

IKÄÄNTYNEIDEN SURUN JA TUEN ERITYISPIIRTEET

SURUKONFERENSSI, TRE 23.-24.4.2026

Liisa Salmenperä

TtT, psykoterapeutti, työnohjaaja (STOry)

www.liisasalmenpera.com

SURU:

”on luonnollinen seuraus itselle merkitykselliseen menetykseen oli menetyksen kohde sitten ihminen, eläin tai asia.”

- Pysyt, psykoterapeutti Tuija Turunen, Suru, sureminen ja surevan kohtaaminen, Duodecim Terveyskirjasto 10.7.2024

Mitä suru on?

- Suru on syvä tunnereaktio, jonka kaikki ihmiset kokevat ennemmin tai myöhemmin.
- Surussa korostuu luopumisosaaminen, jostain on päästettävä irti, jotain ei enää ole.
- Yleensä yhdistämme surun rakkaan ihmisen kuolemaan, se voi ilmetä myös eron, työpaikan menetyksen, lemmikin kuoleman tai ystävyuden katkeamisen yhteydessä.
- Surun ilmaisutavat ovat henkilökohtaisia ja kulttuurisidonnaisia.

Suru tulee aina keskelle muuta elämää, sekoittaa elämisen kuvioita (Miia Moisio 2019, Lupa surra)

- Psyykkisen energian ja muistojen avulla koostetaan mielikuva kuolleesta, menetyksestä, eletystä elämästä ja sen kanssa eletään koko loppuelämä.
- Kiintymyssuhde säilyy koko elämän.



Täydentyvä mielikuva siitä, mitä ei enää ole. Syntyy ns. **MUISTOSUHDE.**

ELÄMÄN KAARET:

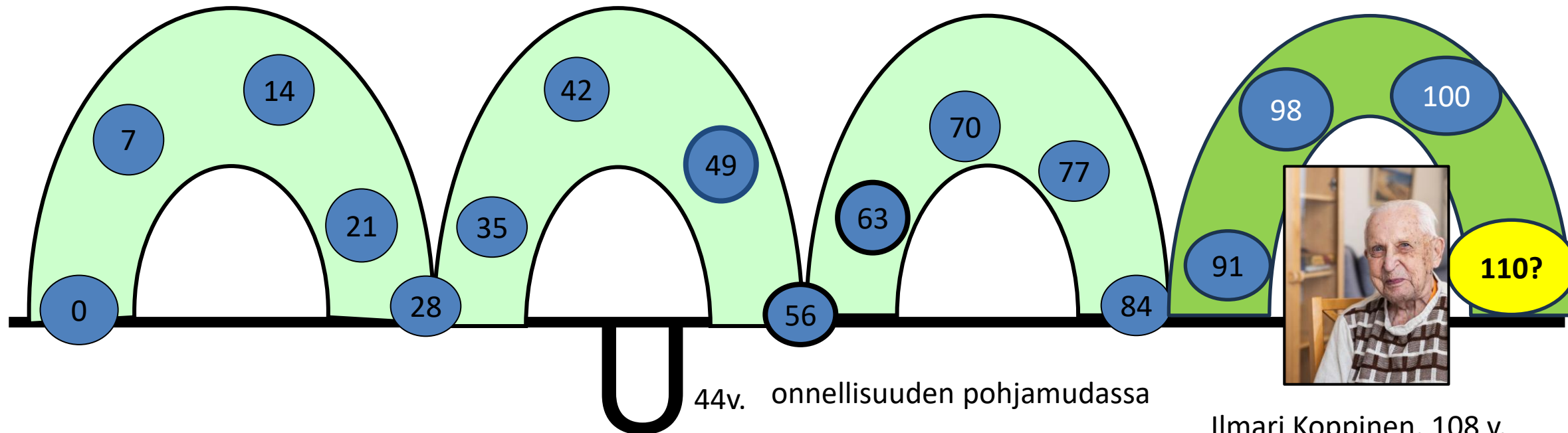
Jos haluat pitkän elämän, kannattaa olla naimisissa oleva nainen Ahvenanmaalta. Nopeimmin elämä loppuu kainuulaiselta yksinäiseltä mieheltä. Koko maassa (2024) poikien elinajan odote on **79,6 v** ja tytöillä **84,8 v**. Naimisissa olevien elinajan odote on miehillä 8 v ja naisilla 6 v. pidempi kuin naimattomien.

