

KOKEMUKSIA SEURAKUNTIEN SURURYHMIEN OHJAAMISESTA

Anita Mäkelä

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + diakoni

TIIVISTELMÄ

Mäkelä, Anita. Kokemuksia seurakuntien sururyhmien ohjaamisesta. Diak Etelä, Helsinki, 64 s., 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi + diakoni (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa sururyhmäohjaajien kokemuksia seurakunnan sururyhmän ohjaustilanteista. Tarkoituksena on myös löytää Helsingin seurakuntayhtymälle uusia näkökulmia ja kehitysehdotuksia.

Teoreettisia lähtökohtia opinnäytetyössä oli useampia. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen keskeisiksi tiedonlähteiksi nousivat Shep J. Jeffreys, Helena Erjanti, ja Marita Paunonen-Ilmonen. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon sisältyy yhteensä kuusi teemahaastattelua. Haastateltavina oli kuusi helsinkiläisen seurakunnan sururyhmän ohjaajaa, neljä pappia ja kaksi diakonia. Haastattelut äänitettiin, litteroitiin ja jaettiin tutkimuskysymyksiin ja tehtäviin liittyviin temaattisiin ryhmiin.

Yksi keskeisistä tutkimustuloksista opinnäytetyössä oli, että sururyhmäohjaajat olivat motivoituneita ja kokevat työnsä intensiiviseksi, mutta palkitsevaksi. Luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luomista pidettiin erittäin tärkeänä. Onnistunut ryhmäkoonpano, ryhmädynamiikka ja vertaistuki nousivat keskeisiksi sururyhmätyöskentelyn voimavaroiksi. Suurin osa sururyhmäohjaajista teki työtä pareittain. Ohjaajat kokivat, että hyvä parityöskentely oli edellytys jaksamiselle ja että siitä oli apua ohjaustilanteissa. Parin kanssa käydyt jälkipuinnit ohjaustilanteiden päädyttyä olivat ohjaajille tärkeitä hetkiä. Työskentelymenetelmänä ekspressiivistä taideterapiaa käyttäneen ohjaajan kokemukset poikkesivat jonkin verran keskustelevien ryhmien ohjaajien kokemuksista. Lähes kaikki sururyhmän ohjaajat ilmaisivat kaipaavansa lisää ammatillista vertaistukea.

Asiasanat: seurakunta, sururyhmän ohjaus, kokemukset

ABSTRACT

Mäkelä, Anita. Experiences of congregation grief support group leaders. 64 pgs., 1 appendix. Language: Finnish. Helsinki Spring 2014. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconia. Degree: Bachelor of Social Services + Deacon.

This thesis charts out the experiences and needs of congregation grief support group leaders. An additional aim of this thesis is to seek out development alternatives for The Parish Union of Helsinki.

There are numerous theoretical points of entry in this thesis. The work of Shep J. Jefferyes, Helena Erjant aj Marita Paunonen-Ilmonen were important sources of information. This thesis utilized a qualitative research approach in which six thematic interviews were conducted. The interviewees included six grief support group leaders, four pastors and two deacons. The recorded interviews were then transcribed and divided into thematic categories according to the research questions.

One of the central findings in this thesis is that grief support group leaders experience their work as being intense but rewarding. Creating a confidential and safe environment was considered important. Leaders found restricting group members challenging. A successful group composition, group dynamic and peer support arose as central assets. Most grief support groups were led by pairs working together. Leaders working in pairs saw that successful team work and debriefing sessions after group sessions were essential in coping with role-related stress. The experiences of the leader using the expressive arts therapy approach diverged somewhat from the experiences of the conversation based grief group leaders. Almost all leaders expressed the desire for more professional peer support for themselves.

Key words: congregation, grief support group leader, experience

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 SURUPROSESSI	9
2.1 Tunteet surussa ja yhteenkuuluvuuden kaipuu	9
2.2 Erilaisia näkökulmia suruun.....	12
2.2.1 Surun vaiheteoriat.....	12
2.2.2 Suruun liittyvät periaatteet ja tehtävät.....	13
2.2.3 Kaipaus, muisti ja uuden merkityksen löytäminen	14
2.3 Tunnustamaton tai äänioikeudeton suru	15
2.4 Syyllisyys, häpeä ja viha surussa	15
3 SURURYHMIEN OHJAUS SEURAKUNNISSA	17
3.1 Kriisi, trauma, suru ja tarkoituksenmukainen ryhmä	17
3.2 Vertaistuen toimintaperiaatteita ja käytäntöjä sururyhmissä.....	18
4 OHJAAJAN ROOLIT JA HAASTEET OHJAUSTYÖSSÄ.....	21
4.1 Kuuntelija ja kannattelija.....	21
4.2 Tukija ja tilan antaja.....	22
4.3 Toivo - näkökulmien mahdollistaja	22
4.4 Turvallisen ympäristön luoja	23
4.5 Läsnä oleva tarkkailija ja dialogisen keskustelun mahdollistaja.....	24
4.6 Myötätuntostressi ja uupuminen.....	25
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
5.1 Tutkimuskysymykset ja aineiston kerääminen.....	27
5.2 Haastatteluaineiston analyysi	28
6 TUTKIMUSTULOKSET.....	31
6.1 Sururyhmän ohjaamisen tavoitteet	31
6.2 Sururyhmän ohjaamisen haasteet.....	33
6.3 Toimivan ryhmän tunnusmerkit	35
6.4 Ohjaustilannetta helpottavat seikat.....	37
6.5 Ohjaajan kokemukset ja ryhmäläisten palaute	40

6.6 Kehitysehdotukset	45
7 POHDINTA	49
7.1 Tutkimuksen eettisyys	49
7.2 Tutkituksen luotettavuus	49
7.3 Johtopäätökset	50
7.4 Tutkimustulosten pohdintaa.....	54
7.5 Opinnäytetyön prosessin pohdinta	57
7.6 Ammatillinen kasvu	57
LÄHTEET	60
LIITE 1: HAASTATTELUKYSYMYKSET	63

1 JOHDANTO

Suru on universaalinen tunne, johon liittyy piirteitä, joita valtaosa ihmisistä aistii. Suruun on eri kulttuureissa kautta historian myös liittynyt runsaasti sosiaalisia odotuksia ja vaatimuksia. Muistan hyvin pikkutyttöä Kanadassa, italialaisten siirtolaisten leskien mustat asukokonaisuudet, joita monet naiset pitivät koko loppuelämänsä. Olen varma, että mustissa puvuissaan he helposti löysivät toisensa. Haluaisin myös kuvitella, että he myös ystävästyivät. Suurin osa roomalaiskatolisista leskistä oli todennäköisesti 70-luvun Kanadassa seurakunta-aktiiveja. Pikkutyttöä mietin, miten vanhoilta ne mustiin pukeutuneet lesket näyttivät. Tosiasiassa näin jälkepäin ajatellen on mahdollista, että he olivat silloin kutakuinkin saman ikäisiä naisia, kuin mitä itse olen tällä hetkellä tätä opinnäytetyötäni kirjoittaessani. Lapsen silmin heillä ei ollut oikeutta muuttua, vaikka olivatkin näkyviä yhteisön jäseniä. Minusta he näyttivät vanhoilta ja ikuisesti suruun sidotuilta. Sitä, mikä heidän oma subjektiivinen kokemuksensa oli, en voi sanoa. Sen kyllä näin, että yksin he eivät olleet, vaan lesket olivat osa suurempaa kulttuurista ja hengellistä yhteisöä.

Tänään Suomessa, keski-ikäisenä naisena mietin, mitä omat lapseni aistivat ja näkevät? Missä ovat nyt päivittäiset muistutukset siitä, että olemme kuolevaisia? Onko surustakin tehty suoritus, jota tulee aikatauluttaa, lääkittää ja hoitaa? Voiko surua ylipäätään käskää tai ohjata, vai onko siihen vain suostuttava? Kuka auttaa silloin kun yhteisö puuttuu, silloin, kun perhe on lamautunut ja sen jäsenet surevat omaa erillistä suruaan ja yhteyttä muihin ei synny? Entä, jos onkin sekaisin surusta, koska on kokenut liian monta menetystä ja muutosta matkan varrella?

Olen vakuuttunut siitä, että se, miten surijaa kohdellaan, nähdään ja kuullaan, vie joko suruprosessia eteenpäin tai sitten hidastaa sitä. Mitä tämä käytännön tasolla tarkoittaa sosiaalialan ammattilaiselle, onkin tässä opinnäytetyössä keskeinen kysymys. Uskon, että monen perheriidan, riippuvuuden ja syytösten takaa löytyy yllättävän usein surukokemus, joka syystä tai toisesta on juuttunut

tai jähmettynyt. Suru pakottaa suostumaan uuteen ja tuntemattomaan. Kyseessä on usein pelottava ja kaottinen tila, jossa ihminen voi olla äärettömän yksin ja haavoittuva. Yllättävänä tavallista on, että perhe, läheiset tai yhteisöt eivät kykene auttamaan, vaan suru käydään läpi yksin. Yllättävänä tavallista on myös se, että surija itse ei ikään kuin anna itselleen lupaa murtua ja muuttua. Surija saattaa pelätä, että hän suree väärällä tavalla tai alkaa kanavoida energiansa siihen, että syyttää muita tai itseään ja tätä kautta juuttuu kokemukseen.

Opinnäytetyöni aihepiiri on henkilökohtaisesti merkittävä, sillä tiedostan, että tulevana sosionomi-diakonina tulen työssäni kohtaamaan monella tavalla surevia henkilöitä. Vaikka suru ei ole aina tiedostettua, olen vakuuttunut siitä, että suru vaikuttaa voimallisesti inhimillisissä vuorovaikutustilanteissa monella tasolla. Suru ei kuulu ainoastaan kirkkoon, vaan suru on keskeinen osa sosiaalista elämää laajemminkin.

Sururyhmätoiminta on seurakuntatyön ytimessä. Se on diakonista välittämistä, auttamista, elämän jakamista lähimmäisen kanssa ja tämän vuoksi se on tärkeä osa seurakunnan diakonista ja sielunhoidollista palvelua. Sururyhmän tulisi olla paikka, jossa ryhmän jäsenillä olisi lupa kysellä ihmiselämän peruskysymyksiä. Sen tulisi olla paikka, jossa on lupa etsiä uusia näkökulmia yhdessä muiden kanssa. Seurakunnan työntekijälle sururyhmän ohjaaminen on vaativa tehtävä. Surijat ovat äärettömän herkässä mielentilassa ja erittäin tärkeässä elämänvaiheessa. Ohjaustyö tapahtuu muun seurakuntatyön ohessa, eikä toteudu mielekkäästi ilman aiheeseen paneutumista tai henkistä valmistautumista. (Koponen et al 2003, 3.).

Tämä opinnäytetyö on yritys paneutua ja henkisesti valmistautua mahdolliseen seurakuntatyöhön tulevana diakonina. Näen kuitenkin, että opinnäytetyön työstämisprosessi kokonaisuudessaan on antanut minulle valmiuksia työskennellä sosiaalialan sektorilla myös laajemmin.

Opinnäytetyössäni kartoitan suruun liittyviä teorioita ja määritelmiä. Kirjallisuuskatsauksen kautta olen nostanut esille sururyhmän ohjaajan

keskeisiä rooleja ja tehtäviä. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kerätä Helsingin seurakuntayhtymälle tietoa sururyhmien ohjaajien kokemuksista. Halusin selvittää ja kartoittaa niitä asioita, jotka tukivat ohjaajien sururyhmyöskentelyä. Samalla halusin tuoda esille asioita, jotka ohjaajat kokivat haastavina. Keskityin kirjaamaan ohjaajien subjektiiviset kokemukset sururyhmän ohjaustilanteista. Samalla tuon esille kehittämiskohteita.

Merkittävänä taustakokemuksena tätä työtä tehdessäni oli oma osallisuuteni helsinkiläisen seurakunnan yleiseen sururyhmään syksyllä 2012 ja keväällä 2013, jossa ohjaajana ja avainhenkilönä toimi kokenut pastori. Mahdollisuus osallistua sururyhmään oli henkilökohtaisesti hyvin merkityksellinen, sillä tällainen kokemus minulta puuttui. Opiskelijana sururyhmään osallistuminen oli kokemuksena intensiivinen ja opettavainen. Ryhmän jäsenet olivat avoimia ja monen surevan kohtaaminen samaan aikaan sai minut kokemaan erityistä yhteenkuuluvuuden tunnetta heti alkumetreiltä. Olimme hienolla tavalla tasavertaisia ja epävarmoja suunnasta. Kuuletko kun kysyn ja huudan – opas sururyhmän ohjaajille (Koponen et al 2003) oli ryhmässä ohjaajan käytössä ikään kuin taustalla olevana työskentelyrunkona ja sitä käytettiin soveltaen apuna.

2 SURUPROSESSI

Suru on prosessi, jonka voi kuvata henkilökohtaisena matkana. Vaikka menetyksiin liittyy yhtäläisyyksiä ja suruun sisältyy yleismaailmallisia ulottuvuuksia, jokaisella surijalla on omat, työstettävät haasteensa, jotka hänen on kohdattava. Ei ole olemassa kahta samanlaista surua, eikä ole olemassa kahta samanlaista aikataulua suremiseen. Jokainen yksilö kokee erilaisia, ulkoapäin tulevia vaikutteita omassa surussaan. (Humphrey & Zimfer 2012, 35.) Myös jokaisen surijan oma sisäinen todellisuus ja elämänhistoria ovat ainutlaatuisia. On paljon surua, jota ei välttämättä edes tiedosteta tai tunnisteta.

Suruun liittyy monia ulottavuuksia, sillä se vaikuttaa tunteisiin, ajatuksiin ja toimintoihin. Suruun kuuluu psykologisia, fyysisiä, sosiaalisia ja hengellisiä ulottavuuksia. (Jeffreys 2005, 41.) Usein suruun voi myös liittyä oman kodin menetys ja taloudellisen epävarmuuden lisääntyminen. Monet köyhtyvät samalla kun kokevat valtavia henkilökohtaisia menetyksiä.

Uusi suru sisältää aina elementtejä vanhasta käsittelemättömästä surusta. Vanhat käsittelemättömät surut lisäävät uuden surun intensiteettiä. Käsittelemättömät surut voivat tulla henkilön omasta historiasta, tai ne voivat olla edelliseltä sukupolvelta periytyneitä käsittelemättömiä asioita. Surijaa kohdatessa on tärkeää tiedostaa, että myös näille vanhoille suruille on annettava tilaa. Kun vanhasta käsittelemättömästä traumasta tulee osa surijan tarinaa, akuutti suru alkaa vähitellen jäsentyä. (Jeffreys 2005, 77.)

2.1 Tunteet surussa ja yhteenkuuluvuuden kaipuu

Itse kärsimystä on lähes mahdotonta määritellä ja siitä voi ainoastaan osoittaa joitain piirteitä, sillä kärsimys ilmenee hyvin moninaisesti ja yksilöllisesti. Kärsivän ihmisen olotila voi olla äärimmäisen kaoottinen, sillä monia jäsentymättömiä tunteita käydään läpi yhtä aikaa. Kyseessä on eräänlainen kamppailu. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 32.)

Kärsimys on luonteeltaan hyvin ainutlaatuinen ja kokonaisvaltainen elämys, jolle ei löydy selkeää vastinetta muista inhimillisistä kokemuksista. Tästä seuraa se, että kärsivä joutuu erilleen ja ikään kuin muiden ulottumattomiin. Toisen ihmisen on useimmiten lähes mahdotonta ymmärtää kärsivän olotilaa kaikessa syvyydessään. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 32–33.) Surevat kuvaavat usein omia tuntemuksiaan äärimmäisenä tyhjyyden tunteena ja voimattomuutena (Hammarlund 2010, 40). Näemme ja ymmärrämme, että toinen kärsii, vaikka emme kykenekään käsittämään kärsimystä.

Kärsimys on kuolemista jostakin pois, mutta toisaalta se voi myös johtaa johonkin uuteen. Eristäytyneenä ja kärsimyksen keskellä ihminen silti pyrkii yhteenkuuluvuuteen. Oleellista on tiedostaa, että jokainen kärsivä ihminen on oman kärsimyksensä ytimessä tai keskipisteessä. Kohdatessaan aidosti toisen ihmisen hän voi saada vahvistuksen kärsimykselleen sellaisena kuin se on. Ihminen kykenee kohtaamaan miten valtavaa kärsimystä tahansa, kun hänen rinnallaan on henkilö, joka todella välittää hänestä ja hyväksyy hänet. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 32–33.)

Suru on tunne, jota on mahdotonta hallita tai määritellä. Puhetta surutyöstä on vaikea ymmärtää juuri sen vuoksi, että emme pohjimmiltaan voi tietää, mikä suru on. Onko suruakin jotenkin suoritettava? Tavallinen kysymys ihmisillä on, surenko oikein? Jokainen ihminen kuitenkin suree omalla tavallaan ja oman aikataulunsa mukaan. Suruun voi liittyä erilaisia tunteita kuten vihaa, katkeruutta ja epätoivoa, häpeää ja syyllisyyttä, eikä ole oikeaa eikä väärää surua. Jokaisella surijalla on lupa sallia itselleen kaikkia tunteita ja ajatuksia myös kuollutta henkilöä kohtaan. (Haarakangas 2011, 167.)

Kuolemansuru on ihmisen ydinsuru, mutta ei aina välttämättä suurin. Hylätyksi tuleminen, avioero, abortti, lapsettomuus, vakava sairastuminen, vammautuminen, maineen, aseman, työn, omaisuuden tai kotimaan menetykset aiheuttavat myös surureaktioita. Myös näissä asioissa on kysymys, jonkin tärkeän asian kuolemasta. Suurten menetysten edessä surija joutuu arvioimaan elämänsä uudestaan ja luomaan uuden suhteen itseensä. Prosessi ei onnistu, ellei surija ole valmis luopumaan joistakin itseensä liittyvistä käsityksistä tai

uskomuksista. Myös surijassa kuolee jokin asia, jotta uusi voisi syntyä, sillä suru on muutoksen alullepanija tai, kuten Lindqvist sanoo, ”kättilö”. (Lindqvist 1999, 15–16.) Surun keskellä on kuitenkin mahdollista oppia näkemään muiden surua ja sitä kautta liittyä muihin ihmisten kokemuksiin ja kokea yhtyettä heihin, sillä suru yhdistää meitä kaikkia. Ihmisellä on ”alkusurussa”, jokin sanaton ymmärrys siitä, että elämä uudistaa itseään luopumisen ja kuoleman kautta. (Lindqvist 1999, 18–19.)

