhan jälkeen.

Tulosten tarkastelu

Surun kokonaisvaltaista kokemista

Sisaruksen suru itsemurhan jälkeen oli monenlaisten tunteiden sävyttämää. Tieto itsemurhasta oli sisaruksille shokki, jota seurasi voimakas tunnemyrsky. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa äkillisen kuoleman, kuten itsemurhan kokeminen, on todettu olevan läheisille traumaattinen kokemus, jota seuraavat voimakkaat tunnetilat (Horsley & Patterson 2006; Tal Young ym. 2012).

Sisarusten suruun sisältyi tuskaa, ahdistusta, ikävää ja yksinäisyyttä. Lisäksi voimakas syyllisyys, viha ja epäluulo olivat tyypillisiä, jotka myös aikaisempien tutkimusten mukaan liittyvät itsemurhakuolemien jälkeiseen suruun (Lipton 2000; Dyregrov & Dyregrov 2005; Uusitalo 2006; Hoffmann ym. 2010; Powell & Matthys 2013).

Syyllisyyden tunteet sisaruksilla liittyivät voimakkaimmin omaan kykenemättömyyteen auttaa sisarusta pääsemään yli itsemurha-aikaistaan. Sisarusten syyllisyyden tunnetta saattoivat vahvistaa läheisten syytökset. Vaikka suurin osa tutkimukseen osallistuvista sisaruksista ei tienneet siskon tai veljen itsemurha aikeista, he kokivat voimakasta syyllisyyttä itsemurhasta. Sisarusten syyllisyyden tunteet kietoutuivat yhteen myös vihan tunteiden kanssa. Sisarukset kokivat vihaa,

koska kuollut sisarus oli päätenyt ratkaisemaan elämänsä vaikeudet itsemurhalla, ja koettiin, että hän oli tahallaan hyljännyt heidät. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat syyllisyyden tunteiden olevan syvempiä läheisillä itsemurhakuoleman jälkeen kuin muunlaisen kuoleman kohdatessa (Jordan 2001; Cerel ym. 2008; Hoffmann ym. 2010). Jäljellejääneet läheiset saattavat kuvitella, että he ovat omilla teoillaan tai tekemättä jättämisillään edesauttaneet itsensä surmannutta tekemään tämän päätöksen (Uusitalo 2006; Hoffmann ym. 2010). Hoffmann ym. (2010) mukaan sisarusten syyllisyys lisääntyy, jos sisarussuhde itsemurhan tehneen kanssa oli ollut huono ennen itsemurhaa. Tämän tutkimuksen mukaan sisarukset kuvasivat syyllisyyden voimistuneen, jos he olivat riidelleet sisaruksensa kanssa ennen itsemurhaa. Surevia sisaruksia kohtaavien ja tukea antavien ammattihenkilöiden sekä läheisten tulisi pyrkiä vähentämään ja auttaa sisaruksia vapautumaan sisaruksen itsemurhasta johtuvasta syyllisyydestä.

Sisaruksen suru sisälsi myös voimakasta epäuskoa tapahtuneesta. Itsemurhaa oli vaikea uskoa ja hyväksyä tapahtuneeksi. Sisarusten epävarmuus tapahtumista saattoi kestää niin pitkään, että itsemurha todistettiin tapahtuneeksi. Toisinaan sisarukset halusivat sulkea todellisuuden pois elämästään uskottelemalla itselle, että itsemurhan tehnyt sisarus oli edelleen elossa. Epäuskoon kiinnittyminen on tekijä, joka vaikeuttaa suruprosessia (Mitchell ym. 2004), ja tästä syystä kuolleen sisaruksen näkeminen on tärkeää ja auttaa ymmärtämään, että sisarus on kuollut. Terveystieteissä ja seurakunnissa sisaruksia tulee tukea jättämään jäähyväisiä kuolleelle sisarukselle.

Sisarukset kamppailivat surussaan miksi kysymysten kanssa pyrkien erilaisin keinoin etsimään syytä itsemurhalle. Sisarukset saattoivat syyttää ulkopuolisia ihmisiä sisaruksensa itsemurhasta. On tyypillistä, että läheiset pyrkivät selvittämään itsemurhan syytä ja ymmärtämään teon motiivia, (Jordan 2001; Krueger 2006; Lindqvist ym. 2008; Matsubayashi & Ueda 2011; Angela 2013), vaikka taistelu itsemurhan todentumisen ja ymmärtämisen kanssa on heille henkisesti hyvin raskasta (Hoffmann ym. 2010). Syyn tietäminen auttaa teon ymmärtämisessä. Powell (2013) on kuitenkin tutkimuksessaan todennut, että toisille sisaruksille ajan kulumisen todisti, että he eivät koskaan saa tietää syytä siskon tai veljen itsemurhaan. Tällöin itsemurhan hyväksyminen ilman syytä tulee usein keinoksi hallita epätietoisuutta surussa (Hoffmann ym. 2010; Powell & Matthys 2013).