NUORUUS:

KESKI-ikä:

VANHUUS:

SUPERIKÄ:



Ikääntymisen erityispiirteitä surussa:

- Elämänkaaren loppupään menetykset, puoliso, ystävät, terveys -> suru kumuloituu muistellessa, pitkittyy
- Vetäytyminen ja yksinäisyys
- Muutokset arjessa ja sosiaalisissa suhteissa
- Työelämästä irtaantuminen, toteutumattomia odotuksia
- Merkityksellisyyden kokemus muuttuu, olenko enää tärkeä?
- Alakuloisuus ja elämänhalun heikkeneminen

Ikääntymisen erityispiirteitä surussa:

- Asuinpaikan ja asunnon vaihto (esim. maatilasta luopuminen, palveluasuminen tai laitoshoido)
- Fyysisen terveyden heikkeneminen ja vaikutus tunteiden käsittelyyn.
- Unen, ruokahalun ja liikunnan muutokset.
- Muistojen ja elämänhistorian rooli suuri, voi tuoda vahvaa selviytymiskykyä ja resilienssiä myös!

Tunteet näkyvät kehossa

Nummenmaa Lauri, Aalto yliopisto ■ <https://areena.yle.fi/1-4444821>

Suru ja masennus lamaannuttavat jalat ja kädet.

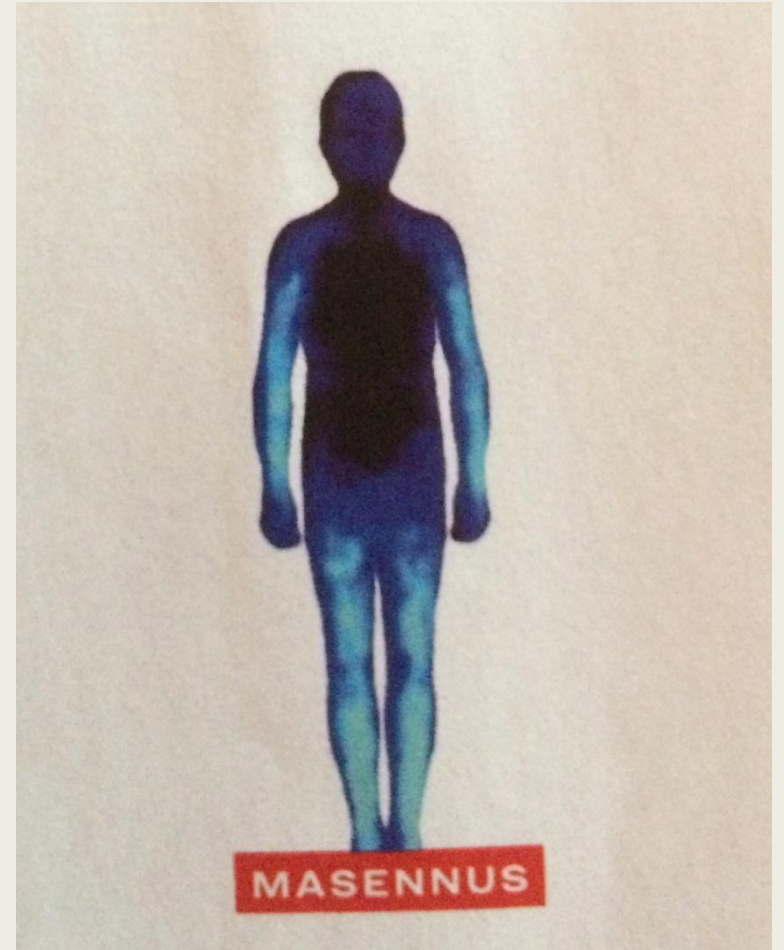
”Suru auttaa hidastamaan tahtia ja pysähtymään.

