

SURUSTA SELVIYTYMINEN

Läheisen itsemurhan kohtaaminen nuorena aikuisena

Linda Julia Brandt
Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
Sosiaalityö
Pro gradu -tutkielma
Syyskuu 2014



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty VT		Laitos – Institution – Department Sosiaalityteet	
Tekijä □– Författare – Author <u>Linda</u> Julia Brandt			
Työn nimi – Arbetets titel – Title Surusta selviytyminen. Läheisen itsemurhan kohtaaminen nuorena aikuisena.			
Oppiaine – Läroämne – Subject Sosiaalityö			
Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu -tutkielma	Aika – Datum – Month and year 09-2014	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 81+3	
Tiivistelmä – Referat – Abstract			
<p>Itsemurha on yhteiskunnallisesti merkittävä, vaiettu ja paljon voimavaroja kuluttava ilmiö. Suomessa tehdään kuukausittain noin 73 itsemurhaa jokaisen koskettaessa keskimäärin 6–10 lähiomaista. Syytä suomalaisten itsemurhien yleisyyteen ei tiedetä, mutta oletetaan, että syynä siihen on alkoholin käyttämisen kulttuuri ja suomalaisen miehen malli. Itsemurhaa ilmiönä, sekä itsemurhien ehkäisyä ja niiden vaikutuksia on tutkittu paljon, mutta läheisten näkökulma on yleisesti katsoen jäänyt tutkimuksissa vähemmälle huomiolle. Tämän tutkielman tarkoituksena on saada tietoutta siitä, mitä läheiselle tapahtuu hänen jouduttua kohtaamaan itsemurhan. Huomio kiinnittyy erityisesti itsemurhan kohtaamiseen nuorena aikuisena, suruprosesseihin, tuentarpeeseen ja surusta selviytymiseen. Tutkielman tutkimustehtävä on selvittää, miten nuori aikuinen kuvailee läheisen itsemurhasurun kohtaamista ja siitä selviytymistä. Surulla on erilaisia ilmenemismuotoja, mutta itsemurhan aiheuttama suru on omanlaistaan. Se voi purkautua monin eri tavoin. Suruun liittyviä tunteita on usein vaikea vastaanottaa ja tunnistaa ja surun patoutuminen voi aiheuttaa ongelmia. Suruprosessit on tässä tutkielmassa jaettu vaiheisiin: sokki, syällisyys, viha ja hyväksyminen.</p> <p>Tutkielman aineisto on saatu haastatteluilla, jotka on toteutettu internetin välityksellä teemahaastatteluina. Haastatellut ovat olleet iältään 19-27 -vuotiaita naisia. Jokainen haastateltavista on kokenut läheisen itsemurhan yli puoli vuotta ennen haastatteluhetkeä. Enemmistölle haastateltavista läheinen tarkoitti omaa perheenjäsentä. Aineiston pääteemat olivat kuoleman yllätyksellisyys, suruprosessit, voimaantuminen ja selviytyminen.</p> <p>Itsemurhamenetyistä potevan lähiympäristön tulisi tiedostaa, että itsemurhasuru poikkeaa niin sanotusta normaalista surusta. Surureaktiot voivat olla hyvinkin voimakkaat ja menetyksen työstäminen saattaa olla pitkäkestoista ja vaatia ammattiapua. Useimmiten on tärkeää saada ainakin lyhytkestoisesti ammattiapua, keston riippuessa omista voimavaroista ja tuen tarpeesta. Itsemurhasuru ilmenee prosessiluonteisesti. Sokkivaiheessa tarvitaan henkistä ensiapua ja on tärkeää saada muilta läsnäoloa, hiljaista tukea ja käytännöllistä apua. Läheisen on tärkeää saada tuntee, että hän ei ole yksin. Itsemurhan kohtaaminen saattaa olla ensimmäinen todella suuri kriisi nuoren aikuisen elämässä. Tämän johdosta, on tärkeää että hän saa tarvitsemansa avun. Usein ammatillinen apu on tärkeää ainakin ensimmäisen vuoden aikana. Ammatillisen avun saatavuuden tulisikin olla helppoa. Myös vertaistukiryhmistä voi saada hyvää apua surun käsittelyyn.</p> <p>Läheiselle itsemurha on kokonaisvaltaisesti järkyttävä kokemus. Kun läheinen on nuori aikuinen, on itsemurha asia, joka saattaa vaikuttaa voimakkaasti hänen identiteettiinsä. Mikäli elämässä on positiivisia asioita, mitä odottaa tulevaisuudelta, helpottaa se surusta selviytymisessä. Nuorena aikuisena kohdattu läheisen itsemurha saatetaan ottaa hyvinkin raskaasti. Toipuminen suurten menetysten jälkeen on mutkikas ja pitkäkestoinen prosessi, joka vaatii kokijaltaan paljon. Itsemurhasurusta selviytyminen ei tarkoita sitä, että läheinen unohtuisi ja elämä palaisi ennalleen. Surun kokeminen muuttaa ihmistä ja onkin tärkeää kohdata suru ja käsitellä sitä niin kauan, kuin se on yksilöllisesti tarpeen.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Itsemurha, nuori aikuinen, suru, suruprosessit, tuen tarve, voimaantuminen, selviytyminen			

SISÄLLYS

1 Johdanto	4
2 Aikaisempi tutkimus ja keskeiset käsitteet	5
2.1 Itsemurha	5
2.2 Itsemurhat Suomessa.....	6
2.3 Traumaattinen kriisi	11
2.4 Suru	11
2.5 Surun vaiheet	13
2.6 Nuori aikuinen.....	14
3 Tutkimustehtävä	15
4 Haastattelut	16
4.1 Haastateltavien löytäminen	16
4.2 Haastattelut internetin välityksellä.....	18
4.3 Eettistä pohdintaa	21
4.4 Näkökulma	24
4.5 Seitsemän haastateltavaa	26
5 Analyysi	27
6 Läheisen itsemurhan kohtaaminen	29
6.1 Suruprosessien yksilöllinen kesto	29
6.1.1 Sokki	30
6.1.2 Syllisyys.....	33
6.1.3 Viha	37
6.1.4 Hyväksyminen	37
6.2 Kuoleman kohtaaminen	41
6.2.1 Ruumiinkatsominen ja muistotilaisuus	43
6.2.2 Yllätyksellisyys.....	46
7 Tuen tarve ja sen saaminen	49
7.1 Läheisten tuki	49
7.2 Ammatillinen apu.....	51
7.3 Vertaistuki	54
7.4 Pienen paikkakunnan ongelmat.....	56
8 Surusta selviytymisen tekijät	59
8.1 Voimaantuminen	59
8.2 Selviytyminen	61
9 Yhteenveto	67
10 Pohdinta	71
LÄHTEET	76
LIITTEET	82

1 Johdanto

"Läheisen itsemurhan sureminen on aivan oma suremisen lajinsa. Se sisältää syyllisyyttä, vihaa ja myös häpeää." (Kübler-Ross & Kessler 2006, 213.)

Suomessa tehdään kuukausittain noin 73 itsemurhaa (SVT 2012). Yksi itsemurha koskettaa 6–10 lähiomaisen lisäksi monia muita ihmisiä. Maassamme on viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana tehty yli 57 000 itsemurhaa sekä vähintään 600 000 itsemurhayritystä. (Laitinen & Pohjola 2009, 118.) Näistä luvuista saa käsitystä siitä, kuinka monta ihmistä läheisen itsemurha on syvästi koskettanut.

Itsemurha ymmärretään nykyisin useimmiten pakona sietämättömäksi koetusta olotilasta, johon ei enää löydetä muuta ratkaisua. Itsemurha voidaan nähdä yhtenä tapana selviytyä umpikujasta, johon on ajauduttu eri tekijöiden vaikutuksesta. Näin ollen itsemurhan tehnyt voidaan katsoa uhriksi, mutta uhreiksi joutuvat myös itsemurhan tehneen läheiset. (Sorri 2007, 203.) Läheiselle itsemurha on traumaattinen menetys (Uusitalo 2006, 242). Itsemurha merkitsee läheisille usein esimerkiksi itsetuntoon, omakuvaan ja elämänhallintaan liittyvää psykososiaalista uhkaa. Itsemurhamenetyksen kokeneiden ihmisten on usein vaikea käsitellä kokemaansa, koska siihen liittyy paljon kielteiseksi koettuja tunteita, kuten vihaa, syyllisyyttä häpeää ja pelkoa. (Laitinen & Pohjola 2009, 135-139.)

Suomessa miehet tekevät itsemurhia neljä kertaa yleisemmin kuin naiset (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 109). Vaikka Suomi on kansainvälisesti tunnettu korkeista itsemurhaluvuistaan, on itsemurhien määrä saatu laskemaan. Vuonna 2012 itsemurhia tehtiin pienin määrä neljäänkymmeneen vuoteen (SVT 2013). Yleisyytensä johdosta itsemurhaa ilmiönä, sekä itsemurhien ehkäisyä ja niiden vaikuttavuutta on tutkittu runsaasti (Upanne & Hakanen & Rautava, 1999, 12). Suomalainen itsemurhatutkimus on kuitenkin keskittynyt kuvaamaan ja ymmärtämään itsemurhia ilmiönä juuri itsemurhan tehneen näkökulmasta. Myös itsemurhatapauksien ollessa esillä huomio kiinnittyy usein siihen, miksi ihminen päätyi tekemään itsemurhan, ei läheisten kokemuksiin. Läheisten näkökulmaa on myös tutkittu, mutta lisätieto heidän tuentarpeesta ja surukokemuksista on tarpeellista.

Väitöstutkimuksessaan Tuula Uusitalo (2006) nosti keskiöön itsemurhan tehneiden läheisten kokemukset. Hän tähdensi, että itsemurhan aiheuttamaa traumaattista menetystä surevia on vaikea auttaa, ellei ole riittävästi tietoa siitä, mitä menetys saa heissä aikaan ja millaista tukea he tarvitsevat. (Mt., 11-13.) Tämän tärkeän näkökulman huomioiminen on tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena. Huomio tässä tutkielmassa kiinnittyy itsemurhan kohtaamiseen nuorena aikuisena, suruprosesseihin, tuentarpeeseen ja surusta selviytymiseen.

2 Aikaisempi tutkimus ja keskeiset käsitteet

2.1 Itsemurha

Itsemurha on suuri kansanterveydellinen ongelma. Itsemurhayritykset ja itsemurhat ovat monimutkainen ilmiö, joka aiheutuu yksilöllisten biologisten, psykologisten sekä sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Kulttuuristen tekijöiden osuus on hyvin suuri, minkä vuoksi ongelman piirteet vaihtelevat eri osissa maailmaa. (Krug ym. 2005, 231.) Jo Raija Alhon vuonna 1970 toimittamassa teoksessa tiedettiin, että itsemurhakäyttäytyminen, sekä suhtautuminen itsemurhiin ovat kulttuuri- ja yhteiskuntasidonnaisia. Itsemurha on siis yhteiskunnallinen ilmiö. Toisissa yhteiskunnissa itsemurhia ei esiinny, toisissa ne ovat instituutio, jota käytetään tietyissä oloissa. (Mt., 7-32.) Itsemurhat ovat moniulotteinen ongelma ja siksi juuri itsemurhien ehkäisy pitäisi olla moniulotteista. Uusitalo (2006) kiteyttää, että itsemurha on yhteiskunnallisesti merkittävä, vaiettu ja paljon voimavaroja kuluttava ilmiö (mt., 11-13). Siitä, mikä ajaa ihmisen päättämään elämänsä, on olemassa paljon tutkimuksia.

Psykkisten sairauksien rooli itsetuhoisessa käyttäytymisessä on kiinnostanut tutkijoita jo 1800-luvun puolivälistä asti (De Leo ym. 2004, 139). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan itsemurhat ovat vakava maailmanlaajuinen ongelma, joihin tulisi kiinnittää suurta huomiota (Uusitalo 2007b, 206). Itsemurhista puhuttaessa nostetaan usein esille, kuinka turhaa on kuolla oman käden kautta. Monet itsemurhat jäävätkin selitystä vaille. (Uusitalo 2006, 186.)

Hätkähdyttävää on se, että itsemurhiin kuolee noin miljoona ihmistä vuodessa, mikä on enemmän kuin sodissa ja murhissa. Tämän lisäksi noin 20 miljoonaa ihmistä yrittää arvioiden mukaan itsemurhaa vuosittain. Nämä luvut merkitsevät siis 2 700 itsemurhaa päivässä ja lähes 55 000 itsemurhayritystä päivittäin. Mahdollisesti jopa kymmenesosa ihmisistä ajattelee vuosittain itsemurhaa. (Uusitalo 2007a, 61-62.) Itsemurhien ehkäisy on haaste kaikkialla maailmassa (Hakanen & Upanne 1999, 3).

2.2 Itsemurhat Suomessa

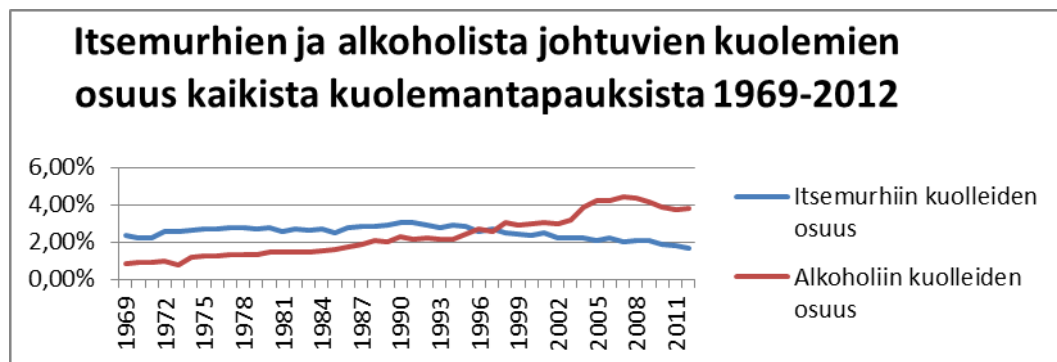
*”Työttömyys, viina, kirves ja perhe
lumihanki, poliisi ja viimeinen erhe
Tämä tuhansien murheellisten laulujen maa
jonka tuhansiin järviin juosta saa
Katajainen kansa, jonka itsesäälän määrää
ei mittaa järki, eikä Kärki määrää,
jonka lauluissa hukkuvat elämän valttikortit
ja kiinni pysyvät taivahan portit.”* (Eppu Normaali, Murheellisten laulujen maa.)

Suomea pidetään johtavana itsemurhamaana, jossa riskitekijät ovat kasaantuneet itsemurhaan johtaviksi prosesseiksi. Syytä suomalaisten itsemurhien yleisyyteen ei tiedetä. Oletetaan, että syynä itsemurhien suureen määrään on alkoholin käyttämisen kulttuuri ja suomalaisen miehen malli. Itsemurhaa ei selitä mikään yksittäinen seikka. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 109.) Tuula Uusitalo (2006) mainitsee suomalaisen itsemurhariskin olevan yhteydessä kahteen muuhun tilastomysteeriin, joiden mukaan Suomessa esiintyy kansainvälisesti vertailtuna erityisen paljon alkoholismia ja mielenterveysongelmia (mt., 18).

Alhon (1970) mukaan Suomen kulttuurissa itsemurha on ennalta arvaamaton, hämmen-
tävä teko ja tapahtuma, jolle annetaan monenlaisia merkityksiä. Suhtautuminen itse-
murhaan heijastaa osittain suhtautumista kuolemaan. Kuoleminen toisen puolesta tai
henkensä uhraaminen muuten, on länsimaisessa kulttuurissa hyväksytty itsemurha. So-
dan aikana tällaisia sankareina pidettyjä henkilöitä oli runsaasti. Alho nostaa esiin sen
ajatuksen, että jokainen teko, jossa riski kuolla on todella suuri ja johon ihminen tietoi-

sesti ryhtyy auttaakseen tai pelastaakseen lähimmäisensä, on pohjimmiltaan itsemurha, mikäli se johtaa kuolemaan. (Mt., 7-32.)

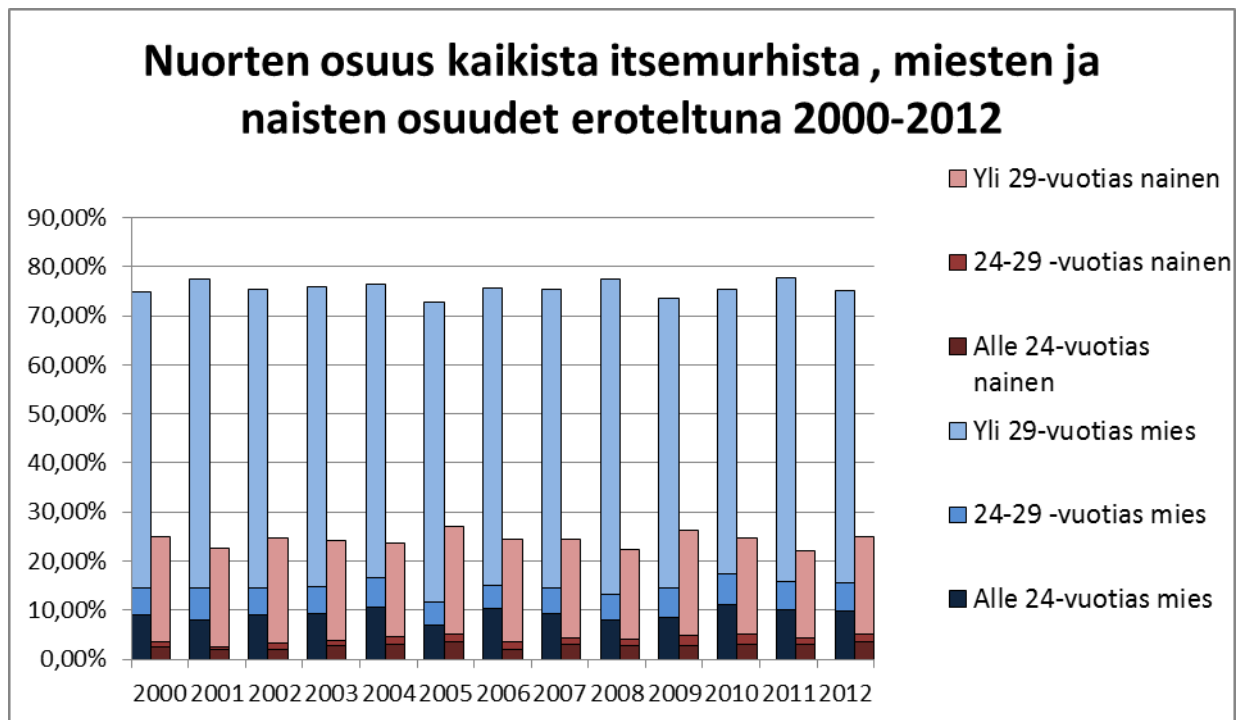
Yksiselitteistä syytä suomalaisten tekemien itsemurhien yleisyyteen ei tiedetä. Kuolemansyytilastoja tarkastelemalla voidaan pohtia suomalaisten iän, alkoholinkäytön ja sukupuolen vaikutusta itsemurhien määrään (kuvio 1). Alkoholinkäytön on arvioitu liittyvän tavalla tai toisella noin puoleen itsemurhista (Uusitalo 2006, 18). Kuvio 1 on nähtävissä vuodesta 1969 vuoteen 2011 kaikkien itsemurhiin kuolleiden osuus sekä alkoholiin kuolleiden osuus kaikista kuolemantapauksista. Tästä on näennäisesti havaittavissa käänteinen korrelaatio itsemurhien ja alkoholista johtuvien kuolemien välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että kun itsemurhien osuus kaikista kuolemista on vähentynyt, on alkoholista johtuvien kuolemien osuus kasvanut.



Kuvio 1. Itsemurhien ja alkoholista johtuvien kuolemien osuus

Suomalaisien itsemurhien erityispiirteenä voisi pitää sitä, että Suomessa nuoret päätyvät itsemurhaan yhtä todennäköisesti kuin aikuisetkin, kun taas useimmissa muissa maissa aikuisten itsemurhat ovat yleisempiä kuin nuorten (ks. Kuvio 2; Uusitalo 2007a, 52).

Vuosittain noin 130 suomalaisnuorta kuolee omaehtoisen kuoleman. Suomen nuorisokoostumus on kansainvälisissä vertailuissa yksi itsemurha-altteimmista. (Määttä 2007, 52.) Vuonna 2000 yhteensä 11,4 % kaikista itsemurhista oli alle 24-vuotiaiden tekemiä (ks. Kuvio 2; SVT 2013).



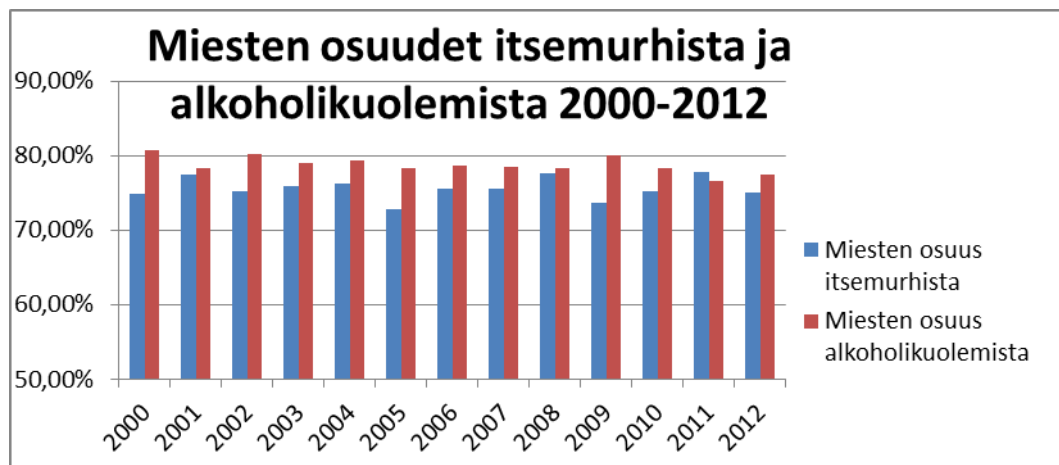
Kuvio 2. Nuorten osuus kaikista itsemurhista

Suomalaisnuorilla on Uusitalon mukaan (2007a) mielenterveyden häiriöitä jokseenkin yhtä paljon kuin aikuisilla. Arvioiden mukaan noin 90 prosenttia itsemurhan tehneistä nuorista on kärsinyt jonkinlaisista mielenterveysongelmista ja heistä 30-50 prosenttia on ollut aikaisemmin psykiatrisessa hoidossa. Tilastot osoittavat, että melkein 80 prosenttia nuorten itsemurhista on miesten tekemiä. Tämä on ilmiönä erikoinen, sillä itsemurhan yrittäjä on useimmiten nainen, mutta sen toteuttaja on mies. Miesten suurempi todennäköisyys kuolla itsemurhayrityksissään selittynee sillä, että heidän käyttämänsä menetelmät ovat aggressiivisempia kuin naisten. Naisten itsemurhayritykset puolestaan tulkitaan helpommin huomionhakuisiksi. (Mt., 52.) Uusitalon (2006) mukaan itsetuhoisista naisista lähes puolella on taustalla vakava masennustila ja vastaavasti noin kolmanneksella itsetuhoisista miehistä on taustalla alkoholiriippuvuus (mt., 19).

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa teki vuonna 2012 yhteensä 873 ihmistä itsemurhan. Heistä oli miehiä 655. Yhteensä 75 % itsemurhista oli siis miesten tekemiä. Itsemurhien osuus oli Suomessa 1,7 prosenttia kaikista 51 737 kuolemasta vuonna 2012. (SVT 2013.) Miesten kuolinsyytilastoissa naisia suuremmat itsemurhaluvut näkyvät selvästi. Kaikista miesten kuolemista itsemurhien osuus oli vuonna 2012 2,55 % kun naisilla vastaava osuus jäi 0,84 prosenttiin (SVT 2013). Aiempina vuosina suuremmat

itsemurhamäärät nostivat itsemurhien osuutta miesten kuolemansyistä vielä suuremmaksi. 2000-lukua tarkastellessa itsemurhien määrä oli suurimmillaan vuonna 2001, kun 3,93 % miesten kuolemista selittyi itsemurhalla. Samana vuonna naisten vastaava osuus oli 1,10 % (SVT 2013). Kansainvälisesti tarkasteltuna erityisesti nuorten miesten osuus itsemurhista on poikkeuksellisen suuri (Teinilä 2006, 9).

Miesten suuri osuus nousee esiin viime vuosikymmenten itsemurhatilastoja tutkiessa. Kaikissa ikäryhmissä, vuodesta riippumatta miesten osuus on suurin (SVT 2010). Kun tarkastellaan tilannetta vuonna 2000, miesten osuus kaikista itsemurhista oli 75 % (ks. kuvio 3). Myös alkoholin aiheuttamissa kuolemissa, esimerkiksi tarkasteltaessa vuosia 2000-2012, miesten osuus on vuosittain huomattavasti suurempi. Vuonna 2000 alkoholin aiheuttamia kuolemia oli yhteensä 49 316, joista miesten osuus oli 80,7 %. (SVT 2013.) Näiden tilastojen perusteella voidaan siis todeta, että miehiä kuolee sekä itsemurhiin että alkoholin johdosta paljon enemmän, kuin naisia. Kuviosta 3 on nähtävissä vuosina 2000–2012 miesten osuudet itsemurhista ja alkoholikuolemista.



Kuvio 3. Miesten osuudet itsemurhista ja alkoholikuolemista 2000–2012

Vuosi 1990 oli itsemurhien suhteen pahin vuosi Suomessa, jolloin 1 520 suomalaista teki itsemurhan. Suomessa toteutettiin 1900-luvun lopulla valtakunnallinen itsemurhien ehkäisyprojekti, jota johti professori Jouko Lönnqvist. Siihen liittyntä omaisia ja läheisiä koskenutta tutkimusta johti Pirjo Saarinen. He kertoivat näkemyksiään itsemurhien ehkäisystä ja omaisten tilanteen huomioimisesta. Projektin seurauksena oli se, että osa terveydenhuollon työntekijöistä on nyt paneutunut itsemurhan tehneiden läheisten

tilanteen helpottamiseen muun muassa kehittämällä järjestelmällistä tukea itsemurhan tehneiden läheisten tunteiden ja kysymysten työstämiseen. (Teinilä 2006, 7-11).

Vaikka virheellisesti niin luullaan, itsemurhaa ei useinkaan suunnitella tauotta, vaan kyseessä on pääosin tilannesidonnainen tapahtuma. Kun väliintulo ajoitetaan oikein, ovat itsemurhat estettävissä. Itsemurha-ajatusten tai kroonistuneen itsetuhoisuuden taustalla on kuitenkin usein vakava masennus, ahdistus, humalatilat tai jokin voimakas tunnereaktio. Näihin kaikkiin tekijöihin voidaan periaatteessa vaikuttaa ja ne muuttuvat myös ajan kuluessa. Itsemurhien ehkäisytyön haasteena onkin puuttua ongelmiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja näin ollen auttaa esimerkiksi masentuneita ja vahingoittavasta impulsiivisuudesta kärsiviä ihmisiä. (Uusitalo 2007, 18–19.) Organisoitua itsemurhien vastaista ehkäisytöitä on ollut vaatimattomassa mitassa 1900-luvulta lähtien (Niemi 2000, 19).