Tutkimustulokset osoittivat, että sisarusten surutunteisiin liittyi voimakkaita ja erilaisia pelkotiloja. Pelkoa liittyi muun muassa läheisten menettämiseen, läheisten sekä oman mielenterveyden menettämiseen ja sosiaalisiin tilanteisiin. Vaikka itsemurhat ovat Suomessa yleisiä ja niistä puhutaan nykyään avoimemmin kuin ennen, edelleen on todistettavissa sosiaalista paheksuntaa itsemurhauhria sekä hänen läheisiään kohtaan. Sen vuoksi perheet pelkäävät sosiaalisia tilanteita ja surunsa halveksimista. (Feigelman ym. 2009.) Huolimatta siitä, että monet pelot itsemurhan jälkeen saattavat hallita voimakkaasti elämää, kansainvälisissä tutkimuksissa on vähän kiinnitetty huomiota itsemurhan jälkeisiin pelkoihin. Uusitalo (2006) on todennut, että itsemurhan tehneen läheiset kokevat harvoin fyysistä uhkaa itsemurhasta, mutta sen kokeminen vaikuttaa läheisten itsetuntoon, omakuvaan ja maailmankuvaan aiheuttaen monenlaisia pelkoja. Onko yhteiskunnassamme siis erilainen pelon ja leimautumisen kulttuuri kuin muualla maailmassa, vaikka itsemurhaa voidaan kuvailla suomalaisten ”kansantaudiksi”? Yhteiskunnallisella tasolla tarvitsemme edelleen lisää tutkimusta ja avointa keskustelua itsemurhasta ja itsemurhan tehneen läheisen surusta, jolla voidaan vaikuttaa ihmisten tietoon, asenteisiin ja käyttäytymiseen.

Sisarusten surutunteet vaihtelivat ja ilmenivät odottamatta, jääden toisinaan osaksi elämää. Vaikka surun kokeminen yleisesti ottaen on yksilöllistä ja surun kokemisessa ei ole aikarajaa (Reed 2003), kuitenkin itsemurhan jälkeisen surun on todettu traumatisoivan sisaruksen elämää siten, että suru jää ohjailemaan ja hallitsemaan elämäntapaa (Mitchell ym. 2004; Tal Young ym. 2012). Sisarusten suru sisälsi myös yhteyden kokemista, kuten itsemurhan tehneen sisaruksen muistelemista. Foster ym. (2011) ovat todenneet tutkimuksessaan muistojen keräämisen ja vaalimisen olevan tärkeä osa sisarusten surua siskon tai veljen kuoleman jälkeen. Tästä syystä sisarusten kiintymyssuhteen ylläpitämistä kuolleeseen sisarukselle tulisi tukea muun muassa erilaisin muisteluin ja tavaroiden avulla.

Sisarusten suruun liittyi elimistön oireilua, kuten oksettamista, tärisemistä ja kouristamista. Sisaruksilla ilmeni ruokahaluttomuutta, joka johti laihtumiseen. Sisarukset kokivat elimistön käyvän surussa ylikierroksilla ja kuluttavan paljon energiaa. Siskon tai veljen itsemurhan on todettu vaikuttavan eloonjääneiden sisarusten fyysiseen terveyteen (Dyregrov & Dyregrov 2005; Cerel ym. 2008; Hoffmann ym. 2010). Sisaruksen surussa tukemisessa tulisi myös huomioida sisaruksen fyysinen hyvinvointi, ja siihen tulisi kiinnittää huomiota terveydenhuollossa, kuten neuvolassa, kouluterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa, sisaruksen itsemurhan jälkeen.

Sisarusten elämän sisältö muuttui sisaruksen itsemurhan jälkeen. Sisarukset kokivat, että heidän elämäänsä voidaan tarkastella kahdessa osassa, ennen ja jälkeen itsemurhan. Elämän sisällön muuttuminen merkitsi sisarusten elämässä myös identiteetin muuttumista ja vastuunoton lisääntymistä. Sisaruksen itsemurha johtaa uuteen aikakauteen sisarusten elämässä. Itsemurha muuttaa sisarusten arvoja, elämänfilosofiaa ja identiteettiä (Dyregrov & Dyregrov 2005). Nämä ovat isoja prosesseja sisarusten elämässä ja he saattavat tarvita niissä ulkopuolista, ammatillista tukea.

Toisaalta tulokset osoittivat, että sisarusten elämässä siskon tai veljen itsemurhan uhka oli saattanut varjostaa elämää jo useita vuosia ja sisarukset kokivat itsemurhan jälkeistä helpottumista. Helpottumisen tunteen hyväksyminen voi tuntua sisaruksista vääraltä, vaikka se on normaalia perheille, jotka ovat pitkään eläneet itsemurhauhan alla. (Lipton 2000; Clark & Sheila 2001; Wilson & Marshall 2010.) On tärkeää, että tämä asia voidaan avoimesti ottaa esille ammattiauttajien kanssa eivätkä sisarukset jää syöllistämään itseään näistä tunteista.