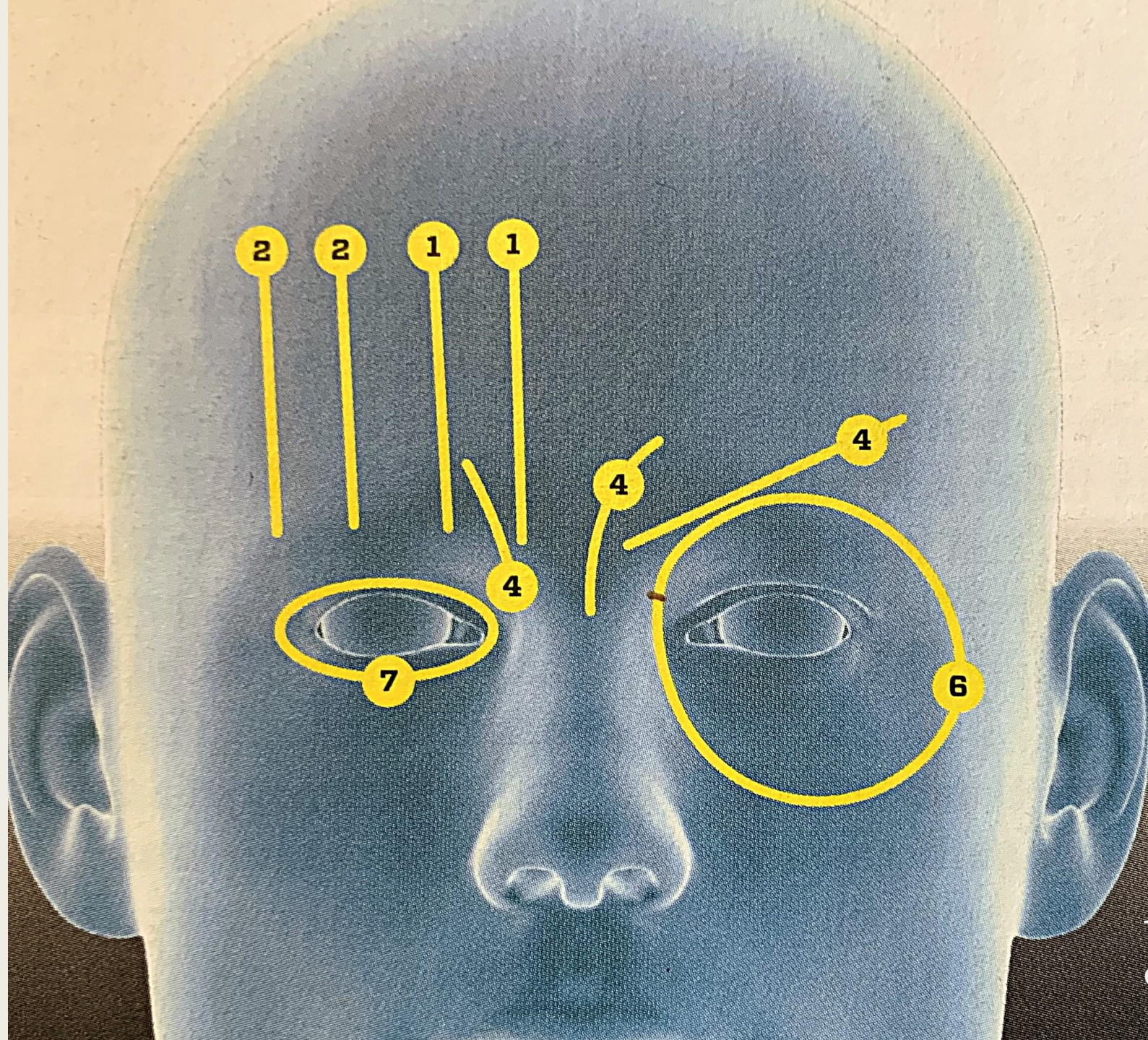
Suru auttaa myös näkemään, mikä on itselle tärkeää.

Suru tekee meidät helpommin lähestyttäväksi ja antaa muille mahdollisuuden lohduttaa.

