



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Minna Huovari

IKUISUUDEN KESTÄVÄ IKÄVÄ

Miten suru muuttuu?

Sosiaali- ja terveysala
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Minna Huovari
Opinnäytetyön nimi	Ikuisuuden kestävä ikävä-Miten suru muuttuu?
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	72 + 4 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia surun muuttumista ajan kuluessa. Tässä työssä selvitetään miten suruun liittyvä tunteet muuttuvat suruprosessin aikana ja kuinka paljon eri henkilöiden kokemuksilla on samankaltaisuuksia.

Opinnäytetyö tehtiin eri kirjoittajien teorioiden sekä menetyksen kokeneille suunnatun surukyselyn pohjalta. Aineistoa kerättiin kyselylomakkeella Suomen nuoret lesket ry:n avustuksella. Myös Cancer.fi keskustelualueella oli pyyntö surun kokeneille henkilöille. Lisäksi haastateltiin omaan lähipiiriin kuuluvia henkilöitä.

Tutkimus on luoneeltaan kvalitatiivinen sekä kvantitatiivinen, joka toteutettiin seurantatutkimuksena. Aineistoa kerättiin pääsääntöisesti e-lomakkeen avulla. Ensimmäinen kysely suoritettiin vuonna 2014 ja seurantakysely keväällä 2016. Kysely koostui strukturoiduista sekä avoimista kysymyksistä. Seurantakyselyssä tarkoituksena oli havaita eriasteisia muutoksia surussa. Näiden kahden kyselyn vastauksista saatiin myös soveltavin osin vertailtavia tuloksia, joiden avulla nähtiin miten suru muuttuu.

Tutkimus osoitti surun tunteen muutoksen negatiivisesta positiiviseen ajan kuluessa. Kyselyt on tehty kahden vuoden välein. Vastauksista saatujen ilmauksien avulla pystyttiin selkeästi osoittamaan surun muutos. Suru muuttuu vähitellen asiaksi, jonka kanssa pystytään elämään ja joka vaikuttaa jollain tavalla koko loppuelämän ajan.

ABSTRACT

Author	Minna Huovari
Title	Longing that Lasts from Here to Eternity-How Does Sorrow Change?
Year	2016
Language	Finnish
Pages	72 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The purpose of this bachelor's thesis is to find out how sorrow changes thorough time. This thesis discovers how feelings that are related to sorrow change during the mourning process and how much similarities can be found between different people.

This bachelor's thesis is based on theories from different authors and an inquiry that was carried out with people who have lost someone. This material was collected with questionnaires with the help of Suomen Nuoret Lesket ry (an association for young widows). Also the chat forum Cancer.fi was used and interviews with nearby relatives.

This study is both qualitative and quantitative and it was carried out as a follow-up study. The material was collected mainly with e-questionnaires. The first study was carried out in 2014 and the follow-up research in the year 2016. The questionnaire was based on structured and open-ended questions. The purpose of the follow-up study was to discover the changes that have happened in sorrow. These two studies gave results that could be compared.

This study showed the change from a negative feeling to a positive one. The inquiries were made with an interval of two years. The responses demonstrated clearly how sorrow changes. Sorrow changes little by little to a thing that you can live with and that will somehow affect for the rest of your life.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	MITÄ TIEDÄMME TUNTEISTA?.....	10
3	SURU	14
	3.1 Suruprosessi	16
	3.1.1 Kuolema oman käden kautta.....	18
	3.2 Lapsen suru	19
	3.3 Miehen ja naisen suru	21
	3.3.1 Miehen suru.....	21
	3.3.2 Naisen suru.....	22
4	SURUN KOKEMINEN JA SIITÄ SELVIÄMINEN	23
	4.1 Surun kohtaamatta jättäminen.....	24
	4.2 ”Auta minua...”	24
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
	5.1 Tutkimusmenetelmät.....	26
	5.2 Aineistonkeruu	27
	5.3 Aineiston analysointi	28
	5.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	28
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	30
	6.1 Surun kuvaus.....	30
	6.2 Menetyks.....	31
	6.2.1 Menetyksen syy.....	33
	6.2.2 Surun määrä	34
	6.3 Menetyksen jälkeiset tunteet.....	35
	6.4 Tuen saaminen tapahtumahetkellä.....	36
	6.5 Ristiriitaiset tunteet menetyksen jälkeen	38
	6.6 Surun määrä ja tunne 2014	41
	6.7 Surun tunne vastaushetkellä.....	44
	6.8 Avun hakeminen menetyksen jälkeen	45

6.9 Oman itsensä ja ajattelun muutos	48
6.10 Elämäntilanne tulevaisuudessa	51
6.11 Sana on vapaa	53
6.12 Uusintakysely 2016.....	56
6.13 Ajatusten ja tunteiden muutos kahden vuoden aikana.....	57
6.14 Surun tunne nyt 2016	59
6.14.1 Surun tunteen vertailu 2014 ja 2016	61
6.15 Surun muutos tulevaisuudessa	62
6.15.1 Vertailu surun muutoksesta tulevaisuudessa 2014 ja 2016.....	64
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	66
8 POHDINTA.....	68
LÄHTEET.....	70
LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1.	Menetyks	s. 31
Kuvio 2.	Tapahtumahetken tuki	s. 37
Kuvio 3.	Ristiriitaiset tunteet	s. 38
Kuvio 4.	Avun hakeminen menetyksen jälkeen	s. 46
Kuvio 5.	Oman itsensä ja ajattelutavan muutokset	s. 48
Kuvio 6.	Suru kahden vuoden päästä	s. 51
Kuvio 7.	Sana on vapaa	s. 53
Kuvio 8.	Muutokset kahden vuoden aikana	s. 57
Kuvio 9.	Suru tällä hetkellä	s. 59
Kuvio 10.	Suru tulevaisuudessa	s. 62
Taulukko 1.	Surun kuvaus	s. 30
Taulukko 2.	Menetyksen syy	s. 34
Taulukko 3.	Surun määrä heti tapahtuneen jälkeen	s. 34
Taulukko 4.	Surun tunne menetyksen jälkeen	s. 35
Taulukko 5.	Menetyksestä yli seitsemän vuotta	s. 41
Taulukko 6.	Menetyksestä 3-6 vuotta	s. 42
Taulukko 7.	Menetyksestä 1-2 vuotta	s. 43
Taulukko 8.	Menetyksestä alle vuosi	s. 43
Taulukko 9.	Surun tunne vastaushetkellä 2014	s. 44

Taulukko 10. Surun tunteen vertailu s. 62

Taulukko 11. Vertailu surun muutoksesta tulevaisuudessa s. 65

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kyselylomake

LIITE 2. Uusintakyselylomake

LIITE 3. Surun tunne ja menetyksestä kulunut aika

LIITE 4. Lapsen suru-lehtinen

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on tutkia surua. Miten suru muuttuu ajan kuluessa ja miltä se tuntuu haastateltujen mielestä, sekä mitä on tapahtunut suruprosessin aikana ja sen jälkeen? Tarkemmin tutkimuskohteena ovat suruprosessin kokeneet ja siinä tällä hetkellä elävät henkilöt. Tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä yhteenveto kerätyistä tutkimustuloksista, ja antaa surevien henkilöiden kanssa työskenteleville mahdollisuuden ymmärtää paremmin surua ja sen muutoksia. Tässä auttoi suurimaksi osaksi Suomen Nuoret lesket ry. Yhdistyksen avulla saatiin useita vastauksia kyselyyn ja näin ollen pystyttiin tekemään kokonaiskuvan surun kokeneiden ihmisten tunteista.

Työssä sivutaan myös yleisesti tunteita. Perustunteet ja tunne-elämä sekä erilaisia tunteita aiheuttavia tilanteita tulee päivittäin vastaan. Jokainen tunne voi aiheuttaa positiivisia ja negatiivisia tilanteita ja kohtaamisia.

Tässä työssä otetaan huomioon myös muut surun aiheet kuin kuoleman, vaikkakin läheisen menetys oli eniten esillä oleva surun kokemus. Esimerkiksi avioerot, lapsettomuus ja sairastuminen aiheuttavat eriasteisia kriisejä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on pitää huoli siitä, että työn lukijat tiedostavat surun olevan läsnä jatkuvasti ja se on jokaisella erilainen. Tulevat ammattilaiset eivät voi väheksyä toisen surua, eikä olettaa sen olevan samanlainen, vaikka tilanne ja kokemus olisivat samanlaisia. Aiheen valintaan ei pelkästään vaikuttanut omat kokemukset, vaikkakin kiinnostus työn tekemiseen perustuu osaltaan omaan kokemukseen surusta. Osa kiinnostuksesta aiheeseen tuli siitä, että yhteiskunnassa ei surun muutokseen tunnetasolla ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota.

Suru on kokonaisvaltainen tunne, joka vaikuttaa niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Menetys tuntuu koko kehossa ja aiheuttaa välillä niin suuria tunnetiloja ja niiden vaihteluita ettei sitä surun tuntematon voi käsittää. Oma suru on erilaista kuin muiden, ja se on hyväksyttävää. Surua ei voi verrata eikä väheksyä, sitä tarvitaan eheytymiseen.

2 MITÄ TIEDÄMME TUNTEISTA?

Mitä tarkoittaa tunne? Tunteista on tehty tutkimuksia mm. Aalto yliopistossa, sekä erilaisten väitöskirjojen muodossa. Tunteita on meillä jokaisella, ja erilaiset tilanteet laukaisevat erilaisia tunteita. Jokapäiväiset tilanteet elämässämme laukaisevat määrätynlaisen tunnetilan (Nyyti ry 2011). Jokainen meistä kokee tunteita pitkin päivää. Yritämme etsiä asioita joiden tekeminen antoi tyydytystä tai oli mukavaa, samalla lailla yritämme välttää tekemästä asioita jotka vievät meidät omalle epä-mukavuusalueelle. Tämä jatkuva tutkiminen on syy miksi meillä on tunteet. Alun perin tunteet ovat kehittyneet tarkoituksena suojella meitä. Tunteet myös kasvattavat meitä. Jo pieni lapsi oppii tunteiden avulla, eikä kasvu ole koskaan liian myöhäistä. Voimme oppia uutta jatkuvasti jos pystymme pitämään mielen avoimena. (Stone 2006.)

Meidän oma henkilökohtainen hyvinvointimme on tärkeysjärjestyksessä ensimmäinen ja se on tunteiden vanhin tehtävä (Kokkonen 2010, 11). Perustehtävänä tunteilla on hyvinvointimme edistäminen, vaikkakaan tunteet eivät aina toimi niin. Tunteiden perustehtävää voidaan muokata esimerkiksi kasvatuksella. Näin ollen kasvatus tai ympäristö voi aiheuttaa tunnemekanismin muokkausta ja tämä aiheuttaa haittaa hyvinvoinnillemme. (Nummenmaa 2010, 187–188.)

Jokaisella henkilöllä on tunne-elämä. Tunne-elämän kypsyyteen vaikuttaa se kuinka joustavasti hän pystyy omia tunnetilojaan muuttamaan. Tätä tunteiden muuttamista kutsutaan tunteiden säätelyksi. Tunteiden säätelyllä on tehtävänä saada mieli tasapainoon sekä pitää toimintakyky hyvänä. Yksi tällainen tapa on miettiä tekijöitä jotka johtavat tunnetilojen muuttamiseen, tai miettiä syytä toisen näkökulmasta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 107.) Ihminen voi myös säädellä tunne-elämäänsä erilaisilla keinoilla. Näitä voi olla myönteiset asiat kuten ystävien kanssa ajanvietto tai sitten kielteisemmät asiat kuten päihteiden käyttö. Mikä tahansa keino yksilöllä onkin, on päämäärä sama, oman mielihyvän lisääminen. Voimme tehdä sen tietoisesti tai kehomme tekee sen automaattisesti. (Nummenmaa 2010, 152.)

Tunteet ovat tarttuvia. Vieraan ihmisen hautajaisissa samaistumme äkillisesti omaisten suruun. Koemme empatiaa eli meille syntyy psyykkiset ja fyysiset oireet kuin surun kokevalla. Silloin, kun näin käy, pystymme ymmärtämään häntä niin kuin häntä tulee ymmärtää. Tähän liittyy myös ongelma, koska jos koemme syvää empatiaa surevaa kohtaan voi omat tunteemme estää surevan auttamisen. Tämän vuoksi sympaattinen ihminen voi paremmin auttaa surevaa, koska hän ei koe samanlaisia oireita kuin empaattinen ihminen. Sympaattinen ihminen ei menetä omaa kykyään toimia vaan voi keskittyä surevaan. Myös positiiviset tunteet, kuten urheilukilpailuissa, tarttuvat. Voimme muuttaa oman surullisen mielialamme toisten avulla iloiseksi, jos olemme sellaisessa joukossa. Samoin voi käydä toisinpäin jos olemme iloisia, mutta keskustelukumppanimme on allapäin. Pelko voi tarttua suuressa joukossa äkkiä kaikkiin, vaikkei suurin osa ihmisistä edes näkisi pelon aiheuttajaa. Koska tunteiden tarttuminen on yhtäläillä positiivista ja negatiivista, riippuu tunteesta kuinka vaikuttavaa se on. Vaikka voimme ymmärtää tunteidemme avulla toisia paremmin, voi esimerkiksi viha aiheuttaa suurta tuhoa. Vihalla voidaan kiihottaa ihmiset muita kansanryhmiä kohtaan ja muuttaa ihmiset aggressiivisiksi. Ihmiset voidaan myös manipuloida oikealla puheella, kuten monet diktaattorit ovat tehneet. (Nummenmaa 2010, 130–133.)

Me voimme varmasti sanoa erilaisia tilanteita missä tunteet muuttivat ennalta soveltua tilannetta toimia. Joillakin ihmisillä tulee jopa ennakkoavistuksia tapahtumista. Sitä ovatko ne totta vai ei, ei ole mahdollista väitellä. Toiset uskovat niihin ja jos se ei heidän elämäänsä haittaa, tuskinpa sitä on kenelläkään tarvetta arvioida. Aalto-yliopiston tutkijat ovat selvittäneet, että tunteet todellakin tuntuvat koko kehossa. (Aalto-yliopisto 2013.) Jos voimme ennakoida ympäristömme tapahtumat, voimme myös säädellä tapahtumasta tulevia tunteita. Voimme etukäteen ajatella kuinka voimakas reaktio tulee olemaan tai vähentämään jo tulleen reaktion voimakkuutta. (Nummenmaa 2010, 153.) Usein kuulee ihmisten keskustelevan siitä kuinka heillä on epämääräisiä oireita jonkinlaisen kriisin jälkeen. Monella surevalla on yhtäläisyyksiä erilaisten fyysisten oireilujen kanssa. Näitä on muun muassa vatsa- ja rintakivut. (Suomen mielenterveysseura 2010.)

Ihmisen perustunteet ovat mielihyvä, pelko, inho, viha, hämmästys ja suru. Mielihyvä ohjaa meitä kohti jotain hyödyllistä toimintaa, perustarpeiden tyydyttämistä. Perustarpeita ovat esimerkiksi ravinnon nauttiminen. Ihminen hakeutuu automaattisesti sellaista toimintaa kohtaan, joka tuottaa mielihyvää. Tämä johtuu myös siksi, että mielihyvän tunteminen auttaa stressissä. Toisaalta mielihyväjärjestelmää voidaan käyttää väärin. Esimerkiksi opioidit ja alkoholi saavat aikaan voimakkaan mielihyvän tunteen ja ovat tämän vuoksi vaarallisia aineita. (Nummenmaa 2010, 35, 71.) Ilo on löydettävä omasta sisimmästään. Tämän vuoksi esimerkiksi päihteiden käyttäjän on vaikea päästä irti riippuvuudestaan jos hän ei pysty tunnetta löytämään. (Korhonen 2009, 95.)

Jos pelkäämme jotain kävelyreitillämme, yritämme automaattisesti keksiä keinon jolla voimme sen kiertää. Näin huomaamme pelon ohjaavan meitä. (Stone 2006.) Pelko ilmentyy, kun ihminen kokee jotain uhkaavaa, on se sitten fyysistä tai psyykkistä. Pelko on vastakohtana mielihyvällä ja saa yksilön siirtymään kauemmaksi pelottavasti tilanteesta, joskus myös ennakkoon. Pelkoon vaikuttaa myös ahdistuneisuus. Koska pelkoreaktioon vaikuttaa ennakoiminen, vaikka pelottavaa asiaa ei olisi edes näkyvillä, aiheuttaa liika ”varmuuden vuoksi” eläminen ahdistumista. Ahdistumista sanotaan epäterveellisenä pelkoyliherkkyytenä. Tämä tarkoittaa, että ihmisen mieli ylireagoi liian herkästi ympärillään oleviin uhkiin liian suurella puolustautumisreaktiolla. (Nummenmaa 2010, 35, 193–194.)

Inho saa ihmisen varomaan asiaa, joka aiheuttaa inhoreaktion jonkun aistin kautta. Se voi estää ihmistä nauttimasta pilaantunutta elintarviketta tai välttämään moraalisesti meille epäsovivaa asiaa. (Nummenmaa 2010, 35.) Jos haistaa ruokaa, joka on pilaantunutta siirtää sen automaattisesti kauemmas itsestään. Tai, jos näemme jonkun sairastuneen esimerkiksi flunssaan, vältämme kanssakäymistä hänen kanssaan, koska emme halua itse sairastua.

Viha auttaa puolustamaan yksilöä jotain vastaan. Voimme puolustaa itseämme tai läheistämme, ja se voi olla joko psyykkistä puolustamista tai fyysistä. Vihan kohdatessa toimintavalmiutemme kohoaa ja mahdollistamme tämän avulla puolustautumisen vihollista kohtaan. Voi käydä myös niin, että pelkkä vihan näyttäminen

kasvonilmeillä tai eleillä riittää uhkaamaan vihollista ja tilanne raukeaa Saattaa myös käydä niin, että vihainen ihminen muuttuu aggressiiviseksi. Vihan voi olla laukaiseva tai voimistava tekijä tällaisessa tapauksessa. Silloin vihan tunteen säätely on pettänyt ja se aiheuttaa ongelmia. Tarvitsemme tunteiden säätelyn taitoa jotta voimme toimia muiden ihmisten kanssa. (Nummenmaa 2010, 35, 161.)

Hämmästyks on kokemus, joka ilmenee silloin, kun jokin asia aisteissamme saa täysin yllättävän havainnon. Havainto on yleensä sellainen jota emme lainkaan odota. Kaikki toiminta mitä sillä hetkellä teemme keskeytyy ja silloin pystymme muuttamaan toimintaamme kohti sitä uutta ja yllättävää tilannetta, joka hämmästyksen laukaisi. (Nummenmaa 2010, 35.)

3 SURU

Surusta voidaan käyttää myös termiä sopeutuminen. Tämän sopeutumisen avulla surevalla on mahdollisuus sopeutua suruun kuuluviin sisäisiin ja ulkoisiin asioihin. Ensin sureva sopeutuu välittömästi ilmentyviin asioihin, mutta myöhemmin hän joutuu tehdä enemmän töitä surun kanavoimiseksi. Surevan on sopeuduttava elämänsä ilman menetettyä henkilöä. (Pojjula 2002, 20.)