Jalli ilmaisen asian näin: ”Löytääksemme takaisin arkeen ja saadaksemme otteen elämästä tarvitsemme kokemusta kohdatuksi ja kuulluksi tulemisesta. Ajatuksia on saatava tuoda julki ja tunteita on voitava käsitellä.” (Jalli 2005, 36–37.) Yksinäisyyden tunne ei välttämättä johdu vain surijan omista sisäisistä prosesseista, vaan myös ympäristön kyvyttömyydestä kohdata muuttunutta todellisuutta (Jalli 2005, 34.)

On virhe yrittää kiireesti auttaa ihmistä kärsimyksen yli, sillä jokainen miettii oman menetyksensä kohdalla, miksi tämä menetys tuli juuri minulle. On oltava aikaa miettiä, muuten ei pääse menetyksen yli. Asian voi myös kuvata kärsimyksen draamana, jossa aluksi ihminen tarvitsee jonkun ikään kuin varmentamaan kärsimyksensä. Kärsijä hakee omalle kärsimykselleen näkijää eli toista ihmistä, joka toteaa, että sinä kärsit. Vasta sen jälkeen kun tämän on toteutunut, on lohduttaminen ja auttaminen mahdollista. (Nykänen 2013, 13.)

Vaikka kärsimyksen ja surun tunteet eivät koskaan häviä kokonaan, niiden kanssa on mahdollista päästä eteenpäin. Ne voidaan ikään kuin sijoittaa taka-alalle omassa elämässä. Toinen vaihtoehto on, että ihminen jää kärsimyksen vangiksi, katkeroituu, masentuu tai syyllistää muita. Kärsimyksemme keskelläkin toivo ympäröi ihmisiä koko ajan, sitä vaan ei huomaa, sillä se näyttäytyy arkisissa pienissä asioissa. On oleellista tiedostaa, että toivon kokemus on eri asia kuin tieto siitä, sillä toivo nousee nimenomaan toisen ihmisen läsnäolosta ja arkisista pienistä teoista. (Nykänen 2013, 13.) Toivo nousee siitä, että toinen haluaa, pysähtyy kättelemään kunnioittavasti, katsoo silmiin, kutsuu nimeltä, kuuntelee ja muistaa, mitä on sanottu ja puhuttu. Vasta sen jälkeen, kun sureva ihminen on kohdattu ja hänen tarinansa on kuunneltu

läsnäolevasti hänen omasta todellisuudesta käsin, ovat luottamus, tasavertainen ja rakentava dialogi mahdollisia. Paitsi että nämä antavat toivon kokemusta, ne ovat yhteenkuuluvuuden kokemisen edellytyksiä.

2.2 Erilaisia näkökulmia suruun

Suruteorioita on runsaasti. Ne perustuvat siihen käytännön työhön, jota surevien ihmisten kanssa on tehty. On kuitenkin huomattava, että vaikka tiede pyrkii valaisemaan ja kertomaan jotain oleellista inhimillisestä todellisuudesta, teorian liian kirjaimellinen noudattaminen voi haitata kärsivää ihmistä, joka sisimmässään kaipaa läsnä olevaa kuuntelijaa.

2.2.1 Surun vaiheteoriat

Elisabeth Kübler-Ross on usein mainittu surututkimuksen keskeisenä hahmona, joka keräsi tietoa kuolevilta. Hän eli Yhdysvalloissa aikana, jolloin kuoleminen alkoi siirtyä kodeista laitoksiin. Hänen tärkein teoksensa on *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families* (1969). Kirjassaan hän tuo esille viisi vaihetta, jotka saattohoidossa olevat potilaat käyvät läpi prosessoidessaan tietoisuutta omasta kuolemastaan. Hänen nimeämiään vaiheita on alettu käyttää huomattavan väljästi myös monissa muissa asiayhteyksissä, muun muassa lähiomaistensa menettäneiden kohdalla. (Walter, Carolyn & McCloyd, Judith 2009, 8-9.) Kübler-Rossin surun viisi vaihetta ovat kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Vaiheet auttavat elämään menetyksen kanssa ja tarjoavat työvälineen, jolla yksilö voi päästä käsiksi omiin tunteisiinsa. Kübler-Ross ei ole missään vaiheessa itse esittänyt, että jokaisen yksilön tulisi käydä kaikki vaiheet systemaattisesti läpi, vaikka näin on usein virheellisesti tulkittu. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

2.2.2 Suruun liittyvät periaatteet ja tehtävät

Suruun kuuluu seitsemän periaatetta, josta ammattiauttajien tulisi olla tietoisia:

1. Surua ei voi korjata ja sitä ei voi parantaa.
2. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa surra.
3. Surumatkalle ei ole mitään yleispätevää aikataulua.
4. Jokainen menetys on moninkertainen menetys.
5. Muutos = menetys = suru
6. Suremme vanhoja menetyksiä samalla kun suremme uusia menetyksiä.
7. Suremme silloin, kun menetys on tapahtunut tai uhka sen tapahtumisesta on olemassa. (Jeffreys 2005, 31.)

Vahvempi elämönhallinnan tunne syntyy, kun sureminen nähdään sekä ulkoisena että sisäisenä työskentelynä, johon liittyy tehtäviä ja jota ympäristö voi tukea. Sureva voi itse vaikuttaa sisäisiin prosesseihinsa. Silloin, kun surija kykenee tähän, avuttomuuden tunteet vähenevät. Wordonin mukaan surun tavoitteena on ratkaista seuraavat tehtävät:

1. Menetyksen hyväksyminen ja tarkastelu eri näkökulmista
2. Surun aiheuttaman kivun salliminen ja käsittely
3. Sopeutuminen niihin olosuhteisiin, joista kuollut henkilö nyt puuttuu
4. Kuolleen ihmisen "sijoittaminen" tunnetasolla muistoihin ja kuvitelmiin ja elämän jatkaminen. (Hammarlund 2010, 43.)

Tavallista on, että nykytodellisuudessamme suruun kuuluvaa masennusta halutaan liian nopeasti lääkitä siitä huolimatta, että masennus kuuluu normaalina osana surevan ihmisen kokemukseen. Masennusta sen sijaan tulisi kunnioittaa ja elää läpi. Liian helposti suruun kuuluvasta masennuksesta halutaan tehdä sairaus jota lääkitään. Länsimaiset elämäntavat, kiireiset aikataulut ja suorituskeskeisyys ovat kaventaneet suruun liittyviä tärkeitä reaktioitamme. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 37.)

2.2.3 Kaipaus, muisti ja uuden merkityksen löytäminen

Surutyöstä ja suremisesta voidaan myös käyttää termiä sopeutuminen, sillä surussa ihminen sopeutuu vähitellen menetykseen sekä ulkoisesti että sisäisesti. Läheisen kuoltua menetys on niin ylivoimainen, että siihen ei halua suostua kukaan. Tuskaisuus alkaa helpottaa vasta siinä vaiheessa, kun sureva kykenee luottamaan siihen, että tunne ei kestä ikuisesti. Vaikka kuollut henkilö on poissa, on silti mahdollista, että sureva säilyttää jatkuvan kiintymyssiteen edesmenneeseen kaipauksen ja muistin tasolla. (Pojjula 2002, 21.)

Muistaminen on surijalle voimavara, joka kuljettaa surussa eteenpäin. Mielikuvitus, tunteet, sanat, kuvat, musiikki, unet ja hengellisyys vahvistavat kaikki surijan elämänhalua ruokkimalla kaipausta, joka on hyvä ja eteenpäin vievä voimavara. Tärkeää on uuden merkityksen ja tarkoituksen löytäminen. Tietoinen läsnäolo itsessä ja ympäröivässä todellisuudessa voi olla myös hyvin parantava ja terapeuttiivinen kokemus. Luonto rauhoittaa ja parantaa, sillä jo pelkkien luontokuvien katselu voi hoitaa surevaa ihmistä. (Pojjula & Halkola 2004, 4.)

On kuitenkin oleellista huomioida, että sekä surevilla että heitä auttavilla henkilöillä on korostunut turvallisuuden tarve. He ikään kuin kaipaavat karttaa, jonka kanssa yhdessä matkata. Päämääränä ei ole enää yksinomaan se, että surija irtaantuisi täysin kuolleesta, vaan pidetään mielekkäänä, että surija kykenisi rakentamaan itse uuden merkityksellisen siteen edesmenneeseen rakastettuunsa. Edesmennyt ikään kuin integroidaan omaan todellisuuteen ja elämään, sen sijaan, että hänet surraan pois ja mennään eteenpäin. Rakas henkilö kulkee mukana aina jossain muodossa uudelleen jäsenettynä. (Walter, Carolyn & McCloyd, Judith 2009, 14.)

2.3 Tunnustamaton tai äänioikeudeton suru

Tosiasia on, että kaikkien surua ei nähdä. Tunnustamaton suru on surua, jota ei sosiaalisesti hyväksytä tai nähdä. On myös mahdollista, että surija itse ei salli itselleen surun tunteita tai, että hänen ympärillään olevat ovat kykenemättömiä tai haluttomia näkemään hänen suruaan. Surijoina sosiaalisesti tunnustamattomassa asemassa ovat muun muassa lapset, nuoret, mielenterveyskuntoutujat, kehitysvammaiset, iäkkäät, samaa sukupuolta olevat elämäkumppanit, entiset aviopuolisot, lemmikin omistajat, rikosten tekijät ja omaiset ja ne, joiden läheinen on kadonnut. Usein unohdetaan, että surija voi myös olla ammatti-ihminen, kuten hoitaja vanhainkodissa. Suru, joka liittyy aborttiin tai lapsettomuuteen, voi olla myös sietämättömän yksinäistä ja sosiaalisesti tunnustamatonta suremista. (Jeffreys 2005, 72.) Usein myös jo pelkkä uhka itselleen tärkeän asian menettämisestä voi laukaista surureaktion (Jeffreys 2005, 31.)

2.4 Syyllisyys, häpeä ja viha surussa

Elämänhalua koettelevaan suruun sisältyy moninaisia tunteita, kuten vihaa, katkeruutta, tuskaa, ahdistusta, haavoittuneisuutta, kipua, hämmennystä, turvattomuutta, avuttomuutta, pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä. Se, mikä on ollut yhteistä menetetyn kanssa, muuttuu surevalle syvästi ahdistavaksi. Syyllisyyden tunteet voivat ilmetä siten, että sureva voi kokea, että ei ole rakastanut tarpeeksi silloin, kun toinen oli elossa. Vasta kuoleman jälkeen toista rakastaa niin, kuin olisi pitänyt. Menetyksen tuskallisuus saa surijan helposti välttämään surua, joten surua ikään kuin aletaan annostella, mikä voi olla hyvä ja tarpeellinen asia. (Poijula & Halkola 2004, 3.)

Sureminen on sopeutumista välttämättömään muutokseen eli siihen, että elämä kriisin jälkeen on jossakin suhteessa peruuttamattomasti erilaista. Jokainen suree perusluonteensa ja omaksumiensa mallien mukaan. (Ruishalme & Saaristo 2007, 112.) Usein ajatukset ja tunteet muodostavat kerrostumia siten, että syvimpien kerrostumien tavoittelu edellyttää pinnalla olevien asioiden

käsittelyä ensin. Surussa esiintyvä syyttämisen ja syyllisten etsimisen tarve peittää alle muita suuria tunteita. Itse surua ei voi tavoittaa, ennen kuin tapahtuman herättämät epäoikeudenmukaisuuden kokemukset ja niihin liittyvää viha ja aggressio saadaan käsiteltyä. Jos aggressiot ohitetaan kokonaan, surua ei välttämättä tavoiteta koskaan. Syytökset voivat kohdistua surijaan itseensä tai projisoitua ulkopuolella oleviin kohteisiin tai ihmisiin. (Saari 2003, 164.)

Selvittämättömät syyllisyyden tunteet mutkistavat suruprosessia ja saavat surevan tuntemaan itsensä arvottomaksi. Suriija voi tiedostamattomasti rangaista itseään omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan. Surussa ihminen on kykenemätön suojelemaan itseään ja hänen harkintakykynsä on vajaa. Vaarana on, että hän ajautuu ihmissuhteisiin, jotka eivät auta häntä eteenpäin. (Åberg 2005, 59.) Häpeän tunnetta ei yleensä tuoda esille oma-aloitteisesti, sillä tunne on niin voimakas ja kokonaisvaltainen. Häpeän tunne vaatii käsittelyä, sillä ennen kuin se on tiedostettu ja käsitelty, ei ole voimia kohdata muita tunnemaisemia. Häpeän tunne ikään kuin vangitsee, koska sitä harvemmin tiedostetaan. Voimallinen häpeän tunne voi aiheuttaa eristäytymistä ja välttämiskäyttäytymistä. (Saari 2003, 231.) Lisäksi häpeä saa ihmisen vaikenemaan. Usein häpeä kokemus on sanaton tai toisaalta sanoja tulee niin vuolaasti, että ne peittävät alle häpeä kokemuksen.

Ruotsalainen sairaalapastori ja psykoterapeutti Claes-Otto Hammarlund arvioi ahdistuksen lisääntyvän ihmisillä, jotka vielä pitkän ajan kuluttuakaan eivät ole päässeet kokemaan surua. Surematon suru voi vuorostaan vaikuttaa perhesuhteisiin ja laajemminkin ihmissuhteisiin. Siihen liittyy usein kielteisiä pitkäaikaisvaikutuksia, kuten riippuvuuksia tai sosiaalista vetäytymistä. Hammarlundin mukaan jännityksen lisääntyminen eri muodoissa on yleensä merkki siitä, että surua vastaan puolustaudutaan ja suruprosessia torjutaan. Hän katsoo, että vihan tunne ei itsessään kuulu surutyöhön. Ylikorostunut vihan tunne voi olla merkki surutyön torjunnasta ja, että suruprosessin aloittaminen on surijalle liian uhkaavaa. (Hammarlund 2010, 41.)

3 SURURYHMIEN OHJAUS SEURAKUNNISSA

Sururyhmätoimintaa ohjaajan näkökulmasta on tutkinut Eija Harmanen 1990-luvun loppupuolella väitöskirjassaan *Sielunhoito sururyhmässä*. Teos on tähän saakka laajin ja tuorein selvitys aiheesta. Harmanen tuo esille, että vuonna 1993 kirkon nelivuotiskertomuksessa mainittiin ensi kertaa sureville omaisille tarkoitetut niin sanotut sururyhmät. Samalla lähimmäisyys- teemaan liittyvä koulutus alkoi lisääntyä. Sururyhmien toiminta edusti uutta sielunhoidollista pienryhmätoimintaa, jonka vahvuutena nähtiin, että se sitoutti seurakuntalaisia projektiluonteisesti todellisiin tarpeisiin. Kynnystä astua kirkkoon haluttiin madaltaa. (Harmanen 1997, 23.) Suru on normaali osa elämää ja raskaudestaan huolimatta edesauttaa henkistä kasvua. Noin puolet surua kohdanneista kykenee yleensä ajan ja sosiaalisen tukiverkoston avulla sopeutumaan menetykseensä. Silti noin neljännes läheisensä menettäneistä kokee sopeutumisen haasteellisena. (Walter & McCloyd 2009, 25.) Juuri nämä henkilöt hyötyvät siitä, että voivat peilata ja jakaa surukokemuksia muiden kanssa.

3.1 Kriisi, trauma, suru ja tarkoituksenmukainen ryhmä

Psyykkisessä kriisitilanteessa ihminen kohtaa tilanteen, jossa aikaisemmat kokemukset ja opitut reaktiot eivät riitä uuden todellisuuden ymmärtämiseen ja psyyken hallintaan. (Cullberg 1980, 17.) Traumatyössä uhrilla nousee mieleen jatkuvasti muistoja tilanteesta ja hän pyrkii aktiivisesti välttelemään näitä järkyttäviä muistoja. Trauman kokeneilla on vaikeuksia puhua tapahtuneesta omien ahdistavien ja pelottavien tunteiden sekä masentuneisuutensa vuoksi. Usein painajaiset tunkeutuvat uniin. Sen sijaan tavanomaisessa surutyössä muistot menetetyistä ihmisistä nousevat mieleen, mutta eri tavalla. Surijalla on halu ja tarve tuoda esille lohduttavia muistoja menetetyistä läheisestään. Hänellä on tarve puhua menetyksestä ja mielenmaisema on surussa täynnä ikävää ja kaipausta. Unet ovat useimmiten lohduttavia. (Engbolm & Lehtonen 2010, 21.) Läheisen kuolema on rakkaus- ja kiintymyssuhteen uudelleen

muotoutumista. Kuolema ei ole suhteen katkeamista, vaan surutyössä kiintymyssuhde muuttaa muotoaan käsiteltäväksi mielikuvien ja muistojen tasolla. Yksi oleellinen tehtävä surutyössä onkin uuden mielikuvan rakentaminen kuolleesta henkilöstä ja sen säilyttäminen muistissa. (Niku & Sarinko 2004, 9.)

Yleinen sururyhmä ei näytä olevan tarkoituksenmukainen tukimuoto syvästi traumatisoituneen surijan kohdalla. Ala-Soinin mukaan erityissururyhmien muodostamisessa tärkein motiivi oli itsemurhan tehneiden läheisten huonot kokemukset seurakuntien yleisistä sururyhmistä. Heille vertaistuki merkitsi jotain aivan muuta kuin mitä oli tarjolla tavanomaisissa sururyhmissä. (Ala-Soini 2011.) Lisäksi Sosiaali- ja terveysministeriön traumaattisten tilanteiden oppaan mukaan vertaistuellla viitataan kokemusten vaihtoon ja tiedon jakamiseen saman kokeneiden ihmisten kesken. Ammatillisesti johdettu ryhmämuotoinen vertaistuki on tarkoituksenmukaista, kun riittävän samankaltainen menetys tai trauma on kyseessä. Erityisryhmiä on tarjolla henkilöille, jotka ovat kohdanneet tiettyntyyppisiä järkyttäviä tapahtumia, kuten läheisen itsemurhan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 35.)

3.2 Vertaistuen toimintaperiaatteita ja käytäntöjä sururyhmissä

Vertaistuki on auttanut paljon ihmisiä ja osallistujat usein kokevat, että häpeän tunteet vähenevät silloin kun he eivät ole yksin omien kokemustensa kanssa. Silloin, kun vertaistuen kautta yksilö oivaltaa, että oma kärsimys ei ole niin ainutkertaista, jotain merkityksellistä tapahtuu. Omat vastoinkäymiset ovat helpommin voitettavissa silloin, kun on saanut turvallisesti kuulla toisten ratkaisuyrityksistä. Kuuntelukokemus voi antaa selviytymistoivoa. Myös sen tiedostaminen, että vertaistukiryhmä on olemassa, jo lisää ihmisen turvallisuuden tunnetta. Vertaistuen ydinkohta on inhimillinen osalliseksi tuleminen. Osalliseksi tuleminen tarkoittaa, luottavaista ja dialogista yhteyttä muiden ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samanlaisia asioita. Vertaistuen prosessi alkaa siitä, että yksilöllä on vähäistä luottavaista yhteyttä muihin ja hän kokee ulkopuolisuutta. Ryhmän kautta hän hakee yhteyttä muihin.