Jos surun mitätöi tai se jatkuu liian kauan, voi se muuttua masennukseksi.”
(Psykologi Katja Myllyviita)

”Surun kesyttämiseen tarvitaan kaikkia tunteita” (Surulla on sulkapeite, 12.3.2026
Dylan Southernin ohjaama elokuva)

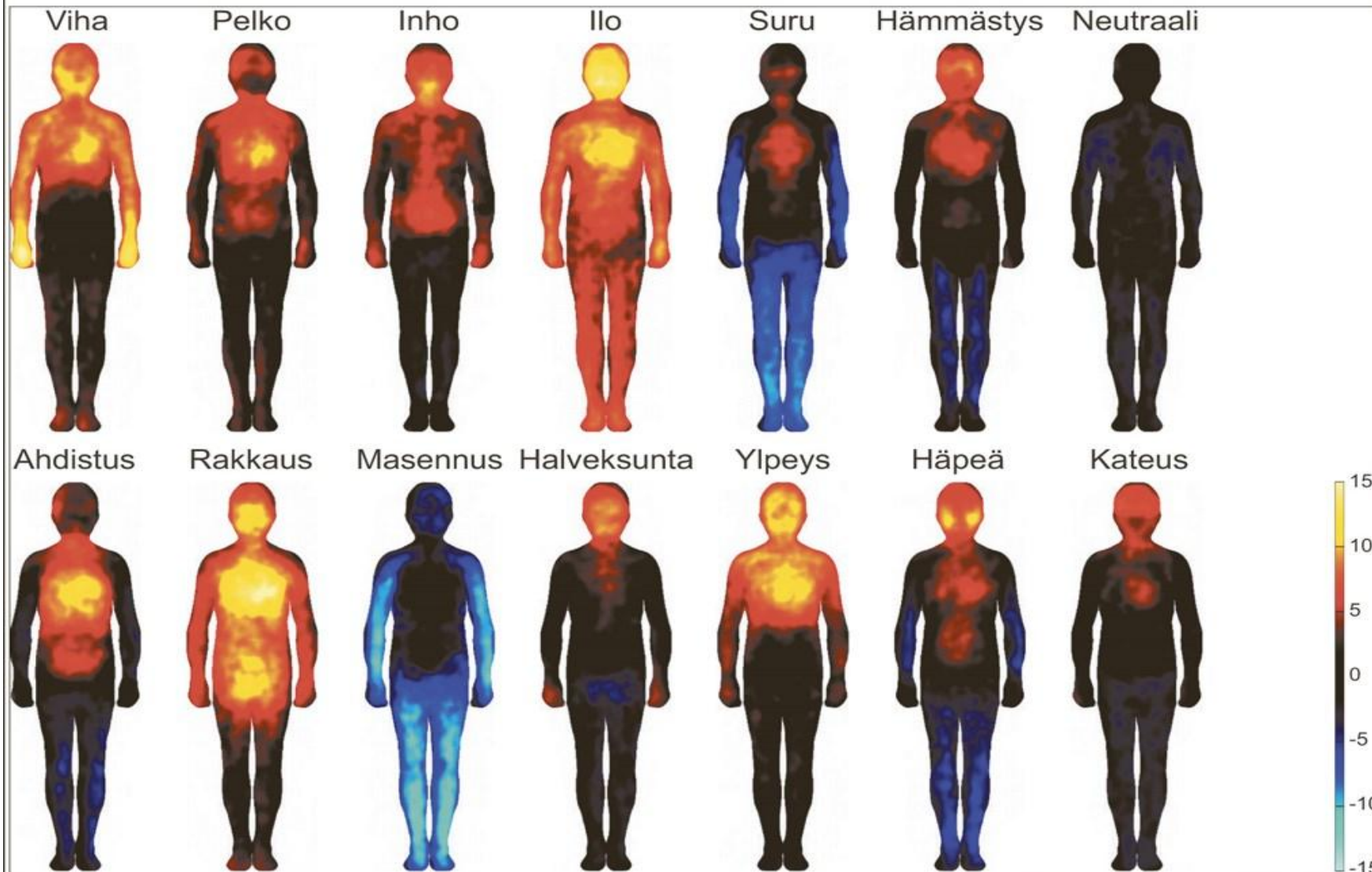




**Tietyt lihasliik-
keet vastaavat
tiettyjä tunteitä.
Esimerkiksi su-
run merkki on se,
että sisin silmä-
kulman lihas (1)
nousee ja silmien
välissä oleva
lihas (4) laskee
yhtä aikaa.**

Tieteen kuvalehti,
erikoispanios 2026, Tekoäly)

Kehon tunnekartta



Lähde: Lauri Nummenmaa/Aalto-yliopisto

Tulokset julkaistiin PNAS-tiedelevhdessä.