Suru voidaan luetella reaktioiltaan eri ulottuvuuksiksi. Nämä ulottuvuudet tarkoittavat erilaisia keinoja joiden avulla selvittää tai miten suruun reagoidaan. Nämä ulottuvuudet ovat epätoivo, paniikkikäytös, syyttäminen sekä viha, etäyttäminen, hajaannus sekä henkinen kasvu. Näihin vaikuttaa se eteneekö suru vai juuttuuko se. Tällaisissa tilanteissa ulottuvuuden erilaiset oireet painottuvat. Epätoivon ulottuvuudessa suru tuntuu raskaalta ja hyväksyminen on vaikeaa. Paniikki sekä syyttäminen ja viha ulottuvuudessa traumaattiset stressioireet ovat mahdollisia. Surun alussa alkavat ruumiilliset oireet ovat aluksi sekä pitkän ajan päästä terveyttä kuormittavia. Tällaisissa tilanteissa, surevan on hyvä käydä lääkärillä selvittämässä omat pelkonsa mahdollisesta sairaudesta, mihin stressioireet viittaavat. Etäyttäminen ja hajaannus ulottuvuudessa vaikuttavat surevaan ensimmäisten vuosien aikana eniten, vähentyen sitten ajan kuluessa. Tässä ulottuvuudessa sureva voi jopa huomata muistinsa huonontuneen. Viimeinen ulottuvuus on henkinen kasvu. Henkinen kasvu tarkoittaa sitä, että surevan ajattelutapa muuttuu. Menetyksestä seuraa myös kasvua ja myönteistä käytöstä. Sureva kypsyy ja tulee vahvemmaksi, hän on itsevarmempi ja empaattisempi kuin ennen. Myös uskonnollisuus voi muuttua ihmisen ajattelutavassa menetyksen jälkeen. Sureva voi jopa menettää uskonsa. (Pojjula 2002, 52–53, 60–64.)

Suru on työtä, joka on pakko tehdä saadakseen itsensä jälleen eheäksi. Sen tarkoituksena on tehdä surevalle muistot menetetyistä henkilöistä. On erittäin tärkeää, että suru kohdataan. (Pojjula 2002, 77.) Yleisesti tunteiden peittäminen aiheuttaa erilaisia ongelmia. Toistuvasti kielteisten tunteiden peittäminen aiheuttaa keholle suurta räsitusta, varsinkin ajan myötä sydän- ja verenkiertoelimistö kärsii. (Nummenmaa 2010, 157.) Yksi tapa ilmaista surua on kirjoittaminen. Erilaiset tuntemukset surun

kohdatessa tulevat esille paremmin jos sen saa ilmaistua. Kirjoittaminen on yksi tällainen keino. Kirjoittaminen kuolleelle voi kuulostaa erikoiselta, mutta jos saamme surumme ilmaistua, on se jo eteenpäin. Ajatukset saattavat pyöriä päässä vaikei mistään niistä saa kiinni. Tällaisten ajatusten vangitseminen paperille voi auttaa saamaan asiat päätökseen. Voimme uskoa, että ajatukset paperilla ovat viesti kuolleelle niistä asioista mitä ei ehditty sanoa. Kirjeen kirjoittamista kahdella kädellä voidaan pitää terapeuttisena keinona ilmaista tunteitaan. Sureva voi kirjoittaa kirjeen ensin toisella kädellä kuolleelle ja sen jälkeen toisella kädellä mahdollisen vastauksen mitä menehtynyt olisi hänelle sanonut. Vaikkakin voidaan pitää kohtuullisen selvänä, että kuollut ei kirjoita läheisen avulla paperille, ei voida väheksyä tällaisen keinon lohduttavaa voimaa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 170–172, 174.)

Pojjula (2002, 87) kirjoittaa kirjassaan nuoren tytöt kokemuksesta isänsä kuolinhetkellä, joka uskoi helpotuksen tunteen olevan väärä. Helpotusta sanotaan vastakohdaksi surulle. Surun määrä ja kesto kertovat hyvin helpotuksen tunteen määrän. Helpotuksen tunne tulee silloin, kun oma rakas joutuu kärsimään kauan ja haluaa saada kärsimyksen loppumaan (Kübler-Ross & Kessler 2006, 48–50.)

Suru ja sureminen aiheuttavat stressiä. Stressin kestäminen ja siihen sopeutuminen ovat vaikeita prosesseja. Erilaisten hetkellisten elämäntilanteiden aikaan stressin avulla voi saada parempia tuloksia, mutta jos stressi pitkittyy aiheuttaa se fyysisiäkin oireita. Suremisesta selviämiseen tarvitaan aktiivista sopeutumista. Se miten henkilö kestää stressin on riippuvainen elämänhallinnan taidosta. Tätä tilannetta vaikeuttaa stressin vaihteleva kasaantuminen. (Lönnqvist 2009.)

Surusta tulevaan stressiin vaikuttaa myös itkeminen. Vanha surukäsitys ei huomioinut itkua eheyttävänä oireena vaan päinvastoin. Surevaa saatettiin ajatella heikoksi. Itku on luonnollista ja sen avulla vapautuu jännitykset, ja henkilö voi ilmaista itseään. Näin vähennetään myös riskiä sairastua stressisairauksiin, ja paraneminen voi alkaa. Itkun jälkeen omista tunteistaan kertominen voi helpottua. (Pojjula 2002, 26, 28.)

3.1 Suruprosessi

Menetyksestä ja kuolemasta on olemassa paljon materiaalia internetissä. Keskustelupalstojen kasvoja sävyttävät henkilökohtainen suru ja sen tuntuminen. Olemassa olevien tietojen perusteella suru muuttuu muotoaan ja se pitää käsitellä oikealla tavalla. Surutyön käsittelyyn kuuluu erilaisten tehtävien ratkaiseminen. Näitä ovat menetyksen hyväksyminen ja sen tarkastelu, surun kivuliaisuudesta selviäminen, sopeutuminen sekä menetetyn henkilön saaminen muistoihin ja oman elämän jatkaminen. (Hammerlund 2004, 41.) Itse suruprosessiin kuuluu yleisimmin neljä eri vaihetta, riippumatta elämäntilanteesta. Suruprosessiin, jossa on menettänyt läheisen ihmisen, voidaan kirjata seuraavat vaiheet: Shokki, tiedostaminen, läpikäyminen sekä tottuminen elämään ilman läheistä. Jos henkilö sairastuu, voidaan tarkastella samoja vaiheita hieman eri tavalla. Sairastumisen aikaan vaiheet ovat: sairauden kieltäminen, viha, sovittelu, lamaantuminen sekä hyväksyminen. (ETRA-liitto ry 2013 a.)

Suruprosessiin ei kuulu vain se, kun joku kuolee, vaikkakin surureaktio on silloin vahvimmillaan. Suruprosessi on aina käytävä läpi jos menettää jotain tärkeää, on se sitten maallista tai henkistä. Avioerossa menettää elämänkumppanin, muuttaessaan kotiseutunsa tai kolarissa terveyden. Menetystä seuraa suru. (Elstad 2003, 20–21.) Erilaista surua löytyy myös sellaisessa ihmisryhmässä, joka ei voi omaa suruaan tunnustaa avoimesti. Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi abortin tehneet äidit ja avioliitossa puolisoaan pettäneet. Yhteiskunnassa vallitsee käsitys siitä kuka saa surra ja kuinka paljon. (Pojula 2002, 167.)

Onko suruprosessi lyhyt vai pitkä? Se voi olla molempia. Toipumisprosessiin vaikuttaa sen hetkinen elämäntilanne sekä aikaisemmat kokemukset elämässä (Kriisikeskus Mobile 2013). Suruprosessi saattaa kestää koko loppuelämän. Vaikka suru olisi muuttunut siedettäväksi ja helpoksi voi silti pitää yhteyttä kuolleeseen. Jotkut ihmiset keskustelevat kuolleen kanssa, vaikka vain miettimällä päätöksiä tai kysyä neuvoa. Myös leski voi muistaa kuollutta hänen kuolinpäivänään. Mahdollista on

myös pitää kuvaa kuolleesta puolisostaan ja esimerkiksi polttaa kynttilää sen lähellä. Tällaisissa tilanteissa on vain muistettava, että sen on oltava muistelua, ei uskoa yhteisen arjen jatkosta. (Laaninen 2007, 113–114.)

Kuolemantapauksissa suremisen määrään, keston ja voimakkuuteen vaikuttaa kuitenkin kuolintapa. Se menehtyykö läheinen äkillisesti esimerkiksi henkirikospauksissa, vai pitkän ajan sisällä. Jos kuolema on odotettavissa, on suru erilaista kuin äkillisesti kuollessa. Vanhassa surukäsityksessä tällaiselle asialle ei annettu painoarvoa. Äkillisessä kuolemassa vaikuttaa myös kuolleen ikä. Luonnollista olisi ihmisen kuolla vanhana, mutta näin ei aina käy. Tällainen traumaattinen tilanne, kun nuori henkilö kuolee, aiheuttaa voimakkaita reaktioita ja voi aiheuttaa jopa traumaattisen stressihäiriön. Toisaalta pitkäaikaissairaus aiheuttaa omaisille sekä potilaalle kroonista stressiä. Perheet joutuvat olemaan yksin sairauden kanssa ja voivat myös kärsiä traumaperäisestä stressihäiriöstä. Ennen uskottiin tällaisen ennakoivan surun helpottavan surutyötä, mutta nykyään ajattelutapa on muuttunut. Pelkona on, että potilas jää yksin jos omaiset hyvästelevät hänet liian aikaisin. Toisaalta taas omaiset jotka saivat olla kuolinhetkellä paikalla, muistavat hyvin yksityiskohtia tapahtumasta. (Pojjula 2002, 38, 69, 78–79, 86.) Ennakointi liittyy silti aina ihmisen elämään. Ennakoiva odotus kohottaa juhlatunnelmaa, mutta tämä liittyy myös kuolemaan. Lapsena ymmärrämme sen, että jossain vaiheessa jokainen kuolee, tämä on ennakoivaa surua. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 17.)

Suru vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, ja muuttaa ihmistä jollain lailla. Se vaikuttaa myös muistiin, ainakin hetkellisesti. (Pojjula 2002, 40–44.) Sen mitä opimme surusta kokemuksen perusteella, on meistä itsestämme kiinni. Jenni Vartiaisen (2013) laulussa Suru on kunniavieras lauletaan ” Se, mitä kunniavieraasi kertoo, kätke se sydämees tarkoin. Ei niitä oppeja kirjoista löydä, et ostaa voi miljoonin markoin.” Tästä pystyy surun ja suuren menetyksen kokenut henkilö huomaamaan, että hänenkin surussaan on tämä piirre.

Menetyks opettaa aina jotain. Erilaiset vaikutukset menetyksen jälkeen vaikuttavat sekä myönteisesti että kielteisesti surevaan. Jos vaikutus on myönteinen, on kehi-

tyskin myönteistä. Myönteistä kehitystä voi olla esimerkiksi empaattisuuden lisääntyminen, perheen tärkeyden ymmärtäminen, sitkeys ja se, että on oppinut selviämään. Kielteisiä vaikutuksia menetyksestä ovat muun muassa itsekkyyys, ristiriidat ja yksilökeskeisyys. (Poiijula 2002, 65.)

3.1.1 Kuolema oman käden kautta

On tutkittu, että 80 % itsemurhista on yllätyksiä. Vaikka henkilö olisikin tiedetty harkinnan tai olevan itsetuhoisin. Valitettavasti juuri tästä syystä omaiset jäävät usein yksin tilanteeseen muiden ihmisten empatian puutteen vuoksi. (Teinilä 2006, 129.) Itsemurha on prosessi, johon liittyy moni eri tekijä pitkän ajan sisällä. Suomi on johdossa, kun puhutaan itsemurhatilastoista. Vuosittain 1000 ihmistä tekee itsemurhan, eniten Itä- ja Pohjois-Suomessa vähän asutuilla alueilla. Perussyiksi on väitetty alkoholia ja miehen mallia, näin siksi, että miesten itsemurhat ovat nelinkertaiset naisiin verrattuina. Itsemurhan alttiuden lisäksi itsemurhan laukaisee jokin stressitekijä kuten työttömyys tai sairastuminen. Mikä ero on onnettomuudessa kuolleen omaisessa ja itsemurhan tehneen omaisessa? Stigma. Omaiset, joiden läheinen on tehnyt itsemurhan, leimataan itsemurhan tehneen omaisiksi. He voivat tuntea häpeää. Kommunikaatio estyy, koska yhteisö voi hyljeksiä yksilöä tai toisinpäin. Saattaa tulla syytöksiä tai itsesyytöksiä. Lopuksi voi käydä niin, ettei läheiset edes hae apua suruunsa. Vähitellen eri negatiiviset tilanteet johtavat siihen, että suru pitkittyy, ja suru on vaikeampaa ja tuskallisempaa kuin muilla lailla kuolleiden omaisille. Itsemurhan tehneen omaiset joutuvat alttiiksi masennukselle. Masennukselle siksi, että leimautuminen ja sosiaalinen eristäytyminen aiheuttavat suurempaa surua itsemurhan kokeneille omaisille kuin muille. Jokainen omaisen etsii syytä kuolemaan, mutta itsemurhatapauksissa sitä etsitään vieläkin syvällisemmin. Itsemurhan tehneen omaiset tarvitsevat erityisen paljon tukea ja huomiota, jotta he pysyvät toipumaan. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 109–113, 115.)

Vuoden 1987 tutkimuksen mukaan suurin osa itsemurhan tehneiden läheisistä selviää, ja kaikkein vaikeimmaksi ajaksi on laskettu kolme ensimmäistä vuotta. Tärkeimmäksi asiaksi tähän selviämiseen on liitetty juuri avun hakeminen. Valitettavasti omaisten on vaikea saada tukea, koska useimmat kunnat ovat jättäneet erilaiset

erityispalvelut, kuten itsemurhan tehneiden omaisten verkostoituminen, kolmannen sektorin tehtäväksi. (Teinilä 2006,123, 125, 128.)

3.2 Lapsen suru

Lapsen suru on erilaista kuin aikuisen. Toisaalta, kun aikuisilla on erilaiset elämäntilanteet, on lapsilla erilaiset kehityskaudet. Alle viisivuotiaan on vaikea ymmärtää kuolemaa ja sen lopullisuutta. Hän voi myös syyttää itseään kuolemasta. Viidestä ikävuodesta kahdeksaan kuolema alkaa vasta olla todellisempaa ja ymmärrettävämpää. Kahdeksasta vuodesta kolmeentoista on tiedon etsinnän kausi. Tämän ikäiset lapset pohtivat kuolemaa ja sen tuomia asioita, mutta niihin pelottaviin tunteisiin, joita kuolema tuo, ei lapsella ole käsittelymahdollisuuksia. Murrosikäisillä hormonaaliset muutokset aiheuttavat syvällistä pohdintaa kuolemasta. (Kinanen 2009, 23–24.)

On myös muistettava, että lapsi kulkee aina eteenpäin, myös surussa. Lapsi leikkii oman pahan olonsa läpi ja ne voivat muuttua leikin jatkuessa. Lapsi luonnostaan kertoo uudestaan ja uudestaan kunnes suru on pois. Leikin muuttuessa pakonomaiseksi, tuskaiseksi tai ilottomaksi kertoo se lapsen kokeneen suuren trauman. Ahdistunut leikki leikitään yleensä piilossa. Tästä selviämiseen tarvitaan aikuisen tukea, koska vain aikuisen hyväksymisen jälkeen leikistä voi tulla julkista. Aikuisen roolina on vastata kysymyksiin ja antaa tukea leikille, vaikka se saattaakin monelle aikuiselle aiheuttaa ahdistusta. (Kinanen 2009, 56–57.)

Leikin lisäksi lapsella on muita keinoja surun käsittelemiseen. Toinen aktiivinen keino on toiminnallisuus. Näin lapsi pystyy purkamaan pahaa oloaan vaikka pelaamalla jalkapalloa. On vain pidettävä huoli, että lapsi ei ole liian toiminnallinen, koska siihen liittyy riski. Riskinä on surun siirtäminen, kun sitä ei ajattele. Ei niin toiminnallinen lapsi voi saada apua esimerkiksi kirjoittamisesta. Varsinkin vanhemmille lapsille kirjoittaminen voi olla helppo tapa saada oma elämäntilanne jäsennelty. Tällaiset kirjoitukset voivat olla mitä tahansa kuten satuja tai tarinoita. Ne saavat olla lapsen omassa kirjassa vain hänen luettavinaan. Kirjoittamisen lisäksi lapsi voi piirtää ja maalata. Myös musiikin kuunteleminen voi auttaa ahdistukseen kuten myös puhuminen. Varsinkin pienellä lapsella on helppoa puhua, koska se on

heille luontevaa. Vanhemmat lapset voivat tarvita rohkaisua puhumiseen, koska eivät halua aiheuttaa enempää huolta ja murhetta. Näin ollen lapset voivat myös vetäytyä omiin oloihinsa, jota on kunnioitettava. Hänellä voi olla mielikuvitusystävä tai hän voi olla hyvinkin kiukkuinen muille. Jos lapsi vetäytyy liikaa, on siihen kiinnitettävä huomiota. (Kinanen 2009, 57–60.)

Lapsen on usein vaikea tuoda julki omia tunteitaan. Näin ollen vanhemmat, hoitajat tai opettajat eivät kunnolla edes tiedä mitä lapset tuntevat. Lapsi ei kestä surua ja tuskaa samoin kuin aikuinen. Aikuisen tehtävä on olla tukena ja selittää lapselle hänen tunteitaan, ja sitä mitä on tapahtunut, luonnollisesti ikätason mukaisesti. Lapsi tarvitsee aikuista, joka opettaa hänelle elämänhalun, uskon elämään ja toivon. (Pojjula 2002, 142, 146.)

Mynttinen (2010) toteaa, että tytöillä ja pojilla voidaan nähdä samantapaisia eroja suremisessa kuin miehellä ja naisella. Pojat yleensä torjuvat mielestään kuoleman ja välttelevät siitä puhumista, kun taas tytöt tuovat surun poikia paremmin ulos itkuna. Tytöillä on myös näkyvästi ahdistusta ja pelkoa. Tytöt tuovat surun ilmi kotona keskustelemassa, heillä on myös poikia enemmän ystäviä joille he voivat puhua. Nämä eroavaisuudet näkyvät parhaiten kahdeksasta ikävuodesta eteenpäin. Vaikka kaikilla tytöillä ja pojilla ei tällaisia näkyviä eroja ole, on vertaistuen merkitys suuri myös lapsilla. Yleisestikin tuen erilaisia muotoja tarjottaessa on otettava huomioon poikien ja tyttöjen mahdolliset eroavaisuudet suremisessa.

Äidiksi tullessaan naiset opettavat tahtomattaan lapsilleen sen miten tunteita ilmaistaan. Tyttölapset saavat poikalapsia enemmän huomiota tunteiden ilmaisemisessa kyselemällä ja sanallisilla ilmaisuilla. Lisäksi äidit pitävät tyttöjään poikia enemmän sylissä sekä käyttävät tunnesanoja ja emotionaalista puolta. Poikalapset jäävät vähemmälle emotionaaliselle huomiolle kuin tytöt. Lisäksi pojat saavat tyttöjä enemmän kommentointia omista tekemisistään sekä joutuvat toimimaan itsenäisemmin. Siltikin pojat, jotka eivät ole kiintynyt äitiinsä turvallisesti, käyttäytyvät myöhemmin aggressiivisesti ja vihamielisesti. (Saarinen & Kokkonen 2012, 66–67.)

3.3 Miehen ja naisen suru

Leskeksi jääneellä puolisoilla kestää suru kauemmin kuin on ennen luultu. Heidän surunsa voi kestää jopa 10 vuotta. On tutkittu, että neljän vuoden päästä kuolemasta sopeutuminen siihen on yhä kesken. Heillä saattaa olla vaikea hyväksyä tosiasiaa kuolemasta. Vanhuudessa leskeksi jääneet eivät avioidu kovin herkästi verrattuna nuoreksi leskenä jääneisiin. Nuorten leskien uudelleenavioituminen on käsitetty surutyön päättymiseksi. Lesken on yhtä aikaa päästettävä irti kuolleesta sekä pidettävä kiinni. Irtipäästämisen aikaa on aika ennen kuolemaa, kun kuolema on mahdollista, Kiinnipitäminen on ihmiselämän jatkuvuutta muistoilla ja muistelemalla. (Poijula 2002, 132–134.)