Vuorovaikutuksessa oleminen ja se, että syntyy yhteys muihin ja ikään kuin kuuluu heihin, on voimaannuttava kokemus. Jos näin käy, vertaistuki on toteutunut ja ihminen on vahvistunut ja saanut apua. (Puuska 2012, 112–113). Vertaistukiryhmissä kuitenkin aina piilee vaara, että ryhmän jäsenet alkavat ikään kuin elää toisen elämää. Ilmiö voi viedä ryhmätyöskentelyn väärään suuntaan ja voi olla haavoittava kokemus ryhmänjäsenelle, jota toinen ryhmän jäsen mestaroi omilla näkemyksillään ja neuvoilla.

Sururyhmät ovat pääsääntöisesti suljettuja ryhmiä, joiden osallistujat valitaan tiettyjen kriteerien mukaisesti. Ryhmään voidaan kutsua henkilökohtaisesti tai siihen voidaan tulla kehotuksen kautta tai ryhmästä voidaan ilmoittaa julkisesti. Tavallista on, että sururyhmää suosittelee diakoni, pastori tai terapeutti. Ennen ryhmän alkua työntekijät pyrkivät haastattelemaan ja arvioimaan henkilön motivaation ja sitoutumisen tasoa. Myös sitä arvioidaan, ketkä haastateltavista hyötyvät eniten ryhmään osallistumisesta. Suljetussa sururyhmässä on selvästi määritelty aloittamis- ja päättymispäivä, joka ilmoitetaan ryhmäläisille ennen ensimmäistä tapaamista. Tavallista on myös, että ryhmän loppupollella sovitaan kertaluonteisesti jatkotapaamisesta. Suljettuun ryhmään, ei oteta kesken työskentelyä uusia jäseniä vaikka ryhmästä jäisikin pois jäseniä. (Puuska 2012, 118–119).

Sururyhmässä on kolme keskeistä sopimusta: luottamuksellisuus, ilmaisun vapaus ja tunteiden salliminen. Samalla ilmapiirin tulisi olla turvallinen, eli osallistujan tulisi kokea yhteenkuuluvuutta ja tuntea jollain tavalla hallitsevansa sitä, mitä ympärillä tapahtuu. (Horowitz 2003, 37.) Yleinen sururyhmätyöskentely, jota tässä opinnäytetyössä pääasiassa käsitellään, on esimerkki keskusteleavasta ryhmästä. Kaikissa ryhmän ohjaustilanteissa vastuu ryhmästä on ohjaajalla. Keskusteluryhmään saapuu ihmisiä, joilla on samanlaisia, usein traumaattisia kokemuksia. Ryhmässä näitä kokemuksia jaetaan ja työstetään yhdessä keskustellen. Yksi päämääristä on vertaistuen saaminen ja vertaiskokemuksista oppiminen. Tarkoituksena on saada perspektiiviä ja samalla oppia ryhmän jäseniltä hyödyllisiä tapoja nähdä uusi elämäntilanne. Kun keskusteluryhmä kerää samat ihmiset useamman kerran yhteen, syntyy ryhmäprosessi. Keskusteluryhmän toimivuuden kannalta on

olennaista, että ryhmässä syntyy hyväksyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri. Vaikka ohjaajan panos ryhmäprosessin alullepanijana on keskeinen, jokaisella osallistujalla on myös oma tärkeä roolinsa. (Vänskä et al. 2011, 88–89.)

Opinnäytetyötä tehdessäni halusin myös tarkastella helsinkiläisessä seurakunnassa tarjottua vaihtoehtoista sururyhmätyöskentelymuotoa. Maalaavassa sururyhmässä värien ja kuvan tekemisen avulla on mahdollista ilmaista sellaisiakin tunteita, jotka ovat sanojen ulottumattomissa. Osallistuminen maalaavaan ryhmään ei kuitenkaan vaadi piirtämisen tai maalaamisen osaamista. (Kuusinen 2008, 34.)

4 OHJAAJAN ROOLIT JA HAASTEET OHJAUSTYÖSSÄ

Sururyhmän ohjaus tulisi perustua vapaaehtoisuuteen (Rautama 2003, 6). Auttamistyössä on aina läsnä kutsumus, joka voidaan myös nähdä inhimillisiin arvoihin pohjautuvana työmotivaationa. Kyseessä on sisäinen halu tehdä työtä toisten hyväksi. Keskeistä on, että työntekijä tiedostaa itse, miksi hän on valinnut työnsä ja ammattinsa itselleen. Silloin kun ammatinvalintaa on ohjannut sisäinen halu, positiivisen mielialan ylläpito ja motivaatio on helpompaa. (Nissinen 2012, 71.) Ohjaaja on auttaja, auttaminen taas on vuorovaikutusta, jossa on tilaa aidolle kanssakäymiselle. Oleellista on, että vuorovaikutus ei ole ennalta määrättyä siten, että se edellyttäisi tiettyjen vuorosanojen lausumista. Auttajan on hyväksyttävä, että hänen ei aina tarvitse osata sanoa tai tehdä jotain. Auttaja voi myös kysyä, mitä autettava haluaa tai pitää juuri nyt tärkeänä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 113).

4.1 Kuuntelija ja kannattelija

Sururyhmän ohjaajan tärkein työväline on kyky ja taito kuunnella. (Rautama 2003, 6.) Sururyhmän ohjaustyössä on keskeistä, että ohjaaja kykenee itse rajaamaan omia emotionaalisia tarpeitaan työskentelyn ulkopuolelle. Kyky tarkkailla vähän etäämmältä on tärkeä. Vaikka ryhmän jäsenten kertomukset voivat olla syvästi koskettavia, on tärkeää, että ohjaaja itse ei ilmaise omia tunteitaan. Ohjaajan tehtäväksi jaa luoda tila ja ilmapiiri, jossa ryhmän jäsenet kokevat olonsa niin turvalliseksi, että heidän omien tunteidensa ilmaiseminen on mahdollista. Ohjaajan tehtävä on osoittaa, että tunteiden ilmaiseminen on mahdollista ja sallittua. Hän itse kannattelee tunteita siihen saakka, kunnes ryhmän jäsenet kykenevät itse niitä ilmaisemaan. (Underwood 2004, 299–300.)

4.2 Tukija ja tilan antaja

Auttajan ei myöskään tule ottaa autettavan elämää omalle vastuulleen. Kyse on kriisissä olevan voimavarojen tukemisesta, ei avuttomaksi ja lapsenomaiseksi tekemisestä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 122.) Autettava tarvitsee tilaa ja aikaa puhua ja prosessoida. Tämä tarkoittaa, että ohjaajan on kyettävä hillitsemään omaa puhettaan ja annettava ryhmän jäsenille tilaa miettiä ääneen. Ohjaajan on hyvä rohkaista eleillä ja katseilla. (Ruishalme & Saaristo 2007, 111.) Ohjaajan on huolehdittava siitä, että ryhmän jäsenet saavat tasapuolisesti tilaa käsitellä omia tuntemuksiaan (Saari 2003, 246.)

Ohjaajan on myös hyvä muistaa, että ryhmän jäsenet itse tietävät parhaiten tilanteensa ja sen, mikä on heille itselleen hyväksi. Ainostaan autettava itse voi tuettuna oivaltaa selviytymiseensä liittyvän polun. Auttaja on autettavaa varten ja on ikään kuin käytettävissä, mutta ei jaa liikaa omia kokemuksiaan tai suostu liian tuttavalliseen kanssakäymiseen autettavan kanssa. Sopiva etäisyys takaa sen, että energia käytetään asian käsittelyyn eikä auttamissuhteen luonteesta synny tarpeetonta hämmennystä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 110.) Yhteinen keskustelu luo oman kulkunsa, eikä auttaja pyri määräämään keskustelun kulkua ennalta. Auttajan tulee tehdä mahdollisimman vähän, sillä puolesta tekeminen ja avuttomaksi auttaminen on tuhoisaa. Useimmiten silloin on kyse siitä, että auttaja haluaa autettavan kautta auttaa itseään. (Ruishalme & Saaristo 2007, 109.)

4.3 Toivo - näkökulmien mahdollistaja

Toivo on vapauttava ja parantava voima. Toivossa elävä voi suhtautua koettelemukseensa kärsivällisesti, jolloin muutoksen omaan olotilaan voi nähdä mahdollisena. (Ruishalme & Saaristo 2007, 73.) Joskus voi olla vaarana, että suru ja kärsimys ovat tuoneet elämään merkittävän sisällön, ja niistä luopuminen voi olla surijalle pelottava asia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 63.) Erityisen suuressa vaarassa ovat esimerkiksi surijat, jotka ovat kokeneet

läheisen kuoleman samaan aikaan, kun itse ovat olleet haastavassa elämän vaiheessa, esimerkiksi siirtymässä eläkkeelle.

Tärkeä rooli ryhmän ohjauksessa on myös toivon ja näköalojen luominen ryhmän jäsenille. Läsnäolon, kuuntelun ja myötätunnon lisäksi kriisissä olevaa auttaa se, että muut kokevat ja uskovat hänen kykynsä selviytyä. Ohjaajan aito ja todellinen inhimillinen läsnäolo viestittää tätä hiljaista toivoa ruokkivaa luottamusta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 111.) Olemalla läsnä ja tarjoamalla hienovaraisesti tukea auttaja välittää kunnioitusta autettavan kokemuksille ja uskoa hänen sisäisiin voimavaroihinsa. Parhaimmillaan auttaja omalla läsnäolollaan pystyy vahvistamaan autettavan selviytymistä ja luottamusta omaan itseensä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 112.)

4.4 Turvallisen ympäristön luoja

Ohjaajan aktiivinen rooli liittyy tietoisuuteen, että hän on vastuussa turvallisen ympäristön luomisesta. Suru ja äkilliset menetykset rikkovat henkilökohtaisella ja intiimillä tunnetasolla yksilöiden sisäistä turvallisuuden kokemusta. Turvallisen tilan luominen on tämän vuoksi keskeinen elementti sururyhmätyöskentelyssä. Lisäksi ohjaajan tulee vahvistaa ja valvoa ryhmässä sovittuja toimintatapoja, kuten vastavuoroisuutta keskusteluissa, luottamuksellisuutta ja palautteen antamista toisille ryhmän jäsenille. Ohjaajan tehtävä on auttaa jäseniä sanoittamaan tai ilmaisemaan heille itselleen äärettömän vaikeaa tunnevyöhykettä. (Underwood 2004, 299.) Usein selvittämättömät syyllisyyden ja häpeän tunteet mutkistavat suruprosessia ja saavat surevan tuntemaan itsensä arvottomaksi. Surussa ihminen on kykenemätön suojelemaan itseään ja hänen harkintakykynsä on vajaa. (Åberg 2005, 59.)

4.5 Läsnaoleva tarkkailija ja dialogisen keskustelun mahdollistaja

Taitava ohjaaja tekee autettavan puolesta mahdollisimman vähän, mutta samalla on kiinteästi läsnä todellisena ja aitona ihmisenä (Ruishalme & Saaristo 2007, 109). Ohjaajan tulee koko ajan seurata ryhmän jäsenten osallistumista keskusteluun. Surussa ja traumassa meissä nousee esiin lapsenomaisia tarpeita, muun muassa tarve tukeutua auktoriteettiin ja saada huomiota. Ohjaajan läsnäolo on tämä vuoksi äärettömän tärkeää. Jos ohjaaja ei huomioi kaikkia jäseniä, tai on muuten poissaoleva, ryhmän jäsenet pahoittavat helposti mielensä. Turvallinen ryhmä ja ohjaus auttavat osallistujia käsittelemään tunteita ja ajatuksia, joita he eivät muiden kanssa tai yksinään välttämättä pysty käsittelemään. Ohjaajan on kyettävä tarvittaessa esittämään tarkkoja, asioita eteenpäin vieviä kysymyksiä. Ohjaajan tehtävä on antaa jäsenille tilaa ilmaista itseään, mutta samalla viedä ryhmäprosessia eteenpäin ja auttaa ryhmäläisiä jäsentämään omia tunnemaisemiaan. (Saari 2003, 245–246.) Silloin, kun ohjaaja kykenee osoittamaan, että hän on todella kuunnellut ryhmäläisten puheenvuoroja ja muistaa, mitä aiemmin on sanottu, hän lunastaa itselleen jäsenten luottamuksen. Parhaimmillaan hän pystyy palauttamaan mieleen ryhmäläisten puheenvuoroja asiayhteyksiä havaitessaan. Sururyhmän ohjaaja voi tarvittaessa jäsentää keskustelua. (Saari 2003, 245.) Toimivassa ryhmässä myös ryhmäläiset tekevät samoin, he auttavat toinen toistaan.

Dialoginen keskustelu on luonteeltaan päättymätöntä ja avointa eikä siinä tilannetta tai puheenvuoroja valmistella tai määritellä etukäteen. Se on foorumi, joka on vapaa osallistujien tasavertaiselle mahdollisuudelle sanoa sanottavansa ja tulla kuulluksi aitona itsenään ja omalla äänellään. Kun tämä mahdollistuu, yksilölliset tahdon rajat voivat ylittyä ja tapahtuu eräänlaista sulautumista, joka sallii tietoisuuksien vuorovaikutusta. Moniäänisyydestä syntyy dialogisuus. (Haarakangas 2011, 135–137.) Dialogisuuden ehtona on avoimuus ja suostuminen ajatukseen, että kukaan ei omista lopullista totuutta. Dialogin syntymisen toinen edellytys on kaikkien osapuolten turvallisuuden kokemus. On voitava sanoa ja ilmaista tunteitaan ilman uhkaa tai pelkoa toisten reaktioista. Tavallinen pelko keskusteluissa on joutuminen erityishuomion kohteeksi,

kritisoiduksi, nolatuksi tai syyllistetyksi. Dialogisessa keskustelussa on voitava osoittaa keskeneräisyyttä, herkkyyttä ja haavoittuvuutta turvallisessa ilmapiirissä. Samalla on voitava turvallisesti olla puhumatta siitä, mistä ei voi vielä puhua – siihen on ”absoluuttinen oikeus”. (Haarakangas 2011, 147.)

4.6 Myötätuntostressi ja uupuminen

Vaikka ammatillisuus ja kokemus auttavat selviämään haastavista tilanteista, seurakunnan työntekijällä on yleensä oma persoonallisuus vahvasti mukana kaikissa inhimillisissä kohtaamisissa. Työ jättää jälkensä työntekijään, minkä vuoksi työssä jaksamisesta on jatkuvasti huolehdittava. Riski väsyä työssä on todellinen ja jatkuva silloin, kun ollaan tekemässä inhimillisen hädän kanssa. Vaikka kriisit ja suru ovat normaaleja asioita jokaisen elämässä, niiden jatkuva kohtaaminen on poikkeavaa. Inhimillisestä hädästä tarttuu aina jotakin työntekijään, jonka vuoksi lepo on erityisen tähdellinen asia. (Pohjolan-Pirhonen 2007, 184.)

Vaativan työn jälkeen on voitava tulla hoidetuksi itse ja kyky rentoutua on tärkeä. Mahdollisimman normaalin arkielämän säilyttäminen on voimavara, sillä hyvä arki riittää palautumiseen. (Pohjolan-Pirhonen 2007, 185.) Perusasiana jaksamisessa on auttajan oma hyvinvointi eli riittävä lepo, hyvä ravinto ja mahdollisuus tehdä siitä, mistä pitää ja minkä kokee virkistävänä. Suojana auttamistyössä toimii lisäksi hyvä itsetuntemus. (Ruishalme & Saaristo 2007, 123.)

Vaikka empatia on auttamistyössä keskeinen työkalu, sillä on oma kääntöpuolensa. Kun empatiamme on tiedostamatonta, se jää säätelymahdollisuuksiemme ulkopuolelle, jolloin toisen henkilön tilan tiedostamattomalla sijaiskokemisella voi olla voimakas emotionaalinen ja somaattinen vaikutus. Tällöin työ muuttuu kuormittavaksi. (Rothchild ja Rand 2010, 38–39.) Auttajasta tuntuu myös raskaalta, jos hän kokee, että hänen olisi kyettävä poistamaan surijan menetystä. Kaikkivoipaisuus-ajatukset eivät edesauta jaksamista, vaan ovat epärealistisia ja auttajan kannalta vahingollisia.

(Ruishalme & Saaristo 2007, 122.) Työntekijän tiedostaessa omat ajatuksensa ja tunteensa ja kertoessa niistä työyhteisössään ne menevät ohi nopeammin kuin torjuttuina. Avoimuudella itseään kohtaan työntekijä estää painostavia tunteita ja niihin liittyviä ajatuksia vaikuttamasta elämässä hallitsemattoman voimakkaasti tai pitkään. (Nissinen 2012, 41.) Auttamistyö on palkitsevaa ja merkityksellistä silloin, kun auttajalla on selkeä käsitys auttamisen rajoista ja mahdollisuuksista (Ruishalme & Saaristo 2007, 123).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöskentely alkoi keväällä 2012 Helsingissä. Haastattelin ohjaajia sekä keväällä että saman vuoden syksyllä samalla, kun tein opinnäytteeni teoriaosuutta ja osallistuin itse sururyhmään opiskelijan ja apuohjaajan rooleissa. Haastattelin eri kaupunginosien sururyhmän ohjaajia.

Vaikka haastattelin vain kuutta ohjaajaa, koen, että sain hyvän otannan erilaisista ihmisryhmistä ja kaupunginosista. Tiedostin opinnäytetyön tekijänä, että sururyhmä, johon osallistuin, oli oman laisensa ja edusti omaa todellisuuttaan. Jäin miettimään, miten oma kokemukseni olisi voinut olla erilainen, jos olisin osallistunut toisen kaupunginosan sururyhmään.

5.1 Tutkimuskysymykset ja aineiston kerääminen

Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Mitkä ovat työntekijöiden kokemukset sururyhmän ohjauksesta?
2. Mitkä asiat tukevat ohjaustilannetta ja mitkä asiat ohjaajat kokevat kuluttavina?
3. Mitä ohjaajat itse kaipaavat?