Suomessa itsemurhien ehkäisytyö ei ole perustunut yksittäisiin interventioihin, vaan se on ollut luonteeltaan laajempaa ja integroidumpaa kuin muualla maailmassa (Uusitalo 2007, 208–209). Vuoden 1990 jälkeen, itsemurhat ovat kuitenkin vähentyneet Suomessa noin 30 prosenttia. Itsemurhat aiheuttavat silti lähes kolminkertaisen määrän kuolemia esimerkiksi liikenneonnettomuuksiin verrattuna. (Teinilä 2006, 711.) Tilastokeskuksen kuolemansyy-tilasto vuodelta 2010 nostaa kuitenkin esiin positiivisemmän suunnan; tällöin itsemurhia tehtiin yhtä pieni määrä, kuin viimeksi vuonna 1967. (SVT 2010.) Vuonna 2012 itsemurhien määrä vielä pieneni ollen pienin yli neljäkymmeneen vuoteen (SVT 2013).

Kymmenesosa ihmisistä ajattelee vuosittain vakavasti itsemurhan mahdollisuutta, mutta vain murto-osa toteuttaa aikeensa (Uusitalo 2007b, 215). Siitä, kuinka moni yrittää Suomessa vuosittain itsemurhaa, ei ole tarkkaa tietoa, mutta luvuksi on arvioitu niinkin paljoa kuin 16 000:ta (Saari 2000, 28). Suomessa on sellaisia itsemurhamyyttejä, joiden mukaan kerran itsemurhaa yrittänyt ei tee sitä enää toistamiseen (Uusitalo 2007a, 53–54). Tämä myytti ei kuitenkaan ole totuudenmukainen. Aiemmin itsemurhaa yrittäneiden riski tehdä itsemurha verrattuna muuhun väestöön on jopa 100 kertaa korkeampi. Itsemurhayritykseen tulisi suhtautua aina kohonneena itsemurhavaarana. (Upanne & Hakanen & Rautava 1999, 119.)

2.3 Traumaattinen kriisi

Läheisen itsemurha voi suistaa traumaattiseen kriisiin, joka lisää itsemurhariskiä (Uusitalo 2007a, 58). Traumaattinen kriisi eroaa muista kriiseistä, koska siinä kaikki tapahtuu ajallisesti tiivistetysti. Se katkaisee yksilön normaalin elämänsä ja rikkoo kaikkinaisen hyvinvoinnin kokemuksen. Traumaattisessa kriisissä voimakkaat reaktiot kestävät usein vain muutaman päivän. Kiteytettynä traumaattinen kriisi tarkoittaa yhtäaikaista suurta tuskaa ja menetystä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 37-38.) Jotta voi ymmärtää läheisen itsemurhan kohtaamisen alkuvaiheita, on ymmärrettävä traumaattisen kriisin erityispiirteet. Traumaattisessa kriisissä ensimmäinen vaihe on reaktioaika. Tämä kestää 2–5 päivää, jolloin reaktiot ovat hyvin voimakkaita. Tämän jälkeen seuraa työstämis- ja käsittelyvaihe, jolloin traumoja työstetään, otetaan etäisyyttä tapahtumaan ja käsitellään surua. Kolmantena vaiheena pidetään tulevaisuuden perspektiivin luomista. Kriisin vaiheet eivät kuitenkaan ole kronologisia, vaan tunnetasoltaan ja ajallisesti erilaisia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 37-38). Tässä pro gradu -tutkielmassa läheisen itsemurhan kohtaamista tarkastellaan traumaattisen kriisiin vaiheiden sijaan suruprosessien kautta.

2.4 Suru

”Suru odottaa sinua oudolla portilla. Taakse on jäänyt tuttu ja monista hankaluuksistaankin huolimatta melko turvallinen maailma, johon vielä hetki sitten kuuluit. Portin takaa häämöttää rannattomalta näyttävä hiljainen maisema, josta et tiedä juuri mitään.” (Lindqvist 2005, 21.)

Suru on menetyksen tai muun ikävän tapahtuman aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielipahan tunne. Sureva joutuu tutustumaan äärimmäisen voimakkaisiin tunteisiinsa. Suruun vaikuttavat ihmisen persoonallisuus ja aikaisemmat menetykset. (Poijula 2002, 18.) Martti Lindqvist (1999) kuvailee osuvasti surun syvintä olemusta: ”Surussa on läsnä suuri kaipaus. On ikävä sitä mitä on menettänyt. Kaipaa ihmistä, jota ei enää ole, menneitä aikoja ja paikkoja, kykyä, jonka on kadottanut, onnea ja rauhaa, jota ei enää pysty tavoittamaan. Kun rakas ihminen on kuollut, kaipuulla ei tunnu olevan mitään rajoja. Se täyttää koko maailmankaikkeuden. Minne tahansa katsookin, näkee muistutuksia omasta menetyksestään.” (Mt., 107.)

Suru, sen kokeminen sekä siitä puhuminen on vaikeaa. Jokainen joutuu joskus kohtaamaan surua. Surulla on erilaisia ilmenemismuotoja. Se voi purkautua monin eri tavoin: itkuna, raivona, vetäytymisenä tai muulla tavoin tavallisuudesta poikkeavana käyttäytymisenä. Suruun liittyviä tunteita on usein vaikea vastaanottaa ja tunnistaa. Surun patoutuminen voi aiheuttaa ongelmia. Surutyö edellyttää traumatyön läpikäymistä: traumaattisten yksityiskohtien ymmärtämistä ja näkemistä realistisessa valossa. Surutyö on tunteiden ja järjen sopeuttamista uuteen tilanteeseen työstämällä menetystä sekä siihen liittyviä ajatuksia. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 5-9.) Sureva joutuu tilanteeseen, joka tulee muuttamaan hänen koko siihenastisen elämänsä. Muutos johtaa menneen elämän tarkasteluun sekä arviointiin. Sureva kysyy itseltään, miten on elänyt siihen asti, miten on suhtautunut ihmisiin ja mitkä arvot ovat olleet keskeisiä hänen elämässään. Itsetutkiskelu on tärkeä osa luopumista. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 48.)

Suru on osa elämää. Siksi se on aina läsnä eri muodoissaan. Surua pidetään usein sekä pelottavana että ahdistavana, mutta myös kasvattavana. Surun syy vaikuttaa siihen, miten se koetaan. Esimerkiksi läheisensä menettäneen suruprosessi on erilainen kuin suuren taloudellisen menetyksen kokeneen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen, 2004, 4.) Yksi hankaluus surussa on se, että perinteisissä ja yleisissä mielikuvissa surevasta on luotu yksipuolisesti haikea ja ylevä kuva. Surua arvostetaan ikään kuin pyhänä tunteena. Surevaa saatetaan pitää jonkinlaisena traagisena sankarina, joka saa osakseen ihailua, kunnioitusta ja myötätuntoa. (Lindqvist 2005, 76.) Suru on asia, jonka jokainen joskus kohtaa. Surulla on monia ilmenemismuotoja ja joskus siihen liittyviä tunteita on vaikea tunnistaa ja vastaanottaa. Surun patoutuminen aiheuttaa ongelmia ja siksi se on tärkeää kohdata. (Tuettu suru -projekti & Suomen Mielenterveysseura 2004, 5.)

Sukupuolella saattaa olla vaikutusta surun kohtaamiseen ja suremiseen. Poijula (2002) toteaa feminiinisen ja maskuliinisen surun eroavan monilta osin. Hän nostaa esiin aikuisten naisten surua tutkineen Sandersin (1998), jonka mukaan feminiinisten surijoiden ominaisuuksia ovat karkeasti muun muassa se, että ahdistusta voidaan ilmaista kyynelillä ja valittamalla. Surevat on sosiaalistettu olemaan hoitavia ja empaattisia, mutta he tarvitsevat myös tukea. Heillä on vaikeuksia vihan ilmaisemisessa ja he ovat alttiita syyllisyydentunneille. Vastaavasti Poijula nostaa maskuliinisen surun yleistyksen esiin Martinin ja Dokan (1996) tutkimusten mukaisesti. Maskuliininen suru on rajoitettua ja

tukahdutettua. Tunteiden ilmaiseminen koskee usein vihaa tai syyllisyyttä. Maskuliinissa surussa fokus on ongelmanratkaisussa tunteiden ilmaisemisen sijaan. (Pojula 2002, 111-117.) Vaikka tässä jaottelussa maskuliininen suru liitetään automaattisesti mieheen ja feminiininen naiseen, voi suremisessa olla sukupuolesta riippumatta kumpiakin piirteitä. Karkeissa jaotteluissa on kuitenkin perää, vaikka yleistyksiä niiden pohjalta ei voikaan tehdä. Maskuliininen tapa tukahduttaa surua ja ongelmia voi olla yksi karkean tason selittäjä sille, miksi miesten itsemurhakuolleisuus on niin korkea. Tämä päätelmä saa pohjaa myös siitä, että maskuliininen tapa on ongelmanratkaisukeskeisempi. Itsemurha saattaa näyttäytyä ainoana nopeana ratkaisuna, kun ongelmat ovat kasautuneet, eikä niistä pystytä puhumaan kenellekään.

2.5 Surun vaiheet

Eija Palosaari (2008) esittää suomalaisen kriisipsykologian mukaisesti kriisireaktioiden luonnollista kulkua jakamalla ne vain kolmeen vaiheeseen: shokkiin, reaktiovaiheeseen ja työstämis- ja käsittelyvaiheeseen (mt., 53-65). Soili Poijula (2002) toteaa surutyön alkavan epäuskosta ja protestista, joihin kuuluvat pelko, suru ja raivo. Vaikka Poijula käyttää surutyö-käsitettä, hän kuvaa surutyötä prosessiluonteisesti. ”Prosessia eteenpäin vievät menetykseen liittyvät mieleen tunkeutuvat ajatukset ja mielikuvat, muistot, tunteet, teot ja ruumiilliset reaktiot.” Poijula jakaa surutyön myös surutehtäviin, jotka ovat menetyksen hyväksyminen, surun ja kivun läpityöskentely, sopeutuminen ympäristöön, kiintymyssuhteen opettelu uudelleen ja elämän jatkuminen. (Mt., 74-78.) Surutyö-käsitteen sijaan käytän tässä tutkielmassa käsitettä suruprosessi. Tämä kuvaa paremmin surun prosessiluonteisuutta ja dynaamista luonnetta. Jokainen surukokemus on yksilöllinen, vaikka suruprosesseissa on havaittu säännönmukaisuutta, jossa samat vaiheet käydään läpi.

Suruprosessien kuluista on eri jaotteluita, mutta sokki-vaiheen olemassaolosta ei löytyne eri tulkintoja. Sokki on ensimmäinen reaktio, joka puuduttaa sietämättömiä tunteita ja auttaa ihmistä toimimaan enimmäkseen tarkoituksenmukaisesti (Palosaari 2008, 54). Sokin tehtävä ensireaktiona on siis suojella ihmistä järkyttävältä tiedolta, jota ihminen ei ole varautunut vastaanottamaan.

2.6 Nuori aikuinen

Nuoruus ymmärretään tänä päivänä lapsuuden ja aikuisiän väliseksi siirtymävaiheeksi, johon kuuluvat sosiaaliset, psykologiset ja biologiset kehityshaasteet. Nuoruusiän alkuvaiheen muodostaa puberteetin alkaminen 10–14 -vuoden iässä. Varsinaiset nuoruusvuodet ovat ikävuodet 14–17 ja jälkinuoruutta ikävuodet 18–22. (Heikkinen & Tuomi 2000, 156.)

Nuoruutta ei ole sosiaalityössä tunnistettu siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen. Käytännössä nuoret ovat jääneet marginaaliin sosiaalityössä. Nuoret ovat suorassa asiakassuhteessa viranomaisiin vasta, kun ongelmat ovat todella pahoja, erityisesti varhaisnuoret 13 ja 17 ikävuoden välissä. Nuoruutta leimaavat elämänvaiheena ristiriitaisetkin vaatteet ja kiihkeä elämänrytmi. Elämäntilanne on muuttunut katkonaisemmaksi ja epävarmuus on lisääntynyt. Nuoren huomioiminen sosiaalityössä on ratkaisevan tärkeää ongelmien ennakoimiseksi. (Kananoja ym.2011, 206–207).

Nuoruus on kokonaisuudessaan elämänvaiheena erityinen. Nuoruuden alkaminen on helpompi rajata kuin se, milloin nuoruus päättyy, sillä tästä on olemassa useita eri rajauksia. Tässä pro gradu -tutkielmassa nuoren aikuisen käsite on rajattu tarkoittamaan ikävuosia 18–27. Kolmenkymmenen ikävuoden saavuttamista saatetaan pitää loikkauksena nuoruudesta aikuisuuteen. Vaikka tässä tutkielmassa on rajattu nuori aikuisuus mainittuihin ikävuosiin, on nuoren aikuisuuden pituus, sen alkaminen ja päättyminen, subjektiivinen kokemus.

Alhon ja Laineen (2004) teoksessa mainitaan tunnettu Loevingerin teoria (1987), jonka mukaan aikuisiällä tapahtuu minän kehittymistä siinä, miten ihminen asennoituu itseensä. Itsetunto pysyy kuitenkin tämän teorian mukaan vakiona aikuisiän kehittämisessä. Nuoret aikuiset ovat kehityksessään niin sanotusti itsetietoisuuden tasolla. Yksilö luottaa jo itseensä ja hänen tilannearviointikykyensä on kehittynyt. Nuori aikuinen alkaa nähdä ja hyväksyä yksilöllisyytensä ja erilaisia vaihtoehtoja mielipiteissä ja ongelmien ratkaisuisissa. Nuoren aikuisen käyttäytymistä määräävät jo tilannetekijät, mutta silti stereotyyppit hallitsevat vielä ja ryhmään kuulumisen koetaan tärkeäksi. Ihmissuhteissa nuoren aikuisen kehitysvaiheessa ei tarvita minän suojausta enää niin paljon puolustus-

mekanismeja. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilölliset menettelytavat hyväksytään. Monet aikuiset jäävät tälle kehitystasolle. (Mt., 30–31.)

Loevingerin (1987) teoriassa nuoreksi aikuiseksi on rajattu iät 20-25. Tämän tutkielman rajaus on laajempi, mutta teorian mukaiset ajatukset minuuden kehittymisestä soveltuvat hyvin tutkielmaan. Tutkielman ikärajaus sijoittuu Loevingerin jaottelussa nuoruuskehitysvaiheisiin. Loevinger rajaa nuoruus-ikävaiheen 13-19 -vuotiaisiin. Loevingerin mukaan murrosiän alussa lapsi on vielä hyvin itsekeskeinen ja hänen minäkäsityksensä voi tapahtua suuria heilahteluita ilman itsetunnon muuttumista. 13-14 -vuotiaan itsetunto pysyy jo suhteellisen vakiona. Lukioikäinen nuori elää jo varhaisen aikuisen siirtymävaihetta. Kehitysvaiheessa saatetaan kyseenalaistaa ja arvioida uudelleen koko elämäntilanne. Tällöin tutkitaan minuuden ja maailman suhdetta, mutta loppujen lopuksi pyritään siihen, että oma minäkäsitys säilyy. (Alho & Laine 2004, 29–30.)

Nuoren aikuisuuden rajaaminen, tässä pro gradu -tutkielmassa mieluummin laajasti, kuin suppeasti, palvelee tutkielman keskeisintä tarkoitusta, joka on saada tietoa läheisen itsemurhan kohtaamisesta nuorena aikuisena, ilman spesifien kehitysvaiheiden esiin nostamista.

3 Tutkimustehtävä

Tutkimustehtävänäni on selvittää, miten nuori aikuinen kuvailee läheisen itsemurhan kohtaamista ja surusta selviytymistä. Vastaan tutkielmassani kolmeen tutkimuskysymykseen.

- 1) Millä tavoin nuori aikuinen kuvaa läheisen itsemurhaa?
- 2) Millaista tukea nuori aikuinen kertoo kaivanneensa ja saaneensa?
- 3) Mitkä tekijät ovat edesauttaneet surusta selviytymistä?

4 Haastattelut

Arkielämässä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ilmenevässä tiedonpuutteessa kysymistä pidetään luonnollisena, ensisijaisena ratkaisuna. Kun halutaan jostakin asiasta tietoa, on luonnollista kysyä. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 9.) Kun kysely on yhdensuuntaista, kutsutaan sitä haastatteluksi. Tämän tutkielman laadullisen luonteen vuoksi koin haastattelun olevan ainoa tarkoitusta palveleva aineistonkeruumenetelmä. Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuvat tieto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71).

Haastattelun etuna on joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys ja oikaista väärinkäsityksiä. Joustavaa haastattelussa on se, että kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin tutkija näkee aiheelliseksi. Haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Yksityshenkilöitä haastateltaessa on erityisen tärkeää, että heidän henkilöllisyytensä ei vahingossa paljastu. Anonymiteetin turvaamiseksi nimet ja muut tunnistamisen mahdollistavat tiedot muutetaan. Haastattelusta on tullut tiedonhankinnan menetelmänä kenties kaikkein käytetyin mitä moninaisimmilla yhteiskuntaelämän alueilla. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 9-17.)

4.1 Haastateltavien löytyminen

”Itsemurhaa varotaan edelleen kuin avointa haavaa, ne jotka tietävät pelkäävät puhua. Tämä puhumattomuus kasvattaa ympärilleen hiljalleen vaikenemisen muurin.” (Heiskanen 1996, 9.)

Ennako-oletuksenani oli, että haastateltavien löytäminen ei tulisi olemaan helppoa. Aihe on niin emotionaalisesti sensitiivinen ja tabunomainen. Itsemurha ei ole kuitenkaan enää samalla lailla tabu kuin ennen. Yhä useampi itsemurhan tehneen läheinen on puhunut asiasta julkisuudessa. (Teinilä 2006, 12.)

Olin kesällä 2010 Sosiaalityön pääaineopintojen vuoksi suorittamassa käytäntötutkimusjaksoa Suomen Mielenterveysseuran SOS -kriisikeskuksessa, josta sain hyviä vink-

kejä haastateltavien löytämiseen. Sain Suomen Mielenterveysseurasta myös ammatillisista kokemuksesta, sillä toimin siellä kriisipuhelinpäivystäjänä. Myöhemmin olen jatkanut työskentelyä Suomen Mielenterveysseuralla tekemällä sijaisuuksia ja satunnaisia yövuoroja vielä tämän tutkielman valmistumisvuodenakin. Itsemurhan tematiikka on tullut tässä ympäristössä tutuksi. Etuja kontaktista Suomen Mielenterveysseuraan oli siis useita tutkielmani kannalta. Mainittakoon vielä yhtenä niistä pääsy kirjastoon, joka oli täynnä tutkielmani kannalta relevanttia kirjallisuutta, sekä monien arvostettujen aiheen tutkijoiden tapaaminen kasvokkain eri yhteyksissä.

Asetin tutkielman haastattelupyynnön (Liite 1) rakentaessani tavoitteeksi saada noin kymmenen haastateltavaa. Sain lopulta toteutetuksi yhteensä seitsemän haastattelua. Olen tyytyväinen aineistoon, sillä haastattelut ovat melko pitkiä. Olisin saanut enemmänkin haastateltavia, mikäli olisin laajentanut ikärajaustani ylöspäin. Sain nimittäin muutaman yhteydenoton henkilöiltä, jotka olivat yli 27-vuotiaita. Pysyin kuitenkin alun pitäen asettamassani ikärajuksessa. Ohjasin kuitenkin halukkaat muiden tutkimuspyyntöjen pariin, jotka sattuivat kyseisenä hetkenä olemaan tiedossani ja joihin he paremmin soveltuivat.

Haastateltavat ovat löytyneet Surunauha ry:n nettisivujen (2010) kautta, ilmoituksella Kirkko & kaupunki -lehden takakannessa (K & k numero 25, 14.7.2010.) sekä Suomen Mielenterveysseuran vertaistukiryhmässä vuonna 2010 jaetun haastattelupyynnön (Liite 1) kautta. Haastattelupyynnöni mainitussa vertaistukiryhmässä ja lehdessä tavoittivat Helsingissä asuvia nuoria aikuisia, mutta Surunauhan sivuilla olleella ilmoituksella oli mahdollisuus tavoittaa koko Suomen alue, sillä ilmoitus oli internetsivuilla. Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n tarkoituksena on tukea läheisen itsemurhan kokeneiden selviytymistä sekä lisätä avoimuutta itsemurhasta puhuttaessa (Forsström 2007, 272). Surunauhan ilmoituksen kautta sain kuitenkin vain yhden haastateltavan. Koska henkilöt, joita hain haastateltavaksi ilmoituksella, olivat 18-27 -vuotiaita, en tarvinnut muuta tutkimuslupaa kuin heidän oman suostumuksensa käyttäkseni aineistoa tutkimustarkoituksiin.

Kirkko & kaupunki -lehden ilmoituksella tavoitin suurimman yleisön. Sain yhteydenottoja ilmoituksellani yhteensä yhdeksältä läheisen itsemurhan kokeneelta. Kaikki heistä olivat naisia. Näistä kahta henkilöä en voinut ottaa mukaan haastatteluihin, sillä he oli-

vat yli 27-vuotiaita. Sovin haastatteluun soveltuvien henkilöiden kanssa haastatteluajat, mutta valitettavasti kahden kanssa haastattelut eivät toteutuneet. Yritin ottaa kahteen, joiden kanssa olin sopinut haastattelut, yhteyttä muutaman kerran sähköpostitse, mutta tämän yrityksen jälkeen halusin kunnioittaa heidän päätöstään olla syystä tai toisesta osallistumatta haastatteluun.

Kirkko & kaupunki -lehden ilmoituksella sain siis yhteensä viisi toteutunutta haastattelua. Yhden haastateltavan sain Suomen Mielenterveysseuran vertaistukiryhmässä jaetun haastattelupyynnön kautta ja yhden Surunauhan kautta. Haastattelupyynnö on muodoltaan ollut jokaisessa ilmoitusfoorumissa samankaltainen (Liite 1). Suomen Mielenterveysseuran kautta tullut haastateltava halusi tutustua kandidaatin tutkielmaani: Itsemurha nuoren kohtaamana (2008), ennen osallistumis päätöstään. Myös muutama muu haastateltava tutustui kandidaatin tutkielmaani omasta pyynnöstään..

Tutkielmaani haastateltujen henkilöiden läheisen itsemurhasta oli kulunut keskimäärin 3 vuotta 2 kuukautta. Tätä keskiarvoa kuitenkin vääristää hieman se, että yhden haastateltavan läheisen kuolemasta oli kulunut jo yhdeksän vuotta. Keskiarvo, jossa tätä 9 vuotta ei oteta huomioon, antaa oikeamman kuvan, jossa haastateltavieni läheisten itsemurhasta on keskimäärin kulunut 2 vuotta 2 kuukautta. Se, että yhden haastateltavan läheisen kuolemasta oli kulunut jo 9 vuotta kuvastaa, että puhumisen tarve ja asian käsittelyn tarve on pitkäkestoinen, eikä se välttämättä lopu koskaan.

4.2 Haastattelut internetin välityksellä

Internetissä tapahtuva kommunikaatio kasvattaa päivä päivältä merkitystään, sekä vapaa-ajalla että työelämässä. Internetin kommunikaatiomahdollisuudet kartuttavat tai jopa korvaavat vuorovaikutustilanteita, jotka ovat normaalisti tapahtuneet kasvotusten. (Woolgar 2002, 59.)

Haastattelut toteutettiin täysin ilman kasvotusten kohtaamista, internetin välityksellä, käyttäen vuonna 2010 yleisesti käytössä ollutta pikaviestiohjelmaa. Virtuaalisissa haastatteluissa keskeisiä piirteitä ovat osallistujien välinen fyysinen etäisyys sekä viestinnän tekstipohjaisuus puheen sijasta. Etuna näissä haastatteluissa on se, että haastattelijan ja

haastateltavan ei tarvitse olla samassa paikassa ja osallistujat voivat itse valita, missä he osallistuvat haastatteluun. Haastateltavat voivat kirjoittaa vastauksensa heille tutussa ja turvallisessa paikassa. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 266.)

Se, että haastattelut toteutettiin tässä tutkielmassa virtuaalisesti, ei poistanut mahdollisuutta kysyä tarkentavia kysymyksiä. Tämä saattoi, jopa madaltaa kynnystä kysymysten esittämiselle, sillä virtuaalisesti tehty haastattelu antaa mahdollisuuden miettiä mitä haluaa sanoa rauhassa. Tutkielman kannalta oli keskeistä, että pystyin esittämään tarkentavia kysymyksiä, jotta haastateltavat tulivat mahdollisimman hyvin ymmärretyiksi. Näille tarkentaville kysymyksillä tuli lähes jokaisessa haastattelussa tarvetta. Vain tekstin kautta keskusteleminen on oma maailmansa, sillä se sulkee pois luonnollisen ei-verbaalisen viestinnän täysin. Kasvotusten kohtaamisessa haastattelija voi lukea haastateltavan eleistä ja ilmeistä merkkejä ahdistuksesta tai jännityksestä. Virtuaalisessa haastattelussa tämä ei ole mahdollista. Kasvotusten kohtaamisessa toisesta ihmisestä tehdään kielellisen käyttäytymisen perusteella monenlaisia päätelmiä. Katsekontakti helpottaa molemminpuolista ymmärrystä. Tekstin kautta keskustellessa, ensisijaiset keinot ovat sanalliset. Muita keinoja viestiä on melko vähän. Voidaan ilmaista tunteita käyttämällä hymiöitä, isoja kirjaimia tai välimerkkejä. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 267- 268.) Haastatteluissa sekä minä haastattelijana että osa haastateltavista käytti hymiöitä ilmaisemaan omaa tunnetilaansa tekstin yhteydessä. Koin tämän luonnolliseksi tavaksi keskustella. Toteutin haastattelut kiinnittämättä suurempaa huomiota sukupuoleen. Sukupuolineutraaliuteen oli myös helpompi asennoitua, sillä haastattelut toteutettiin kasvotusten kohtaamatta.

Haastattelut toteutettiin teemahaastattelun kaltaisesti. Teemahaastattelulla tarkoitetaan puolistrukturoitua haastattelumenetelmää, jossa haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin, eli teemoihin. Haastattelu etenee tässä menetelmässä niin, että näistä teemoista keskustellaan. Keskeistä teemahaastattelussa on, ettei vastauksia ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.) Haastatteluissa käytettiin valmista haastattelurunkoa (Liite 2), mutta se eteni luontevasti haastateltavan ehdoilla, käyden kuitenkin kaikki teemat läpi. Tutkielmani tutkimuskysymykset toimivat ”punaisena lankana” rakentaessani teemahaastattelun runkoa. Selviytyminen surusta oli keskiössä. Johdattelin valmiin haastattelurungon avulla haastateltavat kertomaan omista kokemuksistaan, enemmän tulevaisuuteen suun-

taavasti, kuin menneisyyttä tarkasti läpikäyden. Käytin ilmaisia läheisen poismeno ja läheisen menettäminen, välttääkseni itsemurha-sanan liiallista toistamista.