3.3.1 Miehen suru

Yleisenä käsityksenä on, että miestä pidetään surijana heikompana kuin naista. Tämä on yksilöllistä, mutta erilaisissa ryhmätapaamisissa asia onkin päinvastoin. Miehet kokevat surua yhtäläillä kuin naisetkin vaikkakin erilailla. Miehet eivät halua etteikö heitä nähtäisi tai kuultaisi. Se on myös heille yhtä tärkeää kuin naisille. (Laakso 2007, 7–9.) Meidän kulttuurimme tekee miesten suremisesta vaikeampaa kuin muiden. Miehet kärsivät juuri surun patoamisen vuoksi psykosomaattisista oireista. (Etra-liitto ry b. 2013.)

Miehellä on oma tapansa surra ja sitä on kunnioitettava. Auttajan on myös muistettava, että kenelläkään ei saa olla stereotypiaa toisen surusta. Varsinkaan siitä miten mies suree. Miehet saattavat olla vähemmän sosiaalisempia kuin naiset ja tämän vuoksi heidän voi olla hankala ilmaista ja käsitellä tunteitaan. Miehen surutavassa on yhtenäisyytenä esimerkiksi työhön uppoutuminen. Yleistä surutavassa on myös käytännön konemainen toiminta. Heillä voi olla helpompi tehdä töitä kuin kohdata surun tuomat tunteet. Valitettavasti tällaisissa torjuntahetkissä voi olla selviämiskeinona alkoholi. Tällä keinolla vain ei voi ohittaa surua. (Hopiavuori & Pulli 2007, 115–117.)

3.3.2 Naisen suru

Sukupuolierot tekevät naisen ja miehen surusta erilaista. Ne ovat uskomuksia miten oletetaan valtaosan samaa sukupuolta olevien käyttäytyvän. Naisen surua pidetään normina, perinteisenä ja feminiinisenä. Se on malli johon kuuluu tunteiden, jotka yleensä ovat voimakkaat ja avoimet, jakaminen. Naiset voivat näyttää surunsa itkemällä ja keskustelemalla. He eivät ilmaise surua vihana ja ovat yleensä empaattisia perheen huoltajia. Naiset myös hakevat tukea, mutta kokevat syyllisyyttä eri asioista. (Poijula 2002, 111–112.) Parkinsin (2012) tutkimuksen mukaan naiset ovat tunteita näyttävämpi sukupuoli miehiin verrattuna.

Syyllisyys on raskas tunne, surun raskaimpia. Syyllistetään itseämme kuoleman estämisen välttämisestä tai omasta avuttomuudesta. Tietoisuuteen herää kysymys omasta toiminnasta ja siitä olisiko voinut tehdä jotain toisin. Monet näistä kysymyksistä ovat järkevästi ajatellen täysin turhia, mutta silti mieli ei päästä niistä irti ennen kuin ne ovat käsitelty loppuun. Surevalle nämä tunteet ovat todellisia ja tosia joita ei tule ulkopuolisten kyseenalaistaa. Tällaiset vaikeat tunteet joihin kuuluu syyllisyyden lisäksi, viha ja raivo saattavat voimistaa toisiaan. Erilaiset syyt näihin tunteisiin helpottavat purkautumisesta aiheutunutta syyllisyyttä. (Jalli 2005, 19–20, 22.)

4 SURUN KOKEMINEN JA SIITÄ SELVIÄMINEN

Pojjula (2002, 11–12) kirjoittaa, että surutyössä on kohdattava menetetty henkilö tai asia ja ymmärrettävä maailmaan muuttuneen menetyksen jälkeen. Miten me muistamme menetetyn? Kun pystymme mielessämme muuttamaan eri ajatukset ja tunteet muistoiksi. Surutyö luokitellaan raskaimmaksi työksi mitä ihminen joutuu käydä läpi. Hyvät muistot paranevat ja huonot muistot muuttuvat vähemmän huonoiksi.

Onko sureminen vaikeaa? Jos sen kohtaa niin tilanteen paheneminen on pysäytettävissä. Ihmisen selviytymistapa voi olla ristiriitainen, koska hän yrittää kohdata asian, mutta samalla vältellä sitä. Yhteisössä voidaan jopa pelätä trauman käsittelyä avoimesti, mikä taas johtaa surun kieltämiseen ja ilmaisemiseen. Näin ollen sureva ei pääse kohtaamaan ja käsittelemään asiaa ja surutyötä ei tapahdu. Vaikkei tilanteesta pakosti aiheudu mitään ulospäin näkyvää ongelmaa, muhivat surijan sisällä ongelmat. Jossain vaiheessa elämää ongelmat purkautuvat. Viimeistään siinä vaiheessa, kun ongelmia on kasaantunut ja se on käynyt surijalle ylivoimaiseksi asiaksi. Näin ollen hän voi jopa menettää toimintakykynsä. Surua ja ahdistusta on ilmaistava jollain tavalla, muuten masentumisen riski kasvaa. Suru voi muuttua myös krooniseksi. Tällainen krooninen suru saa aikaan voimakkaita surureaktioita, jotka aiheutuvat suremisen vähäisyydestä tai sen estämisestä. (Pojjula 2002, 12–13, 28, 175.)

Nykyään elämän meno on niin nopeatempoista, ettei suremiselle anneta aikaa. Käyttäydymme maanisesti jolloin emme voi pysähtyä. Olemme yhteiskunta, jossa surun välttämismalli on vallalla tehokkaana toimijana. Surun välttämismallissa vältellään surua sitä kohtaamatta. Tämän ajatuksen taustalla on myös terveellisyys. Tätä selitetään niin, että surijan saatua menetetty pois mielestään, surija säilyttää terveytensä. (Pojjula 2002, 35.)

Mikä on aiheuttanut surutyön muuttumisen? Aikakausi. Ennen sotia, varsinkin sodan aikana, kuolema jouduttiin kohtaamaan ihan erilalla kuin nykyään. Kuolema oli läsnä kaikkien ympärillä. Vanhemmat hautasivat lapsensa ja vaimo miehensä, ja silloin pystyi saamaan apua läheisiltä. Kuolema ei ollut luonnoton tapahtuma,

vaan vainajan valmistelivat koko perhe. Omaiset saivat olla oma itsensä ja he olivat yhteisön avun ja turvan lähetyvillä. (Pojula 2002, 14.)

4.1 Surun kohtaamatta jättäminen

Mitä ongelmia tulee jos surun jättää kohtaamatta? Jos puhutaan menetetyistä henkilöistä, näkyy surun pitkittyminen omaisissa monella lailla. Yksi näkyvä oire on jatkuva alakuloisuus ja surullisuus, ja se, että kuollut on omaisen mielessä jatkuvasti. (Traumaterapiakeskus 2013.) Mikä tällaiseen tilanteeseen voi viedä? Siihen on monta syytä, mutta yksi vaikuttava voi olla se, että ei ole nähnyt läheisen ruumista. Ruumiin katsominen voi olla hyvinkin pelottavaa ja sitä vältellään. Ruumiin katsomisen avulla ihminen ei pysty välttämään kuolemaa niin hyvin kuin sellainen joka ruumista ei halua nähdä. Tällainen tilanne käynnistää surun tehokkaammin. (Pojula 2002, 91.)

4.2 ”Auta minua...”

Ensimmäisten viikkojen aikana surevan on keskityttävä itseensä ja omaan terveyteensä. Hänelle ei ole otollista silloin miettiä tulevaisuutta tai sitä mitä tekisi. Sureva ei kykene pitämään huolta esimerkiksi lapsistaan jos hän ei ensin pidä huolta itsestään. Lapsista huolehtiminen on ensisijaisen tärkeää, koska he voivat kokea trauman uudestaan jos heistä ei huolehdi. Tässä tilanteessa voi auttaa läheinen ystävä. Hän voi helpottaa myös surevan taakkaa. Toisaalta on mahdollista myös se, että surevasta tuleekin yliaktiivinen lamaantumisen sijaan. Sokissa voi tapahtua esimerkiksi lääkkeiden ja alkoholin käyttöä ja niiden vuoksi sureminen siirtyy kohtaamisen sijasta. (Pojula 2002, 200–203.) Kun surevia ihmisiä on tutkittu, on huomattu, että surevat kohtaavat erilaisia terveysongelmia ensimmäisen 18 kuukauden aikana kuolemasta. Yleensä sen jälkeen heidän terveytensä palaa normaaliksi. (Laininen 2007, 112.)

Vertaistukea voidaan käyttää apuna ymmärtämisessä ja kuuntelemisessa. Vertaistuksessa tapaa ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman tilanteen kuin sureva. Vaikkakaan tämä ei surua kokonaan poista vaan jokaisen on käytävä ja tehtävä se itsensä näköiseksi. Tällaiset surun jakamishetket ovat tärkeitä, koska siinä saa levätä raskaan

surun kantamisen jälkeen, se ei kuitenkaan surua vähennä. Vertaistuen huono puoli on identiteetiksi muuttuva suru. Surun kuvitellaan helposti olevan identtistä määrättyjen ryhmien sisällä, näin asia ei ole. Vaikka surevat puhuisivat sisaruksen menettämisestä, ei jokaisen surevan suru tunnu samalta kuin toisen. (Jalli 2005, 38–39.)

Surevalla voi olla jokin esine, joka kuului menehtyneelle, ja tämä esine tuo surevalla jonkinlaista lohtua. Tällaisen yhdistävän esineen avulla on mahdollista pitää yhteyttä vainajaan, koska esine tuo hänelle muistoja. Se auttaa surussa helpottavalla tavalla. Tämä määrätty esine tuo konkreettisesti kuoleman selviöksi, ja sen avulla vainaja on yhtä aikaa kuollut ja elossa riippuen siitä minkälaista etäisyyttä esineeseen pidetään. (Pojula 2002, 100–102.)

Kuolleen leski on yksinäinen. Varsinkin yhteisessä kodissa yksinäisyys korostuu, koska se on paikka jossa on koettu paljon erilaisia asioita. Koska erilaiset lääkkeet ja aineet eivät surua helpota vaan turruttaa vain, voi yksinäisyyttä poistaa muilla tavoilla. Jos kaipaa inhimillistä ääntä voi siihen käyttää esimerkiksi radiota tai televisiota. (Laaninen 2007, 112.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuslupa anottiin helmikuussa 2014 Sirpa Mynttiseltä Suomen Nuoret Lesket ry:ltä. Opinnäytetyön aineiston keräämiseen käytettiin eri henkilöiden nimettömiä kyselyitä Suomen Nuoret Lesket ry:n vertaistukiryhmässä sekä muissa keskusteluryhmissä, internetin keskustelupalstoilla, sekä omien että lähisukulaisten kokemuksia. Näin pystyttiin keräämään laajasti eri henkilöiden kokemuksia surusta ja menetyksestä. Tavoitteena oli saada pitkän ajan seurattavia vastaajia mahdollisimman paljon. Kyselylomakkeen (liite 1) lopulliseksi vastaajamääräksi tuli 86, joista 50 vastaajaa halusi vastata myös uusintakyselyyn (liite 2) vuonna 2016. Uusintakyselyyn vastauksia tuli loppujen lopuksi 29 kappaletta. Pää tutkimusongelmana oli saada kokemukseen perustuvaa tietoa siitä miten suru muuttuu ajan kuluessa. Alatutkimusongelmiksi nousi miten surua kuvataan sekä millaisia tunteita vastaajat käyvät läpi suruprosessissaan.

Kahden eri tutkimuksen tulosten vertailun avulla saatiin tietoa eri asioista vastaajien suruprosessissa ja lisäksi sitä mitkä muuttujat vaikuttavat suruprosessiin. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli ymmärtää paremmin surun tunnetta ja sen muutosta sekä lisätä tietoisuutta surusta. Opinnäytetyön lisäosan avulla saatiin myös lisättyä tietoisuutta lapsen surusta ja siitä miten se vaikuttaa lapsen käytökseen sekä mahdollisiin oireisiin päivähoidossa ja kotona.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa käytettiin sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Kvalitatiivinen tutkimus on laadullista tutkimusta, jonka avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa kohdetta syvemmin. Analysointi suoritetaan erittäin tarkasti, koska tutkittavia on yleensä pieni määrä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineista on pääasiallisesti tekstipohjaista, jonka avulla tutkittava ilmiö on ymmärrettävissä aiempaa paremmin. (Heikkilä 2014, 15.)

Kvantitatiivista tutkimusta kutsutaan määrälliseksi tai tilastolliseksi tutkimukseksi. kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan selvitettyä ilmiössä tapahtuneita muutoksia tai niiden välisiä riippuvuuksia. Kvantitatiivisen tutkimuksen menetelminä

käytetään riittävän suurta vastaajamäärä, jonka avulla ilmiöitä kuvataan numeerisesti. Näitä numeerisia tietoja saadaan standardoitujen tutkimuslomakkeiden avulla. (Heikkilä, 2014, 15.)

5.2 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin teorian sekä kyselylomakkeen avulla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään yleisimmin aineistonkeruumenetelminä muun muassa kyselyä sekä tietoa, joka perustuu dokumentteihin. Lomakekyselyn suorittaminen laadullisessa tutkimuksessa edellyttää kysymysten asettelun niin, että saadaan selville ongelmanasettelun kannalta tarkoituksen mukaiset vastaukset. Nämä vastaukset voidaan jaotella laadullisiin luokkiin. Lomakekyselyn ongelmaksi saattaa nousta alhainen vastausprosentti. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71, 74–75.)

Kyselylomake tehtiin e-lomakkeen muotoon, jonka osoite liitettiin muun muassa Suomen Nuoret Lesket ry:n sivuille olevaan ilmoitukseen. E-lomakkeen ansiosta vastaajilla oli mahdollisuus vastata nimettömästi. Osa lomakkeesta oli monivalintakysymyksiä, mutta suurin osa oli kysymyksiä joihin vastaajat saivat kirjoittaa oman mielipiteensä menneestä, tämän hetkisestä tilanteesta, surun määrästä sekä tulevaisuudesta. Lomakkeessa oli myös kohta ”Sana on vapaa”, johon toivottiin vastaajien kertovan ihan mitä vain he halusivat surusta ja heidän elämästään. Kyselyn lopussa oli kohta johon he saivat ilmoittaa oman sähköpostiosoitteensa mahdollista uusinta kyselyä varten kahden vuoden päähän. Tämä ei ollut pakollista, mutta oli toivottavaa, että heiltä saataisiin tietoa miten suruprosessi oli edennyt. Muut kyselyt, joiden vastaukset olivat tulleet toisista vertaistukiryhmistä tai keskustelupalstoilta liitettiin e-lomakkeesta saatuihin tietoihin, joista tehtiin koonti. Halukkaille vastaajille lähetettiin uusintakysely keväällä 2016, johon liitettiin kolme kysymystä joihin he saivat vastata vapaasti.

Lisäksi kirjoitettiin erikseen kirjallinen työ siitä miten lapsi suree sekä tehtiin Isonkyrön sekä Laihian kuntien päivähoidon yksiköihin sekä Laihian perhetyöhön lehtinen (liite 4), jossa kerrottiin lapsen surun vaiheista ja siitä miten surevaa lasta voi auttaa. Tämä tehtiin lastentarhanopettajan pätevyyden saamiseksi ja tällainen aihe

koskettaa yhä enemmän tulevia ja nykyisiä lastentarhanopettajia sekä lastenhoitajia.

5.3 Aineiston analysointi

Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sen avulla aineisto ensin pelkistetään eli redusoidaan. Sen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 108–109.) Aineistoa lähdettiin käsittelemään muuntamalla e-lomakkeella saadut vastaukset Exceliin. Tämän jälkeen kaikki vastaukset luettiin useaan kertaan läpi. Suurin osa vastauksista oli vastaajien omin sanoin kirjoittamia, joten vastaukset käytiin läpi kysymys kerrallaan etsien samankaltaisuuksia, jolloin vastausten teemoittelu, eli alaluokkiin jakaminen, helpottui. Yhdeltä vastaajalta saatettiin kysymyksestä riippuen saada useita ilmaisuja. Lopuksi nämä teemoihin kuuluvat ilmaisut laskettiin yhteen ja muodostettiin kuvioon pääluokka.

Teemoittelun jälkeen laskettiin ilmaisujen määrät ja tehtiin taulukot sekä kuviot. Näiden erilaisten taulukoiden ja kuvioiden tarkoituksena oli selkeyttää tuloksia. Taulukoiden ja kuvioiden alle lisättiin myös vastaajilta saatuja suoria lainauksia. Näin jokainen kysymys käytiin läpi. Lopuksi taulukoiden avulla vertailtiin kahden eri kyselyn tuloksia. Nämä tulokset saatiin laskemalla ilmaisujen suhteellinen prosenttiosuus vastaajien määrästä.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Hyvän tutkimuksen perusvaatimuksena on validiteetti, reliabiliteetti, objektiivisuus, tehokkuus ja taloudellisuus, avoimuus, tietosuoja, hyödyllisyys ja käyttökelpoisuus sekä sopiva aika. (Heikkilä 2014, 27–30.)

Validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimuksessa on tutkittu sitä asiaa mitä on luvattu. Validiteetti varmistetaan huolellisella suunnittelulla ja tiedonkeruulla. Validin tutkimuksen toteutumiseen vaikuttaa muun muassa korkea vastausprosentti. Reliabiliteetti on käsite, joka tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Jotta tutkimus olisi luotettava, on kohderyhmän edustettava tutkittavaa perusjoukkoa. (Heikkilä 2014, 27–28.)

Tuloksia varten tehtiin laaja e-lomake, johon yhdistettiin useita tarkkoja kysymyksiä kohderyhmälle, jotka ovat suruprosessin kokeneita henkilöitä, ja heiltä saatujen vastausten määrä oli suuri ensimmäisessä kyselyssä. Lisäksi ensimmäisessä kyselyssä pyrittiin selvittämään sen hetkinen tilanne mahdollisimman tarkkaan.

Validiteetin ja reliabiliteetin lisäksi hyvän tutkimuksen perusvaatimuksia on monia. Objektiiivisuus toteutuu silloin, kun tulokset eivät riipu tutkijasta eli tutkijan vaihtaminen ei vaikuta tuloksiin. Puolueettomuus on panostettava asia. Tehokkuus ja taloudellisuus eivät vaikuta kaikkiin tieteellisiin tutkimuksiin, kun taas avoimuus vaikuttaa. Avoimuus tutkimuksen tietoja kerätessä tarkoittaa, että tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa selvennetään tutkittaville. Lisäksi kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset julkaistaan. Tähän vaikuttaa myös tietosuojatietosuojan kunnioittaminen vaatii vastaajien nimettömyyden. Yksittäisten vastaajien tunnistaminen on tehtävä mahdottomaksi. (Heikkilä 2014, 28–29.)

Tietosuojan toteutumisen kannalta e-lomake oli vastaajille selkein ja parhain. Vain henkilöt, jotka halusivat vastata uusintakyselyyn, ilmoittivat oman sähköpostiosoitteensa. Heidän sähköpostiosoitteeseensa lähetettiin uusi e-lomake osoite, johon he saivat vastata. Tämän jälkeen osoitteet poistettiin sähköpostista. Avoimen tiedonjakamisen ansiosta vastaajat tiesivät, ettei heitä voi tunnistaa vastausten perusteella. Lisäksi Suomen Nuoret Lesket ry:n internetsivuilla lukenut ilmoitus tutkimuksesta selvensi mitä varten tietoja kerätään.