Syksyllä 2012 ja keväällä 2013 haastattelin kuutta Helsingin seurakuntien työntekijää (kahta naispuolista diakonia ja neljää pappia, joista yksi oli mies). Haastattelut nauhoitettiin ja toteutettiin yksilöhaastatteluina seurakuntien tiloissa. Yksityisyys oli taattu siten, että tilat olivat yksinomaan meidän käytössämme, eikä keskeytyksiä esiintynyt (Eskola & Vastamäki 2010, 29).

Haastatteluihin varasin aikaa noin puolitoista tuntia. Ne kestivät 1 h – 1h 20 minuuttia. Haastateltavien kokemus sururyhmän ohjauksesta vaihteli

melkoisesti. Enimmillään ohjaajalla oli kokemusta yli kahdenkymmen ryhmän ohjauksesta ja vähimmillään kahden ryhmän ohjauksesta.

Valitsin haastateltavat sattumanvaraisesti erilaisista Helsingin alueella sijaitsevista seurakunnista. Seurakunnat eivät edusta millään tavalla yhtenäisiä kaupungin- tai väestön osia. Ne ovat pienestä otannasta huolimatta hyvinkin heterogeenisiä ja mielestäni antavat laajan läpileikkauksen Helsingistä ja helsinkiläisistä.

5.2 Haastatteluaineiston analyysi

Teorian ja käsitteiden määrittelyn lisäksi suoritin laadullisen tutkimuksen, jossa käytin puolistrukturoituja teemahaastattelukysymyksiä. (katso liite 1) (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Päädyn teemahaastatteluun, koska halusin haastattelutilanteen olevan luonteeltaan jokseenkin väljä ja keskusteleva. Opinnäytetyön tekijänä ja haastattelijana pyrin vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa saamaan selville aihepiiriin kuuluvia asioita (Eskola & Vastamäki 2010, 26).

Tehtyäni haastattelut kuuntelin digitaaliset äänitteet ja tarkistin, että aineistossa ei esiintynyt virheitä tai puutteita. Sen jälkeen tarkistin, oliko jokin asia jäänyt epäselväksi ja oliko syytä tarkistaa tieto itse haastateltavalta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 210.) Epäselvyyksiä ei esiintynyt ja tein analyysia koko tutkimus-prosessin ajan ja tämän vuoksi analysoin ja keräsin aineistoa osittain samanaikaisesti. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytin kvalitatiivista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 211–212.) Kuuntelin nauhoitteet läpi kolmeen otteeseen ja lopuksi litteroin ne. Litteroidessani huomasin, että tarkkaavaisuudestani huolimatta moni asia oli jäänyt huomioimatta haastattelutilanteessa.

Puolistrukturoidut kysymykset (liite 1) mahdollistivat haastateltavien vapaan ajatusten ilmaisun. Sururyhmien ohjaajien omien subjektiivisten kokemusten ja keskeisimpien puheenvuorojen esiintuominen ja onnistunut tallentaminen

mittaavat tutkimuksen luotettavuutta. Pyrkimyksenäni oli päätyä jonkinlaiseen synteisiin, joka kokoaa yhteen tutkimuksen pääseikat ja antaa vastauksen asetettuihin ongelmiin. Johtopäätökset perustuvat synteeseihin ja opinnäytetyön tekijänä päämääräni oli pohtia tulosten merkitystä myös ammatillisen kehitykseni näkökulmasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 214.) Suoritettuni haastattelut tarkistin, että aineistossa ei esiintynyt virheitä tai puutteita, jonka jälkeen tarkistin, oliko jokin asia jäänyt epäselväksi ja oliko syytä tarkistaa tietoa itse haastateltavalta. Lopuksi järjestin kerättyä tietoa teemoittain (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 210).

Haastateltavien puheenvuorot olivat kaikki kiinnostavia, joten jouduin jäsentämään materiaalin analyysivaiheessa seuraaviin pääotsikkoihin.

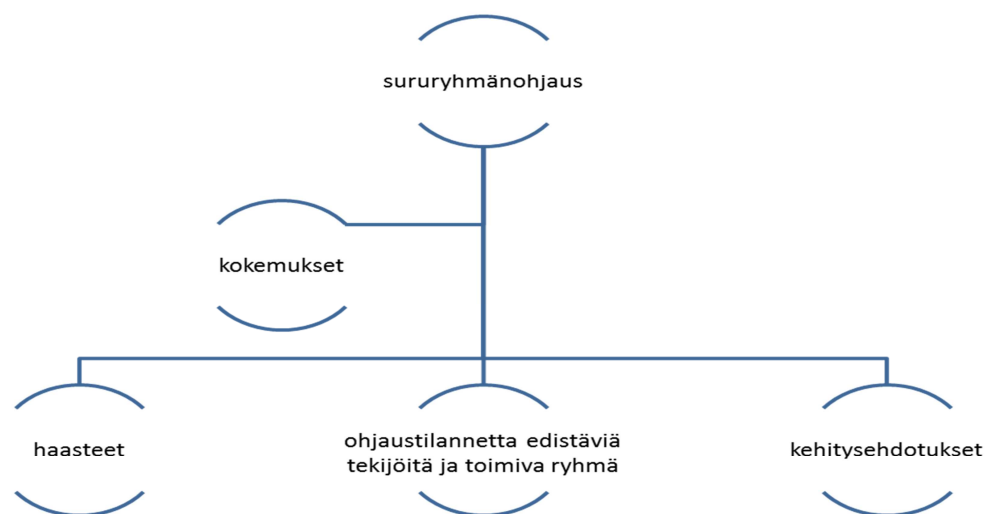
Analyysivaiheen temaattiset pääotsikot:

- Tavoitteet
- Haasteet
- Toimiva ryhmä ohjaajan näkökulmasta
- Ohjaustilannetta helpottavat seikat
- Ohjaajan kokemukset ja saama palaute
- Ohjaajan tarpeet ja kehitysehdotukset

Litterointivaihe venyi haastattelukysymysten runsauden vuoksi pitkäksi ja materiaalin purku oli poikkeuksellisen haasteellista. Nimesin haastateltavat H1, H2, H3, H4, H5 ja H6, koska halusin tasapuolisesti saada teemoittain puheenvuoroja jokaiselta haastateltavalta. Haastateltavien nimeäminen numeerisesti auttoi aineiston jaottelussa. Haastattelutilanteiden purkukeinona käytin teemarunkoa, jonka tehtävänä oli varmistaa, että kaikista teemoista tulee esille aineistossa esiintyviä puheenvuoroja. Käytin tema-alueluetteloa työvälineenä, josta muodostuu eräänlainen käsitekartta, joka auttoi myös hahmottamaan oleelliset asiat analysoidessani haastattelujani (Eskola & Vastamäki 2010, 37).

Analyysivaiheessa kävin litteroidun materiaalin jälleen kerran läpi ja poimin yllämainittujen otsikoiden alle mielestäni oleellimmat ja tärkeimmät puheenvuorot. Pyrin olemaan systemaattinen ja tasavertainen, mutta samalla halusin tuoda esille erilaisia näkökulmia. Toisaalta halusin tuoda esille, että monessa kohdassa haastateltavilla oli yhteneviä näkemyksiä, kokemuksia ja tarpeita. Analyysivaiheessa suretti, että niin valtava määrä kiinnostavaa haastatteluaineistoa ja puheenvuoroja jäi pelkästään minun tietooni. Tein kuitenkin tietoisin päätöksen siitä, että jätin haastateltavien puheenvuorot vähäiselle käsittelylle. Suorat lainaukset välittävät parhaiten aidon kokemuksen ja työntekijöiden omaa ääntä. En halunnut vesittää näitä kokemuksia omalla liiallisella synteessillä. Halusin saada haastateltavien oman äänen kuuluville ja tällä tavalla saada esille työntekijöiden niin sanottua hiljaista tietoa. Koska litteroitavan materiaalin määrä oli hyvin suuri, oli tärkeää ratkaista, miten aineiston pääkohdat saisi poimittua esiin. Tein analyysin siten, että jokaisen haastateltavan kohdalla materiaalin läpi käytyäni poimin tekstissä olevat avainkäsitteet ja -sanat ja kirjasin ne ylös. Tämä jälkeen poimin ne suorat lainaukset, jotka mielestäni edustivat parhaiten keskeiseen teemaan liittyviä puheenvuoroja.

Analyysin temaattiset pääotsikot voi esittää kuviona seuraavalla tavalla.



KUVIO 1. Teemarunko

6 TUTKIMUSTULOKSET

Esittelen analyysitulokset edellä mainitun teemarungon ja tutkimuskysymysten avulla seuraavien otsikoiden mukaisesti: sururyhmän ohjaamisen tavoitteet, sururyhmän ohjaamisen haasteet, toimivan ryhmän tunnusmerkit, ohjaustilannetta helpottavat seikat, ohjaajan kokemukset ja ryhmäläisten antama palaute, kehitysehdotukset.

6.1 Sururyhmän ohjaamisen tavoitteet

Uuden näköalan mahdollistaminen oli lähestulkoon kaikilla haastateltavilla tavoite.

Sitten tietysti jollain tavalla toivon, joku semmoinen toivon näköalan tuominen. Mä koen, että mun tehtävä on tuoda toivoa siihen, näille ryhmäläisille ja auttaa ja kulkea siinä vierellä jonkun askeleen, jonkun matkaa eteenpäin. Että on tilaa siellä käydä tunteita läpi ja tehdä kysymyksiä.

Ohjauksessa ja ryhmätilanteissa pyrittiin luomaan selkeät säännöt, rakenne ja rytmi sen takaamiseksi, että kaikilla ryhmän jäsenillä olisi luottavainen ja turvallinen olo. Ryhmäläisten yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen oli myös selkeä tavoite.

Mä pyrin aina siihen, että se mikä aloitetaan se myös lopetetaan, että on selkeät rajat ja rytmi joka luo turvalliset puitteet. Me on pyritty siihen, että syyskaudella, kun sitä rytmittää, on hyvin olennaista, että on kaksi tärkeää päivää: Toinen on pyhäinpäivä, jolloin nää tunteet nousevat esille ja katsotaan, jos ennen pyhäinpäivää on mahdollista kokoontua ja toinen on siinä sopivasti joulun alla, adventti- aikana, koska joulun on valtavan iso kysymys meidän sururyhmäläisille. Mitä lähempänä se kuolema on varsinkin, jos on semmoisia, jotka eivät ole yhtään joulua viettäneet sen jälkeen, kun tämä rakas ihminen on poissa - se on hirvittävän iso juttu. Ollaan pyritty rytmittämään tällä tavalla.

Ohjaajat halusivat luoda turvallisen ja kauniin tilan ja ympäristön, johon tultiin ja jossa osallistujilla oli lupa olla oma itsensä omien vaikeiden ja jäsentymättömien tunteidensa kanssa. Ohjaajat ymmärsivät, miten haavoittuvassa ja herkässä mielentilassa ryhmäläiset ovat, joten he pyrkivät tietoisesti rajaamaan niitä ryhmän jäseniä, jotka ottivat itselleen pitkiä puheenvuoroja ja rohkaisemaan niitä, jotka jäivät enemmän taka-alalle. Sekä henkistä, että konkreettista tilaa haluttiin antaa kaikille ryhmän jäsenille tasapuolisesti. Ohjaajat tavoittelivat ryhmäläisten keskinäistä keskustelua ja jakamista ja kokivat, että heidän keskeinen roolinsa oli viedä ryhmäprosessia eteenpäin ja kysyä tarvittaessa kysymyksiä, jotka auttavat surijaa jäsentämään oleellisia asioita.

Et pystyisin mahdollisimman hyvin tekemään sen, minkä teen, koska ihminen on niin herkässä mielentilassa, se muistaa kyllä kaiken sen, mitä siellä ryhmässä on ohjaaja sanonut. Entistä enemmän olemaan vaan läsnä.

Eräs haastateltava kertoi, että hänelle tärkeä tavoite ohjaajana on, että kykenisi itse olemaan riittävän läsnäoleva ja avoin uusien ihmisten kohtaamisille.

Totta kai tavoite on tämän pidemmän kokemuksen perusteella se, että olisi riittävän herkkä, eikä jotenkin liian rutinoitunut ryhmänvetäjä. Selkeä tavoite on ryhmän toimimisen kannalta, että siinä olisi luottamus ja että se jakaminen lähtis käyntiin. Sitäkin toivoo, että kun ryhmän sisältöä miettii; että aina keksisi jotain uutta. Uus aihe, joku uus menetelmä. Tätä auttaa paljon se, että vetäjäpari vaihtuu. Ja yhteistyö työparin kanssa on se semmoinen, jossa on selkeä tavoite, että meillä olisi luottamus ja avoin vuorovaikutus ja riittävän yhteinen näkemys siitä ryhmän vetämisestä.

Sururyhmän ohjaajat tavoittelivat ilmapiiriä, jossa olisi niin suuri luottamus, että jäsenet voisivat avoimesti jakaa kaikkia ajatuksiaan ja kokemuksiaan ilman pelkoa, että muut ryhmäläiset tuomitsisivat tai tulkitsisivat heidän ajatuksiaan tai tunnetilojaan. Monissa ryhmissä tuli esille sen tärkeys, että ryhmäläiset tulevat kuuluksi ja että aito vertaistuki toteutuisi. Yli puolet haastateltavista kertoi yhdeksi tavoitteekseen sen, että jokainen ryhmä saisi olla omanlaisensa.

Tavoite oli että tää ryhmä on oikeasti tukea antava näille ryhmäläisille - et he saa vertaistukea toisiltaan. Silleen meidän ohjaajien tehtävä ei ole olla koko ajan äänessä ja viedä sitä tilaa. Ei tavoitteita voi ulkopuolelta asettaa mun mielestä. Tää on seurakunnan sururyhmä, siinä on tietty viitekehys myös kristillisen uskon kannalta. Se on enemmän se asiakaskeskeisyys tai lähimmäisyyttä. Ihminen itse tuo sen oman kokemuksensa ja toiveensa ja se on tärkeä kuunnella ja ilmaista ja siinä tapahtuu jotain tärkeätä, myös niin kun eksistentiaalisissa ja uskon ja luottamuksen kysymyksissä.

Keskeinen teema, joka nousi esille aineistossa oli, että lähes kaikki haastateltavat kertoivat tavoittelevansa turvallista ja tarkoituksenmukaista ryhmää kaikille jäsenille. Aito vertaistuen saavuttaminen ja oman roolin hälventäminen oli myös keskeinen tavoite. Yli puolet haastateltavista toi esille myös toivon tuomisen näkökulman erääksi tavoitteeksi. Monissa puheenvuoroissa korostettiin ryhmätyöskentelyn alun ja lopun merkitystä ja sitä miten tärkeää on, että ryhmäläiset lähtevät kotiin ikään kuin siunattuina.

6.2 Sururyhmän ohjaamisen haasteet

Suurin osa haastateltavista mainitsi, että erityisen haastavaa ryhmänohjaustilanteissa oli saada tasapuolinen ja vuorovaikutuksellinen eteenpäin menevä keskustelu syntymään suurien tunteiden vallitessa.

Että se menisi sillä tavalla eteenpäin, että se tukisi sitä koko ryhmää, että siitä ei tulisi sillä tavalla monologia, jossa yksi puhuu ja muut kuuntelee, vaan saada sen sellaiseksi vuorovaikutukselliseksi. Se on musta yksi haasteellisimpia kohtia. Kyllähän siinä, kun on keskellä niin valtavia tunteita, suruhan on tosi vahva tunne, sen niin kun lähes käsin kosketeltavalla tavalla tuntee sen surun.

Jos siihen sisältyy vahvasti muitakin tunteita kuin surua. Eli siis ajatus on se, että tää sururyhmä ensisijaisesti käsittelee surua. Toki ihmisen surussa on aina mukana muitakin tunteita. Mut sanotaan, että jos siinä on ihan valtavasti syyllisyyttä tai vihaa tai jotakin semmoisia, se voi kyllä vaikeuttaa.

Noin puolet vastaajista myös mainitsi ryhmäläisten voimalliset häpeän tunteet tai mielenterveysongelmien olevan suuri haaste. Kaksi haastateltavaa kertoi, että juuttuminen on vaikea ilmiö, joka näkyy sillä tavalla, että ryhmäläinen saattaa puhua toisten asioita, mutta ei syystä tai toisesta kykene puhumaan omista tunteistaan. Yksi haastateltava kertoi, että huonosti kuulevalla yksilöllä voi olla haastavaa olla ryhmässä.

He eivät ole päässeet surussa eteenpäin - he ei pysty. He tarvitsisivat enemmän ammattiauttajaa tai sen rinnalla pitäisi olla ammattiauttaja. He ei pystynyt kohtaamaan sitä surua, niin ne pyrkii viemään keskustelua - he voi puhua jostain toisesta sukulaisesta tai jonkun toisesta käytöksestä. Mulla on hirveen vaikeaa rajata - nähdä ajoissa.

Viisi haastateltavaa koki, että yleiseen keskustelemaan sururyhmään ei ole tarkoituksenmukaista ottaa mukaan lapsensa tai itsemurhan kautta omaisensa menettäneitä. Haastateltavat katsoivat, että liian erilainen menetys asettaa ryhmälle ja heidän ohjaukselleen liian suuria haasteita ja, että eriytetyt sururyhmät näissä tapauksissa olisivat tarkoituksenmukaisempi vaihtoehto. Kaksi haastateltavaa kertoi pohtineensa, miten saada vertaistuen kokemusta syntymään ryhmissä olevien erilaisten surijoiden kesken. Samassa ryhmässä saattaa olla useampi iäkäs leski, nuori mies, joka on menettänyt isänsä, äkisti isänsä menettänyt teinityttö ja vanhan äitinsä menettänyt omaishoitajatytär, joka on ainut lapsi ja jonka äiti on ollut vuosikausia vuodepotilaana pitkäaikaishoidossa. Yli puolet vastaajista kertoi, että surujen erilaisuus on haasteellista ohjaajalle. Yli puolet haastateltavista kertoi, että liian tuore menetys tai liian kaukainen menetys myös asetti suuria haasteita. Ryhmäläisten tunneintensiteettiin ja sen haasteellisuuteen viittasivat kaikki haastateltavat.

Heidän tunnereaktionsa, kun joku ihan hirveästi pidättäytyy esimerkiksi, että ei tuu itku ja puhuu niin kun ihan ääri rajoilla, että ei vaan tulisi yhtään kyyneltä. Jotenkin se tuntuu ihan fyysisesti.

Ryhmäläisten rajaaminen oli suuri haaste kaikille haastateltaville, sillä ryhmäläiset ottivat tilaa eri tavalla. Monilla oli myös taipumus arvottaa omaa kokemustaan, tai toisaalta joillakin oli taipumus mitätöidä omaa kokemustaan.