Haastattelijana kiinnostuksenani eivät olleet yksityiskohdat siitä, miten haastateltavan läheinen oli tehnyt itsemurhan ja miksi, vaan se, mitä haastateltava itse koki läheisen ihmisen menettämisen jälkeen. Voimavara-näkökulmaa kuljetin läpi haastattelun, tarkoittaen sitä, että kiinnitin erityistä huomiota juuri tukeviin elementteihin, eli niihin mitkä auttoivat haastateltavaa selviämään rankan kokemuksen läpi. Teemahaastattelu sopi tähän tarkoitukseen mielestäni oikein hyvin ja olen tyytyväinen tapaan, jolla haastattelu toteutettiin.

Merja Laitinen (2004) teki haastattelut tutkimukseensa, lapsina lähisuhteissa seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ja miesten elämästä, kasvokkain sekä puhelinhaastatteluina. Hän nostaa tutkimuksessaan esiin, että puhelinhaastattelut antoivat haastateltaville vapaamman ja rauhallisemman ympäristön. Hän korostaa, että haastattelupaikan tulee olla turvallinen, yksityinen sekä rauhallinen. Hänen mielestään puhelinhaastattelut olivat tästä syystä parempia aiheensa, lähisuhteissa tapahtuneen seksuaalisen hyväksikäytön osalta. Aihe on hyvin yksityinen ja tästä syystä Laitinen piti hyvänä, että haastateltavat saivat olla yksin itse valitsemassaan tilassa. (Mt., 64–65.) Sama ajatus soveltui omaan tutkielmaani. Oli hyvä, että haastateltavat saivat olla omassa rauhassaan, itselleen parhaiten haastatteluun soveltuvassa paikassa.

Vaikeista asioista puhuminen voi ahdistaa enemmän haastattelijaa kuin henkilöä, jota haastatellaan. Haastateltavan kertomat kovat kokemukset eivät kuitenkaan aina ole suhteessa siihen, millaisia tuntemuksia ne aiheuttavat haastattelijassa. (Ruusuvoori & Tiitula 2005, 139.) Haastatteluja tehdessä haastattelijalle jäi jokin mielikuva haastateltavasta, siitä minkä näköinen ja minkä tyylinen ihminen oli kyseessä. Se, miten ihminen kirjoittaa, paljastaa todella paljon hänen persoonallisuudestaan. Toiset haastateltavat olivat selvästi avoimempia kuin toiset. Osalla kerrottavaa riitti todella paljon, mikä selittänee sen, että osa haastatteluista kesti paljon pidemmän aikaa kuin toiset. Jokaisessa haastattelussa oli omanlainen tunnelma niitä tehdessä. Osa tuntui helpoilta ja luontevilta, kun taas osa oli enemmän virallisen tuntuista. Näissäkin tunnelma tosin yleensä keveni loppua kohden. Jokaisen haastattelun lopuksi kerroin haastateltaville mahdollisuudesta ottaa yhteyttä myöhemmin, mikäli tuntuu että haluaa lisätä jotain. Kysyin jokaiselta

haastateltavalta, miltä heistä tuntui haastattelu internetin välityksellä. Vastaukset olivat yksipuolisen positiivisia, vaikka haastattelutapa aluksi saattoi kummastuttaa.

Eräs haastateltava kertoi, että olisi suostunut haastateltavaksi tutkielmaan myös, vaikka haastattelu olisi toteutettu kasvokkain:

”[E]nsin vähän vierastin ajatusta ja kun en tätä konetta niin harrasta, ei oo mulle luonteva valinta. mutta tuntu tosi hyvältä etukäteen se ajatus että vastausta saa miettiä niin kauan kuin haluaa ja saa rauhassa reagoida niin kuin reagoi.”. Toinen taas kertoi haastattelutavan vaikuttaneen osallistumispäätökseen: *”Mulle ainakin sopii asioiden kertominen kirjallisesti paremmin kuin suullisesti. varsinkin tällaisten kipeiden asioiden.”*

En kysynyt kyseiseltä haastatellulta, olisiko hän osallistunut haastatteluun, mikäli se olisi toteutettu kasvokkain perinteistä haastattelumenetelmää käyttäen, mutta rivien välillä saattoi päätellä, että luultavasti ei. Uskon, että haastateltavaksi valikoitui juuri näitä ihmisiä, jotka eivät välttämättä muuten olisi osallistuneet haastatteluun, tai joiden kynnys osallistumiseen olisi ollut huomattavasti korkeampi. Haastattelut ovat kestäneet reilusta tunnista jopa viiteen tuntiin. Nämä pidemmät haastattelut olen toteuttanut kahdena eri haastattelukertana. Tässä menettelin niin, että mikäli huomasin haastattelun venyvän pitkäksi ja minulla oli haastattelurungon (Liite 2) teemoja vielä käymättä läpi, ehdotin jatkoa toisella kerralla. Vaikka olikin keskeistä pysyä tutkielmani kannalta aiheessa, oli tärkeää että edettiin haastateltavan ehdoilla ja haastateltavan hyvinvointi huomioiden. Erityisen tärkeänä pidin, että haastateltavalle ei jäisi mitenkään ahdistunut olo haastattelun jälkeen, vaan enemmän toivoin haastattelun olevan terapeuttinen kokemus, vaikkakin tavoitteena oli saada aineistoa tutkielmaan.

4.3 Eettistä pohdintaa

Pro gradu -tutkielmani aihe on hyvin emotionaalisesti sensitiivinen, joten olen kiinnittänyt suurta huomioita siihen, että haastattelut on toteutettu sosiaalityön eettisiä perusarvoja ja periaatteita noudattaen. Muun muassa kunnioitus henkilöä ja hänen ainutkertaisuuttaan kohtaan, itsemääräämisoikeus ja luottamuksellisuus ovat tärkeitä perusarvoja sosiaalityössä (Grey & Webb 2010, 20–21).

Kysyin haastateltavilta ennen haastattelua reaaliaikaista kommunikaatio-ohjelmaa käyttäen lupaa käyttää aineistoa pro gradu -tutkielmaani. Virtuaalihaastattelun eettiset kysymykset ovat melko samoja, kuin minkä tahansa tutkimushaastattelun. Kuitenkin haastateltavan yksityisyyteen sekä luottamuksellisuuteen, liittyvät kysymykset korostuvat, koska tekstejä on helppo monistaa ja lähettää verkossa eteenpäin. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 270.) Tästä syystä tutkielman aineistoa on säilytetty erityisen huolellisesti, jotta sen luottamuksellisuus ja tärkeimpänä haastateltavien anonymiteetti on säilynyt. Osa haastateltavista kertoi tallentavansa keskustelun reaaliaikaisen kommunikaatio-ohjelman välityksellä, jolloin kehotin myös heitä kiinnittämään huomiota aineiston yksityisyyteen. Haastattelussa (2010) pikaviestiohjelma oli tietoturvaltaan turvallisim mahdollinen yleisesti tunnettu sovellus. Aineistoa käsitellessäni olen noudattanut suurta huolellisuutta, jotta haastateltavien henkilöllisyys säilyy salassa. Jo varhaisessa vaiheessa, olen muuttanut nimet aineistoon tunnistettavuuden estämiseksi. Pidin alusta alkaen huolta myös siitä, että erotin mielessä haastateltavien paikkakunnan ja myös sen, mitä kautta haastateltava oli löytynyt. Menettelin näin, jotta tällä olisi mitään merkitystä aineiston analysointiin.

Haastateltavia etsittäessä tärkeimpänä kriteerinä oli se, minkä ikäisiä henkilöt olivat sekä se, kuinka kauan läheisen itsemurhasta oli kulunut. Haastateltavat eivät saaneet olla akuutin kriisituen tarpeessa, mikä tarkoittaa sitä, että heidän läheisensä itsemurhasta tuli olla kulunut vähintään puoli vuotta. Tämän varmistamiseksi kysyin jokaisessa haastattelussa ensimmäisessä kysymyksessä, kauanko haastateltavan läheisen itsemurhasta on aikaa. Yhdessäkään haastattelussa ei tullut ilmi, että tapahtuneesta olisi alle puoli vuotta. Haastattelupyynnössä (Liite 1) myös tuotiin esille, että haastateltavien läheisen kuolemasta tulisi olla vähintään puoli vuotta. Sen, kuka oli läheinen haastateltavalle nuorelle aikuiselle, jätin hänen itsensä päätettäväksi. Useimmille läheinen tarkoittaa omaa lähisukulaista, kuten isää, äitiä, sisarta tai veljeä. Oman parhaan kaverinsa voi luonnollisesti mieltää läheiseksi ihmiseksi. Yhdessä haastattelussa haastateltava mielsi läheiseksi tiiviin kaveriporukan jäsenen, vaikka hän ei itse ollut sananmukaisesti kovinkaan läheinen henkilön kanssa. Haastateltava sai siis tässä tutkielmassa itse määritellä kenet kokee läheiseksi. Näin olen menetellyt, koska mielestäni kukaan ei voi toisen puolesta päättää kenet mieltää läheiseksi, eli siihen ei ole eksplisiittistä rajanvetoa.

Haastateltavien sitaatteja käyttäessäni olen jättänyt ne alkuperäisiksi. Ainoastaan täysin selkeät kirjoitusvirheet on korjattu. Menettelin näin, jotta aineisto säilyisi mahdollisimman autenttisessa muodossa. Selkeillä kirjoitusvirheillä tarkoitan tässä sellaisia, jossa ei ole epäilystä siitä, mitä haastateltava on tarkoittanut. Tämä on tehty kunnioituksesta haastateltavaa kohtaan, jotta selkeät kirjoitusvirheet eivät jääneet sitaatteihin. Korjaustarkkuudessa en ole mennyt sille tasolle, että olisin lisännyt pilkkuja tai korjannut isoja ja pieniä kirjaimia läpi tekstin. Ainoastaan sitaatin ensimmäisen sanan alkukirjaimen olen korjannut isoksi, mikäli lause on alkanut pienellä kirjaimella. Tämä on kuitenkin merkitty asianmukaisesti. Tämän olen tehnyt luettavuuden helpottamiseksi.

Haastateltavan ja haastattelijan läheisyys synnyttää luottamusta, mutta se voi saada haastateltavan avautumaan ja kertomaan asioita, joita myöhemmin katu kertonensa. Yksi tapa ennakoida tämänlaista katumusta on kertoa haastateltavalle, että hän voi ottaa tutkijaan jälkikäteen yhteyttä. (Ruusu vuori & Tiittula 2005, 17.) Korostin haastateltaville heti haastattelun alussa, että haastattelu voidaan missä vaiheessa tahansa keskeyttää kokonaan tai jatkaa myöhemmin. Haastattelu eteni siis haastateltavan ehdoilla, hänelle sopivana ajankohtana.

Merja Laitinen (2004) pohti hedelmällisesti tutkimuksen tekijän roolia aineiston kerääjänä, ei terapeuttina. Hänen kokemuksensa aineistojen keräämisestä keskittyi hänen pro gradu -tutkielmaansa ja siitä jatkettuun väitöstutkimukseensa, ”Häväistyt ruumiit, rikotut mielet”, joka koski lähisuhteissa tapahtunutta lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä (Mt., 51–52.) Laitisen aihe oli, kuten minunkin tutkielmani, herkkä ja tunteita herättävä. Hänen kokemuksensa haastattelutilanteesta auttoivat minua ennakoimaan sitä, että puhumisen tarvetta ja yhteydenottoja voi tulla jälkikäteen. Haastatteluissani tuli ilmi tilanteita, jossa haastateltava olisi oman arvioni mukaan terapian tarpeessa läheisensä itsemurhasurun käsittelyn johdosta. Kerroin haastateltaville heille sopivista tukipalveluista, kuten vertaistukiryhmistä. Olin näitä tilanteita varten valmiiksi selvittänyt mahdollisia palveluita. Nämä kolmannen sektorin palvelut olivat tiedossani käytännön työkokemuksen kautta, sekä sosiaalityön pääaineopintojeni kautta. Näihin olin kysynyt mielipidettä myös Suomen Mielenterveysseuran työntekijöiltä ennen haastatteluiden toteuttamista. Koin äärimmäisen tärkeäksi ohjata haastateltavat tarvittaessa eteenpäin, koska ei ollut mahdollista, että minä tutkielman tekijänä jatkaisin yhteyden pitämistä haastateltavaan. Oma tarkoitukseni oli kerätä aineistoa kertaluontoisesti.

Pisin haastattelu kesti yhteenlaskettuna aikana viisi tuntia. Tästä huokui haastateltavien puhumisen tarve. Tärkeää oli, että haastattelutilanteesta ei koituisi haastateltavalle mitään negatiivista. Merja Laitinen (2004) korostaakin, että kun kyseessä on sensitiivinen aihe, on tärkeää, että tutkimuksen tekeminen ei aiheuta pahaa oloa haastateltavalle (mt., 51). Vielä haastattelun lopussa korostin, että haastateltavat voivat ottaa, tutkielmaani liittyen, yhteyttä minuun myöhemmin. Annoin jokaiselle haastateltavalle myös tutkielmaani varten perustetun sähköposti-osoitteen, jonne haastateltavat voisivat tarpeen mukaan ottaa yhteyttä. Yhteydenottoja ei kuitenkaan tullut.

4.4 Näkökulma

Tutkimuksessa havaintoja tarkastellaan aina tietystä eksplisiittisesti määritellystä näkökulmasta (Alasuutari 2011, 79). Näkökulmani aineiston käsittelyyn oli näkökulma, jota voidaan kutsua konstruktiivis-kriittiseksi. Tämän näkökulman tutkimustapa on laadullinen. Konstruktiivisuus tarkoittaa Bergerin ja Luckmannin (1966) mukaan sitä, että todellisuus on sosiaalisesti rakennettua. On olemassa monia todellisuuksia ja mikään todellisuus ei ole toista todempi. (Tienari & Meriläinen 2009, 116).

Professori David Boje (1995) muotoili tätä näkökulmaa Tamara-nimisen esimerkin avulla. Boje käyttää Tamaraa kielikuvana, joka viittaa erään teatteriryhmän esitykseen, joka tapahtuu sokkeloisessa monihuoneisessa talossa. Jokainen katsoja lähtee seuraamaan jotakuta roolihenkilöä, jonka mukana hän päätyy eri huoneisiin ja tilanteisiin. Kullekin katsojalle muodostuu näin oma käsityksensä teatteriesityksestä. Tämä käsitys riippuu siitä, ketä hän seuraa, missä hän sattuu liikkumaan ja mitä keskusteluita kuulemaan. Bojen mukaan missä tahansa ihmisten muodostamassa yhteisössä muodostuu samalla tavoin loputon määrä erilaisia tarinoita, eikä mikään tarina ole toista todempi. (Tienari & Meriläinen 2009, 98–117.)

Tämä Bojen näkökulma on lähtöisin liiketieteistä, mutta siitä huolimatta koin sen itselleni sopivaksi tavaksi tämän tutkielman kannalta. Näkökulmani haastatteluiden kautta saatuun aineistoon on siis se, että vain ne, jotka ovat kulkeneet sen ikävän matkan, tietävät mitä läheisen itsemurhan aiheuttama suru on. Jokainen haastateltava tuo haastattelussa omia näkemyksiään ja kokemuksiaan esiin. Jokainen kokemus on yhtä tosi. Tätä

ajatustani voi avata vanhan sanonnan avulla, jonka mukaan ei voi tietää, mitä toinen on kokenut, ellei ole kävellyt tämän ihmisen saappaissa. Tämän näkökulman perusteella kaikkeen tietoon siitä, mitä haastattelulla on mahdollista saada, suhtaudutaan siis täysin kyseenalaistamatta, koska se tieto on totta, tämän haastatellun henkilön kertomana. Ulkopuoliset eivät voi kyseenalaistaa henkilöiden omia subjektiivisia kokemuksia. Näkökulmassa keskiössä on siis se, että todellisuus näyttäytyy eri tavoin sen mukaan, kenen asemasta sitä tarkastellaan. Tamara-esimerkki juontaa juurensa Bojen otteesta tarkastella organisaatioita narratiivein, jossa tarinankerronta on keskiössä. Boje, joka on tehnyt merkittävän liiketaloustieteellisen uran, kiinnittää huomiota tarinallisuuteen, tarinankerrontaan ja sitä hahmotellaan konstruktionismin keinoin. Oma näkökulmani tähän tutkimukseen ei kuitenkaan ole narratiivinen, vaikka olenkin saanut vaikutteita Bojen ajatuksista. Bojen ajatukset todellisuuden luonteesta, ovat sellaisia, jotka olen kokenut sopiviksi.

Tuula Uusitalo (2006) käytti tarinallisuutta toteuttaessaan narratiivisen väitöstutkimuksensa ”Miten päästä yli mahdottoman?”. Hän perusteli narratiivisuuden valintaa, sillä että ihminen on luonteeltaan aina ollut tarinankertoja. Kertomuksen avulla ihmisen olemassaolo jäsentyy ja sille tarjoutuu muotoja, merkityksiä, sisältöjä sekä selityksiä. (Mt., 2006, 48.) Monissa teksteissä on narratiivin piirteitä, mutta kertomus on aina kokonainen esitys, jossa kertoja tavalla tai toisella perustelee miksi tarinansa kertoo (Alasuutari 2011, 140). Tein omat teoreettiset sekä metodologiset ratkaisuni ennen haastattelujen toteuttamista. Narratiivisuus oli pitkään yksi mahdollinen valinta, mutta tapa jolla halusin toteuttaa haastattelut, ei mielestäni tukenut narratiivista otetta parhaalla tavalla. Päädyin toteuttamaan haastattelut teemahaastatteluina ja analysoimaan sisällönanalyysillä, jotka olivat sopivia ratkaisuja näkökulmaani.

Näkökulmani on vastakkainen positivistiseen näkökulmaan. Positivistinen tarkoittaa näkemystä, jossa maailmassamme on yleistettävissä olevia säännönmukaisuuksia, rakenteita ja mekanismeja, jotka voidaan saada selville ennen kaikkea kattavan, usein tilastollisen tutkimuksen keinoin. Kaikki tavoittelevat samaa tietoa, ja oikein toteutetun tutkimuksen keinoin tämä tieto on mahdollista saavuttaa. (Tienari & Meriläinen 2009, 119–120.) Tieto ei ole omaksumani näkökulman mukaan objektiivista, vaan se näyttäytyy eri tavoin sen mukaan, kenen asemasta sitä tarkastellaan. Jokaisen haastateltavan kokemukset ovat heidän omiaan eikä ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tutkielman teki-

jänä tiedostan näkökulmani johdosta sen, että haastatteluista olisi tullut erilaisia, mikäli joku muu olisi tehnyt ne. Aineiston analysointi olisi ollut erilainen jonkun muun tekemänä. Tämän asian esiin tuomisella haluan korostaa sitä, että tiedostan oman vaikutukseni haastatteluprosessiin ja tapaan analysoida tuloksia. Tällä tavalla tämä tutkielma on ainutkertainen, samoin kuten haastattelut ja haastateltavat yksilöinä. Näin ollen tutkielmallani saatua tietoa ei voi yleistää laajasti, vaan sen syvin olemus on laadullinen. Tällä tarkoitan sitä, että tutkielmani antaa ainutkertaista tietoa seitsemän nuoren aikuisen kokemuksista, mutta niistä ei voida vetää johtopäätöksiä, millaista on tyypillisesti kohdata nuorena aikuisena läheisen itsemurha.

4.5 Seitsemän haastateltavaa

Haastattelin kesällä 2010 yhteensä seitsemää nuorta aikuista. Kaikkien haastateltavien nimet sekä tunnistettavat tiedot on muutettu. Haastateltavien iät ovat ikää haastatteluhetkellä. Heidän läheisensä kuolemasta kerrottu aika on myös aika haastatteluhetkellä.

Esittelen seuraavassa lyhyesti haastateltavat ja heidän taustansa:

Venla on 22-vuotias nainen, jonka isä teki itsemurhan 2 vuotta ja 7 kuukautta sitten.

Kiira on 24-vuotias nainen, jonka pikkusiskon itsemurhasta on kulunut 8 kuukautta.

Piia on 22-vuotias nainen, jonka isän itsemurhasta oli kulunut aikaa yksi vuosi ja 9 kuukautta.

Irene on 27-vuotias nainen, jonka kaveri teki itsemurhan 9 vuotta sitten.

Marika on 19-vuotias nainen, jonka äiti teki itsemurhan kaksi vuotta sitten.

Silja on 26-vuotias nainen, jonka kaverin itsemurhasta oli kulunut aikaa vajaat 4 vuotta.

Ellen on 27-vuotias nainen, joka paras ystävä päätyi itsemurhaan kaksi vuotta sitten.

5 Analyysi

Tutkimusmetodi koostuu niistä käytännöistä ja operaatioista, joiden avulla tutkija tuottaa havaintoja, sekä niistä säännöistä, joiden mukaan havaintoja voi edelleen muokata ja tulkita (Alasuutari 2011, 82). Uusitalo (2006) nostaa esiin huomionarvoisesti, että itsemurhat ovat metodologisesti ja eettisesti vaativa sekä herkkä tutkimuskohde (mt., 13).

Haastatteluilla saamani aineisto oli laaja. Yksi haastatteluista venyi huomattavasti muita pidemmäksi, mutta pidin sitä niin haastateltavan kuin tämän tutkimuksenkin kannalta hyvänä asiana. Kun haastateltava alkaa muistella omia vaikeita kokemuksiaan, on hänen annettava puhua asiansa loppuun (Laitinen 2004, 65).

Aloitin aineiston käsittelyn vuonna 2010 haastatteluiden jälkeen lukemalla huolellisesti ja kokoamalla niitä keskeisimpiä teemoja, jotka niistä kollektiivisesti nousivat esiin. Aineistoon tarkemmin neljä vuotta haastattelun jälkeen uudelleen tutustuessani ymmärsin sen, kuinka kiitollinen saan olla hyvästä aineistosta. Olen todella kiitollinen haastateltaville, jotka jakoivat raskaat kokemukset kanssani tutkielmani tähden. Vaikka kaikki haastatellut olivat naisia, jätän sukupuolen huomioimatta. Jo aineistoa kerätessäni asennoitumiseni oli sukupuolineutraali. Tällä tarkoitan sitä, että en kohdentanut haastattelussa kysymyksiä tai haastattelun kulkua naiseutta huomioiden tai esimerkiksi kiinnittänyt huomiota feminiiniseen suruun. Oletan siis, että sukupuolella on jossain määrin merkitystä itsemurhasurun kannalta, mutta tässä tutkielmassa en osoita sukupuolen merkitykseen suurempaa huomiota.

Haastattelurungon (Liite 2) johdosta teemat olivat selkeämmin esillä, mutta nostin aineistosta keskeisimpiä teemoja myös rungon ulkopuolelta esiin. Nämä olen tässä tutkielmassa merkinnyt omiksi luvuikseen. Aineistoni oli valmiiksi kirjallisessa muodossa, ilman tarvetta litterointiin. Se säilyi kokoajan alkuperäisenä ja omat painotukseni sekä tulkintani jäivät pois. Mikäli olisin litteroinut tekstin nauhalta, olisivat äänenpainot antaneet luonnollisesti lisämerkityksiä analysointiin. Tällä olisi ollut sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Oikein ymmärtäminen, mikäli jokin asia olisi esimerkiksi tarkoitettu sanottavan kevyemmin ja toinen raskaammalla painotuksella, olisi otettu huomioon. Se, että en ole nähnyt haastateltavia koskaan on mielestäni positiivinen puoli, sillä tulkinnat jotka syntyvät non-verbaalisesta viestinnästä olisivat saattaneet olla virheellisiä. Aineis-

ton keruun tarkoituksena oli nimenomaisesti saada haastattelulla tietoa läheisen itsemurhan kokeneiden nuorten aikuisten kokemuksista kirjallisessa muodossa.

Analyysiini eteni siten, että muodostin tutkimustehtäväni mukaisesti analyysiyksiköiksi (Mäkelä 1990, 54) kuoleman yllätyksellisyyden, suruprosessien vaiheet (sokki, syyllisyys, viha ja hyväksyminen) ja voimaantumisen. Etsin ja merkitsin aineistostani näitä ilmauksia ja ryhmittelin ne omiksi kokonaisuuksikseen.

Tapaani käyttää sitaatteja on vaikuttanut opintojeni alkutaipaleella lukemani, jo aikaisemmin tässä tutkielmassani mainitsemani, vaikuttava väitöstutkimus nimeltä Häväistyt ruumiit, rikotut mielet (2004), jossa Merja Laitinen kuvaa elävästi suoria sitaatteja runsaasti käyttäen lapsina lähisuhteissa seksuaalisesti hyväksikäytettyjen miesten ja naisten elämää. Laitisen tapa kirjoittaa ja tehdä tutkimusta toimi ikään kuin ohjenuorana minulle kandidaatin tutkielmassani sekä tässä pro gradu -tutkielmassa. Hän käyttää tutkimuksessaan hyvinkin pitkiä sitaatteja. Nämä rikastuttavat mielestäni huomattavasti tekstiä ja antavat siihen syvyyttä ja koskettavuutta, joka heijastuu lukijalle. Tunnetilojen välittyminen haastateltavalta tutkielmani lukijalle on näin ollen suurempi.

6 Läheisen itsemurhan kohtaaminen

Tässä luvussa vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: Millä tavoin nuori aikuinen kuvaa läheisen itsemurhaa? Analyysiyksikkönä ovat suruprosessin vaiheet, kohtaaminen ja yllätyksellisyys.

Suruprosessit on tässä tutkielmassa jaettu vaiheisiin, sokki, syyllisyys, viha ja hyväksyminen. Siitä, minkälaisia vaiheita suruprosesseihin kuuluu, on monia eri näkemyksiä. Käytän termiä suruprosessi vanhemman termin surutyö sijasta, sillä suru on enemmän prosessiluonteista kuin työtä. Työ-sana antaa myös surulle raskaamman kuvan. Tuo sana (työ) kuvaa sitä, että suru olisi työskenneltävä pois. Surun prosessiluonteisuus tarkoittaa, että siihen kuuluu erilaisia päällekkäisiä osia, ja prosessit ovat yksilöllisiä. Itsemurhan tehneen läheisellä on oikeus surra omalla tavallaan, omassa tahdissaan sekä niin kauan kuin siltä tuntuu (Forsström 2007, 271).

6.1 Suruprosessien yksilöllinen kesto

”Enää syksyllä ei miettinyt Tuukkaa (nimi muutettu) tai asiaa ihan joka päivä, eikä itkellä. Siitä sitten koko ajan jotenkin helpottanut. ja pystynyt miettimään Tuukkaa ystäväinä, kaverina, ihmisenä, eikä enää vain kaverina kuka teki itsemurhan”. (Silja.)

