



# NUORI SURU



## HUOMA



SURUNAUHA<sup>ry</sup>

Virpi Ropponen / Asiantuntija Nuori suru –hanke ja kokemusasiantuntija Maria

**Uskalla kohdata nuoren suru –  
nuoren tukeminen itsemurha- ja henkirikosmenetyksen jälkeen  
Surukonferenssi 2025**

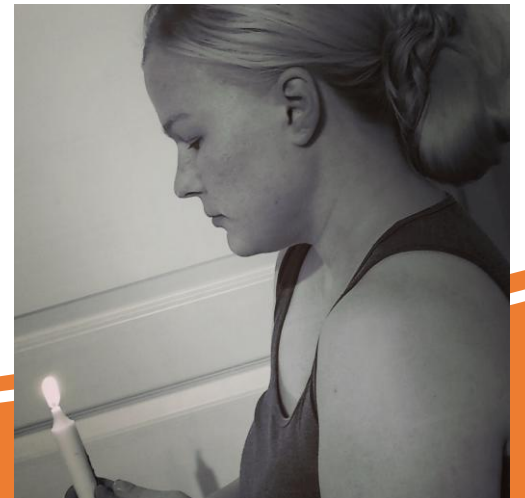
# Virpi Ropponen

- Nuori suru -hankkeen asiantuntija
- Sosiaalityöntekijä VTM
- Sosiaali- ja kriisipäivystystyö, lastensuojelu ja nuorten sosiaalityö
- Kehollisuus



# Maria, surunauha ry

- Surunauha ry:n koulutettu kokemusasiantuntija
- Äidin menetys 12-vuotiaana
- Nuori suru –hankkeen koulutettu yksilötukija



# Surunauha ry – Itsemurhan tehneiden läheisjärjestö

- Surunauha ry on valtakunnallinen vertaistukijärjestö itsemurhan tehneiden läheisille.
- Jäseniä noin 1000 ja vapaaehtoisia 104
- Tarjoaa tietoa ja tukea itsemurhan tehneiden läheisille.
- Tukimuotoja: vertaistukiryhmät – ja viikonloput (VESOVA), työpajat sekä tukihenkilötapaamiset - ja puhelut. Verkossa ryhmächatteja ja Discord -alusta.
- [Lohtu –sovellus](#)



# Huoma – Henkirikosten uhrien läheiset ry



MEILLÄ HALATAAN

- Perustettu vuonna 2000 kahden lapsensa menettäneen äidin toimesta
- Noin 200 jäsentä ja noin 40 vapaaehtoista
- **Tarjoaa vertaistukea henkirikoksen uhrin läheisille ja pyrkii parantamaan uhrien läheisten asemaa**
- Antaa palveluohjausta, jakaa tietoa ja pyrkii parantamaan uhrien läheisten asemaa.
- Tukimuotoja: vertaisryhmät, vertaistukikurssit- ja viikonloput, puhelinvertaistuki, verkossa tapahtuva vertaistuki.

The logo for 'Nuori suru' is a dark blue, rounded shape with a gradient, containing the words 'NUORI' and 'SURU' in white, bold, sans-serif capital letters. It is positioned on the left side of the slide, which has a background of orange and pink curved shapes.

**NUORI  
SURU**

# Nuori suru –hanke

---

- Nuori suru -hanke on Surunauha ry:n ja Huoma ry:n 3-vuotinen yhteistyöhanke, joka tukee noin 16-23-vuotiaita itsemurha- ja henkirikosmenetyksen kokeneita nuoria valtakunnallisesti eri puolella Suomea.
- Läheinen voi olla perheenjäsen, ystävä, koulukaveri, naapuri tai joku muu tuttava ja kuolemasta voi olla pitkä tai lyhyt aika.
- Tavoitteena on, että jokaiselle löytyisi oikea tuen muoto.
- STEA:n rahoituspohja

## Miksi Nuori suru -hanke on aloitettu?

- Suomessa kuolee vuosittain n. 750 ihmistä itsemurhaan ja noin 70 ihmistä henkirikoksen uhrina.
- Menetys vaikuttaa merkittävästä noin 10 henkilön elämään ja laajemmin liki 15-30 ihmisen elämään. Näistä moni on myös nuoria.
- Läheisen äkillinen menetys henkirikoksen tai itsemurhan kautta on aina traumaattinen kriisi, jolla on monia vaikutuksia läheisen elämään.
- Vertaistuki voi olla merkittävä osa menetykokemuksen käsittelyä ja surusta toipumista - nuorten osalta tukea tarjotaan edelleen hajanaisesti.
- Perinteisesti nuoria on ollut myös haastava tavoittaa mukaan vertaistuen piiriin.