Itelleni semmoista kuormittavinta on just kurin pitäminen - just se rajaaminen. Kun pitäisi olla herkkä niille signaaleille ja puhevuoroille ja sitten, jos tällöinen rajojen asettaminen siinä vie kovasti voimia, niin sen mä koen itelleni kuormittavaksi.

Ihan semmoinen kellokallena toimiminen. Meillä on puolentoistotunnin ryhmät ja kun on monta ryhmäläistä, se ei ole kovin monen minuutin aika, joka jokaiselle jää.

Suru on ainutlaatuista jokaisella - se tehdään selväksi joka kerta jos siitä tulee semmoinen epäselvyys - että kenen suru meistä nyt on se "korkein".

Suru on hirvittävän omakohtainen herkkä asia. Miten sitten hienotunteisesti osaa ohjata sitä. Se on se ohjaajan tehtävä - siinä varmaan harjaantuu kokemuksen myötä. Semmoinen, jossa kaikki voi sanoa sitä, mitä haluaa.

Yksi haastateltava toi esille keskeisen haasteen, joka kohtaa jokaista sosiaalialan ammattilaista laajemmin: Miten olla turvallinen ammattilainen, läsnä oleva ja lämmin, mutta yhtä aikaa kyetä erittelemään omia kokemuksiaan muiden kokemuksista niin, että pärjää niissä tilanteissa? Miten olla lämmin ja vastaanottavainen ilman, että uppoutuu liiaksi toisen tunnekokemukseen? Miten ylläpitää ja säilyttää turvalliset rajat niin, että jaksaa työssä? Miten pitää erillään omat ja muiden kokemukset?

Mä luulen, että se on ehkä jokaisen, joka ammatikseen joutuu työssään kohtaamaan ihmisten rankkoja elämäntilanteita, yksi niitä peruskysymyksiä, miten olla läsnä ja antaa omienkin tunteiden olla - jotenkin läsnä ja kuitenkin pärjätä siinä tilanteessa ja olla ammatillinen ja turvallinen.

6.3 Toimivan ryhmän tunnusmerkit

Ohjaajilla on tarve tietää ryhmäläisistä joitain perusasioita ennen ryhmän aloittamista, kuten ketä surraan ja miten pitkä aika menetyksestä on kulunut. Neljä kuudesta haastateltavasta katsoi, että vertaistuki toteutuu parhaiten silloin, kun ryhmässä on samankaltaisia menetyksiä. Toisaalta kaksi vastaajaa kertoi, että erilaiset menetykset ja ryhmäläiset voivat olla voimavara. Vanhempi

nainen ja nuorempi mies voivat löytää yllättäen toisensa. Tärkeintä on ryhmäläisten subjektiivinen kokemus siitä, että heidät on omassa tarinassaan nähty ja kuultu. Yksi haastateltava täsmensi, että vaikka alkuhaastattelu on tarpeen, se ei saisi olla liian kattava, sillä tarinan jakaminen ryhmäläisten ja vertaistensa kanssa on oleellisempaa. Jos ryhmäläinen jakaa liikaa omaa tarinaansa alkuhaastattelussa, hän saattaa kertoa ryhmässä kertoa typistetyn version jolloin jakamiskokemus ikään kuin laimentuu.

Mielestäni olisi olennaista, että kun he kertovat sen surun tarinan ja sen läheisen ihmisen kuolemasta - he saisivat tehdä sen tuoreesti, kuten kertoisivat sen ensimmäistä kertaa.

Kaikki haastateltavat toivat esille, että ryhmäläisten keskinäinen luottamus ja kunnioitus ovat edellytyksiä vertaistuen toteutumiselle. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että toimiva sururyhmä perustuu nimenomaan luottamukseen, kunnioitukseen ja vertaistukeen.

Se luottamus näkyy sillä tavalla, että huomasi, että ihmiset lähtee samalla bussilla tai samaa matkaa, niin se jatkuu sillä tavalla, että ne keskustelevat keskenään. Ne alkaa tukea toisiaan, joka olisi yksi seurakunnan tavoite muutenkin. Se ei ole vain sitä, että se tapahtuu kirkon tiloissa, vaan se on sitä, että se alkaa sieltä, ja sit se prosessi jatkuu siitä. He alkavat tukea toisiaan - saamaan voimia toisistaan. Silloin siitä tulee aidossa mielessä vertaistukiryhmä.

Enemmän kuin puolet haastateltavista mainitsi, että toimiva sururyhmä edellyttää selkeät toimintatavat ja säännöt, johon kaikkien on sitouduttava. Haastateltavat katsoivat, että selkeä struktuuri lisää turvallisuuden kokemusta ja myös auttaa heitä ohjaajina. Yksi haastateltava pappi kertoi, että sururyhmän ohjaus on hänelle erittäin palkitsevaa ja mielekästä myös sen vuoksi, että hän tietää, milloin sururyhmä alkaa ja milloin se loppuu. Rajavedot muilla alueilla hänen työssään eivät ole niin selkeitä.

Alkuun ja ehkä toisellakin kerralla sanotaan ne pelisäännöt. Eli ne on hyvin tärkeitä, eli se, että vaitiolovelvollisuus sitoo meitä ryhmäläisiä ja ajan käytöstä ja siitä, että sä sitoudut tähän ryhmään. Toivotaan, että sitoutuu näihin kaikkiin, vaikka kuuteen kertaan tai oli sitten kahdeksaan kertaan. Niin, että siinä on niin kun alku ja loppu ja, että jokaisen paikka on yhtä tärkeä tässä.

Yli puolet vastaajista mainitsi, että toimivan ryhmän tunnusmerkki on, että ryhmäläiset saavat olla omana itsenään ja, että ryhmässä on tilaa kaikille jäsenilleen. Silloin, kun kaikkia tunteita sallitaan ja kuullaan, ryhmäytyminen onnistuu. Parhaassa tapauksessa ryhmäläiset solmivat keskenään ystävyyssuhteita.

Se, että siinä on tilaa. Ihmisellä on tilaa tuoda sen pahan olon - sitä ei tarvi peitellä tai esittää jotain muuta ja tulee kuulluksi ja saa toiselta tukea ja työntekijältä tukea - että siinä ollaan läsnä toisillemme. Ja tosiaan se ryhmäytyminen, jos he löytävät toisensa tai joku löytää ystävän, joka oikein kokee olevansa yksin tässä - niin jos hän löytää tätä kautta ja he voivat vielä tämän jälkeenkin tavata vuosia - niin se on hienoa - se ei ole ollut turhaa se ryhmä silloin. Koko ryhmä saattaa käydä yhdessä kahville.

Kaksi haastateltavaa näki, että heterogeenisuus ryhmässä voi olla voimavara.

Kyllä se jakaminen on tärkeä asia, mutta siinä on kuitenkin tätä yksilötyöskentelyä, niin se ei haittaa niin paljon, että on hyvin erikäisiä ihmisiä, jolla on hyvin erilainen menetys. Vaan siihen mahtuu useita erilaisia menetyksiä kokeneita - se niin kun auttaa.

6.4 Ohjaustilannetta helpottavat seikat

Viisi kuudesta haastateltavasta kertoi toistuvasti, miten oleellista ja keskeistä toimiva parityöskentely on sururyhmää ohjattaessa. Yksi kokenut sururyhmän ohjaajaa kertoi, että vaikka ohjaajien keskinäinen luottamus on erittäin tärkeä elementti toimivassa ryhmätyöskentelyssä, hän silti toivoi itselleen vaihtuvuutta työparien suhteen. Uuden työparin kautta hänelle itselleen tuli usein uusia oivalluksia ohjaustilanteeseen. Hän ei halunnut olla liian rutinoitunut ja katsoi, että vaihtuvuus työparien suhteen oli hänelle avuksi ja hyvä asia. Lisäksi useampi haastateltava toivoi, että voisi tulla ryhmään rauhallisesti eikä kiireessä tai sekavassa mielentilassa.

Yhteistyö työparin kanssa on sellainen, että olisi se luottamus ja jotenkin tosiaan semmoinen hyvä se vuorovaikutus, sekä kun

kaksistaan suunnitellaan sitä ryhmää ja välillä kun puhutaan niistä kysymyksistä, että sitten riittävä herkkyys siinä ryhmässä, että se toimisi - mitä siinä nyt pystyy ihan katsekontaktilla ja sanoilla ja sillee siinä toimimaan.

Työparin merkitystä mä korostan monessa kohdassa – ja, että jotenkin ei ihan hirmuisen työpaineen tai kiireen keskeltä joutus lähtemään sinne ryhmään, vaan että olis jotenkin lepo ja, että olis riittävän keskittynyt sit siihen ryhmään. Tietysti se, että oman elämän palikat olis riittävästi kunnossa.

Lähes kaikki vastaajat viittasivat myös ammatillisuuden, vuorovaikutuksen ja jälkipuinnin tärkeyteen.

Se, mikä mua auttaa, on just tällainen vankka teoratieto ja sitten tämä koulutus ja sit myöskin se, että mä tunnen tämän toisen ohjaajan ja että sen toisen ohjaajan kanssa sujuu - et meilläkin se vuorovaikutus pelaa. Sit mä koin sen tärkeänä, että me jäätiin joka kerta purkamaan sen toisen ohjaajan kanssa sitä kertaa. Mitä havaintoja, miltä tuntuu, mitä kaikkea siinä ryhmässä tapahtuu. Semmoinen purkaminen sitten siinä kahden kesken, se on kauheen tärkeä.

Yksi haastateltava kertoi, että ohjauksessa tulee huomioida myös ulkoisia ja ympäristöön liittyviä asioita. Haluttiin, että tila on rauhallinen ja kaunis ja, että siinä olisi ylipäättään kaikilla hyvä olla ja että ulkopuoliset häiriötekijät suljettaisiin pois. Yli puolet haastateltavista mainitsi, että heille on tärkeää, että tila on tarkoituksenmukainen ja, että he voivat tulla itse ohjaajina siihen tilaan rauhallisesti ja vailla liiallisia työpaineita tai kiireitä. Monet toivoivat, että sururyhmän ohjauspäivänä heillä olisi väljyyttä omassa kalenterissaan. Suurin osa sururyhmistä toteutui syksyllä iltapimeällä silloin, kun ihmiset ovat muutenkin väsyneempiä. Enemmistö haastateltavista ei halunnut ohjata sururyhmää kiireellisen päivän päätteeksi, vaan rauhoittivat sururyhmän ohjauspäivää tietoisesti. Suurin osa haastateltavista mainitsi haluavansa tulla tilaan, jossa sururyhmä kokoontui hyvissä ajoissa rauhoittumaan ja orientoitumaan ryhmään.

Tulee mieleen tila - ulkoiset tekijät. Se on rauhallinen tila, siellä on kynttilä, voi olla musiikkia. Se on tärkeää, että on semmoinen rauhallinen kaunis tila ja sit se, et kerrotaan niistä ryhmän

säännöistä, joka kerta oikeastaan. Et tää on luottamuksellinen ja nää asiat, jota täällä on, pysyy täällä seinien sisällä. Me ohjaajat ollaan vaitiolovelvollisia. Ryhmän luottamuksellisuutta - sitä painotetaan. Tarkoitus on se, että te saatte mahdollisimman paljon tästä sururyhmästä ja tämä on teille tukena tässä surun matkalla.

Että raivaa sen niin kun itselleen, että ei ota esimerkiksi työtehtäviä siihen sillä tavalla, että tulee kiireesti jostain aivan erilaisesta tilanteesta. Vaan rauhoittaa sen tilanteen ennen sitä. Sitten, että suostuu siihen, että kun sen ryhmän jälkeen tulee kotiin, niin menee hyvinkin pari tuntia, ennen kun pystyy tekemään jotain. Sallii nää rajat. Ja sitten, mikä on olennaista muutenkin tässä tehtävässä, niin hoitaa jollakin tavalla itseään tai käy niin kun omia kysymyksiä läpi - pohtii niin kun.

Puolet haastateltavista viittasi siihen, että ohjaustilannetta helpottaa henkilökohtainen hengellinen toivo ja usko. On ikään kuin luottamus johonkin itseään suurempaan. Yksi kokenut haastateltava kertoi, että ohjaustilannetta auttaa itse ryhmä, oma hengellinen elämä, aiemmat ryhmät sekä oma työnohjaus. Neljä haastateltavaa kertoi saavansa itse ammatillista tai muunlaista keskusteluapua. Kyseessä oli joko työnohjaus, terapiasuuhde tai pitkäkestoinen hengellinen keskustelukumppani. Kaikki haastateltavat olivat tietoisia siitä, että he saivat työnohjausta sitä toivoessaan. Kaksi haastateltavaa kertoi, että käyttävät mieluummin muuta kuin seurakuntayhtymän järjestämää työnohjausta.

Siinä auttaa jo se ryhmä, että se on olemassa, koska siitähän se sitten syntyy. On myös tällainen hengellinen puoli, mistä mä ammennan myös ja rukous ja raamatun luku ovat tärkeitä, että mä saan sieltä tähän. Mitä ite on läpikäynyt, mitä on aikaisemmissa ryhmissä ollut, miten heidän kanssa on kohdannut ja mitä heidän kanssaan on käynyt läpi, auttaa aina seuraaviin ryhmiin. Sit tietysti se työnohjaus on iso tuki.

Siinä on niin se tulevaisuus ja toivon näkökulma, joka voi jo antaa sururyhmäläiselle. Ja että Jumala kantaa tässäkin elämän tilanteessa meitä - myös minua vetäjänä Jumala kantaa.

Luottamus itseään suurempaan voi näkyä myös luottamuksena omaan tapaan työskennellä ammattilaisena ja omiin työnohjaus kokemuksiin.

Ammattitaito ja tää menetelmä – kaikki ei ole mun varassa. Mä voin olla tönkkönä väsymyksestä ja tää silti jotenkin sujuu, mutta eihän se voi kauan jatkua niin. Ei voi, kyl se – hyvä työnohjaus on tärkeä.

Yksi haastateltava kertoi, että kyky reflektoida ja tietoisuus ja kontakti omiin tunteisiin auttavat myös ohjaustilanteissa.

Koko ajan sitä, että ei ole kysymys hyvistä onnistumisista tai hyvistä tai hienoista kuvista, vaan suostua siihen, että tää on tärkeää se, mitä mä itse teen ja juuri oikeita ja se tekemisen prosessi on tärkeä, että se pysyy kokoajan liikkeessä elävänä mussa itsessäni. Se auttaa mua itseäni, että olen koko ajan kontaktissa omien tunteitteni kanssa ja että mä voin pohtia ja reflektoida.

6.5 Ohjaajan kokemukset ja ryhmäläisten palaute

Kaikki haastateltavat kokivat työnsä merkityksellisenä ja motivoivana. Yli puolet haastateltavista mainitsi, että he löytävät itselleen sururyhmään sopivia virkkeitä sekä taiteesta, että tieteistä ja kirjallisuudesta. Eräs haastateltava mainitsi Helvi Juvosen ja Martti Lindqvistin tekstit olevan hänelle merkityksellisiä ja, että hän oli myös niitä jakanut sururyhmäläisten kanssa. Varsinkin Juvosen tekstit ovat sellaisia, että ne eivät ole auki selitettyjä, vaan antava lukijalle tilaa omille pohdintoille ja ajatuksilleen. Pääsääntöisesti ryhmäläisiltä ei kuitenkaan odoteta pohtivaa tai suorittavaa otetta ryhmään tullessa. He ovat siellä turvassa, eikä heiltä vaadita osallistumista keskusteluun, jos eivät kykene siihen.

Tää on yksi voimakkaammin motivoivia tehtäviä mitä voi seurakunnassa tulla vastaan.

On hyvin tärkeää miettii millä tavalla mitä voi ottaa esille ja mitä ehkä ei kannata ottaa esille - miten mentäisi tästä eteenpäin? Siinä on myöskin semmoinen sanaton sopimus, että ne ryhmään tulevat luottaa siihen, että ohjaaja vie ne pois sieltä. Se ei ole niin kun tämmöinen synkkä metsä, johon ne jäävät, vaan että se ryhmä alkaa jostain ja se sitten päättyy johonkin. Tää on ikään kuin retriitti, johon tullaan jostakin ja varataan se aika sille surulle, sitten palataan johonkin - me tuodaan niin kun ne pois sieltä. Niin että se ei pääty se ryhmä semmoiseen pohjattomaan pimeään kuiluun, jossa mitään valoa ole. Realistisesti, mutta jollain tavalla tullaan

siihen, että heille jäisi sellainen ajatus, että heidän lähetetään sieltä siunattuna.

Yksi haastateltava toi esille, että monille sururyhmään ei ole helppo tulla ja että tuleminen on usein helpompaa, jos henkilö tulee jonkun toisen lähettämänä.

Jotkut on semmoisia, että jostain muusta syystä saavat jotain tukipalvelua ja sitten sieltä ikään kuin rohkaistaan tulemaan tänne. Nää on hyvin yksilöllisiä ne tiet, jota kautta ne löytävät ja kaikkien kohdalla se ei ollut ihan selvääkään, aika monen kohdalla he kuitenkin kertovat, että miksi he ovat täällä. Ikään kuin perustelevat sen. Kun ne tulevat siihen ryhmään, niillä on vähän semmoinen – ”saanko olla tässä ryhmässä”. Silloin he kertovat, mikä se tilanne on ja miksi ovat mukana - eli kuka on heidät lähettänyt (esim. terapeutti, kodinhoitaja tai diakoniatyöntekijä). Olen huomannut, että joillekin ihmisille on helpompi tulla ryhmään, jos joku lähettää heidät, koska silloin he ei ole itselleen pyytämässä, vaan he ovat siellä jonkun lähettämänä.

Enemmistö vastaajista myös katsoi, että yleinen sururyhmä ei ole paras vaihtoehto niille, joilla on ollut äkillinen traumaattinen kriisi, kuten lapsen kuolema tai itsemurhan kautta tapahtuva menetys. Heille parempi vaihtoehto olisi oma eriytetty sururyhmä, jossa vertaistuki toteutuisi paremmin. Myös se, että menetykseen liittyy poikkeuksellisen paljon muita monimutkaisia tunteita, kuten häpeää ja syyllisyyttä, saattoi hankaloittaa yleisen sururyhmän työskentelyä. Yli puolet haastateltavista kertoi, että jos alkuhaastattelussa kävi ilmi, että kyseessä on erityinen suru tai muu mutkistava tekijä, he ohjaavat eriytettyyn sururyhmään tai tarjoavat henkilökohtaista sielunhoidollista keskusteluapua. Ketään ei jätetty yksin. Tavallista oli, että ryhmään tulijalla oli niin tuore menetys, että sururyhmän ohjaajat eivät katsoneet henkilön vielä hyötyvän ryhmästä.