Itsemurhan tehneen läheiset joutuvat usein käymään läpi traumaattisen kriisin (Uusitalo 2006, 283). Usein traumaattisen menetyksen kokenut läheinen saa tukea aktiivisesti yhteyttä pitäviltä ystäviltä, mutta suhteellisen pian saatetaan törmätä odotuksiin reipastumisesta ja omaan elämään takaisin kiinnipääsemisestä. Suruprosessi on hitaampi ja työläämpi, kuin ulkopuoliset yleensä odottavat. Prosessiin kuluu vuosia. (Saari 2000, 82–86.) Vanhassa surukäsityksessä ei otettu lainkaan huomioon sitä, että kuolemantavalla on vaikutusta suruun. Uusi surututkimus nostaa kuitenkin esiin, että kuolemantavalla on merkitystä. Itsemurhakuolemat poikkeavat sairauden aiheuttamasta kuolemasta siinä mielessä, että tällöin korostuvat surevan traumaperäiset stressioireet. (Poijula 2002, 38.) Palosaaren (2008) mukaan reaktioilla on oma aikansa ja merkityksensä. Jos pyrkii irtautumaan reaktioista pelkällä tahdonvoimalla ja liian aikaisin, saattaa tasapainoisen olon sijasta tuottaakin itselleen ja ympäristölleen vahingon. Kaikilla voimakkail-

la reaktiovaiheen tunteilla on kuitenkin alku ja oma kestoajansa. Niillä tulisi olla myös loppu. Joskus loppu on selkeä, joskus omat tunteet vaan hiipuvat kuin huomaamattomasti. Reaktiovaiheen viha voi olla tarpeellinen ja suojaava, mutta sama tunne juuttuneena katkeruutena voi muodostua hyvinkin vahingoittavaksi ja toipumista estäväksi. (Mt.,73.) Suru on lukemattomien reaktioiden variaatio, eikä ole olemassa kahta identtistä surukokemusta (Uusitalo 2007c, 171). Jokainen surukokemus on omanlaisensa, eikä sitä pidä suoraan verrata toisen surukokemukseen. Jokaisella suruprosessilla on yksilölliset vaiheensa ja kestopensa.

6.1.1 Sokki

”Menin hysteeriseksi, aloin itkeä ja toistin ääneen ”mulla ei ole enää isää, mulla ei ole enää isää” (Piia).

Piia kuuli isänsä itsemurhasta olleessaan koulun ruokalassa. Hän tiedosti itse menneensä shokkiin, muistelllessaan tilannetta. *”Menin shokkiin, enkä oikein ymmärtänyt missä olinkaan”*. Onneksi hän oli ystäviensä kanssa syömässä, joten he tukivat ja rauhoittelivat Piiaa. Tieto isän kuolemasta saavutti Piian, kun hänen isänsä avovaimo soitti ja kertoi siitä. Avovaimo ilmeisesti oli itsekkin shokissa, sillä ilmoitti asian niin suoraan. *”Hänen ensimmäiset sanat olivat, että isä on kuollut”*. Piia meni suru-uutisen kuultuaan shokkitilaan, jossa hän vain toisteli menetetystään ajan ja paikan hämärtyessä. Hänestä kaikki tuntui uskomattomalta.

Siljan reaktio oli puolestaan aluksi täysin päinvastainen. Hän oli rauhallinen ja rationaalinen, ennen kun tieto iskeytyi hänen tajuntaansa kunnolla. *”Istuin jonkun sovitusjakkaran päällä ja kyselin kaikkea ”rauhallisena”.*”

Ihminen joutuu yleensä sokkiin, kuultuaan järkyttävän uutisen esimerkiksi läheisen kuolemasta. Sokkivaiheessa ihmiset käyttäytyvät hyvin yksilöllisesti. Jotkut huutavat ja itkevät, toiset lamaantuvat ja seuraavat sivusta tapahtumia, ymmärtämättä niitä todeksi. Osa toimii rauhallisesti ja tehokkaasti huolehtien käytännön asioista. Sokkivaiheessa mieli ikään kuin suojautuu tiedolta, jota se ei pysty vielä ottamaan vastaan, ja vasta vähitellen alkaa tiedostaa tapahtunutta todeksi. (Ruishalme & Saaristo 2007, 64.)

Siljalle kuvailee:

”[E]nsimmäiset viikot olivat tietenkin aika kaaosmaista. sitten seuraava puoli vuotta oli sellaista, että ajatteli asiaa jotenkin joka päivä. jossain vaiheessa sen puolen vuoden aikana itki aika paljon ja käsitti asiaa enemmän. Tämä oli siis kevättä 2007. Sitten pikku hiljaa alkoi ”helpottamaan”. ” Suru on jatkuvaa ensimmäisten päivien tai viikkojen ajan. Voimakkaat surun tunteet nousevat kuitenkin uudestaan ja uudestaan pintaan elämän aikana. Surevien suru ei ole jatkuvaa, vaikka suru voi kestää läpi elämän. (Poijula 2002, 37.)

Siljan mieli suojasi häntä, järkyttävän uutisen saamisen hetkellä, *”taisin hokea, että ”en tajua tätä vielä” ja kyselin, voinko auttaa jotenkin, voinko ilmoittaa jollekin, mitä tiedetään jne.”* Hän kuitenkin käyttäytyi hyvin rauhallisesti, kenties osaltaan siksi, että sattui olemaan kenkäkaupassa ja ystävänsä seurassa. Joskus ihmisen mieli voi mennä järkyttävän menetyksen jälkeen lukkoon niin, ettei hän itse asiassa tunne mitään vaan automaattisesti ikään kuin järjestele asioita ulkopuolisena ihmisenä (Ihalainen & Kettunen 2011, 159). Puhelu, jossa Silja sai kuulla läheisensä itsemurhasta tuli yllättävässä tilanteessa, yllättävässä paikassa. Hän säilytti rauhallisuutensa siihen saakka, kunnes hänen tuli kertoa ystävänsä, jonka seurassa oli mitä puhelu koski, *”rupesin sitten hysteeriseen itkuun, kun piti tälle kenkäkaupassa olevalleni kaverille kertoa mitä puhelu koski.”* Surullinen uutinen muuttui todeksi vasta kun sen kertoi toiselle.

Kun ihminen saa tietää jostakin järkyttävästä asiasta, ensimmäinen reaktio on psyykkinen sokki. Tällöin se, mitä on kuultu, ei tunnu todelta. Mieli suojaa ihmistä psyykkisellä sokilla tiedolta, jota hän ei kestä. Sokkia osana suruprosesseja tarkasteltaessa tärkeä käsite on psykologinen ilmiö, dissosiaatio. Dissosiaatiolla tarkoitetaan sitä, että minä siirretään oman itsen ulkopuolelle niin, että itselle tapahtuvaa voi tarkastella itsensä ulkopuolelta. Tämän tarkoituksena on suojata minää traumaattisen kokemuksen hetkenä. Sokkivaiheelle on usein tyypillistä ristiriita ulkoisen käyttäytymisen ja toimintakyvyn ja taustalla olevan psyykkisen kaaoksen välillä. (Saari 2000, 43–52.)

Irenen ystävän itsemurhasta oli kulunut haastatteluhetkellä jo yhdeksän vuotta. Hän muistaa olleensa järkyttynyt tapahtuneesta ja halunneensa tietää tapahtumien tarkan kulun: *”Olin järkyttynyt, kuten kaikki muutkin jotka asiasta kuulivat. En muista itkinkö*

heti tms. Halusin tietää mitä oli tapahtunut ja miten.” Hän sai ystäviensä kautta tietoa tapahtumien kulusta. Irene korosti tiedon merkitystä ja samassa kertoi vielä toisesta itsemurhasta, joka kosketti hänen lähipiiriään samana vuonna:

”Tieto auttoi käymään läpi asioita ja kävimme usein suremassa siellä paikassa missä hän kuoli. Haluaisin tässä vaiheessa lisätä, että myöhemmin samana syksynä myös toinen kaveripiiriimme kuulunut teki samalla tavalla itsemurhan, samassa paikassa, ja vielä myöhemmin jälkimmäisen tyttöystävä. Eli sinä syksynä kolme nuorta kuoli kotikaupungissamme itsemurhan tehden. He jättäytyivät junan alle.”

Irenen ystäväpiirissä ilmeni itsetuhoisuuden mallioppimista. Uusitalo (2007b) nostaa mallioppimisen esiin, todeten, että joidenkin tutkimusten mukaan jopa neljännes itsemurhan tehneistä, on kokenut läheisen itsemurhan. Joka toisella itsemurhaa yrittäneellä on kokemus lähipiirissä tapahtuneesta itsemurhasta tai itsemurhan yrityksestä. On mahdollista, että tärkeän läheisen omaehtoinen kuolema houkuttelee ajattelemaan, että itsetuho on ratkaisu elämänväsymykseen tai henkiseen umpikujaan. Uusitalo kuitenkin korostaa, että kyse ei välttämättä ole mallioppimisesta, sillä läheisen itsemurha voi ajaa traumaattiseen kriisiin, joka aina lisää itsemurhariskiä. (Mt.,18.)

Venla ei tiennyt, että hänen isänsä voi henkisesti hyvin huonosti. Perheessä oli kutienkin historiaa mielenterveysongelmista ja isällä oli taustalla päihdeongelmia, joten isän kuolema ei tullut Venlalle yhtä suurena sokkina, kuin se olisi voinut tulla ilman tätä taustaa.

”[E]n tiennyt. eikä tiennyt kukaan muukaan, ei edes isän avovaimo. meillä on tosin isän, sedän ja isänisän kanssa kai vähän sellaista "suvun taipumusta synkkyyteen". välillä vaikea olla ja elää. isällä oli pitkään ongelma alkoholin kanssa, hän kuitenkin oli muutaman vuoden täysin raittiina ennen lähtöään. veljelleen isä oli joskus sanonut ettei koskaan saa luovuttaa ja aina pitää yrittää. se oli veljelle siis sedälleni se oli raskasta.”

Surullinen uutinen, jonka sisältöä hän ei vielä tarkemmin siinä vaiheessa tiennyt, tavoitti Venlan keskellä arkea, odottamattomalla hetkellä koulussa. *”[M]inulla oli pakollinen ja tärkeä vierailu koulun kanssa joten menin sinne. voin vähän pahoin koko sen vierailun ajan, oli kylmä ja huimasi. lähetin kai viestejä setäni kanssa, hän tuli hakemaan minut*

autolla kun vierailu oli päättynyt. ajoimme hiljaisina setäni kotiin. en edelleenkään tiennyt missä mennään mutta kova huoli tarttui muista, sedästä ja isän avovaimosta.”

Venlan suuri huoli siitä, mitä hänen isälleen oli tapahtunut, oireili siis fyysisesti myös huonona olona. Hän tarkkaili muiden läheistensä reaktioita ja näistä hän ymmärsi tilanteen olevan todella vakava. Lopulta suru-uutinen, hänen isänsä kuolema varmistui. Venla meni tilanteessa niin shokkiin, ettei kyennyt edes itkemään.

”[O]vikello soi. isoäitini ja setäni tulivat sisään. mitään ei sanottu. isoäiti halasi minua ja itki. silloin oli selvää se mitä kaikki olivat koko ajan pelänneet. isoäitini sanoi miustaakseni että nyt se on tapahtunut. en muista tarkkaan muuta kuin että emme puhuneet aluksi mitään. isoäiti itki, minä en itkenyt.”

Voimakkaatkin, myöhemmin tietoisuuteen tulevat sokkivaiheen reaktiot ovat lähtökohdiltaan varsin mekaanisia sillä ne ovat puolustusjärjestelmän synnyttämiä. Sokkivaiheen reaktiot eivät niinkään kerro ihmisen persoonallisuudesta tai arvomaailmasta. Palosaari (2008) vertaa sokkireaktioita ihastumisentunteisiin, joissa tunteet ovat alkuvaiheessa hyvin suuria. Aika näyttää vasta myöhemmin, mikä on pysyvää ja mikä ei. (Mt., 55.) Sokin kesto on yksilöllinen. Palosaari (2008) määrittelee sen kestoksi tilanteesta riippuen noin vuorokauden (mt., 61).

6.1.2 Syllisyys

”Ihmiset sanovat, ettei se ollut kenenkään vika. Mitä muuta he voisivatkaan sanoa? Surevan sydän on kuitenkin viiltävän tarkka ja sanoo toisin. Olisi pitänyt. Nähdä ymmärtää, estää, ehtiä.” (Olkinuora & Vuorenmaa 2009, 14.)

Itsemurhan tehneen läheiset kokevat monesti olevansa vastuussa kuolemasta (Sorri 2007, 203). Voimakas syllisyys ja itseinho ovat hämmentäviä tunteita, erityisesti, kun ne tulevat tilanteissa, joissa se järjen mukaan on täysin aiheetonta (Palosaari 2008, 71). Itsemurhan jälkeen läheiset saattavat tuntea suurta taakkaa tapahtuneesta ja toipuminen on hyvin monimutkaista. Suruprosessien kannalta tärkeintä on päästä eroon syllisydentunteesta. Tämän on tapahduttava ainakin loogisella tasolla ja on ymmärrettävä, ettei

kukaan voi olla vastuussa jonkun toisen itsemurhasta. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 216–219.) Syyllisyyttä lisää, mikäli läheiset eivät osanneet ottaa itsensä surmanneen uhkailuita tai vihjeitä tosissaan. (Uusitalo 2007, 74.)

Kiiran sisko päätyi päättämään elämänsä raskaan ajanjakson jälkeen. Takana oli perheenjäsenen, isän, kuolema sairaskohtaukseen muutamia vuosia aiemmin, ero poikaystävästä sekä edessä stressiä aiheuttavat ylioppilaskirjoitukset. Isän kuollessa yllättäen sairaskohtaukseen oli Kiiran pikkusisko vasta esimurrosiässä. Kiira muisteli, että hänen siskonsa muuttui paljon isän kuoleman jälkeen. Hän ei kuitenkaan ollut varma siitä, johtuivatko muutokset normaalista murrosikään astumisesta vai vanhemman menettämisestä. ”*En tiedä olisiko muuttunut joka tapauksessa vai tapahtuneen takia.*”

Ennen kuolemaansa Kiiran sisko tuntui olleen ahdistunut tulevaisuudesta, mutta poikkeavia hälytysmerkkejä tai mitään itsetuhoisuuteen viittaavaa ei ollut havaittavissa. Kiira kertoikin tämän aiheuttaneen syyllisydentunteita koko perheelle. Olisiko heidän pitänyt huomata kuinka huonossa henkisessä tilassa pikkusisko oli, suunnitellessaan itsemurhaansa.

Kiira: ”*Kaikki tuntee syyllisyyttä siitä, että olisiko pitänyt tajuta jostain pienistäkin merkeistä? Ero ei ollut varsinaisesti dramaattinen, mutta meidän taustalla on jo yksi perheenjäsenen kuolema aiemmin, joka oli saattanut häneltä lapsena jäädä surematta ja tuo hylkäys tuntui ehkä pahemmalta kuin se oli.*”

Masentuneisuus on yksi yleisimmistä nuorten pahoinvoinnin oireista ja sen yleisyys liittyy kehityshaasteisiin ja siihen, että ne aiheuttavat voimakkaita mielialan vaihteluita. Osittaiset erilaiset mielialanlaskut voidaan nähdä normaalina nuoren kehitykseen liittyvänä ilmiönä, mutta pitkittyessään ne muodostavat uhan. Masentuneilla nuorilla on enemmän itsetuhoajatuksia. (Ellonen 2008, 19).

Elämän mielekkyyden takia tulee ihmisellä olla tavoitteita ja päämääriä, joiden vuoksi ja joita kohti ponnistella. Näiden tavoitteiden ja päämäärien näkökulmasta tulee enemmän ymmärrettäväksi, miksi esimerkiksi seurustelusuhteen katkeaminen voi olla herkälle nuorelle syy tappaa itsensä. Nuorella ei ole vielä kokemusta siitä, kuinka koettelemuksista ja vastoinkäymisistä voi selvitä ja tämän johdosta voi menetys tuntua mahdot-

tomalta jäsentää. Mahdollista on myös, että tapahtuma, joka ei ole yhdelle sietämätön, voi toiselle olla hyvinkin traumaattinen. Kasaantuvat koettelemukset ja niiden merkitys on nostettava myös esiin. (Uusitalo 2006, 186.)

Kiiran siskolla oli ollut juuri tämänlainen hyvin raskas elämänjakso: isän kuolema, ero ja lähestyvät stressaavat ylioppilaskirjoitukset. Taustalla oli luultavimmin vielä paljon muita tekijöitä, joista Kiiran perhe ei tiennyt. Jokainen menetyksen kokenut kokee surun omalla tavallaan, toisia menetys lähentää, toisia erottaa. Paasu ja Saaristo (2007, 222) toteavat, että perheenjäsenen tehdessä itsemurhan, se muuttaa koko perhettä. Yhdessä rakennettu perhe-elämän malli joudutaan ehkä rakentamaan uudelleen ja perheenjäsenten roolit saattavat muuttua. Koska jokaisella oli omanlainen suhde kuolleeseen, jokainen heistä suree omalla tavallaan. (Forsström, & Franski & Tamminen 2007, 222.)

Itsemurhaan ei koskaan löydy sellaista järkeenkäypää selitystä, joka poistaisi täysin omaisten tuskan, syyllisyydentunteen ja epävarmuuden. Syyllisyydelle ja vihalle ei tahdo löytyä sopivaa kohdetta. Syyllisyys ilmenee monin eri tavoin. Usein syyllisyyttä tunnetaan siitä, ettei osattu auttaa oikealla tavalla. (Rinne 1981, 117–118.) Ihmisillä onkin usein käsityksiä, joiden mukaan itsemurha olisi voitu estää, mikäli oltaisiin oltu tarpeeksi tarkkanäköisiä ja vastuullisia (Määttä 2007, 60).

Itsemurha saa jäljellejääneissä aikaan epävarmuutta siitä, mitä ulkopuoliset ajattelevat heistä tapahtumien vuoksi (Uusitalo 2007b, 22). Syyllisyydentunne merkitsee tavallisesti hyvinkin pitkällistä ja raskasta painolastia ihmiselle (Upanne 1981, 75). Syyllisyys on yleinen ja normaali tunne psyykkisten traumojen yhteydessä ja itsemurhan yhteydessä sen tiedetään olevan voimakkaampaa ja pitkäkestoisempaa kuin muiden kuolemien yhteydessä (Uusitalo 2007, 99). Kiira korosti persoonallisuuden ja omien sisäisten prosessien merkitystä itsemurhan aiheuttaman syyllisyydentunteen kanssa selviämisessä. Hän myös huomioi, että syyllisyyden tunteet ovat erilaisia riippuen siitä, kuinka läheinen suhde on ollut itsemurhan tehneeseen. Oman lapsen menettäminen itsemurhan kautta aiheutti hänen äidilleen suurta syyllisyyttä.

”Kun ne syyllisyyden tunteet tulee lähes aina niissä (itsemurha) tapauksissa, niin auttaa tosi paljon jos kuitenkin arvostaa itseään, huolimatta siitä ettei voinut mitään. Kai sen voisi sanoa myös, et on itsetunnoltaan suht. terve, voiko kukaan nyt aina olla täysin tyytyväinen itseensä tms..mutta äitille esim. on niin paljon vaikeampaa, tosin en voi ehkä verrata kun itse en ole menettänyt lasta..mutta silti.” (Kiira.)

Ilman omakohtaista kokemusta ei voi tietää, miltä tuntuu, kun oma lapsi tekee itsemurhan. Se on asia, jota vanhempi joutuu kantamaan lopun elämäänsä mukanaan. (Teinilä 2006, 7.) Oman lapsen menettäminen järkyttää varmasti myös siksi, että kukaan vanhempi ei varmasti ole osannut odottaa saati toivonut lapsensa kuolevan heitä ennen. Kuolema on, näin tapahtuessaan, koskettanut perhettä epänormaalissa järjestyksessä. Lapsen kuoleman ei kuulu olla vanhemman odotushorisontissa. Kuoleminen luonnollisesti vanhuuteen, on meillä jokaisella näköpiirissä.

Itsemurhakuolema ei kuitenkaan aina aiheuta syyllisyydentunnetta. Esimerkiksi hyvät välit perheenjäseniin voivat vaikuttaa siihen, että syyllisyyttä läheisen kuolemasta ei koeta tarpeelliseksi kantaa. Syyllisyydellä ja tunteella syyllisyydestä on löyhä yhteys keskenään. Tunnetta syyllisyydestä saattaa lieventää se, jos läheinen käsittää itsemurhan olleen uhrin oma, tarkoin harkittu valinta, jonka toteuttamisen eivät keinot olisi loppuneet (Uusitalo 2007b, 102-105.) Avoin keskustelu tunteista on tärkeää. Syyllisyydentunteen kanssa ei tule jäädä yksin. Teinilä (2006) toteaa, että Surunauha ry on tehnyt suuren työn siinä, että itsemurhista puhutaan avoimemmin. Surunauhan verkostoituminen poistaa myös omaisten syyllisyyttä. (Mt.,71.)

Syyllisyydentunne voi johtua myös muista syistä kuin siitä, että koetaan että kuolema olisi voitu estää. Suru voi myös aiheuttaa syyllisyyttä. Surevat saattavat kokea surusyyllisyyttä, mikä aiheutuu siitä, etteivät he kykene pyristelemään surusta eroon (Uusitalo 2007, 82). Itsemurhasurulle ei ole kuitenkaan olemassa minkäänlaista enimmäiskestoja, eikä pitkäaikaisesta surusta tule tuntea syyllisyyttä.

6.1.3 Viha

”Ennen hautajaisia suru muuttui vihaksi sitä ihmistä kohtaan, että eiköhän todella tajua miksi on mennyt tekemään tämän kaiken. Myöhemmin tuli anteeksi anto vaihe teolle ja aloin pohtimaan kuinka paha hänellä olikaan olla. Nytemmin kaipaen häntä paljon, mutta osaan elää tietyllä tavalla jo surun kanssa...tai silleen että se ei hallitse elämäni.” (Ellen.)

On tärkeää pystyä hyväksymään omat tunteensa, olivat ne mitä tahansa (Lindqvist 2005, 74). Ellen koki vihan tunnetta kuollutta ystäväänsä kohtaan, hänen ratkaisustaan päättää oma elämänsä. Hänelle vihantunteet olivat osa toipumista, välipysäkki matkalla ymmärrykseen, anteeksiantoon ja lopulta kaipaukseen.

Läheisen menettäminen voi aiheuttaa vihantunteita (Ihalainen & Kettunen 2011 159–160). Viha on voimakas, ulospäin suuntautuva tunne (Palosaari 2008, 71). Vihan ei tarvitse olla loogista, mutta se on tarpeellinen toipumisprosessin vaihe. Vihan alla on aina tuska menetyksestä. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 29–31.) Itsemurha saa selvästi muita kuolintapoja enemmän jälkeenjääneissä aikaan vainajaan kohdistuvaa vihaa sekä epävarmuutta erityisesti siitä, mitä ulkopuoliset ajattelevat heistä tapahtumien vuoksi (Uusitalo 2007b, 22).

Kiiran äidille oman lapsen kuoleman käsittely oli vaikeaa. Kiiran äiti oli vihainen ja tämä viha purkautui hänen läheisiinsä: *”Kaikille muille suuttui/suuttuu aina jossain välissä kun ne vihantunteet on niin vahvoja kaikkia läheisiä kohtaan..tai ainaki äitillä ollu emmä tiää onko se normaalia ees tai kai se on vihannu koko maailmaa mut läheisethän sen kantaa.”*

6.1.4 Hyväksyminen

”Kaikessahan on aina joku positiivinen puoli. Esimerkiksi se, ettet hirttäytynyt. Kuva sinusta killumassa narun jatkeena, pyörimässä ympyrää tyhjässä huoneessa, ei ole mukava. On huomattavasti armeliaampaa kuvitella sinut makaamassa verilammikossa kalliolaisen kerrostalon sisäpihalla, kallo haljenneena.” (Härkönen 2005, 41.)

Ristiriitainen tunne siitä, että kuoleman hyväksyminen tosiasiana merkitsee kuolleen unohtamista tai peittämistä, on tunne johon surun alussa saattaa törmätä (Poijula 2002, 41). Hyväksyminen ei tarkoita sitä, että ihminen olisi kunnossa, eikä läheisen itsemurha enää vaivaisi häntä. Hyväksymisellä tarkoitetaan sitä, että ymmärretään läheisen olevan lopullisesti poissa ja tämä uusi todellisuus tunnustetaan pysyväksi asiantilaksi. Hyväksyminen on uusi malli elää. Hyväksymisen kehittäminen voi olla esimerkiksi sitä, että on enemmän hyviä, kuin huonoja päiviä. Vaikka mikään ei voi korvata sitä, mitä on menetetty, olisi hyvä solmia uusia yhteyksiä, uusia tärkeitä ihmissuhteita. Omien tunteiden kieltämisen sijaan pitää kuunnella omia tarpeitaan. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 41–45.)

”[E]n pysty vieläkkään sanomaan että edes ymmärtäisin koko asiaa, siinä mielessä on vielä aika aikainen ajankohta tämä vaikka tuleekin ”jo” 8kk..siskon kaverilta tuli viesti just yks pvä facebookiin että saisiko jotain kuvia kun sillä ei oo niitä..ensimmäinen ajatus oli utopistinen et mikset kysy suoraan mun siskolta miks multa niitä..ennenku taas tajus et no niin..” (Kiira.)

Kiiraa lohdutti se, että hänen siskonsa ei välttämättä halunnut kuolla. *”On sanottu, et saattaa olla vain hetkellinen synkkä hetki”* jolloin Kiiran sisko päätyi päättämään oman elämänsä. Tuula Uusitalo (2007) nostaa esiin kysymyksen siitä, halusiko itsemurhan tehnyt ylipäätään kuolla. Hän korostaa, että tämä kysymys askarruttaa monia, sen johdosta, että usein on lukuisia viitteitä siitä, että kuolema sinänsä ei ollut itsensä surmaajan tavoite. Päämääränä voi enemmänkin olla tarve edes hetkeksi päästä irti ja lepäämään tuskallisesta olotilasta. (Mt., 30). Kiiraa tämä ajatusmalli auttoi hyväksymään tapahtumaa, ajattelemalla sitä ajoittain ikään kuin onnettomuutena. *”Aluksi mietin, että voinko puhua puhtaasti itsemurhasta, kun vieläkin ollaan sitä mieltä, että sisko lähti sitä kokeilemaan, eikä tajunnut minkä kanssa leikki, että kuolemasta ei oo paluuta..varmaan susta kuulostaa siltä,että kielletään asiaa, mutta se taas pohjautuu ihan siihen millasena hänet tunnettiin. Mut siis kyllä me se myönnetään, että se kuitenkin oli ajatuksena kun sinne radalle päin käveli.”*

Läheisen itsemurhassa kuolema saatetaan kokea kuin varkaaksi, joka röyhkeästi ja lupaa kysymättä riistää elämän ihmiseltä, jota olisi vielä tarvittu ja jolla olisi ollut vielä edessään monien mahdollisuuksien tulevaisuus (Uusitalo 2007c, 172). Kiiran siskon kuolemasta oli haastatteluhetkellä vain 8 kuukautta aikaa, mikä on suhteellisen lyhyt aika näin vakavan ja järkyttävän asian hyväksymiseen. Varmuutta tapahtumien kulkuun ja siihen tosiasiaan, halusiko sisko todella päättää elämänsä, ei ollut. Onnettomuusskenaariot toivat hänelle lohtua surun alkuvaiheessa. ”*[E]i jäänyt varsinaisesti junan alle, vaan sen töytäisemäksi, että poliisit on tutkinnassa arvella et ehkä arvioinu väärin, saattanu yrittää poiski radalta muttei ehtiny jne..ne nyt on spekulatioita eikä tuo häntä takaisin, mutta joskus se lohduttaa.*”

Uusitalo (2007a) kirjoittaa, että toisinaan itsemurhaan päätyneen nuoren elämä on voinut muuttua sietämättömäksi hyvinkin nopeasti, jolloin muut eivät ole osanneet valmistautua itsetuhoisuuden mahdollisuuteen. Nuoret, joille itsemurha on pakokeino, harkitsevat usein erilaisia itsemurhavaihtoehtoja, suunnittelevat tekotavan huolellisesti, kirjoittavat jäähyväisviestejä sekä järjestelivät käytännön asioita kuntoon ennen kuolemaansa. (Mt., 64-65.) Kiiran sisko jätti viestin perheelleen, mutta siitä ei löytynyt perusteluita ja selitystä sille, miksi sisko on nyt kuollut. Kiiran sisko oli kuitenkin suunnitellut itsemurhaa ja myös päiväkirjamerkinnot ja muut löytyneet merkinnot tukivat itsemurhaa onnettomuuden sijaan:

”*[N]uorin pikkusisko oli löytänyt kirjeitä hänen lipastostaan, jossa asia ilmeni, ja päiväkirjojen kautta..lisäksi hän oli itse jättänyt puhelimeensa vain muutamia viestejä sekä tallentanut juna-aikataulut sinne muistiin.*”

Välillä Kiira tuntui hyväksyvän, että kyseessä oli ollut itsemurha, mutta välillä poukkoillen palasi onnettomuuden mahdollisuuteen. Hänen kirjoitustapansa kuvastaa hyvin sitä, kuinka kuoleman ja itsemurhan hyväksyminen on aikaa vievä prosessi ja tämän johdosta tunteiden sekavuus on ymmärrettävää.