Sielun sirpaloituminen surussa

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan sisarusten surutuntemuksissa oli erotettavissa sielun sirpaloitumisen tuntemukset, jotka olivat asettuneet hyvin syvälle sisarusten sielunelämään. Elämän merkitys tuntui tyhjältä, ja elämään oli vaikea sopeutua sisaruksen itsemurhakuoleman jälkeen. Sielu oli vangittuna surutuntemuksiin ja sisarukset odottivat surun päästävän heidät irti sen otteesta. Sielun sirpaloitumisessa surutunteisiin liittyi komplisoituneen surun tunnusmerkkejä (Mitchell ym. 2004; Dyregrov & Dyregrov 2005; Tal Young ym. 2012). Sielun sirpaloitumisessa sisarukset kokivat sielunsa vahingoittumista. Sisaruksen itsemurha vei mukanaan osan eloonjääneiden sisarusten elämää, ja kuoleman varjo asettui sisarusten elämän tielle. Myös Hoffman ym. (2010) ovat todenneet itsemurhan kautta siskon tai veljen menettäneet sisarukset kokevat menettävänsä osan itsestensä kuolemalle.

Sisarusten surun sielun sirpaloitumiseen liittyi voimakasta henkistä romahtamista, uupumusta ja masennusta. Masennus nähdäänkin yleisenä emotionaalisena reaktiona kuoleman jälkeisessä surussa (Hoffmann ym. 2010). Kuitenkin useat tutkimukset osoittavat, että itsemurhan jälkeen sisarukset kokevat voimakkaampia ahdistuksen ja masennuksen tunteita kuin muunlaisen kuoleman jälkeen (Jordan 2001; Dyregrov & Dyregrov 2005; Cerel ym. 2008; Hoffmann ym. 2010). Sisaruksia tulisi auttaa ennaltaehkäisevästi, jotta heidän suru ei muuttuisi syväksi masennukseksi sisaruksen itsemurhakuoleman jälkeen. Ennaltaehkäisevä tuki vähentää yhteiskunnassamme niitä kustannuksia, joita masennuksen aiheuttama työkyvyttömyys saattaa pahimmillaan aiheuttaa.

Sisarusten elämä sisaruksen itsemurhan jälkeen oli sekasortoista, ja elämässä selviytyminen koettiin vaikeaksi. Sisaruksen itsemurha kokeminen saattoi tuottaa sisaruksille pettymyksen elämästä ja elämän merkityksen katoamista. Sisarukset harkitsivat jopa omaa itsemurhaa. Sisaruksen tekemä itsemurha antoi eloonjääneille sisaruksille toivon siitä, että heilläkin oli mahdollisuus tehdä itsemurha, jos elämä koituisi liian vaikeaksi selvitä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että sisaruksille veljen tai siskon itsemurhamalli saattaa muodostua vaihtoehdoksi selviytyä elämän ongelmista (Hoffmann ym. 2010) ja läheisen itsemurhan kokeneilla on kohonnut itsemurhariski (Pfeffer ym. 1997; Lipton 2000; Jordan 2001; Dyregrov & Dyregrov 2005; Uusitalo 2006; Hoffmann ym. 2010). Rostila ym. (2012) ovat tutkimuksessaan todenneet, että sisaruksen kuoleman jälkeen kuolleisuusriski lisääntyy merkittävästi 18–39-vuotiailla

eloonjääneillä sisaruksilla. Sisarusten kanssa tulee pohtia asioita, jotka auttavat heitä selviytymään elämässä eteenpäin ja löytämään omalle elämälleen tarkoitus. Sisaruksilta tulee myös avoimesti kysyä omista itsemurha ajatuksista ja saada heille riittävän ajoissa ammatillista apua.

Tulokset osoittivat, että sisarukset pyrkivät piilottamaan suruaan, koska eivät halua omalla surullaan lisätä vanhempien surun taakkaa. Tämän tutkimustiedon lisäksi myös aikaisempi tutkimustieto vahvistaa, että sisarukset kokevat surua myös vanhempien hyvinvoinnista (Lipton 2000; Dyregrov & Dyregrov 2005; Horsley & Patterson 2006; Packman ym. 2006). Sisarukset halusivat torjua tapahtuneen itsemurhan, koska sen käsitteleminen tuntui liian raskaalta. Hoffman ym. (2010) on todennut tutkimuksessaan, että sisaruksen itsemurha on niin raskas emotionaalinen kärsimys eloonjääneille sisaruksille, että sen käsitteleminen voi tuntua lähes mahdottomalta. Sisaruksen itsemurhan jälkeen sisarukset ja koko perhe tarvitsevat selkeät ja vahvat tukiverkostot ympärilleen, jotta sisarukset eivät jää perheiden surun kantajiksi. Itsemurhan kokeneiden perheiden tukiverkosto tarvitsee myös tietoa itsemurhan jälkeisestä surusta ja keinoista, miten tukea itsemurhan kokeneita perheitä. Ihmisten suhtautumisen muutoksella voitaisiin vähentää sisarusten ja perheiden eristäytymistä ja stigmatisoitumista, joka tutkimustuloksissa tuli esiin. Yhteiskunnassamme itsemurhauhuri saatetaan tulkita pelkuriksi ja itsekkääksi, ja uhrin perheestä etsitään syytä itsemurhalle. Nämä raskaat syytökset perhettä kohtaan vaikuttavat kielteisesti perheenjäsenten surutyöhön. (Powell & Matthys 2013.)