Semmoinen jos siihen sisältyy vahvasti muitakin tunteita kuin surua. Ajatus on se, että tää sururyhmä ensisijaisesti käsittelee surua. Toki ihmisen surussa on aina mukana muitakin tunteita. Mut sanotaan, että jos siinä on ihan valtavasti syyllisyyttä tai vihaa tai jotakin semmoisia se voi kyllä vaikeuttaa, että ne ihmiset jotka tulevat sinne ovat valmiita käsittelemään surua, eikä jotain muuta. Tässä ryhmässä on yksi semmoinen henkilö, jossa oli hyvin vaikea tilanne sillä tavalla, että hänen lapsensa syyllistivät häntä toisen vanhemman kuolemasta. Tai purkivat sitä kuoleman surua hyvin

aggressiivisesti tähän ryhmäläiseen. Syyllisyys ja suru on molemmat valtavan isoja tunteita ihmisessä ja jos joudutaan käsittelemään paljon sitä syyllisyyttä ja jotenkin auttamaan häntä sen ymmärtämisessä, että hän ei ole syyllinen siihen, mitä hänen lapsensa sanovat, se on pois siitä hänen surusta, niin sitä surua ei käsitellä vaan käsitellään syyllisyyttä. Luulisin, että jos siihen sisältyy vahvasti häpeää tai jotain muuta, niin se voisi olla myöskin semmoinen, jota pitäisi ensin käsitellä jossain, jotta olisi niin kun avoin ja valmis siihen surun käsittelyyn, koska ne muut käsittelevät siellä surua. Ei voida käsitellä yhden kanssa häpeää ja toisen kanssa surua. Vaan kaikkien kanssa surua sitten nää muut tunteet niin kun surun kautta. Niiden lähestymiskulma on se suru. Se, mitä suru nostaa esille sieltä. Sen takia mä ajattelisin, että nää erityisryhmät niin kun lapsensa menettäneiden tai itsemurhan kautta rakkaansa menettäneet, on semmoisia erillisiä ryhmiä siksi, että niissä on niin vahvasti näitä muita tunteita.

Tästä näkemyksestä kuitenkin poikkesi yksi vastaajista, joka ei ollut yleisen sururyhmän ohjaaja vaan käytti ekspressiivistä taideterapiaa sururyhmän ohjaus- menetelmänä. Hänellä oli kokemusta erittäin heterogeenisistä ryhmistä ja hän näki erilaisuuden ja erillisten menetysten toimivan voimavarana. Sama haastateltava toi esille toisessa puheenvuorossa, että kyseinen menetelmä soveltuu myös hyvin surun eri vaiheissa oleville. Myös vanhaa surua on mahdollista työstää taideterapian avulla.

Olen huomannut että usein niihin surun värit- ryhmiin hakeutuu erilaisia ihmisiä. On ollut ryhmiä, jossa on ollut useampi itsemurhan tehneen läheinen tai vauvan tai lapsen kuolema tai sitten niin sanottuja tavallisempia kuolemia, kuten vanhemman kuolema tai puolison menetys. Mä en tiedä itse asiassa miten tavalliseen sururyhmään hakeutuu ihmisiä, mutta on mulla se käsitys, että tähän ehkä valikoituu ehkä toisin tämä joukko. Ei niin paljon vanhoja leskiä, mutta on kyllä heitäkin. Voi olla kuitenkin, että se ikäjakautuma on vähän nuorempi. Se ei haittaa, että on iäkkäitä ihmisiä ja nuoria ihmisiä, kun me siellä maalataan ja ehkä kirjoitetaan. Ihmiset ovat kyllä aika väsyneitä, että mä en hirveen paljon käytä näitä eri menetelmiä. Me maalataan ja kirjoitetaan ja kehotyöskentely voi olla ihan vaan hengitysharjoituksia. Kropan kautta läsnä olevaksi, mutta sitäkin mä mietin, jos on kauheen ahdistuneita, jotka eivät jaksa olla ihan hiljaa, se voi olla ahdistavaa. En käytä draamaa tai sellaista, joka voi olla jo itsessään rasittavaa tai jännittävää. Ryhmä ei ole pelkästään sitä keskustelua, vaan on se jakso, jolloin työskennellään itsekseen, maalataan ja kirjoitetaan itsekseen ja siinä on sitä omassa rauhassa olemista. Kyllä se jakaminen on tärkeä asia, siinä on kuitenkin tätä yksilötyöskentelyä, niin se ei haittaa niin paljon, että

on hyvin eri-ikäisiä ihmisiä, jolla on hyvin erilainen menetys, vaan siihen mahtuu useita erilaisia menetyksiä kokeneita. Se niin kun auttaa sitä.

Yleisiin keskusteleviin sururyhmiin hakeutuu tavallisesti henkilöt, joille seurakunta on entuudestaan tuttu ja turvallinen paikka.

Varmaan sururyhmäläisistä 70 % on naisleskiä ja eläkkeellä - semmoista niin kun seurakunnassa yleensäkin. Varmaan heidän on helpompi tulla seurakuntien järjestämiin sururyhmiin, koska sururyhmiä järjestää muutkin järjestöt ja tahot. Jos seurakunta tuntuu tutulta, niin myös se seurakunnan sururyhmä, silti kirje lähetetään kaikille vuoden aikana läheisensä tai omaisensa menettäneille.

Sururyhmien ohjaajilla on myös oma elämänsä ja omat menetyksensä. Sururyhmän ohjaus voi käydä ylivoimaiseksi silloin, kun ohjaajalla on oma akuutti surukokemus. Ryhmäytymisen näkökulmasta alku on oleellista. Silloin kun alku on onnistunut, ryhmä kestää äkillisiä muutoksia, sillä vertaistuki on käynnistynyt ja ryhmäläiset ovat jo alkaneet kantaa toinen toistaan.

Yhden sururyhmän vedin puoleksi yksin. Silloin oli työntekijä, jonka kanssa aloitin työskentelyn. Hänelle tuli niin voimakas henkilökohtainen suru kesken sitä prosessia, että hän sanoi, että hän ei jaksa nyt kuunnella enää yhtään toisten surua. Silloin mä jäin sitten siihen, se oli jo niin hyvässä alussa. Alkuhan se on aina niin kriittinen, miten tämä lähtee menemään ja minkälaisia ihmisiä täällä on. Tai mulle ainakin se alku, aina sitä selvästi jännittää.

Kokemattomampi ohjaaja miettii, miten usein sitoutuu ohjaamaan ryhmiä ja millä tavalla tuoda mukaan hengellisiä ja toivoa antavia elementtejä.

Mä haluaisin sururyhmää ohjata kerran vuodessa, mut mä haluan myös miettiä omia rajojani, tällä hetkellä täytyy löytää ne mun rajat siihen - sen takia mä olen varovainen. Mun mielestä se on niin antoisaa, tärkeää, mielekästä työtä. Se, mikä oli yllätys tässä viimeisimmässä sururyhmässä oli se, että siinä jäi aika vähiin se semmoinen kristityn toivo iankaikkisesta elämästä. Sitä ei tuotu kauhean vahvasti esille. Onko se sitten, että halutaanko antaa tilaa sille surijalle ja ryhmäläisen omille pohdinnoille?

Yli puolet haastateltavista mainitsi olevansa tyytyväisiä seurakuntayhtymän tarjoamaan koulutukseen ja työnohjaukseen. Yli puolet haastateltavista myös mainitsi, miten oleellista on, että ohjaajat ovat itse käyneet läpi omia henkilökohtaisia menetyksiään ja surukokemuksiaan. Ohjaajalta vaaditaan tiettyä henkistä kypsyyttä ja luottamusta.

Ne on ollut ihan hyviä ne seurakuntayhtymän tilaisuudet. Niissä on ollut erilaisia teemoja, kuten esimerkiksi lasten suru ja siitä saa ideoita munkin ryhmään ja niihin keskusteluihin. Kaikki on ollut tervetullut, mitä on saanut siltä puolelta. Sit on työnohjaus ihan hyvä, koska meillä on mahdollisuus työnohjaukseen. Ja sitten oman elämän tilanteiden läpikäyminen on antanut välineitä tähän kanssa. Se voi olla, jos ohjaaja ei sovi tähän hommaan ollenkaan, niin ei pitäisi sit tässä hommassa olla, jos kokisi tämän liian raskaaksi. Jos pelkää kuolemaa tai jos itse ei ole käynyt läpi kuolemaan liittyviä pelkoja ja kohdannut sitä elämässä - en tiedä.

Yksi haastateltava kertoi, miten on tärkeää, että ohjaaja kykenee kohtamaan epävarmuutta ja ainaista rajan vetoa omassa työssään. Työtä tehdään kokonaisvaltaisesti, joten kontakti omiin tunteisiin korostuu.

Koko ajan semmoinen ei osaaminen ja ei tietäminen, että suostuu siihen avaruuteen – en minä tiedä, mitä tästä tulee. Ja joku luottamus, myös työntekijänä olemiseen. Se on aika kokonaisvaltainen juttu. En tiedä, osaanko sanoa? Se läsnä olo, että ei torju sitä surua, se on niin paradoksaalinen tilanne oikeastaan aika mahdoton tilanne - kun ihmisillä on niin rankkoja asioita. Miten olla niin kun säiliönä ja kantaa sitä ja niin, että ei kannata sitä, vaan, että voin laskea sen. Oon käyttänyt tämän just omassa työnohjauksessa, että oman kropan kautta pääsee siihen, että kehon kautta nää tunteet – se kontakti. Sen erottaminen, että mikä on mun suru ja mun tuska ja mikä on sun. Se ei ole aina niin helppoa, kun on omakin elämä ja vaikeat asiat. Että voi kantaa sitä - mut ei mun tarvi olla kaikkien kantaja. Niin helposti rupee pelastajaksi - tää rajan käyminen koko ajan. Sen erottaminen, että mikä on minun ja mikä on sinun ja miten se resonoi minussa. Se on mun mielestä vaikeinta ja kuitenkin olis jotenkin läsnä ja antaisi koskettaa.

Sururyhmäläisten antama palaute ryhmän ohjaajille oli yksiselitteisesti positiivista kaikilla haastateltavilla. Yli puolet silti kertoi, että paras palaute on se, että he itse näkevät, että ryhmä alkaa toimia ja ryhmäläiset alkavat löytää toinen toisensa.

Silloin kun se vuorovaikutus alkaa toimia. Mä huomaan, että se on hedelmällistä, ”että mäkin oon kokenut näin.” He selkeästi saa sitä vertaistukea. Toinen ryhmäläinen pystyy samaistumaan sen toisen tunteisiin ja tuntemuksiin. Silloin se vertaistuki täyttää sen tehtävänsä. Sit ryhmässä tapahtuu se, että se, jonka menetyksestä oli tapahtunut kauan, hän niin kuin pystyy lohduttamaan tai rohkaisee, että se menee ohi tai jotenkin, että hänellä on ollut toi olo ja vaihe, mutta se uskoo, että se menee ohi - että tämmöisiä. Tavallaan se, kun huomaa, että mun ei tarvi ohjata sitä, vaan että ne ite jo osaa sitä.

Ehkä paras palaute on se, että näkee, että lähtee jotain liikkeelle. Jotenkin ne pääsevät eteenpäin siinä. Se on musta se kaikkein tärkein. Sen havaitseminen, että tää auttaa heitä.

Varmaan sen vuoksi tää kannustaa niin paljon näihin sururyhmiin. Seuraavaakin sururyhmän aikaa alkaa suunnitella jo ja se innostaa, koska se palaute on niin hyvää, niin kiitollista ja sellaista, joka todella on mun mielestä aitoa, että he on saanut. He on tullut kuuluksi ja on saanut tän toivon elementin, toivon tulevaisuuteen, että elämä jatkuu, mutta ei samanlaisena, mutta kuitenkin arvokkaana ja näin, että kyllä sitä tulee hyvin positiivisesti. En tiedä olenko mistään ryhmästä saanut niin hyvää palautetta.

Yksi sururyhmän jäsen on halunnut, että tieto siitä, että hän on saanut merkityksellisen uuden elämän alun sururyhmästä, on ollut poikkeuksellisen palkitseva palaute sururyhmän ohjaajalle.

Meillä on yhdessä sururyhmässä sekin kokemus, että siellä syntyi pari. Tää oli kaksi leskeä, jotka siellä sururyhmässä tapas toisensa ja heidän puolisonsa oli haudattu samalle hautausmaalle ja jostain sieltä sitten hautausmaalla tapaamisesta se sitten lähti niin, että he on ollut jo monta vuotta keskenään jo naimisissa. Ja tää mies kerran sanoi, että kerro se, että tämmöinenkin on sururyhmästä sitten tullut.

6.6 Kehitysehdotukset

Yli puolet haastateltavista ilmaisi tarvetta käydä sururyhmään liittyviä kokemuksia muiden sururyhmänohjaajien kanssa. Kaksi haastateltavaa mainitse erikseen tarvetta jakaa kokemuksia nimenomaan niistä kokemuksista,

jotka olivat olleet haastavia ja heidän kokemuksensa oli ollut, että jokin asia oli mennyt pieleen. Yksi haastateltava toi esille sen, että sururyhmäohjaajien tapaamista järjestävällä organisaatiolla saattaa olla oma merkityksensä.

Kyllä voisi olla ihan hyödyllistä ihan käsitellä niitä kokemuksia mitä niissä erilaisissa ryhmissä on tullut vastaan. Semmoinen, jossa voisi ikään kuin oppia muitten kokemuksista ja erilaisista tilanteista. Nimenomaan silleen temaattisesti, että siellä voisi olla esillä joitakin kysymyksiä, mitä on tullut vastaan. Miten niitä on selvitetty ja minkälaisia kokemuksia niillä on ollut. Esimerkiksi niin, että siellä olisi eri-ikäisten tai erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohtaamiseen liittyviä. Jos nyt ajattelen esimerkiksi tää nuorten miesten suru olis hirvittävän kiinnostava teema ja kokemuksia siitä sekä onnistumisen että epäonnistumisen. Ehkä epäonnistumisen kokemus olisi vielä kiinnostavampaa. Niin kun ne, missä ei ole toiminut ja ryhmä on jotenkin sakannut. Tämmöiset karikat olisivat ehkä vielä kiinnostavampaa, kun mikä on toiminut ja mikä on ollut hyvää, koska mulla on jotenkin sellainen ajatus, että tää on aika karikkoisissa vesissä seilaamista ja että tiedostaa että on paljon riskejä siinä vetämisessä ja suunnittelussa ja tekemisessä.

Saattaisi olla ihan merkitystä sill, onko se rovastikunta vai onko se seurakuntayhtymä joka järjestäisi ihan sururyhmien ohjaajille jotain keskinäistä tapaamista. Kyllä sitä kannattaisi kokeilla. Mä pidän mahdollisena, että tätä olis joskus tarjottukin, mutta että jostain syystä mä en ole tarttunut siihen. Sillä voisi olla merkitystä.

Yli puolet vastaajista kaipaisi itselleen sururyhmään eriytettyä työnohjausta, lisäkoulutusta ja ammatillista vertaistukea.

Saisi olla joku meidän oma tämmöinen sururyhmäohjaajien, joku työnohjausryhmä tai joku semmoinen, joku purkupiste, johon voisi tulla nimenomaan puhumaan tämän ryhmän asioista. Kun aika ei kaikkeen riitä, niin että olisi ihan jokin oma selektiivinen juttu, että sururyhmän ohjaajat otettaisi jotenkin. Joku vielä semmoinen koulutuspaketti tulisi aina väillä ihan meille. Sit siellä voisi olla joku keskushenkilö, joka ottaisi meidät siihen - vertaistukea meille.

Noin puolet vastaajista kaipasi lisää koulutusta tai teoreettista tietoa liittyen sururyhmiin tai niiden ohjaukseen. Yksi kokenut haastateltava ilmaisi tarvitsevansa tietoa ja työvälineitä sururyhmissä nousseiden ilmiöiden työstämiseen.

Jotain liittyen uuteen oppiin. Olisikohan sururyhmä- rintamalla vaikka jotain uutta oppia? Ehkä joku uus kirja – jotain kokemuksia.

Ilolla otan vastaan jos seurakuntayhtymä järjestää yksittäisiä koulutuspäiviä. Esimerkiksi, mikä oli nyt tässä tästä lapsen surusta. Vaikkei itse ihan kaikkeen lähde samalla tavalla mukaan, mutta sururyhmät on niin tärkeitä, että jatkuvasti tasokasta sururyhmän ohjaajan koulutusta tarvitaan niille, jotka tarvii, ensikertalaisia tai sillä lailla tukea.

Semmoinen, jossa olis teoritietoa, mutta että se olisi myös käytännön läheistä, niin että se olisi tuotu myös siihen käytännönläheiseen ohjaamiseenkin. Mä koen, että näinkin päin voi aloittaa, että ensin ohjaa näitä sururyhmiä kokeneemman kanssa ja sit menee koulutukseen. Sit mä voin saada siitä vielä enemmän, koska mulla on jo se kokemus siitä ohjaamisesta.

Miten saisi, että jos ihminen sanoo, että mä en osaa surra, että sisällä sellainen lukko. Jotain semmoista mä olen nyt miettinyt, että miten ihmeessä. Mikä laukaisi tämmöistä? Jotain koulutusta nyt kyllä kaipaisin tämmöiseen. Vähän niin kun trauman tai jotain sellaisen purkua enemmän vielä. Mitä sitä sitten antaa tällaiselle ihmiselle työvälineeksi?

Kaksi haastateltavaa kaipasi lisää tietoa epätyypillisten sururyhmän osallistujien kohtaamisesta. Yksi heistä ehdotti viikonloppuun sijoittuvaa vertaiskeskustelua, joka voisi olla kokonaisvaltaista vetäytymisistä ryhmänä esimerkiksi seurakunnan leirikeskukseen.

Ne voisi olla kiinnostavia pohtia sitä minkälainen suru on veljen tai sisaren menettämisestä - kuitenkin erityistapauksia tähän perusmalliin nähtynä. Tän kaltaista vertaiskeskustelua ohjaajien kesken, temaattisesti, kurssimuotoisesti. Joku tämmöinen parin päivä koulutus, jossa voitaisi olla yötäkin. Tarkoittaa sitä, että silloin sais luvan sulkea muut työtehtävät siks aikaa pois.

Yksi haastateltava nimesi erikseen olevansa kiinnostunut Terhokodin kokemuksistaan, lisäksi häntä kiinnostivat mielenterveyteen ja ryhmädynamiikkaan liittyvät asiat.

Psykiatrisen puolen asioista lisää tietoa, ehkä ryhmädynamiikan ja psyykkisesti sairaan ihmisten kohtaamisesta jotakin.

Kolme haastateltavaa toi esille, että kaipaavat uutta materiaalia.