Piian läheiset eivät halunneet aluksi kertoa hänelle yksityiskohtia siitä, miten hänen isänsä kuoli. ”*Tekotapaa ei meinattu haluta kertoa meille, että ajateltiin, että olisimme järkyttyneet vielä enemmän siitä*”. Lopulta, kun oli kulunut hieman aikaa hänen isänsä kuolemasta, Piia sai tietää mitä oli tapahtunut. Hän korosti, että totuuden kuuleminen oli

tärkeää. ”[M]inusta oli parempi, että tiesin, sillä oli sekin raskasta kun kaikki oli epäselvää ja mietin mielessäni kaikenlaisia syitä ja selityksiä.” Piialle selvisi vasta muutamia päiviä isänsä kuoleman jälkeen, että kyseessä oli itsemurha. Hänen isänsä oli jättänyt jälkeensä kirjeen. Kirje oli piilotettuna hänen takkinsa taskuun.

”Isäni käsiala oli yleensä aivan tarkkaa ja huoliteltua, mutta ei siinä kirjeessä. Ihan kuin toisen henkilön, hyvin sotkuista.. Kirje oli osoitettu äitipuolelleni ja siinä hän kirjoitti, että ”löydät minut Mantan (nimi muutettu) (eli meidän vanhan koiran hautapaikan) vierestä. Lapset ovat nukkumassa. Sano lapsille että rakastan heitä. En vain jaksanut enää ja sitten oli sotkettu jotain sanoja, joista ei saatu selvää, hyvin lyhyt kirje: ei varsinaista selitystä.”

Kirjeestä oli ilmeisesti sotkettu osia, jotka Piian isän avovaimo oli nähnyt parhaaksi poistaa. Kirjeessä tuli ilmi Piian isän rakkaus lapsia kohtaan, mutta se ei tarjonnut selitystä sille, mikä hänen elämässään oli tullut umpikujaan, josta hän ei nähnyt mahdollisuutta nousta. Kirjeen käsiala oli Piian isän käsialaa, mutta toisenlaista mihin Piia oli tottunut. Siitä heijastui isän huono henkinen tila. Piian isällä oli diagnosoitu masennus kolme kuukautta ennen itsemurhaa ja Piia kertoi, että kirjeestä hän huomasi;

”[S]en ainakin, että hän oli muuttunut eikä todellakaan ollut oma itsensä.. Olin huomannut muutoksen isässä jo noin 3kk aiemmin ja hänen masennus oli jo diagnosoitu. Mutta siis sen verran olivat kirjaimet samanlaisia, että hänen se oli.. Mutta olin järkyttynyt siitä miten erilaista se oli.”

Itsemurhaa on totuttu tarkastelemaan yksilön omana ratkaisuna, johon johtaneita syitä pyritään myöhemmin ymmärtämään. Nämä syyt nähdään usein ajankohtaisina tekijöinä tai menneisyyteen liittyvinä selityksinä. (Lönqvist & Salovainio 1990, 1.) Kun ymmärtää syitä ja tilannetta, mikä johti kuolemaan, auttaa se hyväksymään asiaa. Piia halusi tietää, mitä hänen isälleen oli tapahtunut, kuulla totuuden vaikka se oli rankkaa. Se auttoi häntä hyväksymään ja ymmärtämään asiaa. Hyväksyminen on pitkäkallinen prosessi, jossa myös aika on välttämätön apu.

6.2 Kuoleman kohtaaminen

”[H]autajaisissa kun astuimme kirkosta ulos isän tapausta hoitanut poliisi otti minua olkapäästä lohduttaakseen ja kysyi onko kaikki hyvin. vastasin että ei kai. miten kukaan olisi siinä tilanteessa voinut sanoa että asiat olisivat hyvin?” (Venla)

Läheisen kuolema järkyttää mielen tasapainoa ja näkyy välittömästi tunnemyllerryksenä. Ihmiselle, joka kokee läheisen itsemurhan, ei tule varmasti mieleen, että hänen elimistönsä aloittaa salamannopeasti määrätietoisien taistelun tasapainon saavuttamiseksi. Keho reagoi murskaavaan stressiuutiseen ja valmistautuu sietämään äärimmäistä painetta. Sympaattinen hermosto, hypotalamus, lisämunuaisen kuorikerros ja aivolisäke joutuvat ylitöihin. Lisämunuaisen kuorikerros alkaa erittää stressihormoneja, adrenaliinia sekä noradrenaliinia. Aivolisäke ja hypotalamus, ihmisen hormonitoiminnan sääntelykeskukset, siirtyvät uuteen tuotantovalmiuteen. (Halme 2003, 98.) Läheisen itsemurhan jälkeen läheinen joutuu käsittelemään menetyksen. Sanana menetys koetaan kielteisenä ja ehkä pelottavanakin ilmaisuna (Suomen Mielenterveysseura 2004, 13).

Surua on monenlaista ja siihen vaikuttaa myös se, kenet sureva on menettänyt. Oman vanhemman itsemurha herättää eri tunteita kuin ystävän kuolema. Ellen: *”[O]n vaikeampi käsitellä parhaan ystävän itsemurhaa ja se tuntuu sattuvan jotenkin enemmän. Koen että suru on täysin erilaista kuin muiden läheisien ns. normaalit poismenemiset.”* Ystävän menetyksen jälkeen tavallisia tunteita on viha, raivo ja epätodellisuuden tunne. Nämä saattavat kohdistua joko itseä, hoitohenkilökuntaa tai muita tapahtumaan liittyviä tahoja kohtaan. (Tuettu suru-projekti & Suomen Mielenterveysseura 2004, 15.)

Itsemurhien yhteydessä voidaan kutsua jäljellejääneitä itsemurhan todellisiksi uhreiksi, sillä he joutuvat elämään menetystään surren ja kamppaillen monien tuskallisten tunteiden kanssa. Itsemurhamenetyksessä aiheuttaa usein traumaattisen surun. (Uusitalo 2007b, 21.) Venlalle paljastui vasta myöhemmin faktatietona, että hänen isänsä oli tehnyt itsemurhan, mutta jo aiemmin hän aavisti asian.

”[E]n muista missä vaiheessa varmistui että se oli itsemurha mutta aavistin sen vahvasti kyllä jo silloin kun puhuin isän avovaimon kanssa siellä junassa. en muista miten

sain tietää minkäkin asian, mutta isä oli ampunut itseään suuhun itse tekemällään käsi-aseella läheisessä metsässä.”

Ihminen ei ole nuorena joutunut kohtaamaan yhtä paljon kriisejä, kuin vanhempana. Nuorena aikuisena ei tulisikaan joutua kohtaamaan niin järkyttävää kokemusta kuin oman läheisensä itsemurhaa. Heillä on tavallisesti ikäisiään ystäviä ja tuttavvia, jotka jäävät kaipaamaan itsemurhan tehnyttä. Itsemurhan kohtaaminen ei katso ikää. Piialle oman isän kuolema käynnisti hänessä aikuiseksi kasvamisen prosessin. Hän kuvaili nuoruuden merkitystä:

”Tämä oli oikeastaan ensimmäinen todellinen vastoinkäyminen elämässäni. Olen käynyt surutyön ohella omaa henkistä kasvua, aikuiseksi kasvamista.. On ollut kuitenkin voimaa käydä koulussa ja töissä, jotka omalla tavallaan ovat auttaneet pysymään elämässä kiinni. Kun mietin taas jos olisin vanhempi, tuntemus olisi varmaan erilainen. Esimerkiksi mummoni on kokenut jo muitakin kuolemia, mutta sitten toisaalta oman pojan kuolema on vienyt melkein hänetkin.. Kun ei ole niin paljon muuta elämää ympärillä ja nuoruuden intoa, tai niin hän sanoo.. Mutta sen koen nuoruuden vaikuttaneen siihenkin, että olen jaksanut itse pitää huolta ja hakea apua, kun olen aina ollut aktiivinen. Ja että avoin puhuminen on ollut minulle melko helppoa, etten häpeä tätä asiaa.”

Piialle nuoruudella oli merkitystä hänen surukokemukseensa. Hän nosti esiin nuoruuden tuomia positiivisia puolia surun kokemiseen. Hänellä oli elämässään tekijöitä, jotka pitivät arjessa ja elämässä kiinni, kuten koulu ja työ. Piia pohti sitä, että jos elämässä ei olisi näitä tukevia elementtejä, jotain mitä odottaa tulevaisuudelta, suru voisi olla raskaampaa. Toivon merkitys kriisiprosesseissa on olennainen, on tärkeää olla syy jatkaa elämää (Ruishalme & Saaristo 2007, 72). Piia sivusi mummonsensa tilannetta. Mummolle oman pojan itsemurha oli hyvin raskas asia hyväksyä. Piia nosti esiin myös sukupolvien väliset erot. Hän koki nuoruuden helpottaneen itsemurhasta avoimesti puhumista sekä avun hakemista. Sitä, että hänen isänsä teki itsemurhan, ei tarvinnut hävetä.

Läheiselle ei voi antaa mitään ohjetta siitä, kuinka kauan kuollutta ihmistä tulee surra. Ajan kuluminen antaa etäisyyttä asiaan ja sureva pääsee askel askeleelta tilanteeseen, jossa surun tunne tulee ja menee. Suru vie voimia, joten on tärkeää, että läheisen menettänyt huolehtii omasta hyvinvoinnistaan. (Ihalainen & Kettunen 2011, 160.)

Ihmiset kokevat läheisensä itsemurhan hyvin eri tavoin. Joissain tapauksissa läheisen omaehtoinen kuolema on saattanut murskata jäljellejäävän haaveet ja toiveet. (Uusitalo 2006, 186.)

6.2.1 Ruumiinkatsominen ja muistotilaisuus

”[I]sälle tehtiin tietenkin ruumiinavaus kuten tällaisissa tapauksissa aina tehdään. kesti tosin minusta aika kauan, ehkä viikon, ennen kuin ruumiinavaus oli tehty ja pääsimme jättämään hyvästit kappeliin. siinä välillä ehdimme käydä valitsemassa arkun. poliisi epäili ensin kannattaako sinne meidän omaisten mennä. hän kävi ensin katsomassa ja tuli sitten sanomaan että aika siistiksi ovat siellä isän saaneet ja saimme mennä katsomaan. meillä oli omat vaatteet mukana, jotka halusimme pukea arkuun.” (Venla.)

Tänä päivänä harvemmat ovat nähneet koskaan kuollutta ihmistä (Uusitalo 2006, 23). Osa ihmisistä yrittää selviytyä kuolemasta välttelemällä ja usein he kauhistelevat ruumiinkatsomista sen voimakkaan tunnekokemuksen vuoksi (Poijula 2002, 91). Nykyään suositellaan, että omainen menee katsomaan vainajaa. Omaisat kokoontuvat sairaalaan taikka kappeliin jättämään konkreettisesti hyvästit. Joskus tässä yhteydessä noudatetaan kauniita rituaaleja; vainajalle voidaan jättää arkuun kirje, muistoesine tai vaikkapa vainajan omat villasukat. (Palosaari 2008, 96.) Poijulan (2002) mukaan omaisten on hyvä nähdä vainaja, vaikka hän olisi ruhjoutunutkin (mt., 96).

Venla kertoo menneensä katsomaan kuollutta isäänsä:

”[O]li aika järkyttävää nähdä oma isä niin. olin nähnyt pikkutyttönä ukin arkussa kappelissa mutta hänet oli jo puettu, olin pieni enkä edes koskenut ukkiin. kun astuimme kappeliin, isä oli arkussa vain alushousut päällä. kaulasta vatsan halki kulki pitkä leikkausviilto, joka oli harsittu umpeen paksulla mustalla langalla. kasvot olivat vähän lytystä varsinkin toiselta puolelta ja nenä samoin. kasvoissa oli ruudin polttamia pisteitä. toinen silmä oli raollaan lyttyyn menneeltä puolelta, sitä ei saatu pysymään kiinni. olisin halunnut silittää ja koskea kasvoja mutta en voinut. se oli liian pelottavaa ja outoa. sellaiseen tilanteeseen ei niin äkkiä sopeudu. oli hämmentävää kun ei osannut sanoa

oliko siinä isä vai jotain muuta vai mitä. koska se ei tuntunut isältä eikä ihan näyttäneenkään. isä oli tavallaan aivan selvästi poissa mutta toisaalta isän ruumis oli siinä.”

Venla koki tilanteen luonnollisesti raskaana ja hämmentävänä. Hän kykeni kuitenkin tekemään kuolleelle isälleen rakkaudellisen teon, pukemalla isän viimeiselle matkalle villasukat jalkaan:

”Sitä oli vaikea siinä tilanteessa ymmärtää ja se herätti pelkoakin niin etten halunnut koskea isää. puin kuitenkin villasukat jotka olin valinnut ja halusin pukea.”

Konkreettinen katsominen ja koskeminen, kaikkien aistien välittämä tieto estää kuvitelmien syntymistä. Se muuttaa epätodellisen todeksi. Ruumiinkatsominen voi olla terapeutin tapahtuma, joka vaikuttaa tapaan, jolla sureva näkee itsensä ja ympäröivän maailman. Se voi myös lievittää ahdistusta. (Poijula 2002, 95–96.)

”[O]li ehdottomasti hyvä, että kävin siellä. se auttoi tietenkin ymmärtämään tapahtunutta. tavallaan ajattelen myös että vaikka oli todella kauheaa nähdä oma isä sillä tavalla niin se oli hyvä siinä tilanteessa joka oli muutenkin kauheaa. etten vain sulkenut silmiä vaan kohtasin sen tilanteen. näin ajattelen kuitenkin vasta nyt jälkeen päin. silloin muistan tunteneeni valtavaa hellyyttä ja tahdoin mennä sinne koska halusin nähdä isän viimeisen kerran ja sanoa hyvästit ja olla läsnä myös tässä vaiheessa elämää vaikka en voikaan tietää voiko isä tietää että olin siellä...” (Venla.)

Venlalle oli siis erityisen tärkeää, että hän pääsi vielä kerran katsomaan isäänsä ja hänelle kokemus oli positiivinen ja eheyttävän terapeutin. Hän korosti vielä, että mikäli hän olisi jättänyt menemättä, olisi asia jäänyt hänen itsetuntemuksensa mukaan, vaivamaan häntä myöhemmin. Hänelle oli myös symbolisesti tärkeää, että hän oli läsnä, kun oli viimeinen mahdollisuus nähdä isä fyysisesti.

”[V]armasti olisi jäänyt kaivertamaan jos en olisi päässyt katsomaan. halusin silloin kovasti päästä näkemään isän vielä kerran. se oli todella tärkeää...vähän kuin menisi katsomaan onnettomuuden uhria sairaalaan nähdäkseen kuinka on käynyt ja osoittaakseen välittävänsä ja tahtovansa olla läsnä ja auttaa.”

Surevan on itse tehtävä päätöksensä, haluaako hän nähdä ruumiin vai ei (Poijula 2002, 93). Jotkut ihmiset tietävät tarkalleen, etteivät halua katsoa vainajaa, vaan haluavat pitää viimeisen kohtaamisen muiston iloisena ja terveenä (Palosaari 2008, 97). Vaikka ruumiin katsomista suositellaan, on kuitenkin tärkeintä kuunnella itseään ja omia tunteitaan. Mikäli ei koe halua mennä katsomaan kuollutta läheistä, ei kannata itseään siihen pakottaa, sillä negatiivinen kokemus voi olla myös traumatisoiva. Tähän vaikuttaa esimerkiksi se, jos ruumista on pahoin ruhjoutunut. Venla kuvaili isänsä näkemistä järkyttäväksi kokemukseksi, mutta oli myös tyytyväinen siihen, että oli mennyt katsomaan isäänsä ja piti sitä tärkeänä. Jokainen ihminen on yksilöllinen ja joissain tapauksissa on parempi kuulla esimerkiksi toisten kertomana ruumiinkatsomisesta, kuin itse koettuna. Kiira kuunteli itseään, eikä mennyt katsomaan kuollutta siskoon, vaikka sisko ei ollut mennyt pahannäköiseksi kuolemaan johtaneessa törmäyksessä: *”Meillä oli se ”onni” voiko sitä nyt sillälailla sanoa, että kun sisko säilyi ihan täysin ehjänä siitä.”*

Kun Kiiran isä kuoli, muutamia vuosia ennen pikkusiskon kuolemaa, hän oli mennyt katsomaan häntä. Vanhemman kuolema on traumaattisin menetys, mitä nuoren elämässä voi tapahtua (Tuettu suru-projekti & Suomen Mielenterveysseura 2004, 13). Tämä saattoi olla tekijänä siihen, ettei hän halunnut mennä katsomaan siskonsa ruumista. Kiiraa lohdutti kuitenkin se, että hänen äitinsä ja nuorempi siskonsa olivat käyneet katsomassa kuollutta pikkusiskoa. Hän nosti esiin myös sen lohduttavan seikan, että pikkusisko ei ollut näyttänyt pahalta, vaan samalta kuin ennenkin. Kiira: *”Oli kuulemma itsensä näköinen vain pieni naarmu otsalla..tietysti takaraivossa kuhmu mutta muuten ehjä..isän näin silloin aikoinaan.”*

Ruumiinavauspöytäkirjojen lukeminen on yksi vainajan katsomisen erityismuoto. Siinä ei ole kysymys hyvästien jättämisen rituaalista, vaan sillä kokonaiskuva täydentyy. Pelko siitä, että läheinen on saattanut joutua kärsimään pitkäaikaisia tuskia ennen menehtymistä, saattaa näin raueta. Näiden ruumiinavauspöytäkirjojen lukeminen saattaa palvella toipumisen sitä peruselementtiä, että häiritsevät epämääräiset mielikuvat hälvenevät ja totuuden kanssa on helpompi edetä. (Palosaari 2008, 99.) Kiiraa lohdutti se, että sisko oli menehtynyt junan törmäykseen heti: *”Sitä en oikein pysty ajattelemaan, niitä viimeisiä hetkiä, mutta ei ollut mitään siis tehtävissä törmäyksen jälkeen.”* Kiiralle oli siis erityisen tärkeää, että hänen sisarensa kuolema ei ollut tuskainen ja tieto siitä, että kuolema tapahtui silmänräpäyksessä, oli helpottava.

Venla ei saanut sellaista tukea, mitä hän olisi kaivannut. Hän olisi halunnut, että muistotilaisuudesta olisi jäänyt hyvä mieli ja että hän olisi saanut isänsä tunteneilta talteen muistoja, jotka lohduttaisivat surussa:

”[M]uistotilaisuudessa minua harmitti ettei kukaan halunnut muistella isää. olin tehnyt kirjan johon olisi voinut kirjoittaa muistoja ja totesimme että mielellään saa kertoa mitä tulee mieleen. isoisäni kirjoitti yhden muiston kirjaan eikä kukaan puhumalla kertonut mitään. sitä olisin kaivannut että olisin saanut kauniita ja ehkä hauskojakin muistoja isästä. minulla ei ole voimaa kaivaa niitä esiin joten olisin toivonut että ystävät ja tuttavat olisivat niitä muistaneet ja vahvistaneet. se olisi ollut parasta lohtua menetykseen.”

Venla oli menettänyt oman isänsä, jota mikään ei voi korvata. Hänen isänsä teki itsemurhan, mutta hän halusi, että isä muistettaisiin positiivisen kautta, ei ainoastaan hänen tapaansa kuolla;

”[Silloin ja edelleen minusta tuntuu että isästä päällimmäisenä mielessä on vain se itsemurha ja suru ja tuska. hyvät muistot peittyvät niiden alle.”

6.2.2 Yllätyksellisyys

”Isäni kuolema tuli aivan yllättäen ja silloin turvallisuudentunteeni oli täysin kadonnut. Pelkäsin autossa olemista ja aina kun joku perheestäni astui ovesta ulos.” (Pia.)

Odottamattoman kuoleman edessä ihminen vääjäämättä kysyy, miksi kuolema tapahtui (Uusitalo 2006, 177). Kuolemaan johtava prosessi on aina yksilöllinen sekä erilainen. Viesti läheisen kuolemasta voi tulla yllättäen keskelle tavallista arkea. (Ihalainen & Kettunen 2011, 159.) Sillä on merkitystä, miten tiedon kuolemasta saa (Pojjula 2002, 85). Läheisen kuolema itsemurhan kautta on tuskin kenenkään odotushorisontissa normaali-tilanteessa. Kuolema tulee järkyttävänä, lamauttavana yllätyksenä.

Kuoleman suuri yllätyksellisyys voi tehdä itsemurhauutisesta entistä raskaamman. Ellenille parhaan ystävän kuolema tuli täytenä yllätyksenä: *"[T]apasin hänet vielä edellisellä päivänä, enkä nähnyt hänestä mitään sellaista joka olisin jäänyt mietityttämään."* Itsemurha on yksi dramaattisimmista oireista, joka kertoo mielenterveyden ongelmista (De Leo ym. 2004, 3). Ellenin ystävällä ei ollut taustalla ulospäin näkyviä tekijöitä, jotka auttaisivat ymmärtämään tekoa: *"Täysin terve ihminen, jolla piti olla kaikki hyvin. Ei edes mielenterveys ongelmia ollut koskaan."* Toisinaan ihmisen elämää, joka päättyy itsemurhaan, on saattanut varjostaa vuosia jatkuneet ongelmat. Taustasta ei välttämättä löydy diagnosoitua masennusta, eikä myöskään aikaisempia itsemurhayrityksiä. Tämän diagnoosin puuttuminen ei kuitenkaan välttämättä ole todiste siitä, ettei masennusta ole ollut. (Uusitalo 2007b, 39.) Kiiran pikkusiskon itsemurha tuli hänelle yllätyksenä, vaikka hän tiesi siskolla olleen vaikeaa tekoa edeltävänä syksynä; *"tuli ero poikaystävästä ja tulevaisuus lukion jälkeen ahdisti, mutta koskaan ei kertonut että ei haluaisi elää."*

Yllätyksellisyys vaikutti Ellenin surun käsittelyyn, mutta häntä tuntui rauhoittavan se, että ystävä ei ollut tehnyt itsemurhaan hetken mieltäjohteesta: *"Oli järjestelty kaikki laina-asiat ja pakannut kotonaan kaikki tavarat laatikkoihin. Muuta hän ei ollut jättänyt, eli ei mitään selitystä teolleen."* Ystävän yllätyksellinen kuolema jätti suuren kysymysmerkin, johon hän ei saa koskaan vastausta. Tämän tietämättömyyden kanssa Ellen on opetellut elämään.

Uusitalon (2007b) mukaan impulsiiviset itsemurhat sulkevat pois sen mahdollisuuden, että omaehtoiseen kuolemaan päätyneen läheisen elämää olisi voinut vahtia. Sen sijaan, mitä selkeämmin arjessa on nähtävissä itsetuhoisuuteen viittaavaa käyttäytymistä, sitä konkreettisemmaksi muuttuu läheisten jatkuva varuillaanolo. Toisinaan itsemurhaan päätyneellä on taustalla pitkään jatkunut vaikea masennus sekä toivottomuus. (Mt.,53.)

Itsemurha tekona oli kaikille haastateltaville jonkinasteinen yllätys. Niille haastateltaville, joiden läheinen ei näyttänyt ulospäin pahoinvoinnin merkkejä, itsemurha oli suurempi yllätys. Ellen ei saanut jäähyväiskirjettä, mutta vaikka läheisille olisikin jätetty kirje, se selittää harvoin tarpeeksi. Vain vajaa kolmannes itsemurhan tehneistä jättää jonkinlaisen itsemurhakirjeen (Heiskanen 1996, 217). Kiiran sisko jätti kirjeen, mutta se ei selventänyt siskon päätöstä, vaan jätti paljon kysymysmerkkejä *"Jätti kirjeen, mutta se*

oli hyvin epämääräinen eikä hän oikein osannut selittää tekoaan. Ei siihen oikein tiedettä vieläkään syytä, koska mitään näkyviä ongelmia ei ollut.”

Marika ei voinut ymmärtää, miksi hänen äitinsä päätyi tekemään itsemurhan: ”*[I]so MIKSI kyltti roikku kysymysmerkin kanssa pään päällä. mutta loppujen lopuksi en oo miettiny niin paljon että miksi, kun ei siinä pohdinnassa pitkälle pääse.”* Hän kuitenkin hyväksyi sen, että vastausta joka selittäisi kaiken, oli mahdotonta saada.

"Itsemurha tulee parhaiten ymmärretyksi, kun itsemurhan tehneen elämää tarkastellaan koko laajuudessaan, menneisyydestä nykyhetkeen."(Lönnqvist & Salovainio 1989, 181.) Marikan äidin ongelmat selvisivät hänen lähipiirilleen laajemmin vasta hänen kuolemansa jälkeen:

”[O]li paljon viitteitä kun jälkikäteen miettii, mutta ei niitä silloin osannut ajatella. Mutta kyllä jotenkin aisti että joku on vialla silloin viimesellä viikolla. musta tuntu että ilmapiiri oli jotenki harmaa ja laskeutunu katon alapuolelle. ja viimeisenä iltana äiti sanoi mulle että on niin huono äiti. mä ihmettelin ja sanoin että etkä ole. ja joskus aiemmin äiti tuli pyytämään multa anteeksi. olin ihan ihmeissäni aattelin että se pyytää yleisesti anteeks sen käyttäytymistä ja riitoja. se oli mulle tosi iso asia jo silloin ja psyykkiset sairaudet selvis vasta jälkeen.”