Kaikkiaan sisarusten suru oli monien murheiden kantamista ja lisäsi tai aiheutti myös moninaisia sekundäärisiä ongelmia sisaruksille ja koko perheelle. Perheen huolet kasaantuivat ja saattoivat jäädä eloonjääneen sisarusten kannettavaksi. Sisaruksen itsemurha muuttaa perheen rakennetta ja eloonjääneisiin sisaruksiin kohdistuu uudet rooliodotukset. Pahimmassa tapauksessa sisaruksen oma persoonallisuus voi kadota rooliodotusten takia. (Hoffmann ym. 2010.) Sisaruksen itsemurhan vaikutukset eloonjääneen sisaruksen elämään saattaa olla hyvin traumaattisia ja sisaruksen koko elämän todellisuus voi muuttua.

Sisarusten surussa selviytymistä edistävät tekijät

Sisarukset saivat surussa selviytymisen tukea läheisiltä, kuten perheeltä, ystäviltä ja työtovereilta. Perheen tuki nähtiin merkittävänä varsinkin silloin, kun itsemurhasta ei voinut puhua ulkopuolisten ihmisten kanssa. Dowden (1995) on todennut tutkimuksessaan, että sisaruksen tulee saada surra kuollutta sisarustaan lähellä perhettään. Itsemurhan jälkeen vanhemmat eivät aina pysty tukemaan sisaruksia surussa, jolloin sisarukset etsivät tukea toisistaan (Dyregrov & Dyregrov 2005), ja tällöin ulkopuolisen tuen merkitys korostuu.

Sisarusten selviytymistä edistivät sururyhmät ja vertaistukiryhmät. Itsemurhan jälkeen vertaistuen merkitys korostui, koska surijat pystyivät ryhmissä kertomaan aidoista tunteistaan ja raskaista kokemuksistaan tulematta väärin ymmärretyiksi. Tukea, joka tulee saman kokeneilta ihmisiltä, itsemurhauhrin läheiset pitävät uskottavana (Dyregrov 2011). Itsemurhauhrien tulisi saada juuri itsemurhan kokeneiden vertaistukea, jota myös aikaisemmat tutkimukset vahvistavat (Clark & Sheila 2001; Pfeffer ym. 2002; Wilson & Marshall 2010; Dyregrov 2011). Nykyään itsemurha uhrin läheisille on vertaistukea saatavilla ryhmissä ja online internetissä. Erityisesti sisarusten yhteyksiä saman kokeneiden sisarusten kanssa tulisi tukea.

Ammatillista apua sisarukset saivat esimerkiksi psykologeilta ja terapeuteilta, mikä auttoi surun kanssa selviämässä. Itsemurhan kokeneet läheiset kokevat tarvitsevansa selviytymisessä jossain määrin ammatillista apua (Uusitalo 2006; Dyregrov 2011). Henkisesti merkittävää apua sisarukset saivat uskosta Jumalaan. Usko Jumalaan on katsottu auttaneen surussa selviytymisessä, mutta toisaalta syytökset sisaruksen itsemurhasta voivat kohdistua Jumalaa. Tällöin usko voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita surussa selviytymisessä, ja uskon apu kyseenalaistetaan (Wilson & Marshall 2010).

Sisarukset halusivat surunsa sijaan keskittää ajatuksensa toisaalle esimerkiksi ympäristöä vaihtamalla, harrastamalla ja muista ihmisistä huolehtimalla. Nolbris & Helström (2005) ovat tutkimuksessaan todenneet, että sisarukset etsivät väliaikaa surusta keskittymällä muihin asioihin. Sisarukset kuvasivat itsemurhan liian raskaaksi asiaksi käsitellä ja odottivat aikaa, jolloin olivat valmiita surunsa käsittelemiseen. Tämän vuoksi muihin asioihin keskittyminen saattoi olla merkittävä tekijä sisarusten mielenterveyden kannalta surussa selviytymisessä.