Ehkä joku uus kirja – jotain kokemuksia.

Materiaalia voisi kehittää enemmän, mitä voisi hyödyntää. On kirjallisuutta jonkun verran, mutta jos olisi materiaalia näihin iltoihin tai kokoontumisiin, jos olisi erilaisia alustuksia. Joskus mä pidän pienen alustuksen - olisikohan jotain valmispakettia? Varsinkin jos on aloittelija, sitähän ei tarvi niin orjallisesti noudattaa, mutta että saisi semmoista pohjaa ja tukee rakentaa sitten sen päälle, sitten voi ite muokata ja muovaila sitä asiaa. Olen joutunut aika tyhjästä silloin lähtemään silloin aikoinaan.

Yksi haastateltava kaipaisi itselleen hengelliseen ohjaukseen ja taiteeseen liittyvää lisäkoulutusta.

Ehkä enemmän hengellisen ohjauksen koulutusta ja taiteen soveltamista tai käyttämistä, mitä taide voi olla resurssina, sitä mä kaipaan enemmän.

Eräs haastateltava toi esille kehitysehdotuksena, että työparien olisi hyvä käydä yhdessä läpi omia surukokemuksia ja menetyksiään. Sama haastateltava kertoi, miten toisessa työtehtävässä työpari oli yllättäen hartaushetkenä tuonut osallistujalle esille oman kipeän menetyksen, josta hänellä itsellään ei ollut tietoa. Tieto oli tullut ikään kuin yllättäen vetäjäparille.

Voisi ehkä olla hyvä jonkun verran sen toisen pitäjän kanssa käydä läpi myös niitä kuoleman kokemuksia, mitä näillä henkilöillä itsellään on ollut. Kun liikutaan sellaisella ulottavuudella, siinä ei ole ainoastaan ne ryhmäläiset vaan se voi olla myös se kollega. Siellähän voi olla ihan minkälaisia tahansa yhteyksiä.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen eettisyys

Haaste työskentelyssäni oli taata, että ohjaajien henkilöllisyys pysyi salassa. Monessa seurakunnassa sururyhmäohjaajia on muutamia ja tämän vuoksi he ovat usein helposti tunnistettavissa. Pysin kuitenkin parhaani mukaan varmistamaan, että sururyhmien ohjaajien ja osallistujien henkilöllisyys pysyy salassa. En viittaa seurakuntaan, asuinalueeseen tai muihin seikkoihin, joista ohjaajien tai ryhmäläisen henkilöllisyys saattaisivat ilmetä. (Kuula 2006, 60.) Silloin, kun haastateltavan puheenvuorossa viitattiin sururyhmän jäseneseen, pyysin häivyttämään yksityiskohtia siten, että henkilöllisyyttä ei voi arvata.

Taustakokemuksena tätä työtä tehdessäni oli oma osallistumiseni helsinkiläiseen seurakunnan keskustelemaan sururyhmään syksyllä 2012 ja keväällä 2013. Varmistin kaikilta sururyhmän jäseniltä mahdollisuuteni osallistua sururyhmään. Sain luvan heiltä kirjata opinnäytetyöhöni kuvauksen heistä ryhmänä. Sovimme seurakuntayhtymän ohjaajani, Anja Ollilan, kanssa sähköpostitse, että tutkimussopimusta ei tarvitse erikseen laatia, vaan suullinen sopimus on riittävä.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kohtaamiset haastateltavien kanssa olivat luonteeltaan dialogisia. Oma kyky kuunnella ja intuitiivinen tietoisuus suhteessa toisen ja omiin kokemuksiin edesauttoivat keskustelun suuntautumista kohti uusien merkitysten oivaltamista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 79.) Tutkimuksen luotettavuutta viimekädessä arvioivat itse sururyhmänohjaajat, joita olen haastatellut. Keskeinen kysymys on, mitä itse tutkijana olen halunnut nostaa esille heidän puheenvuoroissaan. Ovatko omat esille otetut asiat oleellisia ja totuudenmukaisia? Olenko tallentanut heidän ajatuksiaan asianmukaisesti? Litteroitua materiaalia oli niin runsaasti, että siitä muodostui suuri haaste. Olenko kyennyt tuomaan esille

jonkinlaisen objektiivisen totuuden vai olenko peilannut liikaa omia kokemuksiani? Kysymys totuudesta ja objektiivisesta tiedosta ei ole helposti ratkaistavissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Olenko opinnäytetyön tekijänä kyennyt olemaan luotettava ja puolueeton? Olenko pystynyt kuulemaan ja ymmärtämään haastateltavaa vai olenko antanut omien näkemysteni vaikuttaa siihen, mitä olen kuullut? (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Se, että haastattelutilanteet olivat jokseenkin keskustelevia, myös vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Olenko kyennyt tutkijana rajaamaan pois omia asenteitani, näkemyksiä tai mieltymyksiä? Opinnäytetyötäni kuitenkin arvioidaan kokonaisuutena, johon keskeisenä asiana kuuluu sen sisäinen johdonmukaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140).

7.3 Johtopäätökset

Aineistossa tuli esille, että sururyhmän ohjaukseen ei ole kukaan haastateltavista saanut erityistä täsmäkoulutusta. Ohjaajat olivat kyllä saaneet tietoa ja olivat osallistuneet Helsingin seurakuntayhtymän erilaisiin koulutuspäiviin. Ohjaajat, koulutustaustaltaan pastoreita ja diakoneja, pitivät näitä koulutuspäiviä laadukkaina ja tärkeinä kokemuksina. Heidän mielestään nimenomaan ammattikuntien välinen parityö oli hedelmällistä, koska molemmat ammattiryhmät toivat erilaista osaamista ja näkökulmaa ohjaustilanteeseen. Parityön tavallisin toteutusmuoto olikin pastori ja diakoni. Monet haastateltavat myös kertoivat, että he käyttävät soveltaen Harmasen ja kumppaneiden 2003 julkaisua; *Kuuletko kun kysyn ja huudan?* Opas sururyhmän ohjaajalle- teosta apuna omia sururyhmiä ohjatessaan. Joillekin haastateltaville opas oli tärkein apuväline ohjaustilanteissa, kun taas toisille sitä käytettiin väljästi soveltaen. Silloin opas toimii ikään kuin taustatukena. Opas tarjosi kehukset työskentelylle, mutta hartausmateriaalia, runoteoksia tai muita virikkeitä haluttiin valita itse vapaasti ryhmäläisten ja ohjaajan omista lähtökohdista käsin. Tavallista oli, että kokemattomat ohjaajat käyttivät opasta aluksi enemmän ja ohjaajan kokemusten lisääntyessä sen käyttö väheni. Toisaalta yksi haastateltava, joilla oli vasta kokemusta kahdesta sururyhmän ohjauksesta, ei käyttänyt opasta lainkaan. Hänellä oli kuitenkin poikkeuksellisen laaja

asiantuntemus liittyen kuolemaan ja suruun. Samalla eräs haastateltava, jolla oli kokemusta yli kymmenestä sururyhmän ohjauksesta, koki, että opas oli hänelle edelleenkin tärkein työkalu.

Se, että tietää miksi tekee sururyhmän ohjausta ja oman motivaatio tehdä sururyhmä- työskentelyä tärkeys tuli esille monessa haastateltavan puheenvuorossa. Silloin kun ohjaajaparit jakoivat yhteisen näkemyksen ryhmän tavoitteista, parityöskentely oli mutkattomampaa. Eräessä haastattelussa ilmeni, että kokeneella ryhmänohjaajalla oli kokemusta vapaaehtoisen kanssa työskentelystä, joka ei ollut tarkoituksenmukaista. Vapaaehtoinen ryhmänohjaajapari oli käyttänyt ryhmässä ollessaan puheenvuoroja rohkaistakseen ryhmäläisiä osallistumaan seurakunnan eri tilaisuuksiin ja tuonut voimallisesti esille omia uskonnollisia ratkaisujaan. Sama haastateltava kertoi, että hänestä on oleellisempaa, että ryhmässä vallitsee sellainen ilmapiiri, jossa ryhmäläisillä on lupa kysyä ja kyseenalaistaa hengellisiä asioita. Pastori oli ratkaisut tilanteen käymällä keskustelua vapaaehtoisen kanssa ja yhteisestä ymmärryksestä käsin vapaaehtoinen oli vetäytynyt ohjaustilanteesta. He olivat saavuttaneet keskinäisen keskusteluyhteyden ja tilanne oli päättynyt hyvin.

Sururyhmän ohjaus on sekä kuormittavaa että palkitsevaa. Haasteelliseksi ohjauksen teki se, että ohjaustilanne vaatii ohjaajalta yhtä aikaa tietoista läsnäoloa ja poikkeuksellista herkkyyttä, sekä jämää otetta ja vahvoja ryhmänohjaustaitoja. Vertaistukiryhmä vailla riittävää turvallisuuden tunnetta, jossa vallitsee ryhmäläisten rajattomuus voi olla pahimmillaan erittäin haavoittava kokemus. Yksi haastateltava ilmaisi asian sururyhmän ryhmäläisten näkökulmasta siten, että jos minä en täällä kelpaa niin missä sitten?

Ohjaajat tiedostivat, että sureva ihminen on usein vuolas ja runsassanainen ja poikkeuksellisen haavoittuvassa elämäntilanteessa. Näissä tilanteissa ryhmäläiset loukkaantuvat ja muistavat helposti, mitä ryhmässä on tapahtunut ja sanottu. Surussa tunneintensiteetti voi olla voimallinen, mutta yhtälaillla ihminen voi, kuten eräs haastattelija ilmaisi asian, pidätellä omia tunteitaan ihan ääri rajoille saakka. Myös se, että ryhmäläinen pidättelee tunteitaan voimallisesti, voi olla ohjaajalle yhtälaillla intensiivinen kokemus.

Ohjaajalta vaaditaan kykyä kohdata sureva ryhmäläinen yksilönä, mutta samalla viedä ryhmää eteenpäin luoden turvalliset olosuhteet. Silloin voi syntyä sellainen luottamus ryhmäläisten välille, että he alkavat kannatella toinen toisiaan vertaisinaan. Ryhmäläisten rajaaminen nimettiin useimmiten kaikkein vaikeimpana tehtävänä. Se, että ryhmäläinen vei puheenvuorollaan kohtuuttoman paljon aikaa, eikä sitoutunut ryhmän sääntöihin, oli haastavaa. Hankalana koettiin myös se, jos ryhmän jäsenenä oli henkilö, jolla ei ollut lähtökohtaisesti edellytyksiä työskennellä keskusteleavassa ryhmässä. Kyseessä saattoi olla mielenterveysongelma, kuulovamma tai liian tuore menetys, joka ei ollut vielä kokijalle kylliksi jäsentynyt. Näiden seikkojen vuoksi useampi haastateltava koki, että ryhmäläisten alkukartoitus on yksi tekijä, joka edesauttaa onnistunutta ryhmätyöskentelyä. Useampi haastateltava kertoi, kuinka tärkeää on saada vastaus muutamaa peruskysymykseen ennen ryhmän alkamista. Ohjaajat halusivat tietää, ketä surraan ja kuinka paljon aikaa on kulunut menetyksestä. Silloin, kun menetykseen liittyi poikkeuksellisia olosuhteita, kuten itsemurha tai lapsen menetys, valtaosa ohjaajista näki, että omat eriytetyt erikoissururyhmät ovat näissä tapauksissa tarkoituksenmukaisimpia. Taidesururyhmä poikkesi monessa suhteessa keskusteleavasta ryhmästä juuri näissä yllämainituissa kohdissa. Maalaavassa ryhmässä aikajanalla, menetyksen luonne ja häpeän kokemukset ei ollut niin suurta merkitystä kuin keskusteleavassa ryhmässä.

Ryhmäläisten taipumus arvottaa ja mitata kokemuksia keskenään nähtiin myös haasteena. Ryhmäläisillä voi olla taipumusta vähätellä, joko omaa tai toisten kokemusta. Joskus ryhmässä esiintyy ilmiö, jossa ryhmäläinen alkaa verrata omaa kokemustaan toisen kokemukseen ja saattaa sanoa jopa ääneen, että tämä minun menetykseni on merkittävämpi. Sinä et millään voi tällaista menetystä ymmärtää. Eräs haastateltava kertoi, että tällaisiin tilanteisiin puututaan aina. Haastateltava pohtii ääneen, että jos ryhmäläisellä tulee sururyhmässä sellainen kokemus, että täälläkin olen epäonnistunut tai altavastaaja, niin aika rankkaa on. Ohjaajan tehtävä on suojata tämän kaltaiselta kokemukselta.

Ohjaajat olivat itse hyvinkin motivoituneita suhteessa omaan työhönsä ja kokivat sen merkitykselliseksi ja poikkeuksellisen palkitsevaksi. Sururyhmän ohjaajat olivat tietoisia uupumisen riskistä ja kokivat tärkeäksi saada rajata ryhmätilanteen ulkopuolelle henkilöt, jotka eivät heidän näkemyksensä mukaan hyödy sururyhmätyöskentelystä. Mielestäni ohjaajat osasivat hyvin hyödyntää työhönsä ja muuta psykososiaalista tukea, kuten omaa henkilökohtaista terapiaa. Monilla sururyhmäohjaajilla oli selkeästi oma eriytetty muu mielenkiinnon kohde kuten perhe-elämä, matkustelu, hengellinen elämä tai opetustyö, josta he ammensivat itselleen jaksamista.

Moni sururyhmäohjaaja mainitsi, että selkeä rakenne ryhmäohjauksessa, jossa oli alku ja loppu, auttoi surijoiden kohtaamisessa. Monet kertoivat, että kohdatessaan surijoita, he kokivat tilanteet myös fyysisesti kuormittavina. Olo oli raskas ja uupunut ohjaustilanteen jälkeen, mutta samalla he kertoivat että kokemukset olivat usein syvästi koskettavia ja suuresti motivoivia. Kaikki haastateltavat tekivät työtään omasta motivaatiostaan käsin. Ohjaajan oma hengellinen elämä voimavarana nousi monissa puheenvuoroissa esille.

Miltei kaikki ryhmäohjaajat toivat esille, että sururyhmän ohjaus vaatii tietoista läsnäoloa ja lepoa. Ryhmään ei haluttu tulla kiireessä vaan toivottiin, että sinne voisi tulla levosta ja tilanteen tasalla ollen. Useampi haastateltava toi esille, miten oleellista on, että ryhmäläiset kokevat olonsa turvalliseksi. Lähes kaikki haastateltavat kokivat keskeisenä voimavarana ohjaustilanteessa hyvän ja toimivan parityön ja että ohjaustilanteen jälkeen oli mahdollista käydä läpi pääällimmäisiä kokemuksista ryhmätyöskentelystä.

Useampi haastateltava kertoi, että siirtymäriitti ryhmän päädyttyä auttoi ohjaajia palautumaan. Jos ohjaajaparin kanssa käytyyn jälkipuintiin kuului kevyttä rupattelua, auttoi tämä ajatusten suuntaamista kohti arkitodellisuutta ja tasoittamaan mielenmaisemaa ennen kotiin lähtöä. Yksi ryhmäohjaaja käveli aina, kun suinkin mahdollista ryhmän jälkeen. Hän saattoi jäädä kotimatallaan raitiovaunulla pysäkkiä aikaisemmin pois huonoissa, talvisissa sääoloissa silloin, jos oli myöhäinen ryhmätapaaminen. Silloin kun olosuhteet olivat suotuisammat, hän käveli enemmän. Toinen haastateltava kertoi, että kotiin

päästyään hän ulkoilutti heti koiransa ja sai ajatukset siirrettyä heti arkisiin asioihin kotieteisessä, kun teinilasten jäljet olivat häntä vastassa.

Moni haastateltava toi esille, että he kaipaavat laajempaa ammatillista tukiverkostoa. Haluttiin nähdä muita ohjaajia ja vaihtaa kokemuksia. Erityisesti haluttiin jakaa asioita, jotka ovat olleet vaikeita ja jakaa kohtia, jossa oli tehty virheitä. Yksi haastateltava ehdotti, että sururyhmän ohjaajat voisivat tavata viikonloppuna leirikeskuksessa ja käydä yhdessä avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä omia hankalia kokemuksia läpi. Ohjaajat kaipasivat myös lisää koulutusta, uutta materiaalia ja uusia näkökulmia ohjaustilanteissaan nousseiden pulmien ratkaisemiseksi. Eniten he kuitenkin halusivat keskustella vapaamuotoisesti muiden sururyhmän ohjaajien kanssa vertaisinaan.

Tarve tehdä yhteistyötä muiden asiantuntijaryhmien kanssa oli vähäistä haastateltavien keskuudessa. Kiinnostus ajatustenvaihtoon ei-kirkollisten vaikuttajien kanssa oli niukkaa ja Terhokoti oli ainut taho, jota nimellä mainittiin. Yksi haastateltava kertoi, että hänellä oli kokemusta yhteistyöstä ulkopuolisen organisaation kanssa, mutta että kokemus oli ollut pettymys. Seurakunnan työntekijä koki, että järjestön työntekijät olivat asenteellisia ja omaksuivat napakasti asiantuntijaroolin, kun taas seurakunnan päässä olisi ollut toive yhteistyöstä. Haastateltava koki, että ulkopuolinen järjestö väheksyi seurakunnan työntekijän osaamista.

7.4 Tutkimustulosten pohdintaa

Opinnäytetyössäni keskeinen tutkimustulos oli se, että haastateltavat kokivat, että hyvä parityö ja mahdollisuus käydä parin kanssa läpi ohjaustilanne heti ryhmän päätyttyä olivat keskeisiä voimavaroja sururyhmätyöskentelyssä. Samaan johtopäätökseen tulivat myös vuotta aiemmin samasta aiheesta tehneet opinnäytetyön tekijät. (Hassinen & Isokoski 2013, 34.) Jäin itse miettimään, miksi tämä seikka näkyi niin heikosti omassa

kirjallisuuskatsauksessani. Ehkä parityöskentelyn tärkeys kytkeytyy Nissisen ajatuksiin myötätunto-uupumisesta. Nissisen mukaan silloin kun työntekijä tiedostaa omat ajatuksensa ja tunteensa ja kertoo niistä työyhteisössä, ne menevät ohi nopeammin kuin torjuttuna. Avoimuudella itseään kohtaan työntekijä estää painostavia tunteita. (Nissinen 2012, 41.) Olisiko tässä yksi selittävä tekijä parityöskentelyn tärkeydelle? Moni haastateltava kertoi, miten tärkeitä ryhmän jälkeiset jälkipuinnit olivat. Moni kertoi, miten tärkeää on saada tuoreeltaan päällimmäiset ajatukset ja kokemukset peilattua työparin kanssa heti ryhmän kokoontumisen päätyttyä. Haastateltavat pitivät nimenomaan parityössään toteutuneita avoimuutta, luottamusta ja parin kanssa käytyä peilausta ehdottomina voimavaroina. Se, miksi en löytänyt näitä asioita kirjallisuudessa laajemmin, jää minulle epäselväksi. Opinnäytetyöni aineistoanalyysissä näkyi selvästi, että parityön merkitys korostui kerta toisensa jälkeen. Jäin miettimään, että heijastiko tämä kenties sitä, että laajemmassa mittakaavassa oleva ohjaajien vertaistuki oli jäänyt toteutumatta. Turvautuivatko haastateltavat omaan työpariinsa niin voimallisesti, koska muuta tukea ei ollut?