Kun itsemurha on ollut täysin ennustamaton, ei läheisellä ole ollut mahdollista valmistautua siihen mitenkään psyykkisesti. Itsemurhan tehneen läheisen elämä voi mennä sirpaleiksi hetkessä kun kaikki mihin hän on aiemmin uskonut ja luottanut katoaa silmänräpäyksessä. (Uusitalo 2007c, 166-167.) Marikalle äidin itsemurha oli odottamaton. Vasta viikkoa ennen äidin itsemurhaa, hän oli huomannut selkeää muutosta tämän käytöksessä. Hän ymmärsi äidin myös jättäneen viimeisenä iltanaan jäähyväiset lapselleen, joiden merkitys avautui Marikalle vasta myöhemmin. Psyykkisten sairauksien selviäminen jälkikäteen antoi hänelle ymmärrystä äitinsä pahoinvointia kohtaan. Kun itsemurha tulee yllätyksenä, ei läheisen pahoinvointia ole syystä tai toisesta huomattu. Jälkikäteen asiaa selvittäessä, saattaa paljastua pahoja psyykkisiä ongelmia.

7 Tuen tarve ja sen saaminen

”[E]nsimmäiset viikot olivat tietenkin aika kaaosmaista. sitten seuraava puoli vuotta oli sellaista, että ajatteli asiaa jotenkin joka päivä. jossain vaiheessa sen puolen vuoden aikana itki aika paljon ja käsitti asiaa enemmän. Sitten pikku hiljaa alkoi ”helpottamaan”. ” (Silja.)

Tässä vastaan toiseen tutkimuskysymykseeni: Millaista tukea nuori aikuinen kertoo kaivanneensa ja saaneensa? Analyysiyksikkönä ovat tuki, tuen kaipaaminen, tuen tarjoaminen, tuen saaminen.

Traumapsykoterapeutti Soili Poijula (2002) rajaa raskaimmaksi ajanjaksoksi 3–9 kuukautta läheisen kuolemasta. Hän nostaa esiin myös sen, että traumaattinen suru voi vaatia vielä kauemmin, sillä trauman lisäksi myös suru pitää käsitellä. (Mt., 37.) Läheisen menettäminen vaikuttaa ihmiseen monella tavalla. Se voi aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten särkyä ja kipua tai tunteita, kuten surua, vihaa, syyllisyyttä, ahdistusta, yksinäisyyttä, toivottomuutta ja pelkoa. Se voi aiheuttaa muutoksia tavanomaiseen käytökseen, kuten itkuisuutta, univaikeuksia, ruokahalun muutoksia tai ihmissuhteista vetäytymistä. Menetyksestä ja surusta toipuminen on aina yksilöllistä. (Ihalainen & Kettunen 2011, 160.) Mikäli surevan omat voimavarat eivät riitä, eikä hän saa riittävää tukea ympäristöltään, voi menetyskriisi johtaa toimintakykyisyyden heikkenemiseen pitkällä aikavälillä. Mikäli tuki on riittävää, surutyö voi johtaa toimintakyvyn paranemiseen entiselle tasolle, tai entistä paremmaksi, henkisen kasvun myötä. (Pojula 2002, 19–20.)

Karkean tason jaottelussa voidaan sanoa läheisen tarvitsevan ensin kriisityöntekijän ja terveydenhuollon tukea. Sen jälkeen vertaistuesta tai psykoterapiasta saattaa olla suurikin apu vielä vuosia tapahtuman jälkeen. (Teinilä 2006, 11.)

7.1 Läheisten tuki

”Minusta oli ihanaa kun jotkut tuttavat auttoivat käymään kaupassa, siivosivat jne.. Kun ei itse osannut tehdä muuta kuin keittää kahvia ja tuijottaa seinää ensimmäisten päivien ajan.” (Päia.)

Ihmiset ovat usein arkoja kohtaamaan vaikeassa elämäntilanteessa olevia ja ajattelevat, että on tahdikasta jättää sureva rauhaan. Valtaosa surevista kokee yhteydenoton kuitenkin hyväksi: tuntuu hyvältä, että tuttavat, ystävät ja sukulaiset ovat yhteyksissä ja kysyvät, miten voivat olla avuksi. Käytännöllinen apu kuten ruoanlaitto, kaupassa käynti tai arkiaskareissa auttaminen tuntuu useimmista hyvältä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 117.) Surun alussa on tavallisesti paljonkin ulkoista kaaosta ja paljon kiireen täyttämää toimintaa, sillä on pakko hoitaa monia käytännön asioita. Tämä on toisaalta hyvä, koska se pitää yllä toimintakykyä ja estää täydellisen lamaantumisen. (Lindqvist 1999, 149.)

Vaikka itsemurhan tehneen läheisellä on oikeus luottaa siihen, että muut kunnioittavat omaa ja itsemurhan tehneen yksityisyyttä, on läheisellä myös oikeus saada tukea sukulaisilta, ystäviltä, työtovereilta ja saman kokeneilta. Läheisellä on myös oikeus saada apua alan ammattilaisilta, joilla on näkemys surun kulusta, riskitekijöistä ja siitä, miten käytännön asiat tulee hoitaa. (Forsström 2007, 271.)

Venla oli 19-vuotias hänen isänsä tehdessä itsemurhan. Vanhemman menettäminen itsemurhan kautta oli hänelle raskas kokemus. Hän ei joutunut onneksi kohtaamaan kuolemaa yksin, sillä hänellä oli tukiverkostona sukulaisia, sekä muita aikuisia, jotka pitivät hänestä huolta. Venla kertoo kokeneensa tuen hyväksi, vaikka toisaalta hänen kirjoituksistaan välittyy tietty oletta, että hänen mielestään täysi-ikäisenä, hänen tulisi pärjätä yksin ja selvitä ilman apua.

”[T]ätini piti minusta hyvää huolta ja tuli kerran keskellä yötä käymään ja se tuntui todella hyvältä. eli kai tästä välittyy se että olisin kaivannut vielä aikuisten apua vaikka nimellisesti olinkin jo itekin aikuinen”. (Venla.)

Omaisten ja ystävien tarjoamassa tuessa tärkeää on, että he antavat kriisissä olevalle yhä uudelleen mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan ja että he viestivät selviytymisen ja etenemisen merkeistä, joita kriisissä oleva ei aina itse huomaa. Jos lähipiiri ei muulla tavoin jaksa olla tai ei kykene olemaan riittävässä määrin avuksi ja tueksi on hyvä pohdita muita avunlähteitä. Ammattiapu on tarpeen silloin, kun asiat ovat mutkistuneet, ote tuntuu herpaantuvan ja toimintakyky alkaa kohenemisen sijaan rakoilla. (Ruishalme & Saaristo 2007, 103.) On tavallista, että ihmiset kuvittelevat suruajan paljon lyhyemmäksi, kuin se todellisuudessa on (Lindqvist 1999, 147). Sureva ihminen tarvitsee lähelleen

kuuntelijaa, joka jaksaa yhä uudelleen kuunnella hänen selostuksiaan viime hetkien päivistä ja tapahtumista, kuolleesta omaisesta sekä yhdessä vietetystä ajasta, eikä hätkähdä rajuja tunteenpurkauksiakaan. (Ihalainen & Kettunen 2011,159.)

”Ja tää suru on ollut jotenki vaan uuvuttavaa. Ainahan sureminen on raskasta, mut kertakaikkiaan on vaan kyllästytännyt tämä sureminen. Muttei silti pysty olemaan täysin oma itsensäkään. Mulla tuli myös joitain pieniä konflikteja kavereitten kans, kun tuntu ettei kukaan tajua mitään.” (Kiira.)

Sinä päivänä, jolloin Silja kuuli suru-uutisen, hän sattui juuri olemaan ulkomailla, pois läheistensä luota. Hän sai kuitenkin tukea ystävältä, joka oli ollut läsnä kenkäkaupassa Siljan kanssa, kun tieto kuolemasta saavutti hänet. Ulkomailla olon vuoksi hän jutteli kavereidensa kanssa internetin välityksellä: *”Kaupassa mukana ollut kaverini tuli mun luo illaksi. Sitten toinen kaverini jutteli koko illan mun kanssa mesessä.”*

Kun Silja palasi Suomeen, hän puhui tapahtuneesta parina päivänä kavereidensa kanssa. Siljan paikkakunnan terveystakeskus myös järjesti ammatillista apua Siljalle ja hänen kaveriporukalleen. Tämä apu auttoi häntä siinä mielessä, että hän sai vastauksia moniin avoimena olleisiin kysymyksiin. Selvisi, että hänen ystävällään oli ollut masennusta aiemmin ja itsemurhan tehneen vanhemmat pystyivät myös selventämään tapahtunutta

7.2 Ammatillinen apu

Läheisen itsemurhan kohdattuaan henkilö tarvitsee useimmiten kriisiapua. Selviytyäkseen itsemurhan aiheuttamista henkisistä vaurioista läheiset tarvitsevat monipuolista apua. Ammattiapu voi olla erittäin tärkeää (Sorri 2007, 203.) Traumaattinen tilanne on odottamaton, äkillinen rankka kokemus, joten on luonnollista, että ihmisen voimavarat eivät riitä heti käsittelemään tilannetta (Ruishalme & Saaristo 2007, 37). Suomessa on varsin kattava paikallisten kriisiryhmien verkosto, mutta sokkivaiheen apu on monilla paikkakunnilla täysin järjestämättä. Kriisiavun tarve tulisi traumaattisissa kuolemantapauksissa aina nähdä itsestään selvänä, eikä tätä avuntarvetta tulisi jättää kriisissä olevan itsensä arvioitavaksi. On kohtuutonta ajatella että sokissa oleva ihminen kykenisi objektiivisesti arvioimaan omaa tilannettaan. Liian monet ovat kieltäytyneet avusta

ensijärkytyksessä ja vasta jälkeenpäin ymmärtäneet olleensa avun tarpeessa. (Uusitalo 2007, 201). Mikäli tunteet sivuutetaan ja ohitetaan, syntyy uusia ongelmia. Torjutut tunteet voivat muuttua fyysisiksi oireiksi, jopa sairauksiksi. (Lindqvist 1999, 83.)

Palosaari (2008) kirjoittaa, että palvelujärjestelmien tuen ja avun määrittelyn lähtökohdana tulee olla tapahtuman luonne. 90 % Suomen kunnista on organisoinut äkillisiin onnettomuuksiin suunnatun kriisityön terveyskeskustensa alaisuudessa toimiviin kriisiryhmiin, jotka ovat hälytettävissä tehtävään välittömästi tai kolmen vuorokauden sisällä tapahtuneesta. Tavoitteena tässä on, että hälytys kulkisi viranomaistietä, esimerkiksi tietona poliisilta tai pelastuslaitokselta kriisiryhmän päivystäjälle. Näin säästetään läheisiä voimia vievältä avun etsimiseltä ja palveluita todella voidaan tarjota. Myös päivystyspoliklinikoilta tieto voi kulkea omaisten luvalla kriisiryhmiin. Kriisiryhmien tehtävänä on akuuttivaiheen tuki, tavallisimmin kriisiryhmät palvelevat noin 1–3 vuorokautta tapahtuneen jälkeen. Osa ryhmistä osallistuu myös shokkivaiheen tukeen. (Mt., 158.)

Kiira ei kokenut tarvitsevansa heti pikkusiskonsa kuoleman jälkeen ulkopuolista apua: *”En ainakaan tiedostanut tarvitsevani muuta tukea kuin mitä sain..tai silloin lähinnä en ees aatellu ollenkaan tarvitsevani mitään tukea, kun shokissa ei ymmärrä.”* On tärkeää antaa itselleen aikaa, sillä tunteet tulevat ajallaan ja joskus hieman jälkijunassa (Ihalainen & Kettunen 2011, 160).

Vaikeina aikoina nuoret etsivät mieluummin tukea ikätovereiltaan kuin vanhemmiltaan tai julkiselta terveydenhuollolta (Ruishalme & Saaristo 2007, 57). Kiiran perhe oli siinä mielessä onnekas, että heillä oli lähipiirissään ihminen, jolla oli ammatillista osaamista:

”Meillä on yksi perhetuttu, joka on psykiatri ja hän sitten on auttanut paljon koko ajan. Ja sain ihan hyvin tukea sitten kun muutin helsinkiin, siis ihan erikoissairaanhoidaja tai jokin psykiatrinen sairaanhoitaja, jonka luona oon käyny mutta oon silti ollut ihmeissäni ettei äitille tarjottu kuin kerran vkossa tai kahdessa vkossa terapiaa.”

Surun keskellä Kiiraa painoi hänen äitinsä huono jaksaminen, perhetutun tuesta huolimatta. Hän huomioi äitinsä tarvitsevan paljon enemmän apua, ammatillista apua, kuin hän sai. Kiira joutui oman siskonsa menettämisen surun lisäksi kantamaan huolta oman äitinsä tilanteesta. Muutettuaan pääkaupunkiseudulle Kiira sai myös itselleen myös ul-

kopuolista apua, psykiatrina ammatikseen toimivan perhetututun lisäksi. Perhetuttu oli auttanut vapaa-ajallaan perhettä pahimman kriisin hetkellä; ”*mutta se ei siis hoida virka-ajallaan äitiä vaan on ihan ystävän ominaisuudessa vapaa-ajallaan äitin kans.*”

Kiiralla oli kokemusta suuresta surusta isänsä kuoleman vuoksi. Aluksi hän ajatteli tämän kokemuksen opettaneen itseään kestämään uuden kuoleman ilman ammatillista apua. Hän huomasi vasta myöhemmin tarvitsevansa ulkopuolista apua pikkusiskon itsemurhasurun käsittelyyn. Perheenjäsenen, kuten isän, äidin tai lapsen kuolema tuo perheeseen suuria sisäisiä ja myös ulkoisia muutoksia. Perheenjäsenet yrittävät sopeutua tilanteeseensa ja jatkaa elämäänsä, vaikka tilanne on muuttunut peruuttamattomasti. Toiset näyttävät selviytyvän melko nopeasti, toiset kärsivät menetyksestä pitkään. (Paasu & Saaristo 2007, 208.)

”Ajattelin että tähän on jo kerran koettu isän kuoleman myötä (vaikka olikin toki ihan eri asia) ja kuvittelin että siitä oppineena osaan käsitellä asian helposti. Vasta myöhemmin tuli tunne etten yksin pysty ja sain sitten tukea.” (Kiira.)

Ellenille oli tärkeää saada myös ammatillista apua parhaan ystävänsä itsemurhan käsittelyyn. Hän sai töistä kaksi viikkoa sairauslomaa keskusteltuaan työterveyshuollon kanssa. Vaikka Ellenillä oli tukiverkostona ystäviä ja perhettä, hän korosti ammattimaisen avun merkitystä: *”ammatti-ihminen kykenee eri tavalla auttamaan surusta pääsemisen yli kuin läheinen, joka yleensä menee niin tunteeseen mukaan.”*

Ellen nosti perustellusti esiin, että tukeminen oikealla tavalla ei ole aivan yksinkertaista. Mitä traumaattisemmasta kokemuksesta on kysymys, sitä varmemmin sureva tarvitsee ammattiapua tunteittensa tunnistamiseen ja työstämisen. Kriisityöntekijöillä, kuten muillakin mielenterveystyötä tekeillä tulee olla riittävän kestävä ja joustavat tunteiden ja erilaisten yllykkeiden hallitsemisen taidot. Oman tunnemaailman tulee olla riittävän jäsentynyt, jotta voi kestää sekä ymmärtää erityisesti traumojen aiheuttamia tuhoavia ja kielteisiä tunnekokemuksia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 123.) On arvioitu, että 30–40 % traumatisoituneista ihmisistä ei kykene työstämään kokemuksiaan ilman ammatillista apua. Se käsitys, että aika itsessään parantaa haavat, ei ole enää voimissaan. Aika saattaa sen sijaan aiheuttaa sen, ettei menetyksen kokenut ihminen enää tunnista psyykkisiä tai fyysisiä reaktioitaan traumaan. (Uusitalo 2007, 180.)

Myös ammatillisille auttajille itsemurhasuru on koskettava asia. Auttajien on tärkeää huolehtia omasta itsestään ja tunnistaa omat rajansa, jottei liikakuormittumista tapahdu. Auttajasta tuntuu useimmiten raskaimmalta, jos hän kokee, että hänen tulisi pystyä poistamaan tapahtunut paha. Auttamisen tavoitteena on kriisissä olevan voimavarojen tukeminen. Monet tutkimukset osoittavatkin, että auttajat kokevat samankaltaisen reaktion kuin minkä kriisissä oleva. Hän joutuu usein kohtaamaan myös elämän epäoikeudenmukaisuuden ja oman haavoittuvaisuutensa. Koulutus antaa välineitä käsitellä autettavien reaktioita ja samalla edistää omaa jaksamista. (Ruishalme & Saaristo 2007, 122–123.)

Piian mielestä oli tärkeää saada apua ulkopuoliselta taholta tai henkilöltä, joka ei itse ole akuutin tuen tarpeessa. Hän perusteli sitä sillä, että mikäli itse on shokissa, ei pysty auttamaan muita: *”Harva, joka itse käy yhtä suurta shokkia läpi, pystyy auttamaan muita, ainakaan heti”*. Tässä tulee esiin se ajatus, mikä vertaistukiryhmiä rakentaessa on keskeistä. Niihin osallistuttaessa ei saa itse olla akuutin tuen tarpeessa.

7.3 Vertaistuki

Vertaistukiryhmistä itsemurhan tehneen läheinen voi saada apua surunsa käsittelyyn. Ryhmiin pääsyn tulisi olla vaivatonta. Vertaistukiryhmissä moni itsemurhan tehneen läheinen on huomannut, ettei ole täysin yksin kokemustensa kanssa (Teinilä 2006, 12). Surun jakaminen on paljon helpompaa sellaisten kanssa, joilla on oma henkilökohtainen kokemus menetyksestä, sillä silloin moni asia tulee ymmärretyksi ilman selityksiä (Lindqvist 1999, 149). Vertaistuessa kokemuksellisuus korostuu (Liskola 2007, 227).

Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry on pitkäjännitteisesti tehnyt työtä itsemurhan läheisten hyväksi. Se on jo vuodesta 1998 lähtien tarjonnut vertaistukea. Yhdistyksen vetäjät ja päivystävään puhelimeen vastaajat ovat itse itsemurhan tehneiden ihmisten läheisiä. Nimi Surunauha, kertoo ajasta, jolloin sureva kantoi surunauhaa merkinä läheisensä kuolemasta. Nyky-yhteiskunnassa surunauhat ovat näkymättömiä ja tämä koskee erityisesti ihmisiä, joiden läheinen on tehnyt itsemurhan. (Teinilä 2006, 152.) Suru ei näy enää samalla tavalla ulospäin. Emme tiedä, mitä toinen ihminen on kokenut, sillä surunauha ei ole enää merkinä suruajasta.

Samanlaisuus on yhdistänyt ihmisiä aina, sillä hengenheimolaisten kanssa on helpompi keskustella. Erityisen tärkeää on saman kokeneen ihmisen löytäminen ja keskustelu hänen kanssaan elämän umpikujissa sekä kriiseissä. Vertaistuessa samassa elämäntilanteessa olevat käyvät kokemuksiaan läpi. Omien tunteiden ja ajatusten läpikäyminen vastavuoroisesti, tukee toinen toisiaan kasvuprosessissa ja uusien näkökulmien löytämisessä. (Liskola 2007, 227-229). Vertaistuen merkitystä ei voi korostaa liikaa. Piialle tämä muodostui tärkeäksi avuksi, hänen käsitellessään isänsä kuolemaa: ”Vertaistukiryhmä oli sopiva jatko minulle sen jälkeen kun olin käynyt 13 kuukautta kahdenkeskistä keskustelua hoitajan kanssa.” Vertaistuen järjestämisessä kolmannella sektorilla, Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry:llä, Suomen Mielenterveysseuralla ja seurakunnilla on keskeinen osuus (Teinilä 2006,11).

Vapaaehtoisen auttajan roolia on kuvattu ”rinnalla kulkijaksi”, mikä tarkoittaa sitä, että hän ei pyri olemaan toisen yläpuolella. Ammattityöntekijä ei voi koskaan olla täysin tasavertaisessa suhteessa, sillä hänellä on ammattinsa aseman johdosta suurempi vastuu auttamistilanteesta. Vapaaehtoinen auttaja laittaa likoon oman persoonansa sekä elämäkokemuksensa. Vapaaehtoinen tukee toista ahdingossa, mutta hän tarkastelee samalla omaa elämäänsä. Tämä ei kuitenkaan saa tarkoittaa sitä, että tukihenkilö vierittäisi omat ongelmansa apua etsivän niskaan. Vertaistuessa omatkin kokemukset tulevat esille ja käynnistävät niistä omakohtaista pohdintaa. (Sorri 2007, 204-205.)

Vertaistukiryhmiin osallistuminen tulee siis ajoittaa oikein, jotta osallistuminen on läheiselle mahdollisimman terapeuttista ja eheyttävää. Liian aikaisella osallistumisella voi olla negatiivisia seurauksia. Surunauhan mukaan vertaistukiryhmään osallistumisen oikea ajankohta on yksilöllinen, sillä ennen osallistumista on hyvä olla valmis kuuntelemaan myös muiden kokemuksia. Paras hyöty saadaan, kun omista menetyksestä on kulunut jo hieman aikaa, esimerkiksi puoli vuotta. Ylärajaa vuosien suhteen ei ole, itsemurhan tehneen läheinen voi saada ryhmästä tukea vielä vuosienkin jälkeen tapahtuneesta. (Teinilä 2006, 156.) Vertaistukiryhmiin on parempi osallistua mieluummin myöhemmin, kuin liian aikaisessa vaiheessa. On myös tärkeää löytää itselleen ja elämäntilanteelleen sopiva ryhmä.

Surunauhan vertaistukiryhmien ohjaajat ovat huomanneet, että joissakin tilanteissa pieneltä paikkakunnalta tai kaupungista kotoisin olevien on helpompi osallistua yli sadan kilometrin päässä olevan ryhmän kuin lähiseudun vertaistukiryhmän toimintaan. Omista kokemuksista voi olla paljon helpompi puhua, kun ryhmään osallistuvia ei tunneta tai tiedetä ennestään. (Teinilä 2006, 157.)

7.4 Pienen paikkakunnan ongelmat

Ammattiavun helppo saatavuus ja surevan matala kynnys hakeutua avun piiriin ovat keskeisiä asioita sopeutumisen kannalta, mutta aina apua ei kuitenkaan ole saatavilla. Psykososiaalisen tuen sekä siihen liittyvien palveluiden saatavuus ontuu monilla paikkakunnilla. (Uusitalo 2007b, 180–181.) Kriisipalveluiden suhteen Suomi on epätasaisesti jakautunut. Suurten kaupunkien yhteydessä on julkisten terveydenhuoltopalveluiden lisäksi paljon kolmannen sektorin palveluita, mutta harvaan asutuilla alueilla toimivat miltei poikkeuksetta vain julkiset terveydenhoitopalvelut. (Ruishalme & Saaristo 2007, 98.)

Piia halusi nostaa asian oma-aloitteisesti esiin: ”[S]illä on ollut suurta merkitystä, että asun pk -seudulla.. Täällä on todella hyvät tukipalvelut itsemurhan tehneiden läheisille! Ilman tätä kaikkea apua, joka on vielä ilmaistakin, asiat olisivat varmasti huonommin! Kotipaikkakunnallani on sen verran rahat tiukilla, ettei siellä voida tarjota tällaisia palveluja.. Osa perheenjäsenistä ei ole saanut apua julkiselta puolelta kun määrärahat ovat olleet loppu.. Se tuntuu pahalta!”

Piia nosti esiin pienten paikkakuntien ongelmat leimautumisen suhteen sekä sen ongelman, että vertaistukiryhmiä ei välttämättä kyetä muodostamaan liian vähäisen osanottajamäärän vuoksi: ”Ja pienellä paikkakunnalla voi olla vaikea saada vertaistukiryhmää kasaan tai pelko törmätä tuttuun tms voi vaikeuttaa avun hakemista.” Myös Kiiralla oli samanlaisia ajatuksia pienten paikkakuntien ongelmallisuudesta, juuri yksityisyyden saralla; ”pienellä paikkakunnalla kaikki tuntee kaikki eikä tehnyt mieli puhua kellekkään niille mitään.”

Venla ei kokenut saavansa tarvittavaa apua isänsä itsemurhan aiheuttamaan suruun psykologilta, jonka luona hän kävi muutaman kerran:

”[M]inusta oli hölmöä käydä kertomassa mitä kissoilleni kuuluu ja miten koulussa menee kun kannoin valtavaa tuskaa sisälläni enkä tiennyt miten päin olisin ollut, olisinko istunut vai seisonut vai kävellyt, kun joka päin oli paha olla.”

Venlan paha olo huomioitiin kuitenkin hoitohenkilökunnan taholta ja hän vietti viikon osastolla. Hän kertoi yrittäneensä verbalisoida pahaan oloaan, mutta koki tulleen väärinymmärretyksi, eikä saanut oikeanlaista tai oikea-aikaista apua. Venlalla oli vaikeuksia suoriutua arjesta ja selvitä päivistä, muistaa esimerkiksi syödä. Hänellä oli myös fyysisiä pahoinvoinnin oireita, kuten huimausta. Venla sai lopulta ammattiapua ja Kansaneläkelaitoksen tukemaa terapiaa, mutta hän koki, että väärinymmärretyksi tulemisen johdosta hän sai apua itsemurhasurun aiheuttaman trauman sijaan neurologiseen poikkeamaan:

”[N]yt ajatellen se oli aika rankkaa eikä minusta ihan ammattitaitoista toimintaa. isän itsemurhan jälkeistä järkytystä sairaskertomuksessakaan mainita mitenkään eikä sitä varmaan otettu huomioon. käyttäydyin ehkä etäisesti ja oudosti ja suhtauduin elämään epätavallisesti koska olin juuri kohdannut kuoleman läheltä ja järkyttävällä tavalla. se on minusta paljon järkevämpi selitys kuin aspergerin syndrooma.” (Venla.)

Venla lähti tämän jälkeen puoleksi vuodeksi pois Suomesta ja palattuaan koki että oli saanut etäisyyttä asioihin. Hän kuitenkin koki edelleen tarvitsevänsä apua isän itsemurhan käsittelyyn, mutta avun saaminen osoittautui edelleen hyvin vaikeaksi.”*[P]alattuani suomeen yritin ottaa yhteyttä uuteen psykiatrian poliklinikkaan uudella paikkakunnalla. kävin siellä kerran vanhan naispuolisen työntekijän luona, joka tiukkasi, että mikä minulla on, ja että he eivät voi auttaa, jos eivät tiedä, mikä minulla on. olin aivan hämilläni enkä voinut leväyttää koko sisäistä umpisolmusotkuani sellaisen ihmisen eteen joka tiukkaa minulta ärtyneesti että mikä minulla on. lähdin itku kurkussa enkä käynyt siellä enää toiste.”*

Haastatteluhetkellä Venlalla oli ensikontakti opintojensa kautta psykologisiin ja vasta hiljattain pitkien jonojen vuoksi lääkäriin, mutta hän koki, ettei saa tarpeeksi apua.