Ilo tuntuu koko kehossa. Ahdistus puolestaan tuntuu voimakkaasti rintakehän ja vatsan alueella. Hämmästy ja häpeä tuntuvat eniten pään ja rintakehän alueella. Viha aktivoi kädet ja koko ylävartalon.

Kielestä riippumatta samat tulokset.

Tunnesana, video ja tarina.

Väritettiin kehonkuva.

Kehon viisaus:

- Sigmund Freud: ”Minä on ensisijaisesti kehollinen.”
- Suru oireilee kehollisesti, tavallisimpia ovat: väsymys, vatsavaivat, keskittymiskyky, ihottumat, tulehdukset, sydän- ja verisuonisairaudet, ahdistus, huimaus, jännittyneisyys, unettomuus, ruokahalun muutokset, itkuisuus, ärtymys jne.
- Jotkut sairaudet voivat aktivoitua ja suru voi lisätä kipujen volyymia.



Takotsubo eli särkyneen sydämen oireyhtymä:

- Viime vuosituhanen loppupuolella tunnistettiin erityinen sydänkohtaus, jota kutsutaan takotsubo-oireyhtymäksi tai -sydänlihassairaudeksi. Suomalaiset nimittävät sitä myös ”särkyneen sydämen oireyhtymäksi”.
- Naisten osuus on n. 80 %.
- Japanissa pyydystetään mustekaloja takotsubo-nimisellä ruukkumaisella välineellä, jonka kaula on kapea ja pohja pyöreä ja leveä. Vasemman kammion systolinen muoto muistuttaa takotsubo-ilmiössä tätä pyyntivälinettä.



Aivotkin surevat:

(Lahti T.& Partonen T. 2020, Kirjassa Suru, s. 143)