Edellisten lisäksi tutkimukseen vaikuttaa hyödyllisyys ja käyttökelpoisuus sekä sopiva aikataulu. Tutkimuksen on oltava relevantti, joten aihe on suunnattava tärkeisiin asioihin. Näin ollen varmuuden vuoksi kysymyksiä on turha kysyä. Tutkimukseen kuuluu myös sopiva aikataulu. Kiirehtimällä tehty kysely tai kiireellä analysoitu tulos voi estää luotettavan tuloksen. (Heikkilä 2014, 30.)

Ensimmäinen kysely toteutettiin vuonna 2014 ja e-lomakkeelle oli mahdollista vastata maaliskuusta joulukuuhun, uusintakyselyyn varattiin aikaa muutama viikko helmikuussa vuonna 2016. Näin saatiin mahdollisimman paljon vastauksia, ja huolelliselle analysoinnille jäi tarpeeksi aikaa.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Työn painopisteenä oli selvittää surun tuntemukset pitkällä ajalla. Kysely (ks. liite 1) tehtiin Suomen nuoret lesket ry:n vertaistukiryhmään osallistuville henkilöille e-lomakkeen avulla, ja siihen liitettiin mahdollisuus antaa yhteystiedot joiden avulla pystyttiin lähettämään heille lisäkyselyn (ks. liite 2) myöhemmin. Näin saatiin mahdollisuus vertailla mitä surun tunteelle ja suruprosessille tapahtuu ajan kuluessa.

6.1 Surun kuvaus

Ensimmäiseksi vastaajilta kysyttiin miten he kuvaavat sanaa suru. He ilmaisivat usealla eri tavalla kuvauksen surusta (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Surun kuvaus



Selkeästi eniten ilmaistiin haikeus, kaipaus ja ikävä. Lisäksi surua kuvattiin ahdistavana mustana asiana tai sellaisena, jota kannetaan mukana ja johon ei voi vaikuttaa itse. Myös fyysiseksi tunteeksi kuvattua kipua ja tuskaa käytettiin surun kuvaamiseen. Muita ilmaisuja oli paljon ja suurimmaksi osaksi ilmaisut olivat negatiivisävytteisiä. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että vain saman kokenut voi ymmärtää menetyksen aiheuttamat tunteet.

Vaikka suurimmaksi osaksi suru kuvattiin kielteisillä ilmaisuilla, niin ilmaisujen joukosta löytyi myös positiivisia ilmaisuja, kuten tekee vahvaksi/voimaannuttaa. Lisäksi osa vastaajista kuvasi surua ilmaisulla kiitollisuus. Kiitollisuuden lisäksi suru kuvattiin asiaksi joka auttaa kuolemasta yli pääsemiseksi ja auttaa selviytymään, joita voidaan pitää positiivisina asioina surevalla.

6.2 Menetys

Kaikki 86 vastaajaa kertoivat menettäneensä vähintään yhden henkilön elämässään. Yksi vastaajista oli menettänyt läheisensä muun kuin kuoleman vuoksi, jonka syyt ei kerrottu. Vastauksista saatiin lopulliseksi luvuksi 94 henkilöä (ks. kuvio 1).



Kuvio 1. Menetys

Puoliso. Alaluokiksi tuli aviomies, vaimo, kihlattu, miesystävä.

Suurin osa vastaajista oli menettänyt aviomiehensä.

”Aviomieheni kuoli syöpään...”

”Olen menettänyt aviomieheni”

Vaimon kuolema kohtasi pientä osaa vastaajista.

”Vaimoni nukkui pois...”

Vastaajista osa nimesi kihlatun kuoleman menetyksen kohteeksi.

”Kihlattuni...”

Yksi vastaaja kertoi menetyksen kohteen olevan miesystävä.

”Miesystävän kuolema...”

Muulla tavoin tärkeä henkilö. Tähän alaluokiksi tuli isäpuoli, tärkeä ihmissuhde, syntymätön lapsi sekä läheinen.

Isäpuolen menetyksestä kerrottiin kahdessa vastauksessa.

”Isäpuolen...”

Tärkeän ihmissuhteen menettämisestä kertoivat osa vastaajista.

”Menetin tärkeän ihmissuhteen...”

”Yksi hyvä ystävä...”

Syntymättömän lapsen kuolemasta kerrottiin myös.

”Sikiöiden keskenmenot...”

Läheisen kuolemasta kerrottiin muutamassa vastauksessa, nimeämättä yksityiskohdallisesti kenestä on kyse.

”Lisäksi lähisukulaisia on kuollut useita...”

”Läheisen kuoleman jälkeen...”

Sukulainen. Alaluokiksi saatiin äiti, isä sekä eno.

Äidin kuoleman kohtasi muutama vastaaja.

”Rakas äitini kuoli...”

”...äidin kuolema...”

Isän kuolema oli nimetty muutaman vastaajan vastauksissa.

”Oma isä kuoli...”

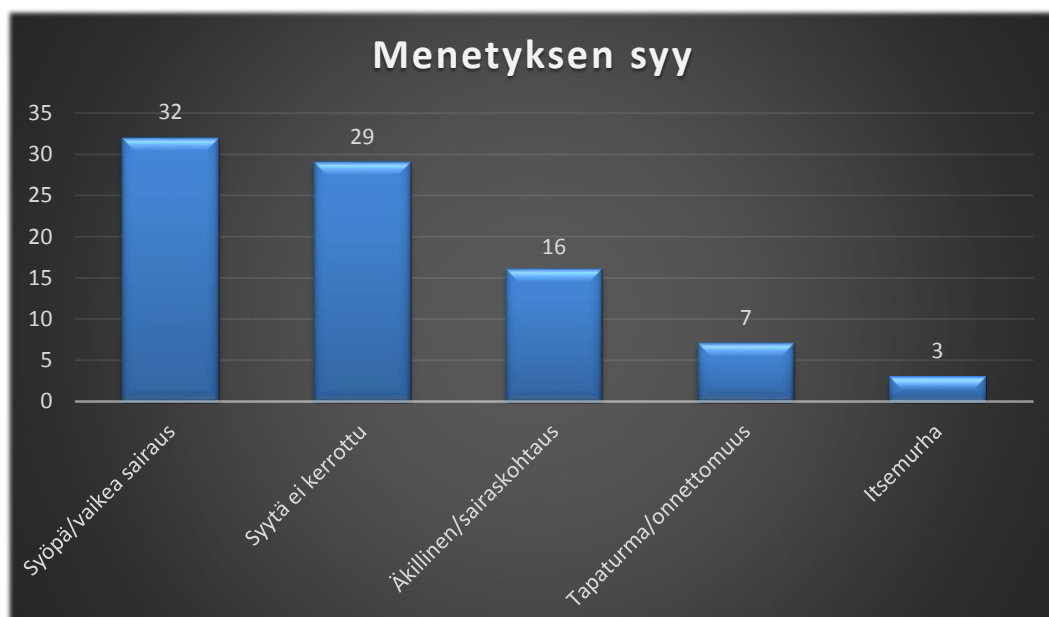
Äidin veljen eli enon kuolemasta kertoi kaksi vastaajaa.

”Eno...”

Suurin osa vastaajista oli naisia, jotka olivat menettäneet aviomiehensä. Tästä voidaan päätellä, että suurimmaksi osaksi erilaisissa vertaistukiryhmissä osallistujat ovat naisia ja lisäksi, että erilaisiin kyselyihin vastaaminen on naisille luontevampaa kuin miehille. Pieni osa vastaajista saatiin vertaistukiryhmän ulkopuolelta, josta johtuu myös muut vastaukset.

6.2.1 Menetyksen syy

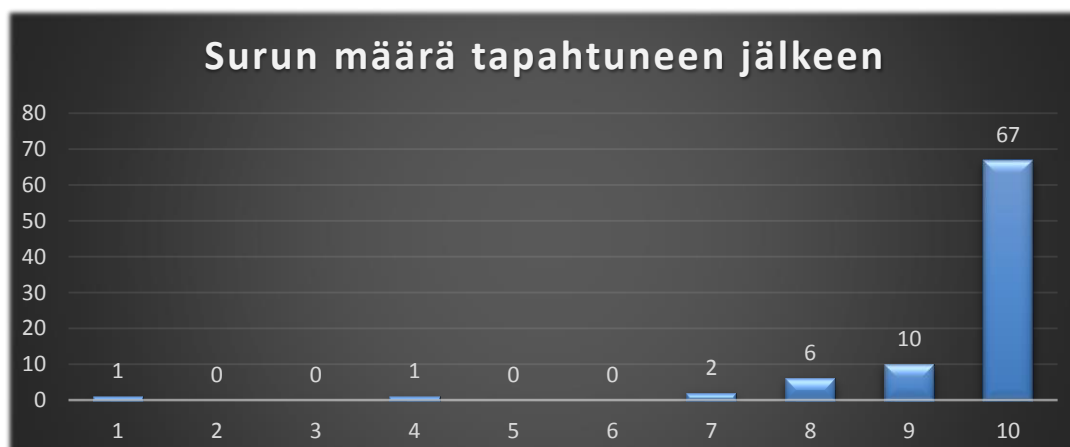
Suurin osa vastaajista nimesi syyn menetykselleen. Moni jätti kertomatta yksiselitteistä syytä menetyksen syyksi ja nämä on merkitty yläluokalla ”syytä ei kerrottu” (ks. taulukko 2).

Taulukko 2. Menetyksen syy

Suurin syy menetykselle oli syöpä tai muu vaikea sairaus. Toiseksi eniten vastaajista ei nimennyt yksittäistä syytä menetykselle. Äkillinen kuolema tai sairaskohtaus kohtasi osaa vastaajista. Pieni osa vastaajista oli menettänyt läheisensä tapaturman, onnettomuuden tai itsemurhan seurauksena.

6.2.2 Surun määrä

Lisäksi vastaajia pyydettiin määrittelemään surun määränsä tapahtumahetkellä asteikolla 1-10, joista 1 on vähäinen ja 10 on erittäin suuri (ks. taulukko 3).

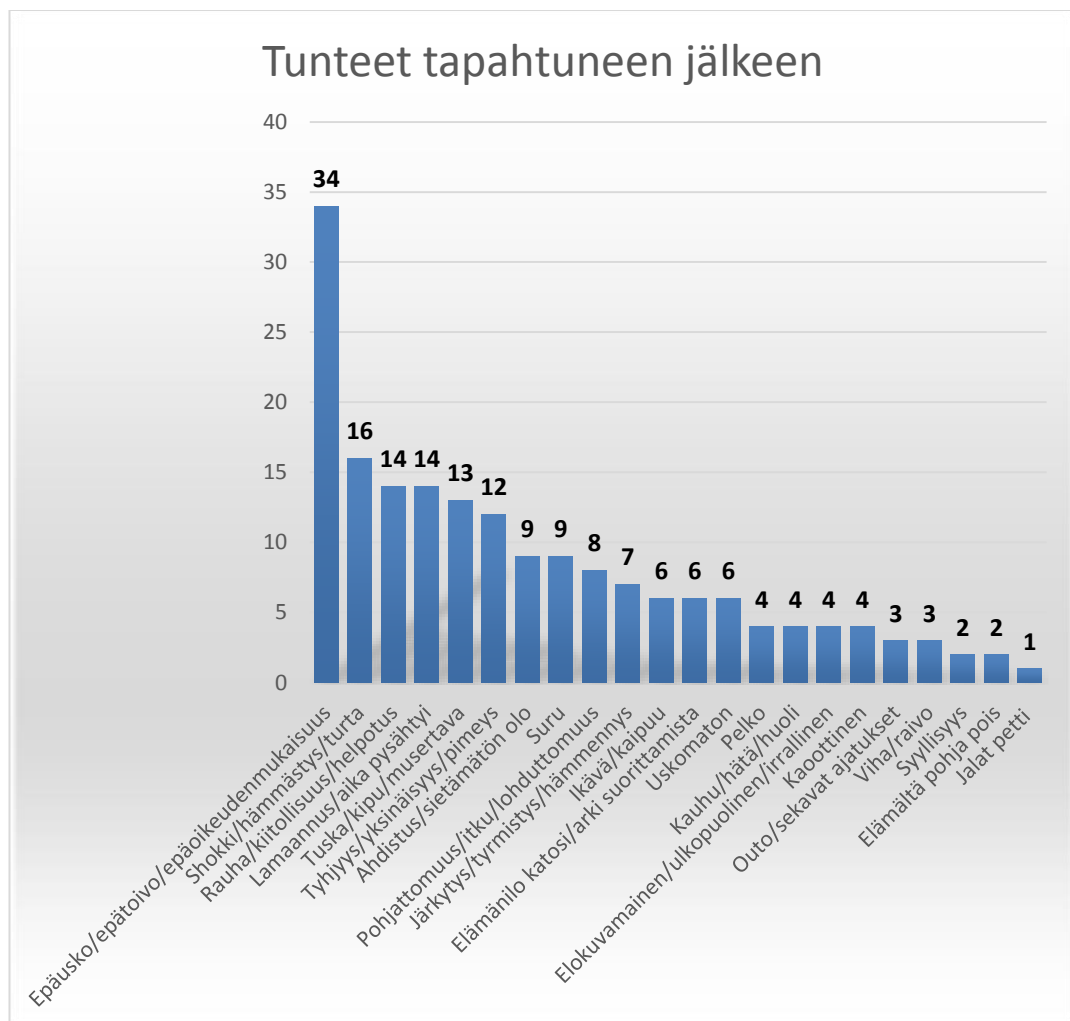
Taulukko 3. Surun määrä heti tapahtuneen jälkeen

Taulukossa 3 näkyy surun määrä heti tapahtuneen jälkeen. Lähes kaikki vastaajat kertoivat kokeneensa surun määrän tapahtuneen jälkeen asteikolla 10 eli erittäin suuri. Myös asteet yhdeksän, kahdeksan ja seitsemän keräsivät muutamia vastauksia. Numerot neljä ja yksi keräsivät molemmat yhden vastaajan. Nämä vastaajat olivat kokeneet joko äkillisen menetyksen tai kokeneet shokin tapahtuneen jälkeen (ks. luku 2.1). Tuloksista voidaan päätellä, että surun määrä heti menetyksen jälkeen on pääsääntöisesti erittäin suuri.

6.3 Menetyksen jälkeiset tunteet

Kysymyksellä haluttiin tiedustella miltä vastaajista tuntui heti tapahtuneen jälkeen. Vastaajat kertoivat erilaisista tunteista mitä he kokivat menetyksen jälkeen, joita oli useita samanaikaisesti (ks. taulukko 4).

Taulukko 4. Surun tunne menetyksen jälkeen



Selkeästi eniten ilmaisuja tuli ryhmään epäusko/epätoivo/epäoikeudenmukaisuus. Monet vastaajista tunsivat erilaisia epätodellisia tunteita menetyksen hetkellä ja näin ollen heidän oli vaikea uskoa tapahtunutta todeksi. Seuraavaksi suurin ryhmä oli shokki, hämmästys, turta. Näistä henkilöistä osa oli ollut yksin tapahtumahetkellä tai menetys oli äkillinen. Lähes kaikki ilmaisut olivat negatiivisia. Useat ilmaisut kertoivat tunteista, jotka kuvailivat tapahtunutta vaikeasti ymmärrettävänä, esimerkiksi aika pysähtyi, elokuvamainen ja outo.

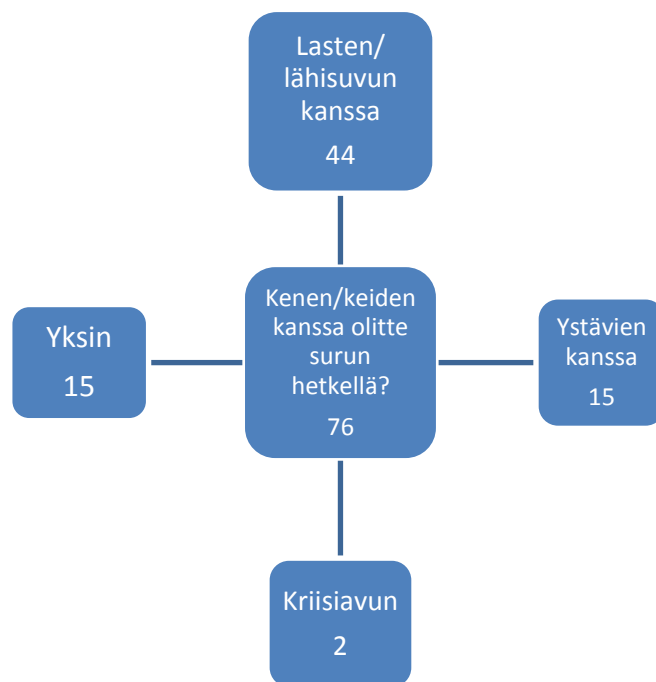
Eri ilmaisuista löytyi kuitenkin myös positiivisävytteisiä. Rauha, kiitollisuus, helpotus näkyi useimmiten henkilöillä, jotka olivat seuranneet sairastuneen kamppailua jo pidemmän aikaa. Näin ollen kuoleman hetki oli ollut helpottava, koska kärsimys loppui samalla. Vaikka vastaajat kokivat suuren surun, oli tilanne silti helpotus, koska oman läheisen kärsimys oli vaikeampaa koettavaa kuin kuolema.

Vastaajat kirjoittivat useita ilmaisuja tunteilleen tapahtuneen jälkeen. Taulukossa näkyy ilmaisujen määrät. Monet vastaajista olivat kokeneet monia erilaisia tunteita yhtä aikaa tai tunteet olivat vaihdelleen (ks. luku 2). Vastaajien tunteet olivat hyvin vaihtelevia, mutta silti yhdenmukaisia. Yhteenvetoa voidaan tehdä, että menetyksen hetki on suurimmaksi osaksi negatiivinen.

6.4 Tuen saaminen tapahtumahetkellä

Kyselyssä tiedusteltiin vastaajilta oliko heillä tukena muita henkilöitä menetyksen hetkellä. Tähän kysymykseen vastasi 86 vastaajasta 79. Vastausvaihtoehtoina oli kyllä tai ei. Vaihtoehto En keräsi 64 vastausta (81 %) ja Kyllä-vastauksen määrä 15 (19 %) vastaajaa.

Vastaajat, jotka auttajia nimesivät, kertoivat useita eri avunantajia. Ilmaisuja tuli useita, vaikka kaikki vastaajat eivät kertoneet kenen tai keiden kanssa he olivat tapahtumahetkellä. Lopulliseksi tulokseksi saatiin 76 vastausta (ks. kuvio 2).



Kuvio 2. Tapahtumahetken tuki

Lasten/lähisuvun kanssa. Suurin osa vastaajista oli saanut tukea tapahtumahetkellä joko yhdessä perheenä tai lähisuvulta.

”Tapasin paljon ihmisiä ja jäljelle jäänyt perhe mukana..”

”Vanhemmat, sisko ja lapset antoivat voimaa ja jakoivat surua.”

”...tukena oli oma poika...”

Ystävät. Ystävien kanssa oli osa vastaajista ollut tapahtumahetkellä.

”Muutamat ystävät olivat oikeasti apuna...”

Yksin. Osa vastaajista oli yksin. Kaikki eivät olleet fyysisesti yksin, vaan myös henkisesti.

”Ihmiset tulivat kyllä lohduttamaan, muta kukaan ei osanotollaan pystynyt ottamaan palaakaan siitä surusta pois.”

”...varsinainen suru saapui vasta paljon myöhemmin...”

”Pelkäsivät varmaan, että se tarttuu...”

”Ihmisiä kävi pari päivää, sitten jäin yksin.”