Sisaruksille oli tärkeää surussa selviytymisessä kokea ihmisten aitoa läheisyyttä ja välittämistä. Sisarukset pitivät myös tärkeänä asiana selviytymisen kannalta itsemurhasta avoimesti puhumisen ja itsemurhan piilottelemisen loppumisen. Puhuminen mahdollisti surutaakan jakamisen. Erityisesti se, että vanhemmat sulki sisaruksen itsemurhan pois elämästään lisäsi sisarusten surua. Avoimen keskustelun itsemurhasta perheessä on todettu antaneen luvan sisarusten surulle ja tunteiden käsittelemiselle (Uusitalo 2006). Perheessä itsemurhatotuuden sulkeminen pois, mahdollistaa sisarusten tehdä omia, jopa vääriä päätelmiä sisaruksen kuolemasta, joka voi lisätä surutaakkaa (Dyregrov & Dyregrov 2005). Mitä enemmän ja avoimemmin yhteiskunnallisella tasolla itsemurhaa voidaan käsitellä, mahdollistaa se perheille hyväksyvemmän ilmapiirin surun kokemiseen. Päivänvaloon itsemurhan tuominen on myös avain avun saamiselle. (Powell & Matthys 2013.)

Sisarusten suuresta surusta huolimatta he pyrkivät näkemään hyviä asioita elämässään. Surussa selviytymistä edistivät myönteinen suuntautuminen elämään, ja surun prosessoiminen ajan kulumisen myötä. Sisarukset kuitenkin kyselivät lupaa onnellisuudelleen. Vaikka sisaruksen itsemurha on eloonjääneen sisaruksen koko elämää järjestyttävä kokemus, voi sillä olla elämää vahvistava ulottuvuus (Uusitalo 2006).

Sisarusten surussa selviytymistä estävät tekijät

Sisarusten surussa selviytymistä esti sisarusten jääminen sivulliseksi surijaksi. Sisarukset kokivat jääneensä perheen surusta ulkopuoliseksi. Sisaruksista tuntui, että heillä ei ollut oikeutta surra menetystään tai saada apua surussa selviytymisessä. Myös aikaisemmat tutkimukset osoittavat sisarusten olevan liian usein ”unohdettuja surijoita”. Sisaruksen menetystä ja surua ei nähdä erillisenä vanhempien surusta. Jos sisarukset surevat vanhempien nähden, he tavallaan integroituivat vanhempien suruun ja jättävät oman yksilöllisen surunsa piiloon. (Dyregrov & Dyregrov 2005; Powell & Matthys 2013.)

Sisarukset kokivat ulkopuolisten ihmisten oudoksuvan heidän suruaan ja olettivat heidän toipuvan surusta nopeasti. Itsemurhan uhrin läheiset kokevat loukkaavana läheisten ihmisten kehotukset unohtaa tapahtunut ja jatkamaan elämää (Lindqvist ym. 2008; Feigelman ym. 2009). Sisarukset kokivat taidottomaksi ammattiauttajien suhtautumisen heidän suruunsa. Ammattiauttajat eivät kyenneet lohduttamaan ja kohtaamaan sisarusta. Ammattiauttajien on todettu tarvitsevan sisaruksen surun kohtaamiseen kohdennettua koulutusta (Lipton 2000; Dyregrov 2011).

Sisarukset jäivät usein surunsa kanssa yksin, koska asiasta ei voinut puhua kenellekään ja vanhemmat olivat voimattomia tukemakaan sisaruksia oman surunsa vuoksi, minkä myös Lindqvist ym. (2008) toteavat tutkimuksessaan. Surussa selviytymistä esti ystävien yhteydenpidon loppuminen. Sisaruksen itsemurhan jälkeen eloonjääneen sisaruksen läheisistä ihmissuhteista saattoi tulla pinnallisia. Sisarusten syllisyyden ja häpeän tunteet voivat olla tekijöitä, jotka etäännyttävät läheisistä ihmissuhteista (Hoffmann ym. 2010). Tämän tutkimuksen mukaan sisarukset kokivat yhteydenpidon loppumisen syyksi ystävien pelon kohdata sisarus itsemurhan jälkeen. Sisarukset saattoivat myös itse sulkeutua pois sosiaalisista kontakteista, koska kokivat, ettei kukaan jaksaa elää surussa heidän rinnallaan. Sisaruksen itsemurhan jälkeen eloonjääneen sisaruksen vastuuksi voi muodostua itsemurhatabun muurin purkaminen, jotta läheiset ihmissuhteet säilyisivät (Feigelman ym. 2009).