# Tilastotietoa:

- Vuonna 2023 itsemurhia tehtiin 752 ja henkirikoksia 57 kappaletta.
- Nuorten itsemurhat kasvussa: V 2023 itsemurhan tehneistä oli alle 25-vuotiaita yhteensä 116, mikä on 28 enemmän kuin vuonna 2022 (tilastokeskus 2024).
- Kuluneen 10 vuoden aikana Suomessa on kuollut vuosittain keskimäärin 13 nuorta (18–29 -vuotiasta) henkirikoksen uhrina. (Kivivuori yms 2024).
- Suomessa sekä itsemurhat että henkirikokset ovat vähentyneet, mutta nuorten osalta ei samanlaista positiivista kehitystrendiä.



# Läheisen itsemurha & Henkirikos

- Itsemurhaan liittyvä tabu ja vaikenemisen kulttuuri
- Häpeän tunteet
- Syyllisyyden ja itsesyytösten tunteet
- Vihan tunteet mm. järjestelmää ja terveydenhuoltoa kohtaan sekä kuollutta itseään kohtaan.
- Hylkäämiskokemus
- Itsemurha perheessä lisää nuoren riskiä päätyä samaan ratkaisuun
- Vihan ja raivon tunteet tekijää kohtaan
- Kostonhalu
- Pelko tekijää kohtaan ja muiden läheisten puolesta
- Henkirikos julkisuudessa ja sosiaalisessa mediassa
- Mielikuvat tapahtuneesta
- Taustalla surun ja menetyksen lisäksi pitkä ja raskas oikeusprosessi
- Tukitahot: Oikeusapu, Riku

### **14– 18 Nuoren suru**

- lähellä aikuisen käsitystä kuolemasta.
- tunnemaailma kehittyy edelleen
- Elämän rajallisuus & tarkoitus
- Tulevaisuuden suunnittelun vaikeus / optimismi
- ulkopuolisuuden kokemus

### **Alle 2–vuotias**

- Ei käsitä kuolemaa ilmiönä
- aistii vanhempien tunnereaktiot
- syömättömyys, itkuisuus , ärtyneisyys
- Kuolleen etsiminen

## **LAPSEN JA NUOREN KUOLEMAKÄSITYKSET**

### **10–13 –vuotias (varhaisnuori)**

- Ymmärtää kuoleman lopullisuuden
- Kuoleman pitkäaikaiset vaikutukset
- Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemus suhteessa ikätovereihin
- Syy-seuraussuhteiden pohtiminen
- Oman kuoleman pelko

### **2–5 vuotias**

- Ei käsitä kuolemaa käsitteenä
- Voi pohtia, mitä kuollut tekee? Nukkuuko, syökö, tunteeko?
- Konkreettisuus ja selkeys (kiertoilmauksien välttäminen: nukkui pois, meni taivaaseen)
- Kuoleman lopullisuuden hahmottaminen
- Maaginen ajattelu / minäkeskeisyys

### **6–9 vuotias**

- Kuoleman peruuttamattomuus
- Kuoleman ja menetyksen pelko
- Kuolema henkilö: hahmo, viikatemies
- puhumisen pelko? -> ei halua vanhempia surulliseksi