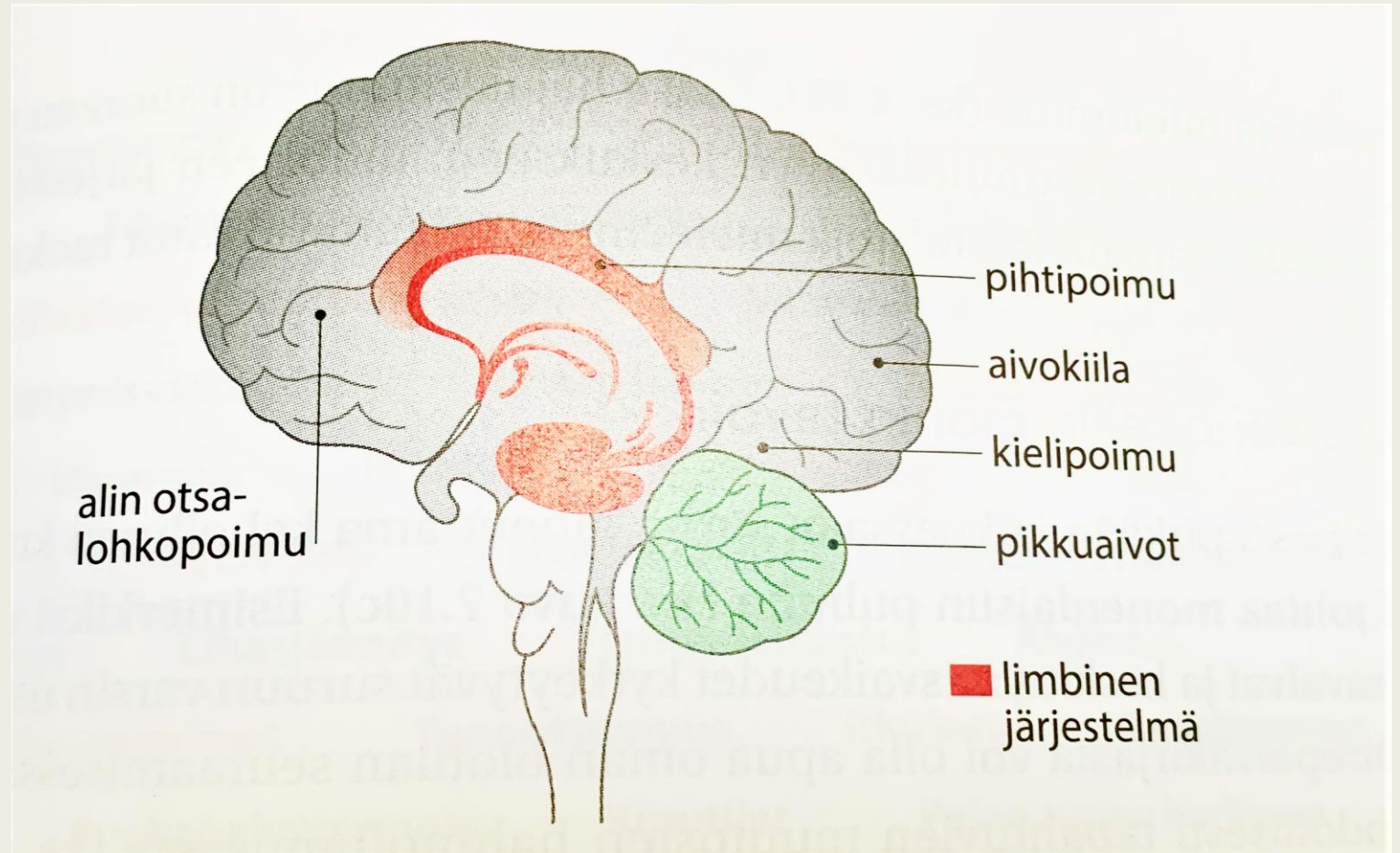
”Surun aktivoimat aivoalueet. Ihmisen aivoissa surun aktivoimat rakenteet muodostavat hermoverkon.”

Suru näkyy aivokuvantamisissa fyysisen ja psyykkisen kivun alueilla.

Suru näkyy silmissä.

Aivoilla 5 aikakautta:

Lapsiaivot, nuoruusaivot, aikuisaivot, **66v.** alkaa varhainen ikääntyminen, suorituskyky laskee hitaasti, **83 v.** voimakkaammat ilmiöt kuin aiemmin. (Tiede 1/2026)



Yksinäisyys vai yksin oleminen:



- Iän karttuessa moni sietää kuitenkin yksinäisyyttä hyvin ja viihtyy itsensä kanssa. Saa elää itsensä näköistä elämää, pohtia rauhassa asioita ja tuntea itsenäisyyttä.
- Muistojen ja elämänhistorian rooli suuri, voi tuoda vahvaa selviytymiskykyä ja resilienssiä myös!
- Muisti ei ole dokumentaristi vaan tarinankertoja.
- ”Pahin yksinäisyys on sitä, kun ei tule toimeen itsensä kanssa.”
(Mark Twain)

Yksinäisyys vanhuusiässä:

- ”Elämänkulku on ihmissuhteisiin sidottu tarina.” (Tiilikainen E., 2019)
- Vanhuusiässä koettu yksinäisyys voidaan jakaa emotionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen
- Emotionaalinen eli tunnepuoleen liittyvä yksinäisyys voi johtua esimerkiksi leskeksi jäämisestä, yksin asumisesta, huonoksi koetusta terveydestä tai alentuneesta toimintakyvystä.
- Kuoleman- ja erosuru, kukaan ei tule enää ja ei ole ketään ketä lähteä hoitamaan (esim. omaishoitajat)
- Fyysinen yksinäisyys liittyy kokemukseen kosketuksen, seksuaalisuuden tai läheisyyden puutteesta. Terveyden, intiimin yhteyden menetys jne.
- Sosiaalinen yksinäisyys ilmenee puuttuvina vuorovaikutussuhteina ja vähäisinä ystävyyssuhteina.
- ...Lämpimin peitto on toisen iho, toisen ilo on parasta ruokaa... (Tommy Taberman).