”[T]unnen etten ole saanut apua niin kuin olisin toivonut. olen sitä itse hakenutkin mutta ehkä väärällä tavalla tai jotenkin tuntuu etten koskaan ole sitä apua kuitenkaan vielä saanut.”

Venlasta huokui väsyneisyys avun hakemiseen ja väärinymmärretyksi tulemiseen. Hän koki raskaaksi sen, että vaikka hän voi pahoin, tuli hänen silti itse oma-aloitteisesti hakea aktiivisesti apua itselleen eikä kukaan muu ei pitänyt hänestä huolta. Hän myös nosti sen esiin, kuinka vaikeaa on saada apua psykiatrian poliklinikalta: *”[E]ikä edes siellä psykiatrian poliklinikalla oteta tosissaan jos ei vaatimalla vaadi ja vänkää ja soita perään ja huuda ja mesoa asiastaan. muuten tahtoo jäädä vain paperipinon alle. minulla ei ainakaan ollut voimia silloin pitää puoliani.”*

Venlan kertoman mukaan kuulostaa lohduttomalta, miten yksin ihminen saattaa jäädä läheisen itsemurhan jälkeen, mikäli hänellä ei ole tukiverkostoa tai omaa kykyä sinnikäästi hakea apua. Mikäli läheisen itsemurhan aiheuttamia terveitä ja normaaleita suru-prosessin reaktioita käsitellään sairautena, on se lamauttavaa. Katja Lemberg (2012) kirjoittaa ihmisen olevan palvelujärjestelmän asiakkaaksi tullessaan elämänsä heikoimmassa kunnossa, jolloin kuitenkin pitäisi jaksaa hoitaa ja tehdä paljon asioita. Näiden asioiden hoitamisesta ei ihmisellä ole välttämättä mitään aikaisempaa kokemusta. (mt., 140.) Tässä oma-aloitteisuuden ei pitäisi olla edellytys avun saamiseen, sillä läheisen itsemurhan kokenut ansaitsee saada kaiken tarvitsemansa avun. Kun kyseessä on oman perheenjäsenen, kuten Venlan tapauksessa oman isän itsemurha, pitäisi olla sanomattakin selvää, että avun tarve on suuri nuorella aikuisella. Venlan kertoman mukaan ihmetytti se, että sairaskertomuksesta on jätetty mainitsematta läheisen itsemurha, vaikka se on Venlan kertoman mukaan ymmärrettävästi ongelmien laukaiseva tekijä.

Kuinka kauan läheisen itsemurhan kokenut tarvitsee tukea? Se on yksilöllistä ja mitään sääntöä siihen ei tunnu olevan. Tukea tulisi saada ja uskaltaa ottaa vastaan niin kauan kuin siltä tuntuu. Voi olla pelottavaa, kun ihmiset odottavat, että ei tarvitse enää tukea ja ympäristö olettaa että paluu ennalleen tapahtuu tietyn ajanjakson jälkeen. Kiira kertoi haastattelussa, että jo kahdeksan kuukauden jälkeen *”ulkopuoliset unohtaa asian vaikka itse ei ole vielä ehtinyt tajutakkaan”*. Tässä lyhyessä lauseessa nousee esiin tärkeä seikka. Läheisen itsemurha on asia, joka koskettaa niin syvästi, että se ei unohdu koskaan. Oikeanlaisen tuen avulla itsemurhasuru ei invalidisoi elämää pitkäaikaisesti.

8 Surusta selviytymisen tekijät

Tässä vastaan kolmanteen tutkimuskysymykseeni; mitkä tekijät ovat tukeneet surusta selviytymistä? Analyysiyksikköinä tässä ovat voimaantuminen ja selviytyminen.

8.1 Voimaantuminen

”Silloin kaikki tuli niin yllättäen, että olin toipunut juuri sukulaiseni kuolemasta. Olin aika väsynyt ja lopussa, mutta jostain sitä voimaa löytyi kantamaan tämänkin asian. En osaa oikein kertoa millaisia voimavaroja, lähinnä läheisieni suuri tuki oli vissiin se mikä vei eteenpäin. Ja nyt luulen, että olen jotenkin vahvempi kantamaan suru asioista kuin aiemmin. Toki en tiedä mutta näin ajattelen.” (Ellen.)

Yksilön itsetunto kertoo, tiedostaako ja tuntee ko hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Ihmisellä sanotaan olevan hyvä itsetunto kun hän havaitsee olemassaolonsa, mutta ennen kaikkea tuntee ja hyväksyy omat vahvuutensa ja heikkoutensa. (Aho & Laine 2004, 20.) Voimavarojen merkitys itsemurhasurua kohdatessa on hyvin tärkeä. Voimavarojen tunnistaminen ihmisissä ja heidän tilanteissaan merkitsee sitä, että tulee antaa uskottavuutta heidän omalle tavalleen kohdata ja rakentaa omaa sosiaalista todellisuuttaan (Sallebey 1997, 50). Voimavarat nousevat omasta eletystä elämästä (Ruishalme & Saaristo 2007, 78). Kiira korosti oman luonteen merkitystä surusta selviämässä:

”[O]n varmaan aika optimisti ja peruspositiivinen kaikesta huolimatta. En oikein muuta keinoa keksi, sitä aina ajattelee että ehkä huomina on parempi, vaikka toisinaan tuntuu ettei se voi olla. Positiivisen asenteen merkitys, usko parempaan huomiseen on tärkeä voimavara.” Hyvin itsensä tunteminen nousi haastatteluista voimaannuttavaksi tekijäksi, Kiira ilmaisi näin; *”että ymmärtää että voi käydä kaikkea, aika paljosta voi myös päästä yli... ”.*

Tunteiden kohtaaminen on toipumisen vaativuus sekä viisaus. Tunteilla on suuri voima ja parhaimmillaan tunteet tekevät elämästä elämisen arvoista. (Palosaari 2008, 67.) Oikeustieteen tohtori ja rahoitusvalvonnan ammattilainen Liisa Halme (2003) pohtii poikansa kuoleman jälkeen teoksessaan ”Kun Sampo on poissa”, mistä löytää elämänlaatua

tai ylipäättään mieltä elämään. Hän kirjoittaa lopuksi, että suru opetti häntä, erityisesti nöyrytymään elämän edessä ja löytämään iloa elämän pienistä asioista. (Mt.,102.)

Haastatteluhetkellä Piian isän kuolemasta oli kulunut vasta suhteellisen lyhyt aika, vuosi ja yhdeksän kuukautta. Tästä huolimatta Piia oli käsitellyt suruaan hyvin ja saanut voimaa elämäänsä. Hän mainitsi asioita, joista saa iloa ja jotka tukevat häntä:

”Elämäniloa saan läheisistäni (etenkin nuorimmista sisaruksistani), minulle tärkeistä harrastuksista, rakkaudesta, kaikesta kauniista (luonnosta, auringosta, maisemista, asioista ja esineistä), mukavista kokemuksista, tekemällä asioita, joista pidän. Nykyään tosiaan saan iloa aiempaa pienimmistäkin asioista, ihan vain vaikka siitä, että saa hyvää ruokaa tai että aurinko paistaa tai että tien varrella kukkii kauniita kukkia. Juuri elämänilon säilyttäminen on ensiarvoisen tärkeää.. Arvostaa omaa elämää ja tekee (mieluiten vain) niitä asioita, joista todella pitää. Vaikka elämässä on surua ja tuskaa, niin silti on aina jotain kaunista.” (Piia.)

Ruishalme ja Saaristo (2007) kirjoittavat, että kaikki kertovat suuren kriisin muuttaneen heitä. Elämän rajallisuus ja sen arvaamattomuus tulevat todeksi. He jatkavat toteamalla, että jokainen surusta selvinnyt kertoo myös tavoittaneensa itsestään sellaisia voimia, joista ei ollut aikaisemmin tietoinen. (Mt.,59.) Surusta selviytyminen on siis mahdollisuus voimaantua, eli päästä henkisesti lähemmäs itseään ja oppia tuntemaan itseään sekä elämää paremmin. Ruishalme & Saaristo (2007) jatkavat, että kriisistä toipuminen ja sen aiheuttamasta yksinäisyydestä palaaminen takaisin vanhaan olotilaan on pitkä ja vaikea tunnematka, jossa toisten ihmisten suhtautumiset toimivat tienviittoina eteenpäin. Kärsimys ei heidän mukaansa jalosta, mutta se muuttaa ihmistä. Ei tarvitse unoh-
taa, mutta on pakko luopua. (Mt.,60.) Voimaantumisen ei tarvitse tarkoittaa kuitenkaan sitä, että ollaan tarpeeksi vahvoja palaamaan takaisin vanhaan olotilaan. Voimaantumi-
nen tarkoittaa sitä, että pystyy löytämään ne uudet voimavarat, joilla jatkaa muuttunutta elämää, muuttuneena itsenään. Piialle hänen isänsä kuolema oli pahinta mitä hän oli ikinä joutunut elämässään kohtaamaan. Siitä selviäminen, päivä kerrallaan, oli hänelle myös voimaannuttavaa. Hänen maailmankuvansa ja usko itseensä koki muutoksen;

”[T]untuu siltä, että kun olen selvinnyt isäni kuolemasta (mikä on melkein pahinta mitä minulle silloin pystyi tapahtumaan, isä oli minulle kaikista läheisin henkilö), niin selviydyn mistä vaan.. Mutta tietenkin edelleen on itsetunto-ongelmia, mutta uskon selviytyväni silti kaikesta.”

Usein maailmankuva ja elämänorientaatio muuttuvat traumaattisen menetyksen seurauksena ja antavat uudet kehykset nykyisyydelle ja tulevaisuudelle. Suurimmatkin elämänkriisit sisältävät mahdollisuuden myönteiseen muutokseen omassa elämässä. (Uusitalo 2007c, 165-169). Ihmiset saattavat jälkeinpäin ihmetellä, kuinka paljon heistä onkaan löytynyt voimia (Ruishalme & Saaristo 2007, 72). Omien voimavarojen löytäminen ja itsensä emotionaalisesti ääri rajoille vieminen, voi olla siis myös eheyttävää ja kasvattava kokemus.

8.2 Selviytyminen

”Se, mitä rakastamme ja pidämme itsestään selvänä, voi äkkiä kadota. Mutta tuskan ja menetyksen jälkeen yhteiset ilot ja surut kasvavat voimaksi, joka kuljettaa eteenpäin.”
(Suurla 1987, takakansi.)

Toipuminen suurten menetysten jälkeen on mutkikas ja pitkäkestoinen prosessi, joka vaatii kokijaltaan paljon (Ruishalme & Saaristo 2007, 61). Ajan kulumisella on hyvät puolensa toipumisessa, mutta vanha suomalainen sananlasku, jonka mukaan aika parantaa haavat, ei yksistään pidä paikkaansa. Pelkkä ajan kuluminen voi arpeuttaa sekä peittää, mutta hyvältä toipumiselta toivotaan enemmän. (Palosaari 2008 74–75). Siljan sanoin suurimman surun keskellä olisi tarpeen *”joku pikaresepti olisi ollut kiva, kertokaa joku, miten tästä selviää!!”* Surusta ei kuitenkaan ole mahdollista selvitä hetkessä, asiaa käsittelemättä ja suruprosesseja läpikäymättä.

Piian isän itsemurha järkytti häntä syvästi. Hän rupesi tapahtuman jälkeen pelkäämään, että hänen läheisilleen tapahtuu jotain pahaa. Hänen turvallisuudentunteensa järkkyy pahasti hänen isänsä kuollessa. Piia haki ja sai apua kahdenkeskisestä keskusteluavusta vertaistukiryhmiin, jossa hän työsti isän kuoleman aiheuttanutta traumaa. Hänelle aika

oli tärkeä selviytymisessä. Ajan myötä hänen pelkonsa siitä, että hän menettää jonkun toisenkin rakkaan hälveni. Piia: ”*Se että olen nähnyt ja todennut, että kyllä ne muut pärjäävätkin ilman että koko ajan pelkään. Soitan ja pidän paljon yhteyttä perheeseeni, mutta en pelkää enää koko ajan, että menetän heidät.*”

Työstääkseen traumaansa ja suruaan suurin osa ihmisistä käyttää hyväkseen aiemmin omaksumiaan selviytymiskanavia. Näiden selviytymisstrategioiden valinta ei ole aina kovin tietoista, vaan sureva käyttää sellaisia kanavia, jotka muutenkin ovat hänen joka päiväistä arkeaan ja elämänhallintaansa. (Uusitalo 2007b, 167.) Toipuminen suurten menetysten jälkeen on hyvin mutkikas ja pitkäkestoinen prosessi, joka vaatii kokijaltaan paljon. Selviytymisprosessissa joudutaan kantamaan suurta taakkaa. (Ruishalme & Saariisto 2007, 61.)

Piia oli ikävuosina 7–15 kirjoittanut päiväkirjaa, mutta tämän jälkeen systemaattinen kirjoittaminen oli jäänyt vähemmälle. ”*[I]sän kuolema herätti uudelleen tarpeen kirjoittaa.*” Piia sai siis apua itselleen kirjoittamisesta. Hän osasi hyödyntää itselleen sopivaa tapaa prosessoida suruaan, mikä auttoi häntä sen käsittelyssä. ”*[I]sän kuoleminen käynnisti toisenkin ”kriisin”, aikuiseksi kasvamisen ja oman itsensä tuntemisen.. Nyt tuntuu siltä, etten ennen isän kuolemaan tuntenut itseäni ollenkaan. Kirjoitin muutaman kerran päiväkirjaa ensimmäisten kuukausien aikana ja lisää vertaistukiryhmässä. Ihan vain ajatusten juoksua.. Nyt on ollut kesän ajan taukoa, mutta nyt tuntuu, että voisi aloittaa taas, kun nyt tuntuu hyvältä kirjoittaa tästä.*”

Kriisityöntekijä Elisa Lehtonen toteaa Heiskasen (1996) toimittamassa teoksessa Särkynyt sydän, että itsemurhan aiheuttamista henkilökohtaisista ja vuorovaikutuksellisista seuraamuksista selviytyminen edellyttää kriisihoitoa, mutta myös myöhempää selviytymistä tukevaa kuntoutusta. Hän kiteyttää selviytymisen olevan pitkäaikainen prosessi. (Mt.,177–178.)

Sanana selviytyminen luo monia merkityksiä. Kysyin jokaiselta haastateltavalta, mitä heille merkitsee surusta selviytyminen. Haastateltavat nostivat esiin, että suru ei ole asia, josta pääsee yli tai selviytyy siinä merkityksessä, että suru lähtisi kokonaan pois. He toivat eri tavoin esiin, kuinka surusta selviytyminen on sitä, että surun kanssa oppii elämään niin, ettei se enää invalidisoi elämää. Tärkeää on se, että kykenee katsomaan tulevaisuuteen, menneisyyttä silti unohtamatta, mutta sitä liikaa mukana kantamatta.

Marika kuvailee:

”[S]urusta selviytyminen ei ole sitä että lakkaa suremasta vaan sitä että oppii elämään sen surun kanssa ja elämään niin ettei se suru ole enää päällimmäinen asia.”

Kysyin tarkentavana kysymyksenä häneltä, mitä hän tarkoittaa päällimmäisenä asiana?
” että sitä mieltii koko ajan ja se vie paljon voimavaroja tai haittaa arkista elämää... sitä että se suru lamauttaa.”

Ellen kuvaili surusta selviytymisen merkitystä seuraavalla tavalla: *”Sitä että ajan myötä oppii elämään surun/tuskan kanssa, niin että se ei ota valtaa elämässä. Mutta siltikään se ei häviä meistä koskaan”.*

Siljan mukaan surusta selviytyminen on sitä, että *”elämä ei rajoitu suruun, vaan pystyy näkemään surun ylitse, lävitse...”*

Henkilön kokeman selviytymisen ytimessä tapahtuu suurta kipua, sekä kärsimystä. Mikäli surevalla on riittävän ymmärtävä sekä tukeva lähipiiri, selviytyminen on kasvua omaksi muuttuneeksi itseksi traumaattisen kokemuksen jälkeen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 62.) Kiira pohti surusta selviytymisen merkitystä eri tavalla, sillä hänen pikkusiskonsa kuolemasta on kulunut vain lyhyt aika. Hän kuitenkin pystyi katsomaan tulevaisuuteen selviytymisnäkökulmasta:

”[E]hkä sitä, että joutuu ajattelemaan koko elämänsä ja ajatusmaailmansa uusiksi, määrittelemään jopa itsensä jollain tapaa uusiksi kuka oon.. ja osittain kai muuttuu ihmisenä siinä samalla, mut jos siitä selviää eikä jää katkeruutta ketään tai ylipäätään elämää kohtaan niin onhan se kai selviytymistä. Että ymmärtää että voi käydä kaikkea, aika paljosta voi myös päästä yli. toivottavasti siis kyllä uskoisin että pääsen ylitse vaikkei se niin helppoa.”

Marika huomasi, että vaikeneminen ei edesauta selviytymistä: *”[K]un on ite uskaltanu paljastaa itsemurhan, nii sitä rupee löytymään tosi monen lähipiiristä. tosi monta tapusta on jo tullu mua vastaan, sitä ei yhtään osannut ennen ajatella”.* Hän sai tukea siitä, että ei ole kokemuksiensa kanssa yksin, vaan monet muutkin ihmiset ovat joutuneet kohtaamaan itsemurhan lähipiirissään:

”[I]hmiset tuli puhumaan jostain muusta läheisestä, mutta kun oon kertonu äidistä, muutama on todennu että myös joku perheestä on tehnyt itsemurhan. ne on kai niin tottunu siihen että sitä ei käsitellä!” (Marika.)

Läheisen itsemurhan kohdannut nuori tarvitsee paljon tukea. Pienetkin asiat voivat saada suuria mittasuhteita, kuten Marika kertoo isän uuden kumppanin riitaan johtaneesta toiminnasta:

”[R]iita tuli siitä kun se nainen oli päättäny ettei se pese mun pyykkiä eli mun yhtä paitaa joka oli niitten pesuhuonees. asuin siis silloin jo hesassa ja kävin aika usein viikonloppuisin sielä. se sano mulle että se on osa mun "itsenäistymisprosessia" ja se oli todella väärä sanavalinta. loukkaannuin tosi pahasti että se sai mua läksyttää vaikkei tunne mua yhtään. oon hoitanu omat asiani jo vuosia ennen äitin kuolemaa..”

Marikan reagoinnille isänsä uuteen kumppaniin, voi olla toki moniakin selityksiä. Perheenjäsenen itsemurha muuttaa koko perhettä ja yhdessä rakennettu perhe-elämän malli joudutaan ehkä rakentamaan kokonaan uudelleen ja roolit saattavat muuttua (Pasu & Saaristo 2007, 222). Äidin poismentyä on uusi ihminen äidin maaperällä. Marikan reaktio uuden kumppanin, hänen mukaansa kasvatuksellisiin metodeihin, on sinänsä ymmärrettävä. On tärkeää, että äitiä ei yritetä korvata, vaan annetaan surevalle tilaa. Tällöin juuri pienet asiat, kuten pyykinpesu-esimerkki saattaa sisältää paljon piilomerkityksiä.

Kiiraa auttoivat surusta selviytymisessä ystävät ja perhe yhdistettynä ammatilliseen tukeen. Koska hänen pikkusiskonsa itsemurha kosketti koko perhettä, oli keskeistä myös se, miten muut perheenjäsenet käsitelivät surua ja jatkoivat elämäänsä kuolemantapauksen jälkeen. *”Mulla ainaki eniten ystävät ja tietysti perhe siinä mielessä, että jos muilla menee perheestä "hyvin" menee itselläki paremmin. Yleisesti kai just läheiset ja riittävä ulkopuolinenki tuki, että koulussaki ois mahdollisuus käyä juttelemassa kuraattorille/opintopsykologille tms.”*

Kiira, jonka läheinen oli tehnyt itsemurhan, kaikista haastateltavistani lyhyimmän aikaa sitten, huomasi itse surun prosessiluonteisuuden. Hän mainitsee, että hänen on pitänyt yrittää selvittää. Suru on hänelle ollut aluksi päivä kerrallaan etenemistä, jota on sävyttänyt huoli siitä, miten muu perhe selviää. Hän on joutunut ottamaan vahvan ihmisen

aseman, tukemaan muita. Kiira mainitseekin, oman surun viivästyneen tämän johdosta. Tästä saa hyvin käsitystä siitä, miten surutyö on kuitenkin henkilökohtainen matka, joka on kuljettava rauhassa. Kiira löysi itsestään vahvan ihmisen, joka auttoi muita selviämään pahimmalla hetkellä. Hän kuitenkin tiedostaa, että hänen oma surunsa on vasta alussa. Hän mainitsee kuitenkin siirtyneensä surussaan eteenpäin. Hän on oppinut nyt hyväksymään sen, että hänen siskonsa on kuollut. Hän kuvailee surua uuvuttavaksi ja haluaisi päästä elämässään eteenpäin, vaikka tiedostaa olevansa vasta alkutaipaleella suremisensa kanssa. Kiiran omaan surun käsittelyyn on vaikuttanut myös muiden perheenjäsenten jaksaminen.

”[S]uru on muuttunut ehkä..tajuamisen vaiheeseen pikkuhiljaa. Tai että nyt alkaa tulla ikävä kun tähän mennessä on vain yrittänyt selvitä. Ja tietysti sekin, että kantaa koko ajan kauheaa huolta äitistä ja nuorimmasta siskosta, et miten ne pärjää. Varsinkin äitillä on mennyt niin huonosti. Kai se oma suru sit vähän viivästyy:”

Vanhan surukäsityksen mukaisesti sureva palaisi normaaliin elämään surun jälkeen, mutta nyt ajatellaan, että suru muuttaa ihmistä oleellisella tavalla, jota voidaan kutsua kasvuksi. Nykyisin ajatellaan, että se voi johtaa myönteiseen muutokseen, jonka ansiosta tulee tilaisuus elämän tärkeysjärjestyksen uudelleenarvioimiseen. (Poijula 2002, 41.) Elämän kriisitilanteet edellyttävät usein sopeutumista suuriin muutoksiin. Ammattiavun ja teorian tiedon lisäksi tarvitaan omakohtaista kokemusperäistä tietoa sekä tapahtuneen ymmärtämistä. (Forsström ym. 2007, 22.) Todellisuudessa kukaan ei voi määritellä surun kestoa, ihmisen on mahdotonta itse häätää surua pois. Surun intensiivisyys heikkenee vuosien saatossa, mutta on silti mahdollista, että vuosienkin jälkeen suru, kaipuu tai vaikkapa suuttumus ovat voimakkaita tunteita silloin, kun muistellaan menehtynyttä. Se, että sopeutuu ja löytää elämän ilon, ei tarkoita sitä, että ihminen olisi kokonaan surun ulottumattomissa. (Uusitalo 2007b, 82.) Surussa on useita ulottuvuuksia tuskasta ja epätoivosta henkiseen kasvuun ja selviytyäkseen surevan on pystyttävä kohtaamaan kuolema tosiasiana (Poijula 2002, 15).

”Tänään suruni on eniten kaipausta ja herkkyyttä. Tuntuu edelleen uskomattomalta, ettei isää enää ole, mutta en syytä siitä enää ketään. Tapahtunut muutti perhettäni paljon, ja suren usein sitä kun perheeni ”hajosi” sen jälkeen. Tunnen surua omaisteni puolesta, kun näen kuinka he voivat. Mutta suru ei ole enää joka päiväistä ja uskon parempaan ja tulevaisuuteen.” (Piia.)

Mitä surusta selviytyminen antaa ihmiselle ja miten se näyttäytyy? Ruishalmeen ja Saariston (2007) mukaan ihminen on selviytynyt, kun elämä näyttää inhimillisemmältä, ihmissuhteet ovat merkittävämpiä ja ikään kuin olennainen osa elämästä näyttäytyy selkeämmin (mt., 59).

Piialle *”ammattiapu, keskusteleminen asiasta, vertaistuki ja tunteiden jakaminen toisten saman kokeneiden kanssa, läheisten ja itselleen rakkaiden ihmisten lähellä oleminen, tunteiden päästäminen pintaan.. Itselleen armollisena oleminen.. ”* olivat tekijöitä jotka auttoivat surusta selviytymisessä. Hänelle surusta selviytyminen merkitsi sitä, että pystyy jatkamaan elämäänsä. Suru muuttui ajan kuluessa:

”Se, että pystyy jatkamaan elämäänsä. Että ajatuksissa on jo muutakin kuin suru. Pystyy ajattelemaan jo tulevaakin ja näkee myös positiivisia asioita. Että voi kokea saaneensa myös positiivisia voimia tapahtuneesta. Että viha, järkytys, huono itsetunto muuttuvat kaipuuksi, ikäväksi, hyvien muistojen ajattelemiseksi. Uskon, että jonkinasteinen suru on elämässäni varmaan aina läsnä, mutta kuvaisin sitä mieluummin kaipaukseksi..”

9 Yhteenveto

Itsemurhamenetystä potevan lähiympäristön tulisi tiedostaa, että itsemurhasuru poikkeaa niin sanotusta normaalista surusta. Surureaktiot voivat olla hyvinkin voimakkaat, menetyksen työstäminen saattaa olla pitkäkestoista ja vaatia ammattiapua. Useimmiten on tärkeää saada ainakin lyhytkestoisesti ammattiapua, keston riippuessa omista voimavaroista ja tuen tarpeesta. Itsemurhan ymmärtäminen prosessiluonteisena ilmiönä on erityisen tärkeää, jolloin varhainen puuttuminen on avainasemassa prosessin katkaisemiseen (Uusitalo 2007b, 210). Sokkivaiheessa tarvitaan henkistä ensiapua (Palosaari 2008, 91). Hetki, jolloin tieto läheisen kuolemasta saavutti haastattelemani nuoret aikuiset, näyttäytyi mieleenpainuvana, mutta sumuisena hetkenä. Ensireaktiot noudattivat sokki-oireiden kulkua. Toisilta saadun tuen merkitys korostui ja se, ettei asiaa joutunut kohtaamaan yksin. Vaikka kuolema itsemurhan kautta aiheutti haastateltavilleni voimakkaan sokkitilan, jokainen reagoi siihen omalla tavallaan. Kuitenkin ajan ja paikan hämärtyminen ja elokuvamainen muistelu oli yleistä.

Itsemurhasurun keskellä läheiselle saattaa tulla syyllisyydentunteita. Haastateltaville syyllisyydentunteet ilmestyivät suruprosessin alussa. Heistä osa mietti, olisiko voinut tehdä jotain tosin ja pienetkin tapahtumaketjut saattoivat saada merkityksiä, joilla uskottiin olleen vaikutusta itsemurhapäätöksen tehneeseen läheiseen. Tässä tärkeää on tukea ihmistä ja saada hänet ymmärtämään se, että itsemurha ei ole kenenkään syy, eivätkä itsemurhaan johtaneet seikat ole yksittäisiä vaan monien asioiden summa. Kukaan muu ei ole vastuussa omasta elämästään, eikä kuolemastaan kuin aikuinen ihminen itse. Syyllisyydentunteet saattavat olla voimakkaampia suruprosessin alussa, mutta kun asiaa saa käsiteltyä ja suru etenee ne lieventyvät. Tässä auttaa hyvä itsetunto ja riittävä tuki. Itsemurhasuru ja kaikki siihen liittyvät tunteet tulee käsitellä.