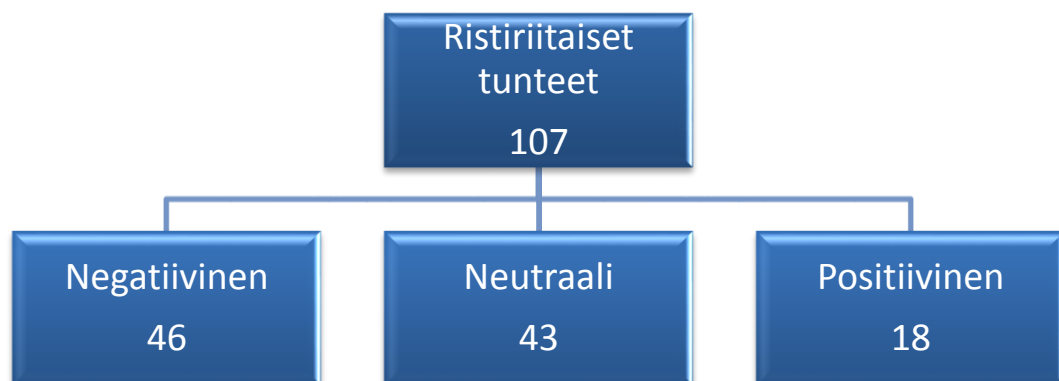
Kriisiavun. Kriisiavun tuki auttoi pientä osaa vastaajista.

”..sain kriisiapua.”

Suurin osa vastaajista oli ollut perheensä, lähisukunsa tai ystäviensä kanssa tapahtumahetkellä. Näin he saivat jaettua tukea toisilleen ja kokivat yhdessä menetyksen ja siitä seuranneet tapahtumat. Tässä samassa asiassa auttoi myös kriisiapu. Osa vastaajista koki yksinolemisen tunteen, vaikka heidän ympärillään oli ollut muita ihmisiä.

6.5 Ristiriitaiset tunteet menetyksen jälkeen

Ristiriitaisia tunteita vastaajat nimesivät useita. Osa vastaajista nimesivät ristiriitaisiksi tunteiksi tunteita jotka toiset olivat nimenneet normaaleiksi tunteiksi menetyksen jälkeen. Ilmaisuja yhteensä nimettiin yhteensä 107 (ks. kuvio 3.)



Kuvio 3. Ristiriitaiset tunteet

Negatiivinen. Alaluokiksi saatiin kielteiset tunteet, epätoivo, tuska ja syyllisyys

Suurin osa vastaajista tunsi erilaisia kielteisiä tunteita.

”Vihaa, koska minusta heidän kuolemansa ei ollut oikein.”

”Raivoa siitä, kun ulkopuoliset jakelevat neuvoja...”

”Kyllä, kateutta hänen kuolemistaan...”

Epätoivoa erilaisissa muodoissa koettiin myös ja myös jaksaminen oli vaikeaa.

”Suru vie voimia ja aikaa.”

”Välillä olin sairauslomalla, kun omatkaan voimat eivät riittäneet.”

”Pelkkää epätoivoa...”

”Olin shokissa, en voinut ymmärtää tilannetta.”

Osa vastaajista nimesi syyllisyyden, joko oman tai muiden, ristiriitaiseksi kokemaksi tunteekseen.

”Välillä syyttelin puolisoani siitä, että oli jättänyt minut yksin.”

”...koin syyllisyyttä siitä huojennuksen tunteesta...”

”Syytin asianosaisi, vaikka järki sanoi, ettei ole syytä.”

Menetyks koettiin tuskallisena asiana monen vastaajan elämässä ja se nimettiin ristiriitaiseksi tunteeksi.

”Kyllä, kipua ja tuskaa...”

”Suru on aina olemassa...”

”Suru toisen puolesta, kun hän ei saanut elää ja nauttia elämästä.”

”...lohduttomuutta enemmänkin.”

Neutraali. Alaluokiksi nimettiin useita tunteita, kuten epätodellisuus, kaipuu/ikävä sekä ei ristiriitaisia tunteita.

Suurin osa vastaajista nimesi useiden tunteiden sekoituksen ristiriitaisiksi tunteiksi menetyksen jälkeen.

”Varmaankin koko kirjo.”

”Muutamien kuukausien jälkeen vuorottelivat viha, suru, sääli, ilo yms.”

”Vapaus tehdä ihan mitä itse haluan, vaan eipä se paljon lohduttanut.”

Epätodellisen olon nimesi pieni osa vastaajista.

”Ainut ristiriitainen tunne oli se, etten ymmärtänyt tapahtunutta edes hautajaisten jälkeen.”

Kaipuu/ikävä olivat ristiriitaiset tunteet, joita nimettiin menetyksen jälkeen.

”...myös pohjatonta ikävää.”

”Joskus iltaisin kaipausta, kun on yksin sohvalla...”

Kaikki eivät kokeneet ristiriitaisia tunteita.

”En kokenut ristiriitaisia tunteita...”

Positiivinen. Alaluokiksi nimettiin helpotus, hyväksyntä, kiitollisuus ja ilo sekä hyvä olo.

Helpotus mainittiin useimmiten ristiriitaisena tunteena.

”Olin helpottunut ensin...”

”...helpotusta siitä, että hänen kärsimyksensä olivat ohitse.”

Hyväksyntä oli muutaman vastaajan kokema ristiriitainen tunne.

”...hyväksymistä ja ymmärrystä...”

”Ristiriitaa aiheutti lähinnä tunne siitä, kun piti luopua läheisestä, joka oli ollut riippuvainen minusta ja avustani.”

Pieni osa vastaajista tunsu kiitollisuutta ja iloa.

”Kiitollisuutta siitä miten ihanan elämänpätkän sain puolisoni kanssa elää.”

Osan olo oli hyvä tapahtuneen jälkeen, jonka he mielsivät ristiriitaiseksi tunteeksi.

*”Jonkin aikaa kuoleman jälkeen olin muka hyvässä kunnossa ja me-
noa riitti, mutta sekin taisi olla vain jokin vaihe.”*

Vastauksista nähdään, että tunteet vaihtelevat hyvinkin suuresti vastaajien välillä. Vastauksista ilmeni useita eri tunteita, joita koettiin yhtä aikaa. Suurin osa koki ristiriitaisina tunteinaan negatiivisia tai neutraaleita tunteita. Näistä tunteista suurin oli viha. Viha on tunne, jonka avulla voidaan puolustautua. Viha kuuluu ihmisen perustunteisiin (ks. luku 2.) Näin ollen on nähtävissä, että vihan tunteen avulla vastaajat ovat puolustautuneet kokemaansa surua kohtaan. Toisaalta yllättävänä tuloksena oli, että vaikkakin suurin osa vastaajista oli naisia, kokivat he suurimmaksi osaksi vihaa, kun teorian perusteella naiset eivät ilmaise suruaan vihalla (ks. luku 3.2.2.) Selkeästi siksi vihan tunne ilmaistiin ristiriitaisena tunteena.

6.6 Surun määrä ja tunne 2014

Vastaajia pyydettiin arvioimaan surun määrän ensimmäisellä vastaukserällä 2014. Vastausvaihtoehdot olivat yhdestä kymmeneen, joista yksi oli vähäinen ja kymmenen erittäin suuri määrä. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 86 vastaajaa. Taulukoissa 5-8 nähdään surun muutos vuosittain.

Seitsemän vuotta tai enemmän. Osan vastaajien menetyksestä oli kulunut seitsemän vuotta tai yli. Ajat vaihtelivat seitsemästä vuodesta melkein 20 vuoteen. (ks. taulukko 5).

Taulukko 5. Menetyksestä yli seitsemän vuotta



Suurin osa vastaajista kertoi surun olevan vähäistä. Vastaajat ilmaisivat surun olevan alle kuusi, silloin kuin menetyksestä on seitsemän vuotta tai enemmän. Eniten vastauksia keräsi kohta 1 eli vähäinen. Lisäksi kohta kaksi keräsi pari ääntä.

Menetyksestä 3-6 vuotta. Vastaajien surun määrässä erittäin paljon hajontaa surun tunteen määrässä (ks. taulukko 6).

Taulukko 6. Menetyksestä 3-6 vuotta



Surun määräksi nimettiin kaikki muut paitsi kohta 10 eli erittäin suuri. Kun menetyksestä on 3-6 vuotta, on suru alle yhdeksän. Suurimmaksi ryhmäksi nousi kohta neljä. Nähdään, että hajonta surun määrässä on suuri, kattaen kohdat 1-9.

Menetyksestä 1-2 vuotta. Vastaajat, jotka ovat kokeneet menetyksen 1-2 vuotta sitten, antoivat surun määräksi paljon hajontaa. Surun määrät olivat tasaisia (ks. taulukko 7).

Taulukko 7. Menetyksestä 1-2 vuotta

Menetyksen tapahtuminen 1-2-vuotta sitten aiheutti surun vaihtelun 1-9 välillä, painottuen silti enemmän suurempaan kuin pienempään numeroon. Surun tunteeksi keräsi eniten vastauksia kohta 8. Lisäksi kohdat kolme ja seitsemän olivat edustettuina.

Menetyksestä alle vuosi. Vastaajat, jotka olivat kokeneet menetyksen alle vuosi sitten vastaamisesta (ks. taulukko 8).

Taulukko 8. Menetyksestä alle vuosi

Jos menetyksestä oli kulunut alle vuosi, arvioitiin surun tunteen olevan yleisimmin kohtien 7-10 välillä. Lisäksi yksi vastaajista kertoi surun tunteen olevan viisi.

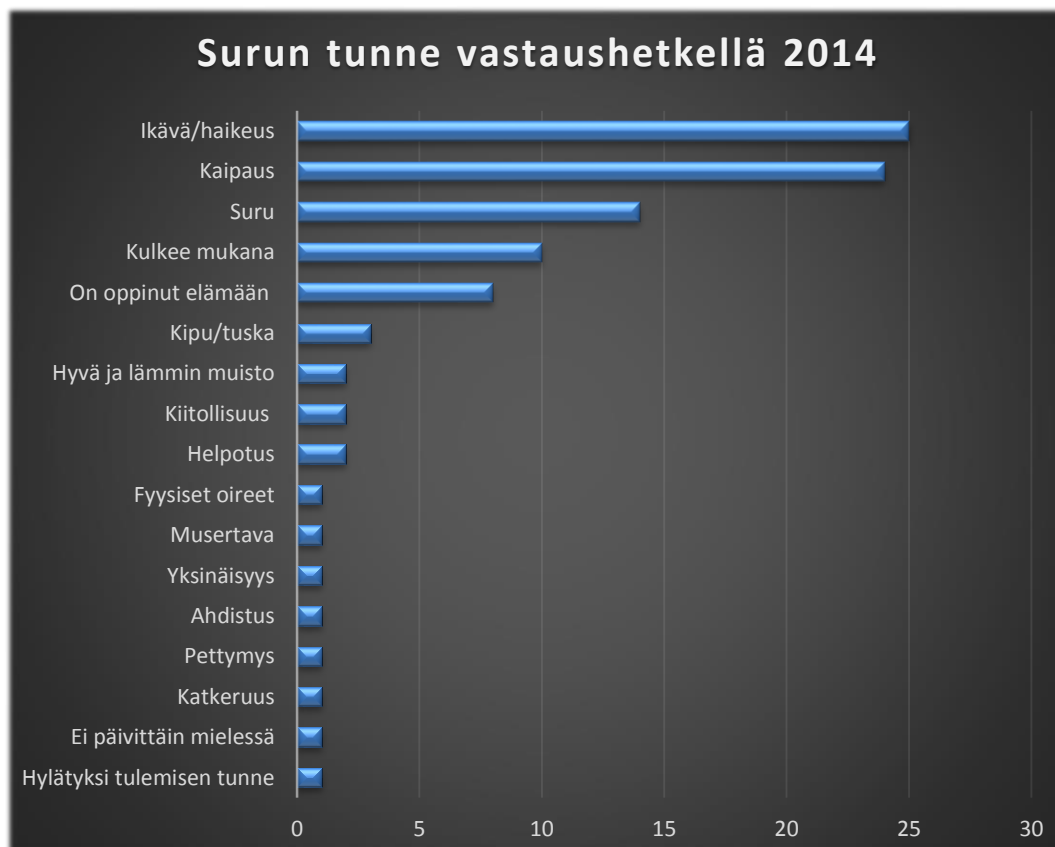
Kokonaisuudessaan selkeästi eniten vastaajia keräsi numerot neljä ja seitsemän. Lisäksi tiedusteltiin kuinka kauan menetyksestä on vastaushetkellä, jolloin saatiin tietää miten suru on muuttunut ajan kuluessa (ks. liite 4).

Surun tunteen kokemiseen vaikuttaa menetyksestä kulunut aika, mutta myös surevan elämäntilanne sekä menehtyneen kuolintapa. Toipumisprosessiin vaikuttaa sen hetkinen elämäntilanne sekä aikaisemmat kokemukset elämässä (Kriisikeskus Mobile 2013). Yleistyksenä voidaan kuitenkin tehdä, että mitä lyhempi aika menetyksestä on, sen suurempi on surun määrä (ks. luku 3.1).

6.7 Surun tunne vastaushetkellä

Vastaajilta kysyttiin myös miten he kuvailisivat surun tunnetta vastaushetkellä 2014. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää miten he kokivat nyt oman surunsa. Tähän kysymykseen vastanneet kertoivat useita eri ilmaisuja surulle. Lähes jokainen vastaaja nimesi monta eri tunnetta tänä hetkenä (ks. taulukko 9).

Taulukko 9. Surun tunne vastaushetkellä 2014

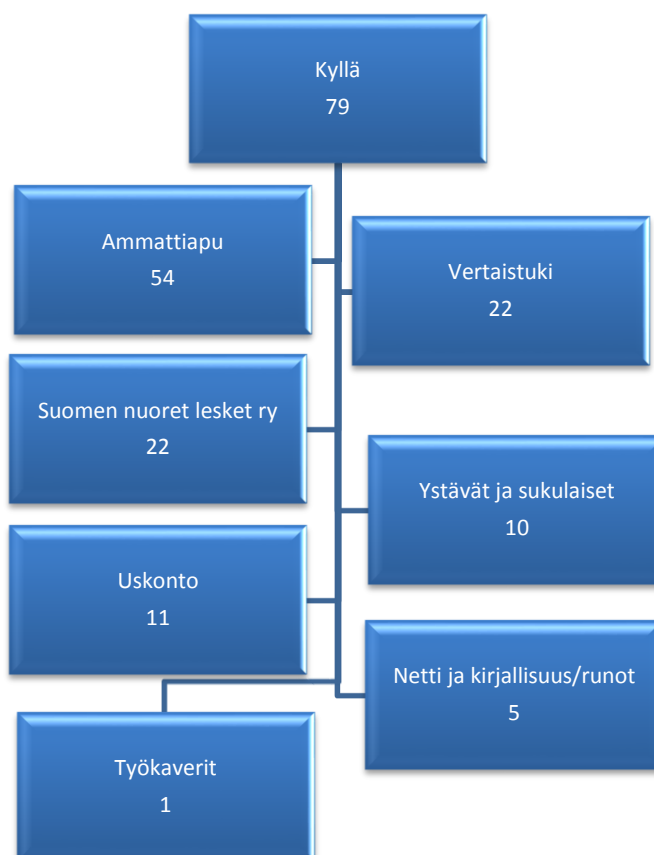


Vastaajat kertoivat surun tunteensa olevan ikävä/haikeus sekä kaipaus. Myös suru oli yksi ilmaisu mitä vastaajat käyttivät kuvailematta enempää ilmaisua. Vastaajat kertoivat myös surun tunteen kulkevan mukana tai, että he ovat oppineet elämään surun tunteen kanssa. Surun tunne kuvailtiin negatiivissävytteisillä ilmaisuilla suurimmaksi osaksi. Ilmaisuiden joukossa oli kuitenkin kaksi positiivista ilmaisua: hyvä ja lämmin muisto sekä kiitollisuus, että yksi neutraali ilmaisu: ei päivittäin mielessä. Verrattuna aiempiin taulukoihin surun tunteesta nähdään negatiivisten ilmaisujen määrän laskevan.

6.8 Avun hakeminen menetyksen jälkeen

Suurin osa vastasi kysymykseen olivatko hakeneet apua menetyksen jälkeen. Vastaajista melkein kaikki olivat hakeneet apua menetyksensä jälkeen eri paikoista ja vain marginaalisen pieni osa ei ollut. Vastaajat nimesivät useita avunantajia, joista saatiin runsaasti eri ilmaisua, jotka jaettiin kahteen pääluokkaan *Kyllä. Millaista/keneltä?* ja *Ei. Miksi?* Kyllä-vastauksiin vastaajat yleisimmin kirjoittivat keneltä tai mistä olivat avun saaneet.

86 vastaajasta 83 vastasi kyllä sekä kertoi keneltä tai mistä olivat hakeneet apua. Kyllä-vastauksia saatiin 79 ja ei-vastauksia neljä. Kolme näistä neljästä vastaajasta ei ollut halunnut hakea apua tai oli hakemassa sitä vastaushetkellä. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että hänen olisi tullut hakea apua aikoinaan. Vastauksissa ilmeni, että jos ei ollut hakenut apua, sitä kaduttiin (ks. luku 3.2.). Kyllä-kohtaan vastanneet ilmaisivat hakeneensa apua monesta eri paikasta, joten siksi ilmaisia enemmän kuin vastaajia (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Avun hakeminen menetyksen jälkeen

Ammattiapu. Suurimmaksi avunantajaksi nimettiin ammattiapu niin itselle kuin perheelle yhdessä. Vastauksissa mainittiin vieraalle puhumisen hyvydestä, lisäksi vaihtoehtoisia terapiamuotoja käytettiin. Lisäksi traumaattisesta kokemuksesta toipumiseen saatettiin tarvita sairaanhoitoa tai kriisi/trauma-apua.

”Psykkologi”

”...edelleen käyn terapiassa.”

”On hyvä puhua jollekulle vieraalle.”

”Lisäksi hain apua vaihtoehtoisista palveluista, kuten Rosen-terapiasta.”

”Heti kuoleman jälkeen itselleni ja lapsilleni ammattiapua.”

Vertaistuki. Vastaajien usein käyttämä apukeino surusta selviämiseen oli myös vertaistuki.

”Kävin seurakunnan sururyhmässä ensimmäisenä vuonna, tapahtuneen käsittely auttoi hieman.”

”Hetki tapahtuneen jälkeen hakeudun mielenterveysseuraan keskustelemaan.”

Suomen nuoret lesket ry. SNL oli nimetty kolmanneksi käytetyimmäksi apukeinoksi surusta selviytymiseen. Osa vastaajista oli käyttänyt yhdistyksen nettisivuja tai käynyt tapaamisissa.

”Puoli vuotta tapahtuneen jälkeen menin Nuorten Leskien tapaamisiin”

”Suomen nuorten leskien illoissa.”

”Vertaistukea Suomen nuorista leskistä..”

Ystävät ja sukulaiset. Osalle vastaajista auttoivat ystävät ja sukulaiset surun hetkellä.

”Ystävien ja siskojen kanssa keskustelu oli parasta terapiaa”

”Myös ystävät auttavat ja kuuntelevat.”

Uskonto. Uskonnon apu seurakunnan ja papin muodossa auttoi muutamaa vastaajaa surun aikana.

”Jo opiskeluajoista tuntemani pappi on ollut suureksi avuksi.”

”Seurakunta järjesti sururyhmän.”

Netti ja kirjallisuus/runot. Pieni osa vastaajista oli löytänyt apua myös muualta. Erilaiset omat apukeinot toivat lohtua vaikeaan tilanteeseen.

”Netistä tuntemattomia keskustelukavereita.”

”Kirjallisuudesta.”