Yksinäisyys vanhuusiässä:

- Mieliala laskee, ja motivaatio arjen toimintoihin vähenee. Ahdistuneisuus ja levottomuus lisääntyvät, kun sosiaalisia kontakteja ei ole riittävästi. Vanhuksen hyvinvointi kärsii merkittävästi, kun mielen vireys ja iloisuus häviävät.
- Yksinäisyys ja sosiaalinen passiivisuus vaikuttavat terveyskäyttämiseen, unen laatuun sekä kardiovaskulaarisiin riskitekijöihin, kuten verenpaineeseen, tulehdukseen ja stressihormonipitoisuuksiin.
- Fyysinen kunto heikkenee, kun liikunta vähenee ja ruokahalu laskee. Unen laatu huononee, ja väsymys lisääntyy. Kognitiiviset toiminnot voivat heiketä, kun aivoilla ei ole riittävästi älyllistä stimulaatiota keskustelujen ja sosiaalisten tilanteiden kautta.
- Pitkään jatkunut yksinäisyys alkaa muuttamaan tapaamme havainnoida maailmaa ja tulkinnat muuttuvat negatiivisiksi. (Marjovuola A. ym. 2019)



Wantok on ystävä vailla kielteistä vastausta

Eero Ketola (Salonjokilaakso Nro 8/2026):

- Melanesialainen kulttuuri (Tyynen meren saaristo), WANTOK on aina lähelläsi.
- Samaa heimoa olevat, sukulaiset ja ystävät ovat wantokkeja-
- Puhuvat samaa kieltä, kuuluu heimoosi tai on ystäväsi.
- Sana tulee Papua-Uuden-Guinean ja Samoan saarilla puhutusta pidginin ja pinjin ilmauksesta, tarkoittaa "yksi puhe".
- Jokainen melanesialainen syntyy mukanaan vastuu wantokeistaan –tuo hyötyjä.
- Kyläyhteisöissä wantok on oikeutettu yösijaan ja osallinen yhteisön varallisuudesta. Jos samaan heimoon kuuluva asuu toisella puolella maapalloa on hänellä vastuu antaa wantokille ilmainen yösija ja ruoka.
- Järjestelmä korruptoi myös, sillä vaikutusvaltaiset wantokit voivat auttaa esim. poliittisiin virkoihin.
- Wantok- järjestelmässä ei tunneta kielteistä vastausta 😊!

Mikä auttaa surussa - tukikeinoja?

- Läheisten merkitys, ihmissuhteet muodostavat tärkeimmän tuen
- Emotionaalinen yksinäisyys: Auttaa vain emotionaalisesti läheinen kiintymyssuhde, ei kuka tahansa.
- Usein ikääntyneen omat lapset ovat ns. Sandwich- sukupolvi (hoivan antoa molempiin suuntiin)
- Arjen rutiinien jatkuvuus, kuka tekee ruokaa, miten hoitaa hygienia, miten päästä ulos, kauppaan, asioille? Miten tukea näitä?
- Yhteisöllisyys, kerhot, seurakunta ja senioritoiminta, ikäystävällisiksi suunnitellut toimintaympäristöt (puistot, toimitalot, esteettömät polut jne.)
- Mielekäs ja merkityksellinen harrastus
- Luonto, liikunta ja pienet ilon aiheet
- Ammatillinen tuki, jos suru jatkuu pitkään

Ammattilainen ikääntyneiden surun kohtaamisessa:

- Puhu surevalle äänellä, jonka hän kuulee ja sanat joita ymmärtää. (kulttuuriset erot)
- Älä kiirehdi vaan anna aikaa ja tilaa myös hiljaisuudelle ja tauoille.
- Kysy lempeitä kysymyksiä ja kuuntele aktiivisesti. Lohduta, mutta vältä kliseitä (Kyllä se siitä, vuoden päästä on paremmin!!)
- Valokuvat avaavat muistojen arkkuja-> muistelkaa yhdessä, koska tarinat pyytävät kertaamista ja rikastuvat kerta kerran jälkeen, myös päiväkirjat, muistiinpanot voivat avata hyvän jakamisen.
- Kysy arjen sujumisesta (uni ja syöminen) ja läheisten tuesta
- Pyri auttamaan sosiaalisten suhteiden ja harrastusten aktivoinnissa.