Tutkimustulokset osoittivat, että sisarusten surutunteen kätkeminen surussa selviytymisen estävänä tekijänä merkitsi surun piilottamista läheisiltä, koska he eivät halunneet omalla surullaan lisätä vanhempien surutaakkaa. Myös merkittävä estävä tekijä sisaruksen surussa selviytymisessä oli ulkopuolisen tuen puuttuminen. Sisarukset kaipasivat helposti saatavaa, matalan kynnyksen apua. Suuren surun vuoksi sisarukset eivät jaksaneet etsiä apua itselleen. Sisarukset saattoivat kokea ulkopuolisen avun hyödyttömäksi surussa selviämisen kannalta, minkä myös Clark (2001) on todennut. Tämän tutkimuksen mukaan sisarukset nostivat esiin myös ulkopuolisen avun ajankohdan merkityksen surussa selviytymisessä. Sisarukset olisivat tarvinneet automaattista kriisiapua, vaikka eivät shokissa avuntarvetta tunnistanee. Jokaiselle sisarukselle tulisi järjestää ammattiapua ja vertaistukea. Sisaruksille tulisi tarjota joustavaa avun saantia, jotta sen hyödyntäminen olisi mahdollista myös myöhemmässä suruprosessin vaiheessa. Sisaruksille sisaruksen itsemurhan jälkeen arkipäiväisissä asioissa selviäminen saattoi olla vaikeaa. Itsemurhan jälkeen perheenjäsenille tulisi löytää surussa selviämisessä konkreettisiakin apukeinoja eikä keskittyä pelkästään henkisen surun lievittämiseen (Lindqvist ym. 2008).

Sisarusten surussa murheet saattoivat kasaantua esimerkiksi ihmissuhdeongelmien vuoksi. Sisaruksen itsemurha on elonjääneelle sisarukselle suuri pettymys, joka voi viedä toivon tulevaisuudesta (Hoffmann ym. 2010). Jos sisaruksen suruun kasaantuu vielä useita pettymyksiä lisää, voidaan vain pohtia, kuinka sisarus voi yksin koota surunsirpaleet ja löytää niissä selviytymisen toivoa.

Kirjoittajat:

Saara Inna on terveystieteen kandidaatti Tampereen yliopiston terveystieteiden yksiköstä. Opiskeluiden alusta alkaen Saara Inna on ollut kiinnostunut surututkimuksesta. Saara Inna on kandidaatin työssään vuonna 2012 ja pro gradu -tutkielmassaan 2014 tutkinut sisaruksen surua eri näkökulmista. Yhteydenotot: saara.inna@uta.fi

Marja Kaunonen on Terveystieteiden tohtori ja hoitotieteen dosentti. Hän työskentelee professorina Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikössä. Hänen hoitotieteen väitöskirjansa käsitteli surevien perheiden tukemista ja jatkotutkimus on kohdistunut eri perheenjäsenten suruun, selviytymisen ja tukemiseen läheisen kuoleman jälkeen sekä myös lapsettomuudessa tai perheenjäsenen sairastuessa. Yhteydenotot: marja.kaunonen@uta.fi

Anna Liisa Aho on Terveystieteiden tohtori ja dosentti, joka työskentelee Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikössä ja hän on pitkään tutkinut eri perheenjäsenten surua, selviytymistä ja surevien moniammatillista tukemista eri näkökulmista. Yhteydenotot: anna.l.aho@uta.fi

Kirjallisuus:

Aho, Anna L & Kylmä, Jari. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä : näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* 24, 271-280.

Auman, Mary Jo. 2007. Bereavement support for children. *Journal of School Nursing* 23, 34-39.

Avelin, Pernilla; Erlandsson, Kerstin; Hildingsson, Ingegard & Rådestad, Ingela. 2011. Swedish Parents' Experiences of Parenthood and the Need for Support to Siblings When a Baby is Stillborn. *Birth: Issues in Perinatal Care* 38, 150-158.