”Olen kirjoittanut runoja silloin alkuvaiheessa ja sain siitä myös apua.”

Työkaverit. Myös työkaverit voivat auttaa surun äärellä.

”Keskustellut paljon työkavereiden ja tuttujen kanssa.”

Suurin osa vastaajista oli joko saanut apua tai hakenut sitä itse. Jos miesten osuus vastaajista olisi ollut suurempi, olisi mahdollisesti nähty, selkeämmin mikä ero on sukupuolella avun hakemisen suhteen (ks. luvut 3.3.1 ja 3.3.2).

6.9 Oman itsensä ja ajattelun muutos

Vastaajilta kysyttiin myös onko tapahtunut menetys muuttanut heitä tai heidän ajattelutapaansa. Ilmaisuja tähän kysymykseen tuli useita, yhteensä 93 (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Oman itsensä ja ajattelutavan muutokset

Positiivinen. Alaluokkia positiiviseen saatiin hetkessä eläminen, vahvistuminen sekä uudet arvot

Hetkessä eläminen oli ilmaisu, jonka suurin osa vastaajista nimesi menetyksen jälkeiseen muutokseen.

”Täytyy elää tätä hetkeä täysillä...”

”Olen huolettomampi enkä stressaa asioista.”

”...kaikkea mukavaa pitää tehdä nyt.”

”En kannan huolta huomisesta enää niin paljon kuin ennen...”

Useat uskoivat menetyksestä seuranneen vahvistumista sekä erilaisten pelkojen vähentymistä.

”Tunteiden käsittely ja itsensä tunteminen/ymmärtäminen on kehittynyt merkittävästi.”

”Kuoleman ajattelemisen ei ole enää niin vaikeaa.”

”...olen kasvanut ihmisenä.”

”...selviän mistä vain.”

”Kuolema ei pelota...”

Menetys vaikutti arvoihin sekä ajattelutapaan monella vastaajalla.

”Arvostus arjen pieniin ilonhetkiin kasvoi.”

”Arvot muuttuivat täysin...”

Negatiivinen. Alaluokaksi saatiin pelko ja kielteiset tunteet.

Pelkoa uusista menetyksistä tunsu suurin osa vastaajista, jotka nimesivät negatiivisia ilmaisuja.

”Pelkään läheisten menettämistä.”

”...olen alkanut kokea irrationaalista menettämisen pelkoa...”

Erilaiset kielteiset tunteet lisääntyivät osalla vastaajista.

”Se elämänilo on kadonnut.”

”Lisäsi pessimistisyyttä.”

”Jumitan kai edelleen menneisyyteen...”

”...nyt en usko enää mihinkään.”

”...olen paljon sulkeutuneempi kuin ennen.”

Neutraali. Alaluokaksi neutraaliin saatiin elämän muutos, tulevaisuus sekä persoonallisuus.

Monen vastaajan kertomuksen mukaan heidän elämässään on tapahtunut erilaisia muutoksia.

”Ehkä miettii enemmän omaa kohtaloa.”

”...materialistiset asiat eivät enää kiinnosta samalla”

lailla kuin ennen.”

Tulevaisuus mietitytti vastaajien joukossa kokemuksen jälkeisenä aikana.

”Tulevaa mietin paljon.”

”Elämän rajallisuus on ja elää ajatuksissa.”

Persoonallisuuden muutoksista kerrottiin myös.

”Persoonallisuuteen asti vaikutti...”

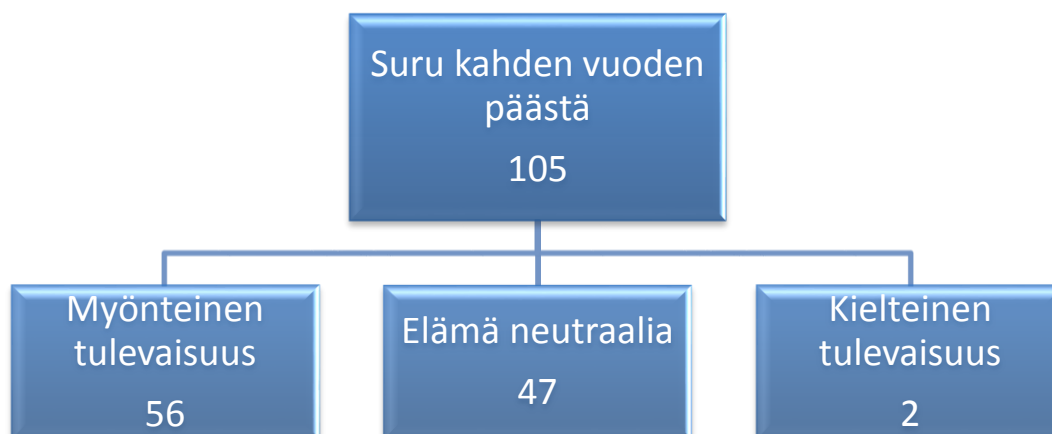
”...siitä alkoi matka omaan sisimpään.”

”Minusta on tullut yksinäinen yksineläjä.”

Lähes kaikki vastaajat kertoivat oman ajattelutavan tai oman itsensä muutoksista menetyksen jälkeen. Menetyksen tavalla ei ollut merkitystä suoranaisesti, vaan yleisesti siinä, että jokin on menetetty. Suurin osa vastaajista muutti omaa elämäntapaansa niin, että nauttii elämästä tällä hetkellä tai niin sanotusti elää hetkessä. He eivät halua odottaa johonkin tulevaisuuteen, että saavat kokea uusia asioita. Lisäksi kuolemanpelko väheni tai poistui kokonaan (ks. luku 2.1).

6.10 Elämäntilanne tulevaisuudessa

Vastaajilta kysyttiin miltä he uskovat elämänsä näyttävään kahden vuoden kuluttua vastaushetkestä. Vastauksia saatiin runsaasti ja monelta vastaajalta saatiin useita ilmaisuja. Ilmaisuja saatiin yhteensä 105 (ks. kuvio 6).



Kuvio 6. Suru kahden vuoden päästä

Myönteinen tulevaisuus. Alaluokiksi myönteisessä tulevaisuudessa saatiin kaipaus, helpotus sekä uudet arvot.

Useimmat vastaajat ilmaisivat surunsa olevan menetetyn kaipuuta tai ikävää.

”Muistot jää ja kaipaus varmaan loppu elämäksi..”

”...muistot eivät koskaan häviä”

Moni vastaajista uskoo, että elämä ja suru helpottuvat jollain tavalla seuraavan kahden vuoden aikana.

”...huomattavasti helpompaa...”

”Surun määrä vähenee...”

”Toivon, että kahden vuoden päästä en ajattele asiaa päivittäin...”

Osalle vastaajista uudet arvot olivat tärkeitä.

”...olen löytänyt uuden rakkaudet.”

”...suunnitellut uutta elämää uusilla arvoillani.”

”...tehnyt minusta vahvemman ja varmemman...”

”Nyt jo uusi etäsuhde, jonka lapset hyväksyvät.”

Neutraali elämä. Alaluokiksi saatiin elämä ennallaan, oppiminen ja suru osa elämää.

Elämä jatkuu ennallaan oli asia, johon uskoi suurin osa vastaajista.

”Uskoisin kokevani samoin kuin nyt.”

”Se on varmasti hyvin samanlainen kuin nytkin...”

Osa vastaajista uskoivat oppivansa elämään asian kanssa.

”Olen oppinut elämään surun ja menetyksen kanssa.”

”...sen kanssa on vaan opeteltava elämään.”

Moni vastaajista uskoi, että suru ja siitä johtuneet tapahtunut ovat ikuisesti osa elämää.

”Vaikea kuvitella, että suru lähtisi kokonaan pois...”

”Varmaan suru ja kaipaus putkahtelee silloin tällöin esiin...”

”Suruhan ei häviä mihinkään...”

Negatiivinen. Alaluokaksi saatiin pelot sekä ymmärtämättömyys.

Vastaajista pieni osa uskoi tulevaisuudessa erilaisten pelkojen kasvun.

”Menetyksen pelko on kasvanut....”

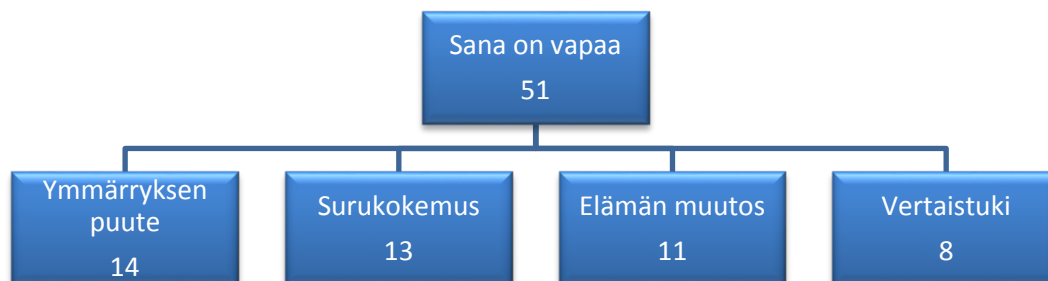
Muiden ihmisten ymmärtämättömyys menetykselle aiheutti harmia.

”...aina ihmetyttää ihmisten sokeus toisen surulle...”

Tulevaisuuden odotukset olivat toisistaan erilaisia riippuen siitä milloin menetyks on koettu. Vastaajista suurin osa uskoi kaipauksen ja muistojen jäämiseen. Esimerkiksi henkilöt, jotka olivat kokeneet menetyksen jo vuosia sitten, uskoivat elämän jatkuvan ennallaan, koska ovat päässeet aktiivisen surun yli. Nämä neutraalit ilmaisut voidaan silti ymmärtää joko positiivisesti tai negatiivisesti riippuen siitä oliko suru vastaushetkellä vasta alkanut vai ei ja oliko vastaaja päässyt yli surustaan. Negatiivisia ilmaisuja kysymykseen tuli vähän, josta voidaan ymmärtää, että suurimmalla osalla tulevaisuus näyttää tai tulee näyttämään positiiviselta. Menetyksen tavalla ei ollut merkitystä suoranaisesti, vaan yleisesti siinä, että jokin on menetetty (ks. luku 4).

6.11 Sana on vapaa

Vastaajat saivat kertoa kyselylomakkeen viimeisessä kohdassa haluamiaan asioita, joka oli avoin kysymys. Ilmauksia saatiin yhteensä 51 (ks. kuvio 7).



Kuvio 7. Sana on vapaa

Ymmärryksen puute. Monet vastaajista kertoivat, että eivät ole saaneet tukea tai ymmärrystä ympäristöstään.

”Leskille näyttää ympäristö asettavan aikamoisia odotuksia eri lailla kuin muille lähiomaisille.”

”Yhteisöt, yhteiskunta, ympäristö eivät surua ymmärrä. Eivätkä kaikki läheisetkään.”

”Surun tullessa kohdalle olisi todella tärkeää saada tukea, ettei jäisi yksin.”

”Surun aiheuttamaan stressiin pitäisi kiinnittää paljon enemmän huomiota terveyskeskuksissakin.”

”Yhteiskunnan pitäisi paremmin tukea perheitä, jotka menettävät toisen vanhemman.”

”Työterveys voisi järjestää ”sururyhmiä” miten työntekijä saisi voimia ja jaksaisi tehdä työtä vaikeimman ajan.”

”Muiden ihmisten on joskus vaikea ymmärtää surun ja väsymyksen määrää.”

”Asiasta puhutaan liian vähän ja toiset ei osaa suhtautua leskeen normaalisti.”

”Kuolema ja suru ovat aivan liian tabuja asioita yhteiskunnassamme.”

Surukokemus. Surukokemus on jokaisella erilainen, mutta kokonaisvaltaisesti surun kokenut tuntee yhteyttä muihin saman kokeneisiin. Lisäksi surusta on voitu löytää myös muita puolia.

”Suuren surun voi ymmärtää vain mikäli on sen kokenut.”

”Suru on myös kaunista.”

”Luin jostain, että surutyötä ei voi tehdä vaan suru tekee töitä sinussa.”

”Suuren surun aiheuttama lamaannus on totaalinen.”

”Jokaisen suru on ainutkertainen ja uniikki.”

”Kuolema on lopullista ja sen ymmärtää vasta, kun on saanut etäisyyttä suurimpiin surun tunteisiin.”

”...yksi elämän suuria oppiläksyjä.”

”Siksi eniten itseäni ärsyttää kommentti ”Tiedän miltä sinusta tuntuu”.”

”Suru on jokaisen oma, kukaan ei koe asioita niin kuin itse kokee.”

”Suru muuttuu melkein päivittäin.”

”Suruun ei voi valmistautua...”

”Suru on ihmiselle valtava elämäkokemus, jonka jälkeen mikään ei ole enää entisellään.”

Elämän muutos. Kertomukset elämän muutoksiin liittyivät niin negatiivisiin kuin positiivisiin asioihin.

”Elämä voi muuttua täydellisesti yhdessä hetkessä.”

”Se voisi muuttaa surun vihaksi.”

”En haluaisi kenenkään joutuvan kokemaan niin suurta tuskaa ja kipua...”

”Edelleen löydän uusia asioita, joita olen puolisoni mukana menettänyt.”

”Mutta elämää on jatkettava ja mentävä eteenpäin.”

”Kävely ja oleilu metsässä ja veden äärellä antaa myös voimia.”

Vertaistuki. Vertaistuen merkitys oli hyvin tärkeää osalle vastaajista. Myös opin-
näytetyöhön käytettyä surukyselyä arvostettiin.

”Hienoa, että on tällainen järjestö kuin Suomen Nuoret lesket.”

”Yhtäkkiä yksin-kurssi oli aivan mahtava.”

”Enemmän tällaisia kyselyitä, tällaisista voisi olla todella paljon apua ja vertaistukea saman kokeneille.”

”Toivottavasti tästä tutkimuksesta olisi hyötyä tulevia leskiä kohtaan.”

”Helpottaa, kun voi asiasta kirjoittaa ja samalla joutuu itsekin työtämään ja jäsentelemään omia ajatuksiaan.”

”Hienoa, että joku tekee tutkimusta tästä aiheesta.”

”...tuntui hyvältä pistää asioitaan ”paperille.”

”Vertaistuessa on monesti voimaa.”

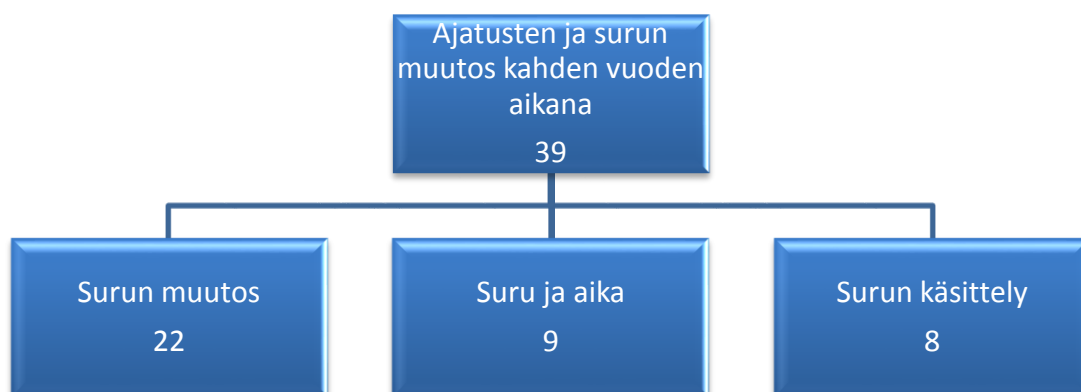
Kohta ”sana on vapaa” keräsi useita kirjoituksia. Monessa kirjoitettiin paljon omia ajatuksia eri asioista. Elämän muutoksesta kerrottiin paljon negatiivisia sekä positiivisia ajatuksia. Yhteiskunnan ymmärtäväisyyttä sekä yleistä tuen tarvetta kaivattiin paljon. Monesti leskiä kohdellaan eri tavoin kuin muita ihmisiä, varovaisesti. Myös monilla työpaikoilla ei ymmärretä mitä suuri suru voi aiheuttaa. Surukokemuksesta kertovissa kirjoituksissa selkeä linja oli, että suru on koettava, jotta voi tietää miltä toisesta samassa tilanteessa olevasta tuntuu. Vertaistuesta oltiin kiitollisia, kuin myös surukyselystä, koska sen avulla pystyttiin jäsentelemään omia ajatuksiaan (ks. luku 2).

6.12 Uusintakysely 2016

Uusintakysely (ks. liite 2) teetettiin niille vastaajille, jotka halusivat vastata uudestaan kyselyyn vuoden 2014 jälkeen. Kysely tehtiin e-lomakkeella, jonka linkki lähetettiin niihin sähköpostiosoitteisiin, jotka vastaajat antoivat. Tähän kyselyyn saatiin yhteensä 29 vastausta.

6.13 Ajatusten ja tunteiden muutos kahden vuoden aikana

Uusintakyselyssä vuonna 2016 kysyttiin ensimmäiseksi miten vastaajien ajatukset ja tunteet ovat muuttuneet viimeisen kahden vuoden aikana. Ilmauksia saatiin jokaiselta vastaajalta vähintään yksi ja lopulliseksi tulokseksi saatiin 39 ajatusta tai tunnetta (ks. kuvio 8)



Kuvio 8. Muutokset kahden vuoden aikana

Surun muutos. Alaluokaksi saatiin suru on taustalla, ei muuttunut ja suru ilman negatiivisia tunteita.

Suurin osa vastaajista kertoi surun olevan taustalla tai nousevan pintaan välillä erilaisten tapahtumien kautta.

”Jokin hyvin pienikin asia, ääni, tuoksu tai hetki voi laukaista...”

”Pahimpia on ehkä muistot tiettyjä päiviä kohtaan...”

”...muuttuneet surusta ikävöinniksi.”

Pienen osan vastaajien suru ei ollut muuttunut.

”...viime vuosina ei ole oikeastaan muutosta tapahtunut.”

”Ajatukseni ja tunteeni eivät ole radikaalisti muuttuneet tänä aikana.”

Negatiivisten tunteiden vähenemisestä surussa ilmaistaan myös.

”Siihen ei ole enää sekoittunut vihaa ja katkeruutta.”

”Enää ei ole kipua ja paha oloa muistellessa...”

Suru ja aika. Alaluokaksi saatiin suru vaihtelee, ajattelun muutos sekä kiitollisuus.

Eniten vastaajat kertoivat, että suru vaihtelee niin, ettei se ole enää jokapäiväistä.

”Suru ei ole enää jokapäiväistä, ei aina muistu mieleenkään.”

”Suru ei enää ole jatkuva kunniavieras.”

Osalla vastaajista ajattelu on muuttunut niin, että ajatukset ja tunteet siirtyneet eteenpäin menetyksestä.

”Ajatukset ovat jo tulevaisuudessa.”

”Ajatukset ja tunteet lähes koko ajan tämän päivän tapahtumissa ja asioissa.”

Pieni osa vastaajista oli yhä kiitollinen yhteisestä ajasta, jonka oli saanut viettää menetetyin kanssa.

”Kiitollisuus yhteisestä ajasta on tällä hetkellä ajatuksena.”

”Osa olla jo kiitollinen, että sai elää niinkin kauan yhdessä...”

Surun käsittely. Alaluokaksi saatiin tottuminen, lapsen surun vaikutus sekä surun käsittely.

Osa vastaajista ilmaisi tottuneensa elämään surun ja menetyksen kanssa tai hyväksyneensä asian.

”Olen alkanut hyväksyä tapahtuneen.”

”Surun ja menetyksen kanssa on oppinut vielä enemmän elämään.”

Lapsen suru vaikuttaa myös vastaajien suruun.