KIINTEISTÖLIITON IKÄ- JA MUISTI- YSTÄVÄLLINEN TALOYHTIÖ- HANKE

MAUNUKSELA ARJA, SALON SEUDUN SANOMAT 29.3.2026



As Oy Salon Kössintorni on rakennettu vuonna 1965. Esko ja Tuula Seitz, Leena Lindfors, Kerttu Puhakka-Lappalainen, Eva Pylkkö ja Marja-Liisa Vaahtera viihtyvät talossa. SSS/MINNA MÄÄTTÄNEN

Vuoden Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiöteko palkinto Kössintorniin Salossa:

- Alettiin puhua ILOA ELMÄÄN- hankkeesta (taloyhtiön väki), talon asukkien keski-ikä yli 70 v., 32 asuntoa, viidesosa nuorempia talossa
- Turvallisuuden lisääminen, kulkuväylien parantaminen ja yksinäisyyden poistaminen
- Kellariin KAIDEHISSI, LUISKAT, KERHOHUONE, VALAISTUS UUSITTIIN KELLARISSA
- Viikoittain tuolijumppaa, kuntopyörä, korttia pelataan torstaisin (ryhmän nimi= Korttihuijarit), kirjahylly (voi lainata kirjoja), aivojumppaa, luentoja, karaoke (jouduttiin asentamaan yksi pistorasia), pihatalkoot, joulujuhlat, satoa tuodaan portaille kaikkien otettavaksi, Whatsup-ryhmät, ilmoitustaulu, paperiversiot tärkeistä asioista, tervehditään ja nautitaan ihmisistä ja pidetään toisista huolta.

Hyvä mielenterveys on olennainen osa terveyttä

Se auttaa meitä rakentamaan yhteyttä toisiin ihmisiin, toimimaan aktiivisesti, selviytymään elämän haasteista ja kukoistamaan.

YHTEYS MUIHIN

- Myönteiset ihmissuhteet
- Osallistuminen yhteisölliseen toimintaan
- Yhteenkuuluvuuden tunne
- Kyky tuntea myötätuntoa muita kohtaan

TOIMINTA

- Kognitiivisten taitojen hyödyntäminen
- Elinikäinen oppiminen
- Terveellisten valintojen tekeminen
- Uusien taitojen opetteleminen



SELVIITYMINEN

- Stressin hallinta
- Sopeutuminen muutokseen
- Uusien ajatusten omaksuminen
- Monitahoisten valintojen tekeminen
- Tunteiden ymmärtäminen ja käsitteleminen

KUKOISTUS

- Omien kykyjen tunnistaminen ja käyttäminen
- Tyytyväisyys elämään ja itseensä
- Elämän merkityksellisyyden tunne
- Oman ja muiden hyvinvoinnin huomioiminen



Lähde: WHO 2022

Lähteet:

- Lahti T.& Partonen T. (toim.) 2020, Suru, s. 143
- Marjovuo A., Julkunen J. & Rakkolainen M. (2019), Yksinäisyys, Tehtäväkirja avuksesi, Tuuma)
- Martin M. & Saariranta P. (2020) Mielelläni kehossani
- Maunuksela A., Salon seudun sanomat 29.3.2026: Palkitussa Kössintornissa naapuria tervehditään ja roskis on tarkoituksella hiekan piilossa.
- Mia Moisio 2019, Lupa surra
- Nummenmaa L., <https://areena.yle.fi/1-4444821>
- Nummenmaa L. Turun sanomat 9.1.2014
- Surulla on sulkapeite, 12.3.2026 Dylan Southernin ohjaama elokuva)
- Tieteen kuvalehti, (2026) Tekoäly erikoispainos
- Tiilikainen E. (2019) Jakamattomat hetket, yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku, Gaudeamus
- Turunen T. (2024) Suru, sureminen ja surevan kohtaaminen, Duodecim Terveyskirjasto 10.7.2024

KIITOS ja HYVÄÄ KEVÄÄN JATKOA!