- Buglass, Edith. 2010. Grief and bereavement theories. *Nursing Standard* 24, 44-47.
- Castelli Dransart, Dolores Angela. 2013. From Sense-Making to Meaning-Making: Understanding and Supporting Survivors of Suicide. *British Journal of Social Work* 43, 317-335.
- Cerel, Julia; Jordan, John R & Duberstein, Paul R. 2008. The impact of suicide on the family. *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 29, 38-44.
- Charles, Devon R & Charles, Marilyn. 2006. Sibling loss and attachment style: An exploratory study. *Psychoanalytic Psychology* 23, 72-90.
- Christian, Cristopher. 2007. Sibling loss, guilt and reparation: A case study. *The International Journal of Psychoanalysis* 88, 41-54.
- Clark, Sheila. 2001. Bereavement after Suicide-How Far Have We Come and Where Do We Go from Here? *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 22, 102-108.
- Clarke, Mary C; Tanskanen, Antti; Huttunen, Matti O & Cannon, Mary. 2013. Sudden death of father or sibling in early childhood increases risk for psychotic disorder. *Schizophrenia Research* 143(2-3), 363-3.
- Clements, Paul T; DeRanieri, Joseph T; Vigil, Gloria J & Benasutti, Kathleen M. 2004. Life after death: grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care* 40, 149-154.
- Crehan, Geraldine. 2004. The surviving sibling: The effects of sibling death in childhood. *Psychoanalytic Psychotherapy* 18, 202-219.
- Dowden, Stephanie. 1995. Young children's experiences of sibling death. *Journal of Pediatric Nursing* 10, 72-79.
- Dyregrov, Kari. 2011. What do we know about needs for help after suicide in different parts of the world? A phenomenological perspective. *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 32, 310-318.
- Dyregrov, Kari; Nordanger, Dag & Dyregrov, Atle. 2003. Predictors of psychosocial distress after suicide, SIDS and accidents. *Death Studies* 27, 143-165.
- Dyregrov, Kari & Dyregrov, Atle. 2005. Siblings after suicide--"The forgotten bereaved". *Suicide and Life-Threatening Behavior* 35, 714-724.
- Elo, Satu & Kyngäs, Helvi. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62, 107-115.
- Erlandsson, Kerstin; Avelin, Pernilla; Säflund, Karin; Wredling, Regina & Rådestad, Ingela. 2010. Siblings' farewell to a stillborn sister or brother and parents' support to their older children: a questionnaire study from the parents' perspective. *Journal of Child Health Care* 14, 151-160.
- Feigelman, William; Gorman, Bernard S & Jordan, John R. 2009. Stigmatization and suicide bereavement. *Death Studies* 33, 591-608.
- Forward, DR & Garlie, N. 2003. Search for New Meaning: Adolescent Bereavement after the Sudden Death of a Sibling. *Canadian Journal of School Psychology* 18, 23-53.
- Foster, Terrah L; Gilmer, Mary Jo; Davies, Betty; Dietrich, Mary S; Barrera, Maru; Fairclough, Diane L; Vannatta, Kathryn & Gerhardt, Cynthia A. 2011. Comparison of Continuing Bonds Reported by Parents and Siblings After a Child's Death from Cancer. *Death Studies* 35, 420-440.
- Giovanola, Jennifer. 2005. Sibling involvement at the end of life. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 22, 222-226.
- Graneheim, Ulla H & Lundman B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24, 105-112.

- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008. *Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.
- Hoffmann, Willem A; Myburgh, Chris & Poggenpoel, Marie. 2010. The lived experiences of late-adolescent female suicide survivors: 'a part of me died'. *Health SA Gesondheid* 15, 36-44.
- Holloway, Immy. 2005. *Qualitative research in health care*. Open University Press. Maidenhead.
- Horsley, Heidi & Patterson, Terrance. 2006. The effects of a parent guidance intervention on communication among adolescents who have experienced the sudden death of a sibling. *American Journal of Family Therapy* 34, 119-137.
- Jordan, John R. 2001. Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide & Life-Threatening Behavior* 31, 91-102.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. WSOYpro. Helsinki.
- Krueger, Guenther. 2006. Meaning-making in the aftermath of sudden infant death syndrome. *Nursing Inquiry* 13, 163-171.
- Kylmä, Jari; Rissanen, Marja-Liisa; Laukkanen, Eila; Nikkonen, Merja; Juvakka, Taru & Isola, Arja. 2008. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tietoa hoitotyön kehittämiseen : esimerkkinä syöpää sairastavan nuoren vanhemman toivon vahvistaminen. *Tutkiva Hoitotyö* 6, 23-29.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Edita. Helsinki.
- Lazarus, Richard S & Folkman, Susan. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. Springer. New York.
- Lindqvist, Per; Johansson, Lars & Karlsson, Urban. 2008. In the aftermath of teenage suicide: a qualitative study of the psychosocial consequences for the surviving family members. *BMC Psychiatry* 8, 26.
- Lipton, H. 2000. Emotional reactions to the sudden death of a child: the challenge to emergency care providers. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2(3), 181-7.
- Lohan, Janet A & Murphy, Shirley A. 2002. Family functioning and family typology after an adolescent or young adult's sudden violent death. *Journal of Family Nursing* 8, 32-49.
- Länsimies-Antikainen, Helena. 2008. *Ihmisen tutkimiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä: pohdintaa tietoon perustuvasta suostumuksesta*. Teoksessa: Pietilä, Anna-Maija & Länsimies-Antikainen, Helena. (toim.) *Etiikka monitieteisesti*. Kuopion yliopiston julkaisuja F. Yliopistotiedot 45. Saatavilla osoitteessa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-0130-8/urn_isbn_978-951-27-0130-8.pdf (Luettu 21.1.2014).
- Matsubayashi, Tetsuya & Ueda, Michiko. 2011. The effect of national suicide prevention programs on suicide rates in 21 OECD nations. *Social Science & Medicine* 73, 1395-1400.
- McCown, Darlene E & Davies, Betty. 1995. Patterns of grief in young children following the death of a sibling. *Death Studies* 19, 41-53.
- McGarry, Julie. 2010. Exploring the effect of conducting sensitive research. *Nurse Researcher* 18, 8-14.
- Melhem, Nadine M; Day, Nancy; Shear, M Katherine; Day, Richard; Reynolds, Charles F. III & Brent, David. 2004. Traumatic grief among adolescents exposed to a peer's suicide. *American Journal of Psychiatry* 161, 1411-1416.
- Mitchell, Ann M; Kim, Yookyung; Prigerson, Holly G & Mortimer-Stephens, MaryKay. 2004. Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis: Journal of Crisis Intervention & Suicide* 25, 12-18.
- Mitchell, Ann M; Sakraida, Teresa J; Kim, Yookyung; Bullian, Leann & Chiappetta, Laurel. 2009. Depression, anxiety and quality of life in suicide survivors: a comparison of close and distant relationships. *Archives of Psychiatric Nursing* 23, 2-10.