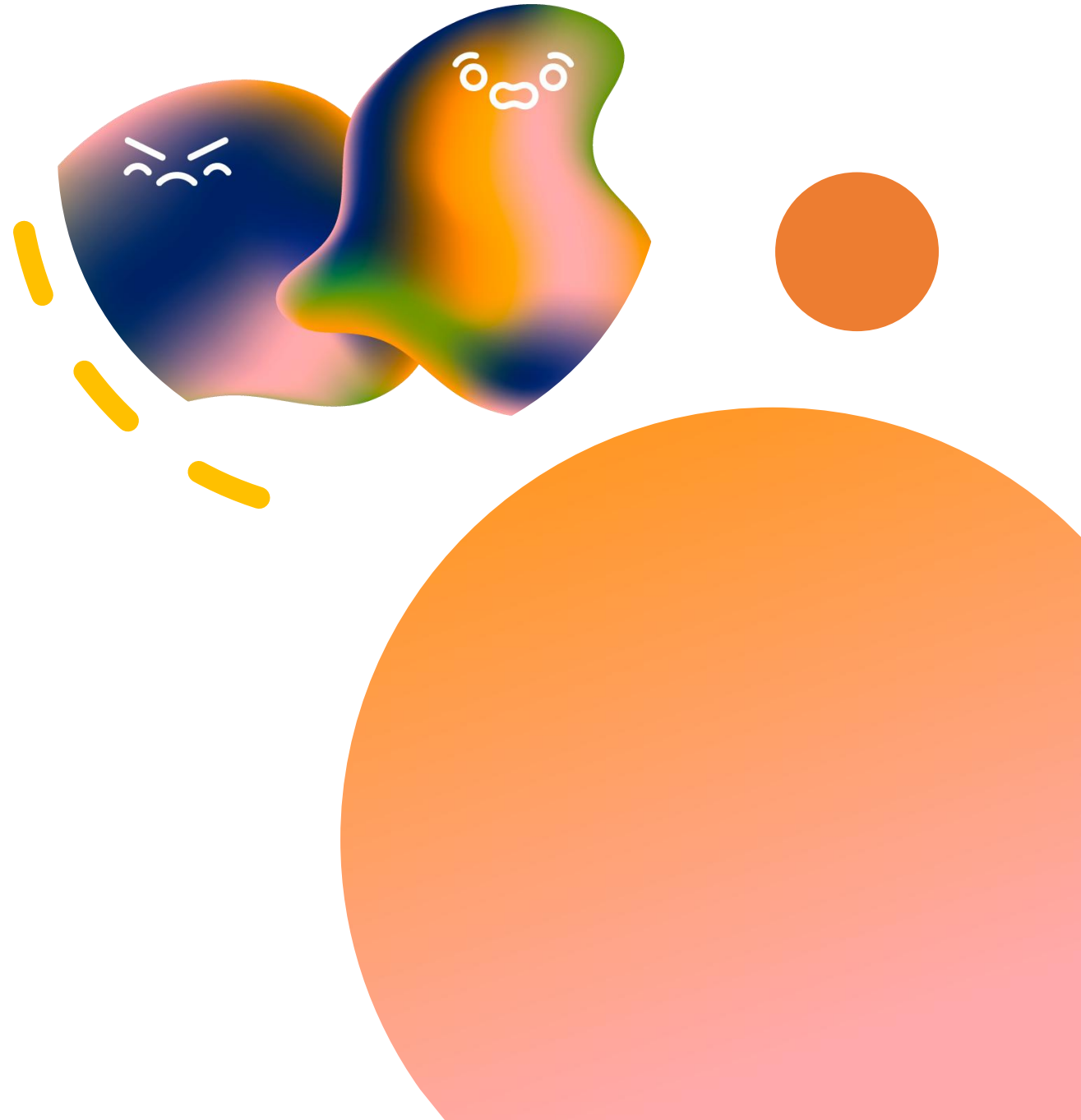
# Suru nuoruudessa

- Nuoruus on kehitysvaiheena herkkää aikaa; nuori rakentaa omaa identiteettiään, itsenäistyy ja irtaantuu hiljalleen vanhemmistaan.
- Samaan aikaa nuori tarvitsee aikuisen tukea ja läsnäoloa.
- Nuori ymmärtää ja kokee kuoleman yhtäläillä kuin aikuinen ja hyötyy tuesta.
- Tunnetaidot –ja säätelykeinot kehittyvät edelleen.
- Suru on normaali reaktio menetykseen.
- Nuori suree nuoren tavoin, mutta universaalit surun piirteet.
- Kuolintapa yhteydessä komplisoituneen surun riskiin. (Poijula 2022)
- Nuoruusiän haasteiden erottaminen surusta.