”Tapahtunut on silti ollut elämässä läsnä paljonkin, koska tyttäreni...on oireillut isänsä menetystä...”

”...ja tietysti äitinä minulla on surua hänen surustaan ja ikävästään...”

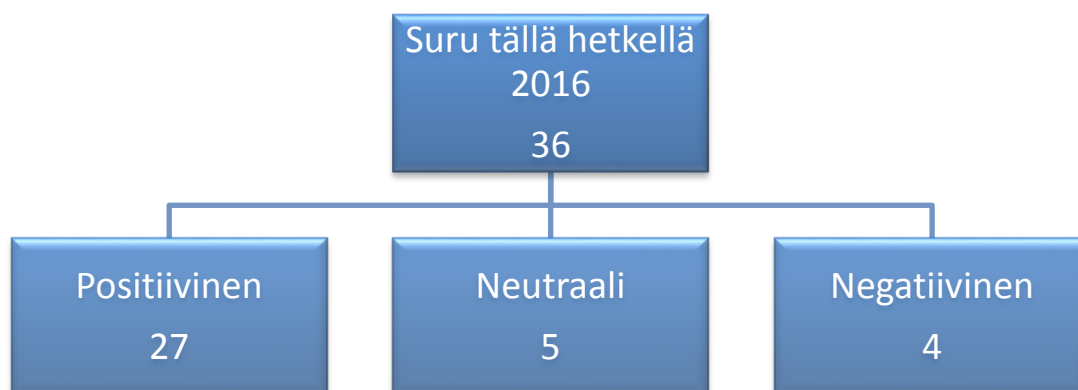
Surun käsittely on myös asia, joka on opeteltava.

”...olen oppinut hiukan paremmin käsittelemään suruani.”

Vastauksista näkee miten suru on muuttunut viimeisten kahden vuoden aikana. Tällä hetkellä suurin osa vastaajista kokee surun siirtyneen taaemmaksi ja oman elämän positiiviset asiat ovat löytämässä vastaajat. Suurimmalla osalla suru oli muuttunut jollain tavalla kahden vuoden aikana (ks. luku 3.1).

6.14 Surun tunne nyt 2016

Vastaajat kertoivat millaiselta heidän surunsa tuntuu vastaushetkellä 2016 ja miltä tapahtunut näyttää heidän elämässään. Vastaajat nimesivät useita tunteita, joita saatiin yhteensä 36 (ks. kuvio 9).



Kuvio 9. Suru tällä hetkellä

Positiivinen. Alaluokaksi positiivisissa ilmauksissa saatiin myönteiset vaikutukset, suru taka-alalla, tulevaisuus positiivista sekä suru ilman negatiivisuutta.

Menetyksestä on seurannut myönteisiä vaikutuksia vastaajien elämään.

”..se on ollut kuitenkin vahvistava ja kasvattava kokemus.”

”Mieheni kuolema muovasi minusta erilaisen kuin mitä olin ennen sitä.”

”Olen oivaltanut, että meillä surevilla omaisilla/ystävillä on tärkeä tehtävä kantaa ja vaalia meille tärkeän ja rakkaan ihmisen muistoa.”

”Olen alkanut hyväksyä surun osaksi elämäni.”

Suru on siirtynyt taka-alalle suurimmalla osalla vastaajista.

”Nyt suru on siirtynyt enemmänkin taka-alalle.”

”Suru on helpottanut...”

”Joskus tapahtuma painaa, joskus taas en muista ollenkaan, vaan elän kevyemmin.”

Osa vastaajista kertoi, että tulevaisuus vaikuttaa positiiviselta.

”Elämän voima voittaa aina kuoleman.”

”Tulevien asioiden murehtiminen ei enää hallitse elämäni.”

”Elämä jatkuu, vaikkakin erilaisena.”

Pieni osa vastaajista kertoi heidän surunsa lieventyneen suruksi ilman negatiivisia tunteita.

”...mutten tunne asiasta enää niin suurta vihaa ja katkeruutta kuin alkuaikoina.”

Neutraali. Alaluokiksi saatiin haikeus ja kaukainen muisto.

Vastauksista näkyi myös haikeus.

”...jonkinasteinen haikeus, ettei elämä mennyt niin kuin sen aikanaan kuvitteli menevän...”

Menetyks on monella vastaajalla kaukainen muisto, joka vaikuttaa yhä elettyyn elämään.

”Se on siirtynyt kaukaisemmaksi...”

”Kaukainen muisto eletystä elämästä.”

Negatiivinen. Negatiivisen alaluokiksi tuli suru lasten puolesta ja epäoikeudenmukaisuus.

Osa vastaajista koki surua lapsen tai lapsien puolesta.

”Tietenkin suren myös lasten takia, kaikkea sitä mitä nuo pienet ihmiset ovat menettäneet...”

”Ehkä suren itsekseni eniten ja syvästi juuri sitä, mikä koskettaa lasta...”

Vastaajista osa koki yhä tapahtuneen epäoikeudenmukaisena.

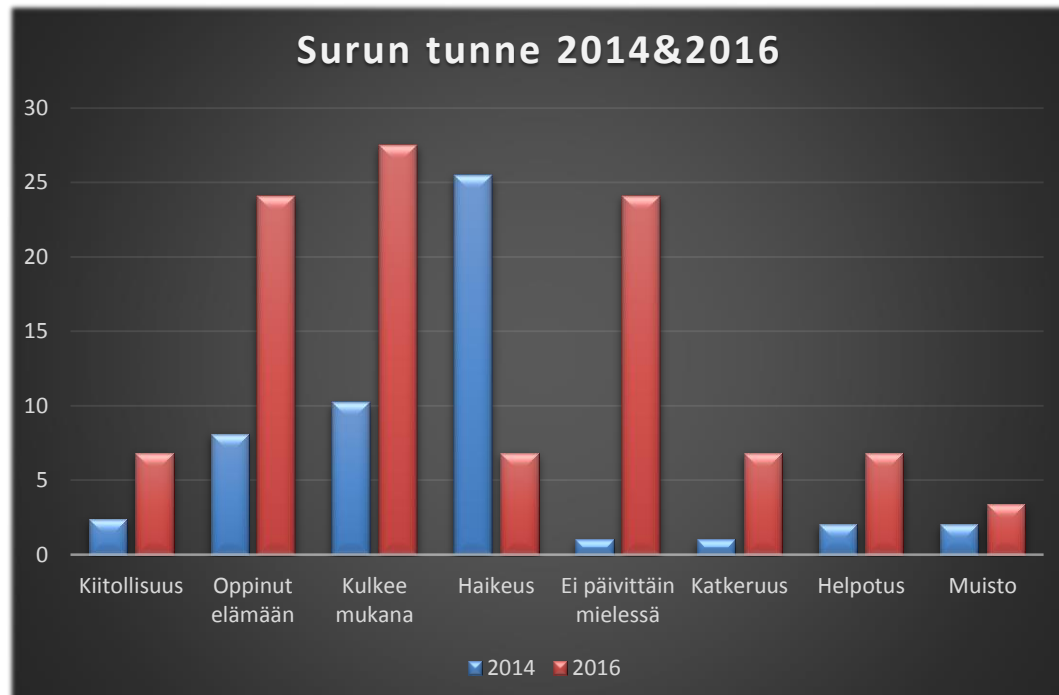
”Tapahtuma tuntuu edelleen epäoikeudenmukaiselta...”

”Koen puolisoni kuoleman syöpään epäoikeudenmukaisena...”

Suurin osa vastaajista koki elämänsä positiivisena. Heidän vastauksistaan näkyi surun siirtyneen kauemmaksi nykyhetkestä ja he ovat löytäneet elämäänsä uusia asioita. Myös negatiivisia vastauksia saatiin. Näistä selkeästi näkee, että vastaajat kokevat surua myös lastensa puolesta ja kokevat menetyksen olevan epäoikeudenmukaisena. Yleisesti uskottiin, että suru jää elämään ikuisesti eri muodoissa. Suru koettiin myös ikävä, jonka kerrottiin olevan osa elämää (ks. luku 2).

6.14.1 Surun tunteen vertailu 2014 ja 2016

Taulukossa 10 näkyy eri tunteiden muutokset vuodesta 2014 vuoteen 2016. Sinisenä pylväänä näkyy vuoden 2014 vastaukset ja oranssina vuoden 2016. Tunteiksi valittiin ne, jotka ilmaistiin ensimmäisessä ja toisessa kyselyssä yhteisinä. Näin ollen saatiin vertailtua tunteiden muutoksia vuosien aikana (ks. taulukko 10).

Taulukko 10. Surun tunteen vertailu

Kahden kyselyn väli oli kaksi vuotta ja sen aikana nähtiin suuri muutos surun tunteessa. Kyselyn avulla voidaan tehdä johtopäätös, että surun tunne muuttuu ajan kuluessa selkeästi. Näiden tunteiden muutokset ovat olleet pääosin positiivisia. Nähdään myös, että myös negatiivinen tunne voi kasvaa ajan kuluessa (ks. luku 3).

6.15 Surun muutos tulevaisuudessa

Vastaajilta kysyttiin miten he olettavat surun muuttuvan tulevaisuudessa. He kertoivat vähintään yhden ilmaisun ja lopulliseksi tulokseksi saatiin 36 (ks. kuvio 10).

**Kuvio 10.** Suru tulevaisuudessa

Pysyvyys. Alaluokiksi saatiin osa elämää sekä ikävä säilyy.

Valtaosan mielestä suru ja menetys pysyvät osana heidän elämäänsä koko loppuelämän ajan.

”Uskon, että suru pysyy vielä jatkossakin osana elämäni ja tunteitani.”

”...jos elämässä ei tapahdu uusia menetyksiä pystyn jatkamaan suhteellisen tasapainoista elämää.”

”Kaikki pysyy muistoissa...”

”Vaikka suru on taustalla, niin elämä on kuitenkin hyvää.”

Osa vastaajista oletti, että ikävä säilyy vielä tulevaisuudessakin.

”Laimenee ja muuttuu varmasti kaipauksen tasolle...”

”...ikävän ja kaipauksen kanssa vaan pitää oppia elämään.”

”Ikävää kannan ehkäpä lopun ikäni.”

Muutos. Alaluokiksi saatiin surun muutos sekä suru vaihtelee.

Osa vastaajista kertoi uskovansa surun muuttavan muotoaan ajan kuluessa.

”Menevän taka-alalle.”

”Vähenevän tai lisääntyvän, riippuen muista elämäntilanteista...”

”Varmaankin positiiviset asiat tulevat mieleen.”

Surun tunteen vaihtelemisesta liittyen eri tapahtumiin kerrottiin myös.

”...tapahtuneen liittyvät monet sekoittuneet tunteet haalenevat, mutta joskus nousevat liki samanlaisina pintaan.”

”Suru tulee ajoittain aktivoitumaan lasten kasvaessa isommaksi...”

Vaikuttavat asiat. Alaluokaksi saatiin lasten suru sekä omat toiveet.

Osan vastaajien suruun vaikutti lasten suru.

”Uskon tulevaisuudessa surun aallon vyöryvän lävitseni yhä enemmän hetkissä, joissa tiedän lasteni kaipaavan ja muistelevan isäänsä.”

”...tulee haikeus, että rakkaamme, lapsen isä, ei ole näkemässä tai jakamassa kokemusta kanssamme...”

Pieni osa toivoi oman surun hellittävän tulevaisuudessa.

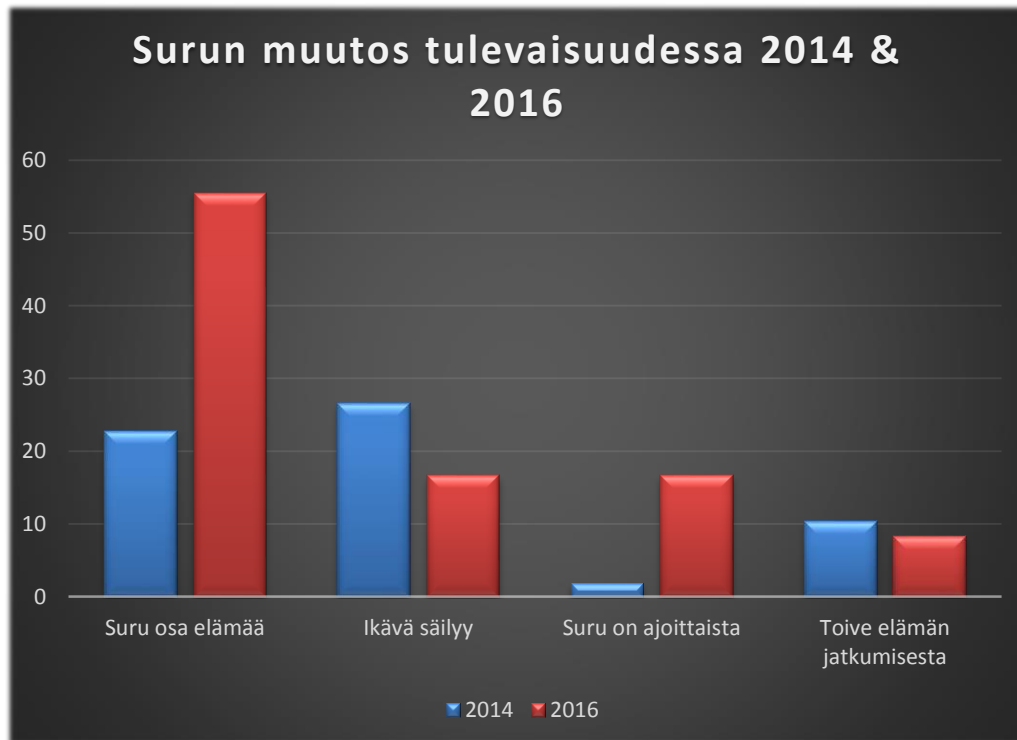
”Toivoisin, että pystyisin jatkamaan elämäni täysipainotteisesti.”

”Toivoisin, ettei suru ja ikävä kouraise enää niin syvältä...”

Suurin osa vastaajista uskoivat, että suru jää heidän elämäänsä ikuisesti eri muodoissa. Suru koettiin myös ikävänä, jonka kerrottiin olevan osa elämää. Lisäksi vastaajat kertoivat surun nousevan pintaan erinäisten tapahtumien aikana tai jälkeen. Osa vastaajista ilmaisi, että heidän on opittava elämään ilman menetettyä henkilöä (ks. luku 2). Mari Pulkkinen (2016) kirjoittaa väitöskirjassaan, että menetys ei mene koskaan ohi, vaikka yksittäiset hetket menevätkin ja näin ollen saadaan käsitys surun kestosta.

6.15.1 Vertailu surun muutoksesta tulevaisuudessa 2014 ja 2016

Vastauksista pystyttiin vertailemaan soveltuvin osin kahden kyselyn kysymystä surun muutoksesta tulevaisuudessa vastaushetkiltä vuodelta 2014 ja 2016. Vuonna 2014 vastaajat ilmaisivat ajatuksiaan miten olettavat surun muuttuneen seuraavan kahden vuoden aikana, joka näkyy sinisenä pylväänä. Oranssi pylväs on vastaukset miten vastaajat olettavat surun vielä muuttuvan tulevaisuudessa vuoden 2016 jälkeen (ks. taulukko 11).

Taulukko 11. Vertailu surun muutoksesta tulevaisuudessa

Kahden vuoden aikana suurimman eron on tehnyt ilmaisu ”Suru osa elämää”. Vuonna 2014 noin viidesosa arvioi surun muuttuvan seuraavan kahden vuoden aikana osaksi elämää. Vuonna 2016 samaa arvioi jo yli puolet vastanneista.

Ikävä säilyy- ilmaisu muuttui hieman vuodesta 2014 vuoteen 2016. Vastajista suurempi osa arvioi ikävän säilyvän vuonna 2014 kuin vuonna 2016.

Lisäksi surun arvioitiin muuttuvan ajoittaiseksi vuonna 2016, vuonna 2014 vain pieni osa oli sitä mieltä. Näistä tuloksista saadaan johtopäätös, että ajan kuluessa surun uskotaan muuttuvan vain ajoittaiseksi tunteeksi.

Ilmaisu ”Toive elämän jatkumisesta” ei muuttunut vuosien 2014 ja 2016 välisissä vastauksissa kovinkaan paljon. Vuosien 2014 ja 2016 kyselyyn vastanneiden mukaan osa toivoi elämän jatkuvan.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten suru muuttuu ajan kuluessa. Aluksi oli tärkeää tietää vastaajien lähtötilanne sekä millaiseksi he kokevat surun tunteen omassa elämässään ja miten he kuvailevat surua. Tavoitteena oli saada kokemukSELLISTA tietoa surua kokeneilta henkilöiltä ja siitä miltä heidän suruprosessinsa tuntuu. Kahden eri kyselyn tuloksia myös vertailtiin keskenään, jotta nähtiin surun muutos. Aineiston avulla selvisi, että teoreettinen tieto surusta vastaa surun kokeneiden vastauksiin. Surun kokeneet henkilöt kävivät läpi suruprosessin kaikkia vaihteita omaan tahtiinsa.

Vastaajista suurin osa oli naisia, jotka olivat menettäneet puolisonsa. Lisäksi suurimmalla osalla oli ollut jonkinlaista tukea tapahtuman hetkellä. Useimmiten menetyksen syynä oli syöpä tai muu vaikea sairaus. Menetyksestä oli vaihdellen kulunut muutamasta kuukaudesta useisiin vuosiin.

Suurin osa vastaajista koki surun määrän tapahtumahetkellä erittäin suureksi. Lisäksi surua kuvattiin monin eri ilmaisuin tapahtuman hetkellä joista lähes kaikki ilmaisut olivat negatiivisia. Vastaushetkellä 2014 surua kuvattiin jo useammalla positiivisella ilmauksella kuin tapahtumahetkellä.

Vastaajia pyydettiin nimeämään myös mahdollisia ristiriitaisia tunteita. Näistä ristiriitaisista tunteista pieni osa oli positiivisia. Muun lisäksi osa vastaajista nimesi tunteita, jotka itse kokivat ristiriitaisiksi, mutta osa oli nimennyt samat tunteet normaaleiksi tunteiksi menetyksen jälkeen.

Surun määrän vastaajat arvioivat eriasteisiksi riippuen menetyksestä kuluneesta ajasta. Tuloksista saadut vastaukset jaoteltiin ajallisesti neljään eri aikakauteen joiden avulla saatiin selville, että surun tunne vähenee mitä kauemmin menetyksestä on. Lisäksi selvisi, että lähes kaikki olivat hakeneet jotain apua menetyksen jälkeen. Näitä avunantajia olivat suurimmaksi osaksi erilaiset vertaistukiryhmät.

Menetyksestä seurannut suru on tulosten mukaan muuttanut lähes jokaisen elämässä jotain, esimerkiksi ajattelutapaa tai elämäntapaa. He olivat muuttaneet elämänsä niin, että pystyivät nauttimaan hetkestä, eivätkä vastaajat halunneet enää odottaa tulevaisuuteen vaan tekivät haluamiaan asioita heti.

Suurin osa vastaajista kertoi runsaasti erilaisia asioita miten olettavat surun muuttuvan ensimmäisestä kyselystä seuraavan kahden vuoden aikana. Vastaajat uskoivat tulevaisuudessa kaipaavansa ja muistelevansa menetettyä ja hänen kanssaan koettua elämään. Lähes kaikki uskoivat tulevaisuuden olevan joko positiivista tai jatkuvan samanlaisena kuin on ollutkin.

Suuri osa vastaajista toivoi yhteiskunnan ottavan lesket paremmin huomioon. Yleisesti erilaiset tukimuodot olivat suuresti kaivattuja. Vastaajat kokivat, että leskiä ei kohdella samoin kuin muita ihmisiä. Vastaajien mukaan leskiä kohdellaan varovaisesti.