- Nolbris, Margaretha & Hellstrom, Anna-Lena. 2005. Siblings' needs and issues when a brother or sister dies of cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 22, 227-233.
- Packman, Wendy; Horsley, Heidi; Davies, Betty & Kramer, Robin. 2006. Sibling bereavement and continuing bonds. *Death Studies* 30, 817-841.
- Pfeffer, Cynthia R; Jiang, Hong; Kakuma, Tatsuyuki; Hwang, Judy & Metsch, Michele. 2002. Group intervention for children bereaved by the suicide of a relative. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 41, 505-513.
- Pfeffer, Cynthia R; Martins, Patricia; Mann, Jackie; Sunkenberg, Mary; Ice, Amy; Damore, Joseph P. Jr; Gallo, Cornelia; Karpenos, Ilana & Jiang, Hong. 1997. Child survivors of suicide: psychosocial characteristics. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 36, 65-74.
- Powell, Kimberly A. & Matthys, Ashley. 2013. Effects of Suicide on Siblings: Uncertainty and the Grief Process. *Journal of Family Communication* 13, 321-339.
- Reed, Karen S. 2003. Grief is more than tears. *Nursing Science Quarterly* 16, 77-81.
- Rodger, Sylvia & Tooth, Leigh. 2004. Adult Siblings' Perceptions of Family Life and Loss: A Pilot Case Study. *Journal of Developmental and Physical Disabilities* 16, 53-71.
- Rostila, Mikael; Saarela, Jan & Kawachi, Ichiro. 2012. The forgotten griever: a nationwide follow-up study of mortality subsequent to the death of a sibling. *American Journal of Epidemiology* 176, 338-346.
- Sharpe, Tanya L; Joe, Sean & Taylor, Katie C. 2012. Suicide and Homicide Bereavement among African Americans: Implications for Survivor Research and Practice. *Omega: Journal of Death & Dying* 66, 153-172.
- Silverman, David. 2010. *Doing qualitative research ; a practical handbook*. 3. ed. 2010. Edition. Sage Publications. London.
- Sood, Aradhana B; Razdan, Amit; Weller, Elisabeth B & Weller, Ronald A. 2006. Children's reactions to parental and sibling death. *Current Psychiatry Reports* 8, 115-120.
- Stroebe, Margaret & Schut, Henk. 2010. The Dual Process Model of coping with bereavement: a decade on. *Omega: Journal of Death & Dying* 61, 273-289.
- Suominen, Kirsi & Valtonen, Hanna. 2013. Itsetuhoisen potilaan arviointi. *Duodecim* 129, 881-885.
- Tal Young, Ilanit; Iglewicz, Alana; Glorioso, Danielle; Lanouette, Nicole; Seay, Kathryn; Ilapakurti, Manjusha & Zisook, Sidney. 2012. Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience* 14, 177-186.
- Terhorst, Lauren & Mitchell, Ann M. 2012. Ways of Coping in Survivors of Suicide. *Issues in Mental Health Nursing* 33, 32-38.
- Thompson, Amanda L; Miller, Kimberly S; Barrera, Maru; Davies, Betty; Foster, Terrah L; Gilmer, Mary Jo; Hogan, Nancy; Vannatta, Kathryn & Gerhardt, Cynthia A. 2011. A Qualitative Study of Advice From Bereaved Parents and Siblings. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care* 7, 153-172.
- Tutkimuseettinen arviointi Suomessa. 2006. Saatavilla osoitteessa: <http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Julkaisut/Tutkimuksen%20eettinen%20arviointi%20Suomessa.pdf> (Luettu 23.1.2014)
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5., uud. laitos. Edition. Tammi. Helsinki.
- Uusitalo, Tuula. 2006. *Miten päästä yli mahdolloman? : narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä*. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- WHO. 2012. Public Health Action for the prevention of Suicide. A framework. Elektroninen aineisto. Saatavilla osoitteesta: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75166/1/9789241503570_eng.pdf (Luettu 23.1.2014).

Wilson, Anne & Marshall, Amy. 2010. The support needs and experiences of suicidally bereaved family and friends. *Death Studies* 34, 625-640.

Worden, J William; Davies, Betty & McCown, Darlene. 1999. Comparing parent loss with sibling loss. *Death Studies* 23, 1-15.