# Nuoren suru perheessä

- Lapsuudessa koettu menetys käsiteltävänä nuoruudessa & aikuisuudessa, suru & menetys kulkee mukana.
- Suru & uudet elämänvaiheet: opiskelu, parisuhde, oman lapsen saaminen jne.
- Lähipiiri mallina kuinka surua käsitellään, miten & kenelle asiasta puhutaan jne.
- Vanhemman menetys aiheuttaa myös hylkäämiskokemuksen.
- Perhedynamiikan muutos / Ystäväpiiri
- Turvallisuuden illuusion puhkeaminen: pelko ja turvattomuus





# Nuoren suru

---

- Nuoren suru voi jäädä helposti syrjään muiden, surun rinnalla.
- Nuori saattaa ottaa huolehtijan roolin perheessä
- Itsenäistyvä nuori ei välttämättä halua keskustella vanhempien tai aikuisten kanssa.
- Surun purkaminen haitallisesti: suorittaminen, päihteet, aggressio, syömishäiriöt
- Ristiriitaiset tunteet (esim. helpotuksen tunne, miten on voinut tehdä näin, jne)
- Impulsiivinen / riskialtis käyttäytyminen (Acting out) (Hedrenius & Johansson 2016),
- Sureminen viivästyy, eikä nuoren käytöksen enää ymmärretä liittyvän suruun esim. masennus, kouluvaikeudet, päihteet jne. surun sivuuttaminen & trauman koteloituminen
- Nolostelu

”Itselle iso kriisi oli se, että kasvoin siinä uskossa, että isäni menehtyi sydänkohtaukseen aina noin kahdeksan vuotiaaksi saakka. Totuus isän itsemurhasta paljastui koulukiusaamisen kautta, ja lopulta äitini kertoi totuuden isäni kuolemasta.”

- Mervi





# KUOLINSYYSTÄ KERTOMINEN?

- Kerrotaan ikätason mukaan
  - > Aina voi päivittää tietoa
- ”Kaikki mitä kerrotaan, tulisi olla totta”
- Nuori aistii, että jotain salataan. Osattomuus asian käsittelyssä.
- Asian käsittely siirtyy, ja voi nousta uudestaan.
- Joskus tavat käsitellä menetystä voivat olla ristiriidassa, esim. perhe vaikenee itsemurhasta tai kuolinsyystä.
- Vanhemmilla / läheisillä paras tieto lapsesta & nuoresta



# USKALLA KOHDATA NUOREN SURU

## Nuoren tukeminen kriisissä

- Itsemurha- ja henkirikosmenetyksessä nuori tarvitsee aina läheisten ja usein ammattilaisten tukea
- Alkuvaiheessa perusasiat: nukkuminen, syöminen, juominen, läheisten tuki sekä läsnäolo.
- Käytännönapu
- Kriisituki ja terveydenhuollon palvelut, sairausloma?
- Arkirutiineihin palaaminen -> Nuorella oikeus olla nuori
- Tunteiden ja reaktioiden normalisointi, kuunteleminen ja läsnäolo.
- Yhteisöjen tuki: koulu, harrastukset jne.
- Turvallisuuden tankkaus.



## — Kuinka perhe ja läheiset voivat tukea nuorta?

- Aikuiset voivat tukea nuorta läpi vaikean ajan
  - ➔ Kuka on turvallinen aikuinen? Opettaja? Nuorisotyöntekijä? Kummi? Jne
  - ➔ Happinaamari itselle
- Anna nuorelle aikaasi: kontaktin luominen, toiminnallisuus
- Osallistaminen & kontrollin lisääminen: nuori mukaan suunnitteluun ja päätöksentekoon. Esim muistotilaisuus, arki.
- Kannusta keskustelemaan ja tuen piiriin, älä pakota
- Ystävät suuri tuki nuorelle: kaverisuhteiden tukeminen
- Nuorilla myös kollektiivinen suru, jos menetys tapahtunut ystäväpiirissä.
- Somen rajaaminen?
- Syyllisyys tärkeä sanoittaa: ei ole nuoren syy.