Uusintakyselyn vastauksia verrattiin ensimmäisen kyselyn vastauksiin soveltuvin osin ja tulokseksi saatiin surun tunteiden muuttuminen. Tunteet, jotka olivat ajan-kohtaisia vuonna 2014, olivat uusintakyselyssä vähentyneet huomattavasti. Selkeimmät muutokset näkyivät siinä, että suru ei ollut enää päivittäin mielessä. Selvästi suurimman osan mielestä surun kanssa on oppinut elämään ja se kulkee mukana.

Tutkimuksen luotettavuuteen panostettiin valitsemalla selkeä kohderyhmä eli henkilöt, jotka olivat kokeneet elämässään surua aiheuttaneen menetyksen ja näin ollen pystyisi kokemuksen perusteella kertomaan miltä heistä tuntuu. Lisäksi tarkat kysymykset kyselylomakkeissa ja aineiston tarkka analysointi kuuluivat luotettavuuden pyrkimiseen. Aineiston avulla saatiin selkeä vastaus tutkimusongelmiin, joten tutkimuksella tutkittiin sitä mitä pitikin tutkia, eli tutkimus on validi. Uusintakyselyssä oli vähemmän vastauksia kuin ensimmäisessä kyselyssä, koska kaikki eivät halunneet siihen vastata, mutta vastaajat olivat samoja, jotka olivat vastanneet ensimmäiseenkin kyselyyn. Kyselylomakkeisiin vastaaminen oli vapaaehtoista ja aineisto kerättiin luottamuksellisesti.

8 POHDINTA

Käytyäni Suru-kurssin läpi ensimmäisenä opiskeluvuoteni, huomasin aiheen kiinnostavan minua suuresti. Osaltaan siihen vaikuttivat omat kokemukseni ja osaltaan kiinnostukseni aiheeseen. Menetyksen hetki on sellainen, jossa huomaa myös oman pienuutensa ja tunnevarastonsa. Itse läheisen ihmisen menettäneenä voin myös kertoa suruprosessin olevan hyvin muuttuva. Eri päivänä ovat eri tunnelmat. Joskus päivä on helppo ja toisinaan taas vaikea.

Surutyöhön tuntuu vaikuttavan myös se, koska surutyön aloittaa. Jos läheinen on pitkäaikaissairas, on surutyöhön ryhdytty jo ennen menehtymistä. Jos taas läheinen menehtyy äkillisesti surutyö alkaa vasta myöhemmin. Jokaisella on omanlaisensa suruprosessi. On luonnollisesti myös otettava huomioon, että surua ei ole vain kuolemantapauksissa. Erilaiset elämäntilanteetkin aiheuttavat surua, kuten esimerkiksi avioero tai sairastuminen. Keskeisin asia surun kokemisessa on kuitenkin se, että siinä menettää jotain. Itselläni oli myös hyvin ristiriitaisia tunteita ja olin kiinnostunut kuinka yleistä se oli. Henkilökohtaisesti itse olen huomannut monta uutta puolta itsessäni suruprosessin aikana. Tärkein ehkä on oman luonteen kasvu ja ajattelutavan muutos. Henkinen kasvu tulee erilaisten muuttuneiden tilanteiden, kuten kokemus ja omien tunteiden jakamisen, vuoksi. Helppoa ei ole päästää irti, mutta aidosti rakkautta tunteva osaa päästää irti toisen hyvinvoinnin vuoksi. Suru on tunne, jota on vaikea selittää. Se tulee hyökynä kuin aalto nurkan takaa ja iskee hetkellä jolloin sitä ei osaa odottaa, ja aina se aalto löytää surijan.

Mari Pulkkinen kirjoittama väitöskirja tarkastettiin elokuussa 2016. Hän tarkasteli tutkimuksessaan läheisen menettämistä kokonaisvaltaisena kokemuksena. Hän käytti aineistona 159 kirjettä, joita sai surevilta henkilöiltä. Valitettavasti sain kirjan liian myöhään, jotta olisin voinut käyttää sitä lähteenä pelkän tiivistelmän sijaan. Väitöskirjan nimi on Salattu, suoritettu ja Sanaton suru-Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Tästä löytyy aiheesta paljon lisätietoa.

Työtä tehdessäni huomasin, kuinka mielellään ihmiset avautuvat omasta surustaan ja samalla tunsin suurta kunnioitusta heitä kohtaan. Olin otettu siitä, että niin monet halusivat jakaa kipeimmät muistonsa kanssani. Jatkotutkimuksen kannalta voisi

ajatella aihetta liittyen lapsen suruun ja sen muutoksiin. Lisäksi esimerkiksi pitkäaikaistutkimus surun kokeneen lapsen elämästä olisi mielenkiintoinen.

Haasteelliseksi muodostui vastausten teemoittelu, koska vastauksia oli niin paljon. Lisäksi ylimääräinen tehtävä lastentarhanopettajan pätevyyden saamiseksi oli välillä kuormittavaa. Lopputulokseen olin tyytyväinen ja toivon sitä myös lukijoilta. Suru on vain surtava, jotta sen yli pääsee.

LÄHTEET

Aalto-yliopisto. 31.12.2013. Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartan kehossa. Viitattu 17.1.2014. <http://www.aalto.fi/fi/current/news/view/2013-12-31/>

Elstad, G. 2003. Kun elämä satuttaa. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino.

Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat-Surevien hoitotyön perusteet. Vantaa. WSOY.

ETRA-liitto ry. 2013a. Surun kohdatessa. Viitattu 18.1.2014. <http://www.etra-liitto.fi/terveys/te6.html>

ETRA-liitto ry. 2013b. Surun kohdatessa. Viitattu 6.10.2015. <http://www.etra-liitto.fi/terveys6>

Hammerlund, C-O. 2004. Kriisikeskustelu-Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. 2004. Pieksämäki. RT-Print Oy.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Porvoo. Bookwell Oy.

Hopiavuori, S & Pulli, J. 2007. Lupa surra omalla tavallaan. Teoksessa Kitara soi niin hiljaa: miehet puhuvat surustaan, 115- 120. Toim. Laakso, S. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Huttunen, M. 14.11.2015. Akuutti stressireaktio (F43.0). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.1.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00191

Jalli, T. 2005. Naisen suru. Kirkkopalvelut. Pieksämäki. RT-print Oy.

Kinanen, M. 2009. Surusäkki-Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Lasten Keskus/LK-kirjat. Keuruu.Otavan Kirjapaino Oy.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet-Opi tunteiden säätelyn taito. Juva. PS-kustannus.

Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta: Muutetut tunteet, muutettu minä. Hämeenlinna. Delfiini kirjat.

Kriisikeskus Mobile Seinäjoki. 2013. Kenenkään ei tarvitse jaksaa yksin!. Viitattu 17.1.2014. <http://www.kriisikeskussjk.fi/mika-on-kriisi/suru/>

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki. Basam Books oy.

Laakso, S. 2007. Mies haluaa puhua surustaan. Teoksessa Kitara soi niin hiljaa: miehet puhuvat surustaan, 7–9. Toi. Laakso, S. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

- Laaninen, T. 2007. Jäljellä muisto: Elämää puolison menettämisen jälkeen. Kirjapaja. Helsinki. Gummerus kirjapaino oy.
- Lönnqvist, J. 19.1.2009. Stressi ja depressio. Viitattu 19.1.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=seh00020
- Mynttinen, S. 2010. Lapsen suru ja surevan lapsen tukeminen vanhemman kuoleman jälkeen. Viitattu 12.7.2014. <http://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2010/06/Tiivistelm%C3%A4-koulutusmateriaalista1.pdf>
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Falun. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4.-painos. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Nyyti ry, 14.3.2011. Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämää. Viitattu 14.1.2014. <https://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>
- Parkins, R. 2012. Gender and Emotional Expressiveness: An Analysis of Prosodic Features in Emotional Expression. Viitattu 21.10.2015. https://www.griffith.edu.au/__data/assets/pdf_file/0006/456459/Paper-6-Parkins-Gender-and-Emotional-Expressiveness_final.pdf
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. 2.painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pulkkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru : Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Viitattu 8.10.2016. Tiivistelmä helda-tietokannasta. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/164422>
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2012. Tunne mies, tunne nainen. Helsinki. Kirjapaja.
- Stone, R. 2006. Why are feelings important? PsychCentral. Viitattu 18.1.2014. <http://psychcentral.com/lib/why-are-feelings-important/000743>
- Suomen mielenterveysseura. 2010. Suru. Viitattu 18.1.2014. www.mielenterveysseura.fi/files/782/suru.PDF
- Tammentie, T. 2007. Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa-väitöskirja. Viitattu 29.1.2014. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7800-0>
- Teinilä, M. 2006. Lopun elämää: Itsemurhan tehneiden läheiset kertovat. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.
- Traumaterapiakeskus. 2013. Psykkinen trauma. Viitattu 17.1.2014. <http://www.traumaterapiakeskus.com/18>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11.uudistettu painos. Vantaa. Tammi.

Vartiainen, J. 2013. Suru on kunniavieras. Viitattu 8.7.2014. <http://lyrics.fi/jenni-vartiainen/suru-on-kunniavieras>

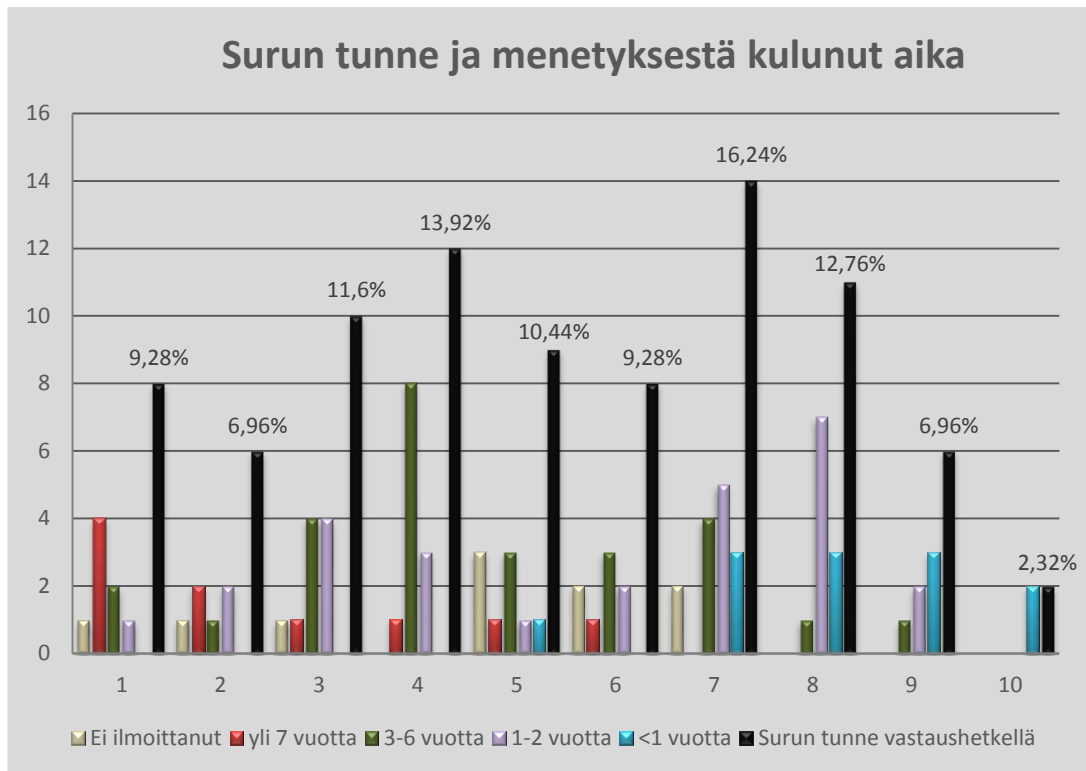
1. Sukupuoli
2. Miten kuvaatte sanaa suru?
3. Millaisen menetyksen olette kokeneet? (Mikäli useita niin valitkaa yksi). Kauanko tästä hetkestä on?
4. Surun määrä heti menetyksen jälkeen asteikolla 1-10 (1=vähäinen ja 10=erittäin suuri)
5. Kuvailkaa miltä teistä tuntui heti tapahtuneen jälkeen?
6. Olitteko surun kanssa yksin tapahtuneen jälkeen?
7. Koitteko mahdollisesti ristiriitaisia tunteita menetyksen aikana tai jälkeen? Millaisia ja miten niihin suhtauduite?
8. Surun määrä tänään asteikolla 1-10 (1=vähäinen 10=erittäin suuri)
9. Miten kuvailisitte surun tunnetta nyt?
10. Oletteko mahdollisesti hakeneet apua surusta selviämiseen, millaista?
11. Muuttiko tapahtunut mahdollisesti Teitä tai ajattelutapaanne?

12. Miten ajattelet, että koette tapahtuneen ja siitä seuranneen surun kahden vuoden päästä?

13. Voitte kertoa vapaasti mietteitänne aiheesta.

14. Voitte halutessanne liittää tähän sähköpostiosoitteenne myöhempää kyselyä varten.

1. Miten ajatuksenne ja tunteenne ovat mahdollisesti muuttuneet viimeisen kahden vuoden aikana suruunne liittyen?
2. Millaiseksi koette tapahtuneen ja siitä seuranneen surun tällä hetkellä?
3. Miten ajattelette surun mahdollisesti muuttuvan tulevaisuudessa?



LAPSEN SURU

- ❖ *Lapsi ei kestä surua ja tuskaa samoin kuin aikuinen.*
- ❖ *Lapsilla erilaiset kehityskaudet:*
 - *alle 5-vuotias voi syyttää itseään tai yhdistää kuoleman johonkin täysin normaaliin asiaan esim. nukahtaminen ja tästä voi tulla uniongelmia*
 - *5-8-vuotias lapsi alkaa ymmärtämään kuoleman todellisuutta, he pohtivat sitä, mutta eivät pysty käsittelemään siitä seuraavia pelottavia tunteita*
- ❖ *Pojat yleensä torjuvat mielestään kuoleman ja välttelevät siitä puhumista*
- ❖ *Tytöt yleensä itkevät helpommin kuin pojat sekä näyttävät ahdistuksensa ja pelkonsa*
- ❖ *Myös vauvat kokevat surua*

MISSÄ SURU NÄKYVÄ?

- ❖ *Leikeissä*
 - *ahdistunut/pakonomainen leikki*
- ❖ *Kirjoituksissa*
 - *tarinat/sadut olisi hyvä olla vain lapsen omassa vihossa*
- ❖ *Piirroksissa*
 - *esimerkiksi hautojen, ristien tai ruumisautojen piirtämistä joiden avulla lapsi leikkii irti tapahtumasta*

- ❖ *Käytöksessä mm. vetäytyminen/kiukku/aggressiivisuus/itkuisuus/taantumainen/aikuismainen käytös*
- ❖ *Puheessa tai puhumattomuutena*
- ❖ *Terveudessa mm. vatsakipuina, suolisto-oireina, kasteluna*

SUREVAN LAPSEN KOHTAAMINEN

- ❖ *Aikuisen tehtävä on olla tukena ja selittää lapselle hänen tunteitaan, ja sitä mitä on tapahtunut, luonnollisesti ikätason mukaisesti*
- ❖ *Aikuisen roolina on vastata kysymyksiin ja antaa tukea jos lapsi leikkii pahan olonsa pois*
- ❖ *Aikuisen on annettava lupa ahdistuneelle leikille, koska vasta silloin lapsi ymmärtää sen olevan hyväksyttävää*
- ❖ *Lapsi tarvitsee aikuista, joka opettaa hänelle elämänhalun, uskon elämään ja toivon*
- ❖ *Lapsen kanssa työskentelevillä on erityinen suhde heihin kuten myös toimivat työskentelykeinot*
- ❖ *Lapsen oireet voivat tulla vasta puolen vuoden tai vuoden päästä ja joskus oireita ei tule lainkaan jos lapsella ei ole vahvaa tunnesuhdetta menetettyyn*
- ❖ *Jos lapsi ei halua puhua, ei häntä tule väkisin painostaa vaan etsiä muita keinoja avautua*

- ❖ *Läheisyyden ja turvallisuuden tyhjiön täyttäminen on aikuisen tärkein tehtävä*
 - *pieniä asioita kuten kertominen, että sairastuminen ei aina tarkoita kuolemaa ja, että on oikeus pelätäkin*

MITEN SUREVAA LASTA VOI

AUTTAA?

- ❖ *Kuuntelemalla tai keksimällä kuvitteellisen hahmon, joka on kokenut saman kuin hän ja jonka avulla lapsi voi kertoa omasta olostaan*
- ❖ *Musiikin kuuntelemisen ja tuottamisen avulla, koska musiikin avulla voi lapsen siirtää etäämmäksi ahdistavasta tilanteesta jolloin tunteita on helpompi käsitellä*
- ❖ *Saduttamalla*



- ❖ *Leikeillä, joissa otetaan huomioon lapsen eri kehitysvaiheet*
 - *Vauva tarvitsee hassuttelua, kosketusta ja rauhoittavia hetkiä*
 - *Vältä vauvan kanssa piilotteluleikkejä, koska menetyksen kokenutta vauvaa voi ahdistaa*

- *Taaperoikäinen tarvitsee jonkun istumaan vierelle, kun hän leikkii -> hoitajan on oltava herkkä lapsen vihjeille koska hän on valmis kohtaamaan hoitajan leikissä*
- *Taaperoikäiselle voi leikkiä malliksi, vaikka nukella joka on surullinen -> lapsi voi vastata nukan avulla miksi nukke on surullinen*
- *Älä käytä abstrakteja kuolemanselityksiä*

- *Leikki-ikäisen leikissä voi olla pehmoleluja (tuovat turvaa), nukkeja (perheenjäsenet) ja muita käsissä hyvältä tuntuvia materiaaleja*
- *Leikki-ikäisen kanssa voi tehdä turvaelun, jonka avulla lapsen turvallisuuden tunnetta ja kielteisiä ajatuksia voi tarkastella*



KOSKA PITÄISI HUOLESTUA?

- ❖ *Leikin muuttuessa pakonomaiseksi, tuskaiseksi tai ilottomaksi, joka kertoo lapsen kokeneen suuren trauman*

- ❖ *Liiallinen toiminnallisuus, joka johtaa surun siirtymiseen*

- ❖ *Jos lapsella on ennestään tunne-elämän tai käyttäytymisen kanssa ongelmia*
- ❖ *Jos menetyksestä on yli kaksi vuotta ja lapsi ei ole käynyt kaikkia kriisin vaiheita läpi*

LÄHTEET

- ❖ *Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. Gummerus kirjapaino oy.*
- ❖ *Erkkilä, J. 2003. Milloin lapsen suru edellyttää ammattiapua ja Surevien lasten oireita, teoksessa Surevan lapsen kanssa. SMS-tuotanto Oy. Helsinki*
- ❖ *Holmberg, T. 2003. Miten aikuinen voi tukea surevaa lasta leikin avulla eri ikävaiheissa? teoksessa Surevan lapsen kanssa. SM-tuotanto Oy. Helsinki.*
- ❖ *Kinanen, M. 2009. Surusäkki-Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Lasten Keskus/LK-kirjat. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu*
- ❖ *Mynttinen, S. 2010. Lapsen suru ja surevan lapsen tukeminen vanhemman kuoleman jälkeen. <http://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2010/06/Tiivistelm%C3%A4-koulutusmateriaalista1.pdf>*
- ❖ *Niemelä, S. 2003. Käden ojennus lapselle surussa teoksessa Surevan lapsen kanssa. SMS-tuotanto Oy. Helsinki*
- ❖ *Pojjula, S. 2002. Surutyö. 2.painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä*

Muistiinpanoja