Mielestäni se, että ryhmä alkaa keskustella ja dialogi syntyy, kulkee käsi kädessä myös ohjaajien omien prosessien kanssa. Onnistuneessa parityöskentelyssä ohjaajat alkavat itse käydä dialogia keskenään. Haastattelutilanteissa käydystä ajatusten vaihdosta oivalsin, että ryhmänohjaajat itse yhtä lailla tunsivat epävarmuutta ja kulkivat läpi pelottavia tunnemaisemia, johon liittyy oma historia ja puolustusmekanismit. Ohjaajille ryhmässä kohdattu suru saattoi olla fyysisesti käsiin kosketeltava kokemus. Ohjaustilanteen jälkeen olo saattoi olla raskas ja kotiin tultuaan monet kertoivat, että olo oli tyhjä. Turvallinen työpari auttaa sururyhmänohjaajaa kohtaamaan sururyhmän jäseniä ja olemaan läsnä heidän kokemuksilleen ja kärsimykselleen.

Surevilla ihmisillä on poikkeuksellisen yksinäinen sielunmaisema. He etsivät yhteyttä muihin, mutta samalla ryhmäläisillä on tarve purkaa mieltään ja keskeneräisiä ja itselleen pelottaviakin tunteita. Monet ovat ikään kuin emotionaalisesti eksyneet. Se, miten ohjaaja onnistuu sovittamaan nämä asiat yhteen onnistuneesti, luo turvallisen ja tasa-arvoisen ilmapiirin ryhmäläisille.

Jäin myös miettimään haastateltavieni puheenvuoroja, joissa ohjaajat itse toivat esille, että perinteinen keskusteleva sururyhmä palvelee useimmiten suhteellisen kapeaa osan valtaväestöstä, ennen muuta seurakunta-aktiiveja. Poikkeus tähän asetelmaan löytyy taidepohjaisesta sururyhmästä, joka tuntui paremmin vastaavan osallistujien erilaisiin lähtökohtiin ja tarpeisiin. Taidepohjainen ryhmä kykeni mutkattomammin kohtaamaan erilaisuutta. Ekspressiivisen taideterapian keinoin ryhmän koostumus voi olla hyvinkin heterogeeninen, se on jopa toivottavaa. Toinen selvä ero yleisiin keskusteleviin sururyhmiin verrattuna oli, että menetelmä soveltuu joustavammin niille, joilla menetyksestä on kuulunut jo pidempi aika. Oma näkemykseni on se, että menetelmä tarjoaa todellisen vaihtoehdon surijoille, jotka kokevat peruseurakunnan väen ja toiminnan vieraaksi. Menetelmä voi olla hyvä vaihtoehto nuorille tai niille, jotka kampailevat tunnistamattoman surun kanssa, kuten seksuaaliset vähemmistöt tai muut marginalisoidut ryhmät. Jäin myös miettimään sitä, miten maalaaminen voi vapauttaa myös häpeä kokemuksesta, jonka perimmäinen olemus saa ihmisen vaikenemaan.

Haasteena näen sururyhmien ohjausten tulevaisuuden. Miten laajentaa toimintaa siten, että se vastaa joustavammin nykytodellisuuden moninaisuuteen? Onko seurakunnilla mahdollisuuksia selvittää, mitä surija itset tarvitsevat ja toivovat? Entä ne, jotka ovat jättäneet sururyhmän käymättä tai jotka ovat kokeilleet, mutta eivät ole kokeneet toimintaa omakseen, onko heidän kokemuksistaan otettu opiksi?

Silloin kun surussa tarvitaan ohjausta ja vertaistukea, miten seurakuntayhtymä voi kehittää toimintaa eteenpäin niin, että kyvykkäät ja nuoremmat työntekijät suostuvat prosessiin ja tehtävään? Miten kirkko voi olla uskottava ja avoin tässä omassa ydintehtävässään, palvella kaikkia ihmisryhmiä ja yksilöitä? Miten kehittää toimintaa niin, että uusi työntekijä kokee, että häntä kannatellaan ja ohjataan tarvittavalla tavalla? Valtaosa ohjaajista sai työnohjausta, vaikka varsinaista koulutusta sururyhmän ohjaukseen ei kuitenkaan ollut kenelläkään. Itse jäin miettimään, miksi yhteistyö kirkon ulkopuolisten tahojen kanssa oli niin vähäistä.

7.5 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Suuri haaste tässä tutkimusprosessissa ovat olleet kielivaikkeudet. Aikuisiässä opittu suomenkielen kirjoittamisen taso ei ole aina ollut riittävä ja on hidastanut tutkimusprosessia. Se, että tein opinnäytetyöni yksin, myös vaikeutti prosessia. Lukihäiriöni lisäksi omaksun tietoa audiitiivisesti, joten internetissä esitetty kirjallinen ohjeistus oli välillä haastavaa omaksua. Käytännön asiat usein hahmottuivat vasta sen jälkeen, kun olin saanut keskustella opiskelukavereideni kanssa. Työni ja perhe-elämäni vuoksi näitä tapaamisia oli valitettavan vähän.

Osallistuminen sururyhmään oli merkittävä ja tärkeä kokemus, mutta jäin miettimään, miten haastavaa oli yrittää hahmottaa monta erillistä kokonaisuutta samanaikaisesti. Ihastuin vuoronperään haastateltavien puheenvuoroihin, kirjallisuudessa löydettyihin ajatuksiin sekä itse sururyhmän jäseniin ja heidän tarinoihinsa. Tein samanaikaisesti teoriaosuutta, haastatteluja, litterointia ja osallistuin itse emotionaalisesti voimalliseen prosessiin sururyhmäkokemusta myöten. Uskon kuitenkin, että haasteet ovat myös kääntyneet voimavaraksi tässä tutkimusprosessissa.

Opinnäytetyöni suurimmaksi haasteeksi osoittautuivat litterointi ja materiaalin jäsentäminen. Litteroin jokaisen haastattelun sanasta sanaan. Olen miettinyt miten puhekielen litterointi on vaikuttanut haitallisesti tieteellisen tekstin tuottamiseen. Puhekieli valui minulla helposti sinne minne sei ei kuulunut. Haastattelut kestivät keskimäärin reilun tunnin ja haastateltavat olivat pohdiskelevia ja heidän puheenvuoronsa olivat pitkiä. Ongelmaksi muodostui yli 100 sivun litterointimateriaalin purku ja asianmukainen jäsentely. Opinnäytetyöni johdonmukainen eteenpäin vieminen oli todella haasteellista.

7.6 Ammatillinen kasvu

Tutkimusprosessi on kuitenkin antanut luottamuksen siihen, että seurakunnissa tehdään poikkeuksellisen arvokasta sielunhoidollista työtä. Koen, että tämä arvostus ei olisi syntynyt pelkän haastattelun tai teorian läpikäymisen kautta.

Suretti suuresti, että valtaosa haastattelumateriaalista jää lukijalle kokematta. Opinnäytetyön tekijänä sain toteuttaa antoisia haastatteluja ja tulla vakuuttuneeksi siitä, miten ammattitaitoisesti sururyhmiä ohjataan seurakunnissamme. Samalla tulin vakuuttuneeksi siitä, että se mitä tapahtuu sururyhmissä, ei ole ammatillisesti ajatellen ylivoimaisen haastavaa itselleni.

Sururyhmän ohjaajan keskeinen tehtävä on kannatella ryhmää, mutta samalla kyetä ohjaamaan ryhmää kohti luottamuksen ja turvallisuuden ilmapiiriä siten, että ryhmäläiset alkavat itse kannatella toinen toistaan vertaisinaan. Oma kokemukseni sururyhmästä jätti jälkensä. Näin miten inhimillistä on surijan taipumus säästää perhepiirissä läheisiään. Ei ole helppoa leskelle kuormittaa omia lapsiaan surullaan, sillä hän haluaa suojella heitä. Ymmärsin vasta oman osallistumiseni kautta, miten tärkeä kohtaamispaikka sururyhmä on. Astuessani ensimmäistä kertaa sururyhmään koin, että osallistujat olivat minulle oudolla tavalla tuttuja. Surun murtamana rooli väistyy ja tilalle tulee jotakin hyvin ainutlaatuista ja puhdasta. Tila on jollain tavalla pyhä. Tämän vuoksi on tärkeää, että sururyhmän ohjaaja kykenee erottelemaan sen, mikä kuuluu ryhmäläiselle ja mikä on hänen omaa tunnemaisemaansa tai kokemustaan. Tila ja hetki on pyhitettävä ryhmäläisten tarpeille ja toiveille. Pyhää tilaa ei ole lupa tallata omilla kokemuksillaan.

Tulevana diakonina ja sosionomina tiedostan, miten tärkeää ammatillisesti on kyetä kohtaamaan surevia ja hauraita ihmisiä. Samalla tiedostan, miten oleellista on huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Itsestä huolehtiminen on moninaista: Joku maalaa, toinen keskustelee ja kolmas kirjoittaa tai osallistuu retriitteihin. Joillekin hyvinvoinnista huolehtiminen voi olla sitä, että pyrkii kävelemään mahdollisimman paljon paikasta toiseen. Tiedostan myös, miten tärkeä on kyky tehdä yhteistyötä muiden kanssa. Ammatillista keskustelua työparin kanssa käydään jatkuvasti. Keskustelua käydään niin kauan, kuin auttamistyötä tehdään. Ilman keskustelua ja luottamusta ammatillinen kasvu tyrehtyy. Kyky käydä jatkuvaa ja rakentavaa keskustelua omassa työyhteisössään ja työparinsa kanssa on tae siitä, että hyvinvointi säilyy. Silloin, kun työyhteisössä keskusteluyhteys ei ole syystä tai toisesta mahdollinen, yhteyttä on haettava yhteisön ulkopuolelta, joko työnohjauksesta,

psykologin, taideterapeutin tai sielunhoitajan luota. Auttamistyössä mahdollisuus reflektoida ja käydä läpi omia kokemuksia aidosti ja realistisesta on avain hyvälle ammattiauttamiselle ja omalle hyvinvoinnille.

LÄHTEET

- Ala-Soini, Pia 2011. <http://www.teologia.fi/opinnaytteet/pro-gradut/676-sururyhma-itsemurhan-tehneen-laheisille-suomen-evankelis-luterilaisessa-kirkossa-ryhmaytyminen-suruprosessi-ja-hengellisyys-ohjaajan-nakokulmasta>. Viitattu 14.12.2012.
- Cullber, Johan 1980. Tasapainon järkkyyssä. Helsinki: Otava.
- Engblom, Katariina & Lehtonen, Elisa 2010. Läsä ja lähellä - opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Eläkeliitto.
- Erjanti, Helena; Paunonen-Ilmonen, Marita 2004. Suru ja surevat – surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. Juhani Aaltola & Raine Valli. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.
- Haarakangas Kauko 2011. Voimistava läsnäolo – Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Ps-kustanus.
- Hammarlund, Claes-Otto 2010. Kriisikeskustelu – kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Helsinki: Tietosanoma.
- Harmanen, Eija 1997. Sielunhoito sururyhmässä – tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Helsinki: Gummerus.
- Harmanen, Eija, Hurmerinta, Eeva-Liisa, Jalli, Tarja, Koponen, Pauliina, Rautama, Toivo & Suutala, Hillevi 2003: Kuuletko kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle. Helsinki: Kirkkopalvelut.
- Hassinen, Janika & Isokoski Jenna 2013. Diakoniatyöntekijöiden kokemuksia sururyhmistä Helsingin seurakunnissa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka, Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teema haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

- Horowitz, Mardi 2003. Treatment of Stress Response Syndromes. Washington DC: American Psychiatric Publishing Inc.
- Humphrey, Geraldine & Zimpfer, David 2012. Counseling for Grief and Bereavement. London: Sage.
- Jalli, Tarja 2005. Naisen Suru. Helsinki: Kirkkopalvelut.
- Jeffreys, J. Shep 2005. Helping Grieving People. When tears are not enough. A handbook for care providers. Series in death, dying, and bereavement. New York: Brunner-Routledge.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusinen, Anita 2008. Ekspressiivisen taideterapian menetelmät seurakunnan sururyhmäsää. Järvenpää: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books.
- Lindqvist, Martti 1999. Surun tie. Helsinki: WSOY.
- Niku, Anne & Sarinko, Emmi 2004. Sureva lapsi. Teoksessa Yhdessä suru on helpompi kantaa (toim.) Anne Laimio. Helsinki: SMS-Tuotanto, 8-21.
- Nissinen, Leena 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntuupumina? Helsinki: Edita.
- Nykänen, Anna-Stina 2013. Kaija Toivasen haastattelu. Kärsimys on kivi niskassa. Kärsimys ja toivo ovat arjen asioita. Kokeneet kertovat, miten niiden kanssa eletään oikein. Helsingin Sanomat la 30.3.2013, C13.
- Pohjolan-Pirhonen, Carita 2007. Työntekijän ammatillisuus ja työssä jaksaminen. Teoksessa: Kriisityön käsikirja. Käytännön opastusta kriisin kohdatessa. toim. Carita Pohjolan-Pirhonen, Kirsi Poutiainen & Helena Samulin. Helsinki: Kirjapaja, 184–192.
- Poijula, Soili & Halkola, Ulla 2004. Suru - Sydämen matka. Helsinki: Kirjapaja.
- Poijula, Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.
- Puuska, Karoliina 2012. Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Raili Gothoni, Riitta Helosvuori, Kalle Kuusimäki, Karoliina Puuska (toim.) Kantakaa toistenne kuormia – Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja, 111–150.

- Rothchild, Babette & Rand, Marjorie 2010. Apua auttajalle - myötätuntoupu-
muksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki:
Traumaterapiakeskus.
- Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007. Elämä satuttaa – Kriisit ja niistä
selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Saari, Salli 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen.
Helsinki: Otava.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen
tuki ja palvelut. Opas kunnille ja kuntayhtymillä. Julkaisuja 2009:
16. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- The Family Center 2013. <http://www.thefamilycenter.tv/staff.php> 2013. Viitattu
2.4.2013.
- The Psychology Career Center 2008.
<http://www.allpsychologycareers.com/career/grief-counselor.html>.
Viitattu 20.02. 2013.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.
Helsinki: Tammi.
- Underwood, Maureen 2004. Group Interventions for Bereavement Following
Traumatic Events. <http://www.agpa.org/pubs/10-bereavement.pdf>.
Viitattu 15.01.2013
- Walter, Carolyn, McCoyd, Judith. Greif and Loss Across the Lifespan. A Bi-
opsychosocial Perspective. 2009. New York: Springer Publishing
Company.
- Vilkka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vänskä, Kirsti, Laitinen-Väänänen, Sirpa, Kettunen, Tarja, Mäkelä, Juha 2011.
Onnistuuko ohjaus – sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä
kehittyminen. Helsinki: Edita.
- Ylikarjula, Simo 2008. Kuolema on. Helsinki: Kirjapaja.
- Åber, Christer 2005. Syvänteessä. Läheiseni päätti kuolla – kuinka selvisin
surussa. Helsinki: Kirjapaja.

LIITE 1: HAASTATTELUKYSYMYKSET

Taustat

1. Sukupuoli?
2. Koulutustausta?
3. Mitä kautta olet päätenyt tekemään sururyhmän ohjaustyötä?
4. Miten pitkään olet ohjannut sururyhmiä?
5. Kuinka monta sururyhmää olet ohjannut?
6. Minkälaisia sururyhmiä olet ohjannut?
7. Miten usein ohjaat sururyhmiä?
8. Minkälaista suruun liittyvää ja ryhmänohjaajan koulutusta tai mentorointia olet saanut? Koetko, että se on auttanut sinua?

Kokemukset sururyhmätyöskentelystä

Tutkimuskysymys: Mitkä ovat työntekijöiden kokemukset sururyhmänohjauksesta?

9. Minkälaisia sururyhmiä olet ohjannut?
10. Teetkö työtä yksin vai parin kanssa?
11. Millä tavalla ryhmäsi muodostuvat (i.e. lehti-ilmoitus, haastatellaanko ryhmään haluavia jne.)?
12. Asetatko itsellesi tavoitteita, ennen kuin aloitat työskentelyä?
13. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että sururyhmätyöskentely on toimivaa?
14. Mitkä tekijät voivat vaikuttaa siihen, että työskentely ei ole toimivaa?
15. Minkälaisissa tilanteissa sururyhmätyöskentely ei sovi ryhmäläiselle? Mihin ohjaat heidät?
16. Minkälaista palautetta olet saanut ryhmäläisiltäsi?

17. Milloin koet, että työskentelysi on merkityksellistä ja sururyhmä auttaa osallistujaa?

Ohjaajan voimavarat, haasteet ja tuki

Tutkimuskysymys: Mitkä asiat tukevat ohjaustilannetta ja mitkä asiat ohjaajat kokevat kuluttavina?

18. Mikä auttaa sinua toimimaan ohjaajana silloin kun työskentelet sururyhmässä?

19. Mikä tekee sururyhmän ohjaamisesta erityisen kuormittavaa?

20. Minkä tyyppiset ryhmät ovat mielestäsi erityisen kuormittavia?

21. Millä tavalla palaudut ohjauksen jälkeen?

22. Saatko työnohjausta?

23. Onko mielestäsi työnohjauksen määrä riittävä?

24. Jos et saa työnohjausta, kenen puoleen käännyt kun tarvitset tukea omaan työskentelyyn?

Toiveet ja muutostarpeet

Tutkimuskysymys: Minkälaisia ammatillisia tarpeita ja tulevaisuuden näkemyksiä ohjaajilla on?

25. Miten pitkään arvioit tekevän sururyhmien ohjaustyötä?

26. Mitä koet tarvitsevan ryhmän ohjaajana juuri tällä hetkellä?

27. Mitä lisäkoulutusta toivoisit saavasi?

28. Minkä asian toivoisit muuttuvan?

29. Kenen kanssa haluaisit tulevaisuudessa tehdä yhteistyötä?

30. Mitä muuta haluaisit sanoa tai kertoa?