## Kuinka ammattilaiset voivat tukea nuorta?

- Esitteet ja materiaalit myös nuorelle, psykoedukaatio
- Nuori mukaan esim. perheen kriisitapaamisiin
- Nuorelle oman ajan tarjoaminen
- Nuorten kanssa työskentelevät tahot: kysy nuorelta, kuinka toivoo surun huomioitava.
- Kannusta keskustelemaan ja tuen piiriin, älä pakota
- Uskalla kohdata suru, eteenpäin ohjaamiselle aikansa.
- Toiminnallisuus, luovat menetelmät (kirjoittaminen, taide, musiikki), kehollisuus
- Vertaistuki
- Itsetuhoisista ajatuksista kysyminen
- Keskustelutuki ja ammattilaisapu (kuraattori- ja koulupsykologit, terveysasema, päivystys, kriisityö, terapia ja nuorten mielenterveyspalvelut)





”Muista, että lopulta tärkeintä on olla aidosti kiinnostunut nuoren kokemuksesta ja uskalluksesta olla läsnä nuoren surussa.”



### **VERTAISTUKIRYHMÄT & TYÖPAJAT**

Nuori suru järjestää ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä nuorille. Ryhmät kokoontuvat joko kasvokkain tai verkossa.

Työpajoissa surun käsittelyssä hyödynnetään erilaisia menetelmiä ja harjoituksia. Työpajan teemana voi olla esimerkiksi taide, luovuus, keuhollisuus, kirjoittaminen tai musiikki.

### **YKSILÖTUKI**

Hankkeessa jokainen nuori kohdataan yksilöllisesti ja tarvittaessa nuoren kanssa pohditaan yhdessä sopivaa tuen muotoa. Mikäli menetyskokemuksesta on vasta lyhyt aika, ohjataan nuori ammattilaistuen piiriin.

Hankkeen aikana nuoria tai lapsuudessa ja nuoruudessa menetyksen kokeneita läheisiä rekrytoidaan ja koulutetaan yksilövertaistukeen.

### **RYHMÄCHATIT**

Nuori suru järjestää kuukausittain Nuorten ryhmächat -keskusteluja Discordissa. Chatissa voi keskustella anonyymisti menetyskokemuksesta tai omasta jaksamisesta.

Chat -keskusteluja ohjaa työntekijä tai koulutettu vertaistukija.

### **VIESTINTÄ & SOSIAALINEN MEDIA**

Tietoa traumaattisesta surusta, suruprosessista ja toipumisesta sekä vertaistuesta eri sosiaalisen median kanaviin. Tieto auttaa surevaa ymmärtämään omia menetykseen liittyviä tunteita ja reaktioita. Muiden kokemusten kuuleminen luo parhaimmillaan toivoa tulevaisuuteen.

### **TAPAHTUMAT & VIRKISTYSTOIMINTA**

Moni itsemurha- ja henkirikosmenetyksen kokenut nuori tuntee yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta. Yhteinen toiminta vertaisten kesken voi auttaa huomaamaan, ettei nuori ole kokemustensa kanssa yksin. Virkistystoimintana järjestetään mm. nuorten iltoja ja retkiä. Nuoret pääsevät myös itse suunnittelemaan ja ideoimaan omannäköistä toimintaa.

### **DISCORD-ALUSTA**

Nuori surun Discord-kanava on yhteisöllinen keskustelualusta, jossa nuori voi purkaa menetyskokemuksiaan kellonajasta riippumatta.

Discord -kanavalle kirjoitetaan omalla nimimerkillä ja keskustelua ohjaavat yhteiset säännöt. Nuori surun palvelimelle kirjautumiseen tarvitaan puhelinnumero ja sähköposti. Keskustelua moderoivat Nuori surun ja Surunauhan työntekijät sekä koulutetut vertaistukiohjaajat.

# Lähteet

- Uittomäki, S., Mynttinen, S., Laimio, A & Kärkkäinen, K. Miten tukea lasta ja nuorta, kun läheinen on kuollut?
- Tilastokeskus 2024:  
<https://stat.fi/julkaisu/clmyrhswxmlxh0aun1y86ai3p>
- Kivivuori, Tanskanen, Suonpää & Raeste (2024) Comparing Youth and Adult homicide victimization in Finland 2002–2018.
- Hedrenius & Johansson (2016) Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn.
- Mielenterveysstrategia & itsemurhien ehkäisyohjelma  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM\\_2020\\_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- <https://www.huoma.fi>
- <https://surunauha.net>