Itsemurha on todella musertava tapa menettää läheinen (Uusitalo 2007c, 164). Se on aina tapahtuessaan järkyttävä yllätys, joka tulee odottamatta vaikka itsemurhan tehneen masentuneisuus ja pahoinvointi olisi ollut tiedossa. Kun kuolema tulee täydellisesti yllättäen, kuin salama kirkkaalta taivaalta, se jättää jälkeensä enemmän epätietoisuutta ja kysymysmerkkejä, erityisesti silloin, kun läheinen on vaikuttanut ulospäin hyvinvoivalta tai onnelliselta. Itsemurhan tehneen jättämästä kirjeestä voi saada lohtua, mutta vas-

tausta kaikkiin kysymyksiin ei ole mahdollista saada. Kirjettä ei välttämättä ole jätetty paikkaan, josta läheiset sen heti löytävät, vaan se saattaa löytyä myöhemmin.

Itsemurhan tehneen läheinen tarvitsee suru-uutisen jälkeen tukea läheisiltään. Hän tarvitsee konkreettista apua arkipäiväisten asioiden hoitamisessa. Näillä pienillä teoilla, kuten kaupassa käynnillä on suuri merkitys. Läheisen on tärkeää saada tuntee, että hän ei ole yksin. Hänen pitää kuitenkin saada näin halutessaan omaa aikaa suremiseen ja asian käsittelyyn. Nuorelle aikuiselle tulee antaa siis tilaa, mutta myös tarjota tukea surun keskellä. Itsemurha saattaa olla ensimmäinen todella suuri kriisi nuoren aikuisen elämässä, ensimmäinen kerta kun hän joutuu kuoleman kanssa kasvokkain ja siksi on tärkeää että hän saa tarvitsemansa avun. Itsemurhan kohtaaminen nuorena aikuisena ei ole aina välttämättä raskaampaa, kuin vanhemmalla iällä. Suru on aina tapauskohtaista ja tilannesidonnaista. Nuorella saattaa olla enemmän rohkeutta ja tietoa mistä hakea apua itsemurhan aiheuttaman surun käsittelyyn. Itsemurhaa ei myöskään välttämättä pidetä häpeällisenä asia ja siitä uskalletaan puhua avoimemmin, kuin vanhemmat sukupolvet uskaltaisivat. Nuorille aikuisille itsemurha ei ole välttämättä tabu.

Haastatelluista jokainen koki että, ammatillinen apu, joissakin määrin, on tärkeää ensimmäisen vuoden aikana. Ammatillisen avun saatavuuden tulisi olla helppoa, sillä läheisen itsemurhan kokeneella nuorella aikuisella ei ole välttämättä itsellään voimavaroja kysyä apua, ymmärtää tarvitsevansa sitä tai verbalisoida pahaa oloaan riittävässä määrin. Ammatillinen apu saattaa olla tarpeen, jotta sureva ei joudu kantamaan huolta siitä, miten ystävä tai muut läheiset jaksavat kuunnella tai ymmärtää uudelleen ja uudelleen surukokemusta. Eräs haastateltu nosti tämän esiin toteamalla, että muut unohtavat asian ajan kuluessa, mutta itselle läheisen itsemurha on asia joka ei unohdu koskaan. Tärkeää on myös, että autettavasta ei tule auttaja, alun pitäen lohduttajan aseman ottaneen henkilön itse ahdistuessa itsemurhasurusta. Ammatillinen apu ei ole kuitenkaan välttämättömyys, jos lähipiiriltä saa riittävää tukea. Osa haastateltavista koki saavansa ammatillisen avun riittämättömäksi ja he eivät saaneet oikeanlaista apua sitä tarvitessaan. Tuen tarve on yksilöllinen ja se saattaa ilmentyä prosessiluonteisesti. Vertaistukiryhmistä voi saada hyvää apua toisista ihmisistä, jotka ovat myös kokeneet läheisen itsemurhan. Tärkeää on, että vertaistukiryhmiin osallistuttaessa oma suruprosessi ei ole vasta alussa, vaan että ryhmiin osallistuessa sureva kykenee ottamaan jo hieman etäisyyttä omaan suruunsa ja kuuntelemaan muiden kokemuksia.

Sillä missä asuu saattaa olla suuri merkitys avun saamiseen. Haastateltavista pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvat ja sieltä pääkaupunkiseudulle muuttaneet nostivat tämän esiin. Pienellä paikkakunnalla voi olla ongelmana se, että avun tarvitsijan anonymiteetti ei ole taattu. Leimautumisen pelko voi olla suurempi, sillä suurissa kaupungeissa kasvottomuus säilyy helpommin. Tämä saattaa vaikuttaa myös siihen, että kynnyksien hakemiseen muodostuu korkeammaksi. Se jos itsemurhan tehneen läheinen ei saa oikeanlaista ammattitaitoista apua sitä tarvitessaan voi olla hyvin haitallista mielenterveydelle myös surun pitkittymisen muodossa. Yksi haastatelluista koki pettymystä ja turhautuneisuutta siitä, että hän ei saanut apua kun sitä olisi eniten tarvinnut, vaan joutui työskentelemään asian eteen. Mikäli apua ei saa yrityksistä huolimatta, voi läheisen itsemurhan tehneen voimat uupua ja hänen ongelmansa kasaantua. Tällöin itsemurhasuru estää jatkamasta elämää ja suruprosessin etenemistä.

Kuoleman kohtaaminen on tärkeää. Hautajaisissa kuoleman läsnäolo konkretisoituu. Ennen hautajaisia läheinen voi päästä katsomaan kuollutta läheistään. Osa haastatelluista piti tärkeänä sitä, että meni katsomaan kuollutta läheistään viimeisen kerran. Tässä oli yksilöllisiä eroja, sillä osa piti hyvänä ratkaisuna päätöstään olla menemättä. Ruumiinkatsominen voi olla terapeutin ja jopa eheyttävä kokemus. Se voidaan siis kokea mahdollisuutena hyvästellä viimeisen kerran. Kuolema myös konkretisoituu vainajan näkemisen myötä. Vaikka ruumiinkatsomista suositellaankin (Pojjula 2002, 96) on tärkeää kuunnella itseään ja tehdä tapauskohtaisesti sopiva päätös mennä tai olla menemättä katsomaan ruumista. Ruumiinkatsominen ei kuitenkaan ole edellytys kuoleman konkretisoitumiselle, vaan sama konkretisoituminen voi tapahtua, kun kuulee ruumiinkatsomisesta muiden kertomana. Kuolleen läheisen katsominen voi olla myös traumatisoiva kokemus, mikäli ruumis on esimerkiksi pahasti ruhjoutunut. Kuoleman todentuminen tulee ajan myötä ilman ruumiinkatsomistakin.

Surusta selviytymiseen tarvitaan kykyä kohdata itsemurhasuru ja käydä yksin tai ammattilaisen tuella suruprosessin vaiheet läpi. Haastateltavat kuvasivat surun olevan sellaista, joka ei koskaan poistu, mutta voi parhaimmillaan muuttua ikäväksi ja kaihoksi. Tällöin henkilö kykenee muistelevaan itsemurhan tehnyttä läheistä hyvien hetkien muistojen kautta, eikä vain itsemurhan leimaamana. Haastateltaville hyvien muistojen vaaliminen itsemurhan tehneestä läheisestä korostui tärkeäksi, heille oli tärkeää että läheistä ei muistella ainoastaan itsemurhan tehneenä.

Läheiselle itsemurha on kokonaisvaltaisesti järkyttävä kokemus. Kun läheinen on nuori aikuinen, on itsemurha asia, joka saattaa vaikuttaa voimakkaasti hänen identiteettiinsä. Haastateltavat korostivat itsemurhan kohtaamisen vaikuttaneet heidän elämän jäsentämiseensä. Läheisen itsemurha pakotti heidät miettimään elämäänsä uudestaan. Osa haastateltavista piti nuorta aikuisuutta jopa vahvuutena itsemurhan kohtaamiseen. Mikäli elämässä on positiivisia asioita, mitä odottaa tulevaisuudelta, se helpottaa surusta selviytymisessä.

Haastatellut korostivat, että selviytymistä edesauttaa kyky olla armollinen itseään kohtaan ja kyky tarkastella itsemurhaa ja siihen johtaneita tapahtumaketjuja realistisesti. Surusta selviytyminen oli heille sitä, että kykenee jatkamaan elämäänsä niin, ettei suru määritä elämää tai itseä. Suru on olemassa ja sen muotoa muuttava olemus hyväksytään. Surusta voi selviytyä kuitenkin ainoastaan surun kohtaamisella ja sillä, että itsemurha hyväksytään tosiasiana.

10 Pohdinta

Itsemurhat ovat suomalaista yhteiskuntaa valitettavan rajusti koskettava ilmiö. Mutta miksi suomalaiset tekevät suhteessa väkilukuun niin paljon itsemurhia? Vaikenemisen kulttuuri, tunteiden käsittelyn ongelmat, alkoholi ja hoitoon hakeutumisen vaikeudet varmasti lisäävät omalta osaltaan itsemurhia. Siteerasin tutkielman alkupuolella suomalaisen yhtyeen, Eppu Normaalin, ikivihreää kappaletta Tuhansien murheellisten laulujen maa. Tämä laulu maalaa synkän kuvan suomalaisuudesta ja suomalaisten ongelmista, joita ovat muun muassa päihteet, masennus ja pimeys. Se kuitenkin saatetaan kokea jopa kansalaisromanttisesti. Syy siihen, että kappale kantaa suosiotaan vuodesta toiseen on mitä luultavimmin se, että se sisältää sellaisen implisiittisen elementin, joka selittää suomalaisuutta.

HelsinkiMissio toteutti Helsingissä vuonna 2005, itsemurhien vastaisen kampanjan nimeltä Vanhuus ilman yksinäisyyttä. Julisteita, joissa kerrottiin itsemurhista, oli kiinnitetty metrojen liukuportaiden seinille, ja muille näkyville paikoille joissa ne tavoittivat suuren yleisön. Kampanjan viesti jäi pysyvästi mieleeni, niin järkyttävä se oli; joka toinen päivä Suomessa vanhus tekee itsemurhan. HelsinkiMission apulaistoiminnanjohtaja Ari Marjovuo kertoo, että 2000-luvulla kun koko muun väestön määrä itsemurhien osalta laski 9 prosenttia, vanhusten itsemurhien määrä nousi 13 prosenttia. (Kirkko & Kaupunki 14.11.2005). En saanut tätä sanomaa mielestäni ja rupesin pohtimaan itsemurhakuolleisuutta Suomessa, sen suuruutta ja erityisesti itsemurhien vaikutusta läheisiin. Nuorten itsemurhat olivat otsikoissa miettiessäni kandidaatin tutkielman aihetta vuonna 2007. Päädyin tekemään tutkielman siitä, miten nuori kokee läheisen itsemurhan (ks. Itsemurha nuoren kohtaamana 2008). Kiinnostukseni kohdistui nimenomaan läheisiin ja siihen, miten he selviävät läheisensä itsemurhasta. Vaikuttaako läheisen itsemurha nuoren aikuiseksi kasvamiseen? Pohdin tätä kysymystä olettaman kanssa, jonka mukaan nuorena oma identiteetti on vasta kehittymässä. Tällöin elämän kokemusten tuoma suoja-verkko, se joka suojelisi omaa minuutta elämän julmilta tapahtumilta, ei ole vielä tarpeeksi tiheä. Onko nuoruus erilainen, kun taustalla on traumaattinen kokemus läheisen itsemurhasta? Voiko itsemurhasurusta selvitä? Ajattelin tällöin haluavani jatkaa aiheesta tähän pro gradu – tutkielmaan saakka. Tutkimuskysymykseni muotoutuivat hieman erilaisiksi myöhemmin.

Itsemurhista puhuttaessa olisi tärkeää nostaa vielä enemmän esille myös itsemurhien talouspoliittiset ulottuvuudet. Uusitalo (2007b) kirjoittaa WHO:n maailmanpankin laskeneen henkisen pääoman hinnaksi 28 000 euroa kutakin menetettyä elinvuotta kohti. Joidenkin laskelmien mukaan yksittäinen itsemurhayritys maksaa noin 333 000 euroa ja itsemurha noin kaksi miljoonaa euroa. Uusitalo jatkaa toteamalla, että suomalaisten itsetuhoisuus maksaa näin ollen vuosittain 7 miljardia euroa, josta nuorten osuus on kymmenes. Laskelmissa ei ole mukana jäljellejääneistä läheisistä yhteiskunnalle aiheutuvia kustannuksia, kun tehtävänä on huolehtia surevista. (Mt., 206-207.) Kustannukset nousevat siis merkittävästi jos mukaan lasketaan ne pahoinvointikustannukset, jotka aiheutuvat läheisen itsemurhasta. Läheisen itsemurhan kohdannut henkilö tarvitsee hyvin usein myös ammattiapua itsemurhasurun käsittelyyn. On keskeistä ihmisen itsemurhasurusta selviytymisen kannalta, että hän saa oikeanlaista apua, oikea-aikaisesti. Kun apua ei saada, se pitkittää suruprosessia ja selviytymistä

Suomessa emme elä ”lintukodossa”, vaan traumaattiset tapahtumat ovat valitettavan yleisiä. Kaikissa auttamisammateissa eniten hyötyä olisi kriisityön osaamisesta tänä päivänä (Upanne 2007, 122). Ammattihenkilökunnalla tulisi olla osaamista tunnistaa itsemurhan aiheuttamat surureaktiot, niin sanotusti normaaleina, eikä diagnosoida sairautta. Traumaattinen tilanne saattaa aiheuttaa ihmiselle psyykkistä kaaosta, joka ilmenee tasapainottomuutena ja sekasortona (Ruishalme & Saaristo 2007, 37). Mutta onko hoitoon hakeutumisen ja pääsemisen ongelmat vain suomalainen haaste? Artikkelissa Nursing Students’ attitude toward suicide prevention (2014) nostetaan esiin intialaisesta perspektiivistä se, kuinka itsemurhaa yrittäneet kohtaavat negatiivisia asenteita terveydenhuollon ammattilaisilta. Terveydenhuollon ammattilaisten asenteista itsemurhan tehneisiin tai itsemurhaa yrittäneisiin on artikkelin mukaan olemassa monia, mutta ennaltaehkäisystä ei. Intialainen artikkeli nostaa tärkeimmäksi tekijäksi itsemurhien ehkäisyssä terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksen, asenteen itsemurhaa yrittäneitä kohtaan sekä kyvykkyyden minimoida itsemurha-alttiutta. (Nebhinani 2014.) Itsemurhan tabunomaisuuden poistaminen ei ole siis ainoastaan suomalainen haaste. On erityisen tärkeää, että läheisen itsemurhan kohdanneita sekä itsemurhaa yrittäneitä kohdellaan ammattitaitoisesti ja oikea-aikaisesti.

Miten itsemurhasta saataisiin tabun kahleet katkaistua? Hannu Sorri (2007) kirjoittaa itsemurhan tehneen omaisen joutuvan usein leimaamisen ja eristämisen kohteeksi. Hän jatkaa toteamalla, että itsemurha on kielletty keskustelun aihe ja siihen suhtaudutaan, kuin tarttuvaan tautiin. Sorrin mukaan itsemurhan pelätään leimaavan koko perheen ja suvun. ”Mikä tahansa muu kuolinsyy on hyväksyttävämpi. Siksi se pyritään usein lakaisemaan maton alle.” (Mt., 197.) Mikä auttaisi siihen, että tämä kielletty keskustelun aihe, nostettaisiin avoimesti pöydälle riittäväällä volyymilla? Olen omakohtaisesti huomannut Sorrin väitteissä olevan paikkansa pitävyyttä. Kun itse tein kandidaatintutkielmani itsemurhiin liittyen, huomasin ihmisten kammoksuvan aihetta. Ihmisten ilmeet muuttuivat vakaviksi ja heidän olemuksensa vaikeaksi, kun kerroin aiheeni. Miksi ihmeessä haluan tutkia näin synkkää ja järkyttävää aihetta? Ihmettelystä huolimatta jatkoin aiheen parissa tähän pro gradu -tutkielmaani saakka.

Graduprosessini kesti suunniteltua pidempään monistakin syistä, osaksi siksi, että opiskelut toisella paikkakunnalla veivät mukanaan ja osaksi aiheen raskaus vaati oikeanlaisia kypsyyttä tutkielman aineiston analysointiin tarttumiseen. Etäisyyden ottamisella oli tässä tapauksessa myös suotuisia seurauksia. Mainittakoon sekin, että toiset opintoni kauppatieteellisessä tiedekunnassa antoivat perspektiiviä tutkielmani kirjoittamiseen. Ne muuttivat ajatteluni ja ennen kaikkea vahvistivat sosiaaliteeilijän identiteettiäni. Kauppatieteiden opiskelu kuitenkin yllättäen vaikutti ontologisiin valintoihini pro gradu -tutkielmaani, kuten mainitun David Bojen (1996) ajatusten löytämiseen. Näitä sovelsin sosiaalitieteiden eettisiin periaatteisiin.

Olen erityisen tyytyväinen tutkimusmenetelmään, jota tässä tutkielmassa käytin. Haastattelut internetin välityksellä, tukivat aran aiheen käsittelyä. Haastattelu internetin välityksellä oli myös ajan hengen mukaista. Uskon sen madaltaneen nuorten aikuisten kynnystä haastatteluun osallistumiseen. Sain siis hyvän, sekä kattavan aineiston kerättyä tutkimusmenetelmän ansiosta. Tutkielmallani sain tietoa läheisen itsemurhan kohtaamisesta nuorena aikuisena, joka on tärkeää erityisesti sosiaalityön ammattilaisille.

Uusitalon (2006) mukaan erilaiset päihde- ja mielenterveysongelmat saattavat johtua suomalaisten kyvyttömyydestä hallita ja ilmaista tunteitaan (mt., 21). Nämä lisäävät itsemurhariskiä. Kun pohditaan miten suomalaiset saisi voimaan mielenterveydeltään paremmin ja tekemään vähemmän itsemurhia, tulisi tämä seikka nostaa esille. Tunteista

puhumisen taito ja vaikeiden asioiden kohtaaminen on avain hyvinvointiin. Asioiden käsittelemättä jättäminen ei ole oikea ratkaisu. Uusitalo (2006) jatkaa toteamalla, että sanomalehdissä uutisoidaan viikoittain liikenneonnettomuuksissa menehtyneistä ihmisistä, mutta itsemurhista kirjoitetaan harvoin (mt., 17). Itsemurhat, jotka ovat tehty junan alle hyppäämällä, uutisoidaan lehdissä usein käyttäen termiä henkilövahinko, vaikka kaikki oletettavasti tietävät sen tarkoittavan itsemurhaa. Tämä vaikenemisen kulttuuri ja asioiden peittely luo itsemurhille tabunomaisuutta. Itsemurhista pitäisi puhua avoimemmin. Erityisen tärkeää on saada tietoa siitä, miten itsemurhat vaikuttavat läheisiin ja ymmärtää se kuinka itsemurhat koskettavat suomalaista yhteiskuntaa poikkeuksellisella tavalla. Uskon sen väittämän, että jokainen suomalainen tuntee suoraan tai vähintään välillisesti jonkun, joka on tehnyt itsemurhan. Suomalaisessa yhteiskunnassa tätä ei voi välttää. Jotta asiasta tulisi harvinaisempi, tarvitaan avoimuutta ja tietoa. Itsemurhan tabunkahleista riisumisella on tässä suhteessa keskeinen merkitys.

Itsemurhia ei siis tulisi lakaista maton alle. Läheisiä ei tulisi jättää yksin suremaan odottaen, että he mahdollisimman pian palaisivat normaaliin päiväjärjestykseen ja elämäänsä, ikään kuin itsemurhaa ei olisi tapahtunut. Tämä korostui myös aineistossani. Ihmiset tukivat hetken, mutta eivät välttämättä ymmärtäneet, että suru kestää oman aikansa.

Mietin usein, miksi kärjistetyksi sanottuna, elämme tavoitteenamme saada kiiltokuvainen upea elämä. Kasvava sosiaalinen media, jossa käyttäjät luovat sisällön, nostaa tätä ilmiötä tapetille. Onnellisten kasvojen taustalla on usein piiloteltua surua. Tämä upean elämän paine, muille näyttämisen päämäärä, saattaa lisätä osaltaan masennusta ja toivottomuutta. Elämä ei ole kenellekään paratiisissa elämistä. Suru on osa elämää ja sen tulisi antaa olla. Surulle tulisi antaa tilaa ja näkyvyyttä. Pitäisi ymmärtää, miksi suru on yksi ihmisen perustunteista. Se ei ole turha tunne. Kun puhutaan itsemurhasurusta, juhlapyhät ja esimerkiksi merkkipäivät saattavat nostaa surun enemmän pinnalle. Mutta sitä ei pidä ajatella takapakkina, vaan normaalina tapahtumana. Surun kulku on syklistä.

Suru on prosessi, matka itseen. Ihminen on ihminen, sisältäen kyvyn tuntea iloa ja surua, onnea ja rakkautta. Tätä perustunnetta, surua, ei saisi yrittää upottaa, hukuttaa tai tukahduttaa. Sen pitää antaa pysyä pinnalla niin kauan kuin se haluaa kellua. Kriisipsykoterapiakoulutuksen kehittäjä ja kouluttaja Raili Rinne (1981, 28–29) tähdentää, että

kriisin kokemuksissa vaihtelevat toivo ja toivottomuus. Ihminen on kriisitilanteissa todella lujilla. Kriisin tarkoitus näyttää löytyvän kärsimystä ja kriisiä kuuntelemalla, ei tuskaa välttämällä, vaan siihen keskittymällä. (Mt., 29). Siljan toivomaa pikareseptiä läheisen itsemurhasta johtuneen kriisin selättämiseen ja surusta selviytymiseen ei ole, vaan suru on käytävä itse lävitse.

Miksi graduni nimi on surusta selviytyminen? Tarkoittaako tämä sitä, että mielestäni surusta tulee selviytyä? Kamppailin tämän nimen kanssa useaan otteeseen. Vuosia, jos totta puhutaan. Mietin, että minun pitäisi muuttaa koko nimi, sillä en oikeastaan pitänyt siitä, mikä oli osaltaan esteenä graduni etenemiselle. Selviytyminen sisältää minulle eri merkityksiä nyt, kuin neljä vuotta sitten. Graduni nimi on surusta selviytyminen siksi, että surusta voi ja tulee selviytyä. Selviytyminen ei tarkoita kuitenkaan sitä, että suru olisi poissa kokonaan. Selviytyminen ei tarkoita unohtamista tai maton alle lakaisua, jotta pääsee elämään takaisin kiiltokuvamaisen kaunistetun elämää. Selviytyminen on eheytymistä ja sitä, että rankat kokemukset voimaannuttavat. Selviytyminen ei tarkoita sitä, että suru olisi kadonnut, vaan selviytyminen on surun hyväksymistä.

Suomalaisen palkitun laulajan Jenni Vartiaisen (2014) menestynyt kappale ”Suru on kunniavieras” (liite 3), kuvaa surun merkitystä mielestäni hyvin. Vartiainen laulaa: ”Pois älä oveltas käännyttä koskaan suru jos koputtaa milloin.” Suru pitää kohdata, koska sitä ei voi pyyhkiä pois tai käännyttää ilman prosessia, joka on tarkoitus kulkea läpi. Surun seurauksena tulee parhaimmillaan henkistä kasvua, opetus elämään: ”Se mitä kunniavieras kertoo kätke se sydämees tarkoin ei niitä oppeja kirjoista löydä ei ostaa voi miljoonin markoin.” Suru ei kuitenkaan jää pysyvästi: ”Eikä sun vieras asumaan jäänyt, lähti se muualle matkaan. Vielä se tulee mennäkseen jälleen lähemmäs kuin aavistatkaan.” Jenni Vartiaisen kappaleen lopetuksen voi tulkita myös niin, että suru on osa elämää ja se koskettaa jossain vaiheessa jokaista. Suru saapuu ja sen on tarkoitus viipyä, kunnes on aika lähteä.

Läheisen itsemurhan aiheuttama suru on suuri. Surusta selviytyminen vaatii kykyä kohdata itsemurha kaunistelematta sekä hyväksyä muutokset, jotka itsemurhan kohtaaminen saa itsessä aikaan. On tärkeää, että surun kanssa ei jäädä yksin. Suru on tärkeä tunne käydä läpi. Surua ei saa paeta, vaan surun kyneleet on itkettävä, surun kanssa eletävä – ja lopulta päästettävä irti.

LÄHTEET

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina: Minä ja Muut. Keruu: Otava, 2004.

Alasuutari, Pertti: Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino, 2011.

Alho, Raija: Itsemurha. Helsinki: Tammi, 1970.

Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas: The Social Construction Of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge. New York: Doubleday & Co, 1966.

Boje, David: Stories of Storytelling Organization. A postmodern Analysis of Disney as `Tamara-Land`. Academy of Management Journal 38,997-1035, 1995.

De Leo, Diego & Bille-Brahe, Unni & Kerkhof, Ad & Schmidtke, Armin: Suicidal Behaviour. Theories and research findings. Germany: Hogrefe & Huber Publishers, 2004.
Ellonen, Noora: Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 2008.

Erjanti, Helena & Paunonen-Ilmonen, Marita: Suru ja surevat. Vantaa: Dark Oy, 2004.

Gray, Mel & Webb, Stephen A: Ethics and value perspectives in social work. UK: Palgrave Macmillan, 2010.

Hakanen, Jari & Upanne, Maila: Itsemurhien ehkäisyn käytännöt Suomessa. Itsemurhien ehkäisyprojektin seuranta ja arviointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1999.

Halme, Liisa: Kun Sampo on poissa. Helsinki: Multiprint Oy, 2003.

Heiskanen, Tarja: Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1996.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 2000.

Härkönen, Anna-Leena: Loppuunkäsitelty. Keuruu: Otava, 2005.

Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu: Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy, 2011.

Kananoja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo: Sosiaalityön käsikirja. Tallinna: Tietosanoma, 2011.

Kirkko & kaupunki: Ei syytä elää vanhaksi? 14.11.2005.

Saatavissa: <http://www.kirkkojakaupunki.fi/arkisto/kaupunki-ja-ymparisto/1675> [haettu 7.7.2014]

Kirkko & kaupunki-lehti. Numero 25. 14.7.2010.

Krug, Etienne G. & Dalhlberg, Linda L. & Mercy, James A. & Zwi, Anthony B & Lozano, Rafael: Väkivalta ja terveys maailmassa —WHO:n raportti. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2005.

Laitinen Merja: Häväistyt ruumiit, rikota mielet. Tampere: Tammer-Paino Oy, 2004.

Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli: Tabujen kahleet. Tampere: Vastapaino, 2009.

Lemberg, Katja: Kuntoutumisen edellytykset 2012. Teoksessa: Lämsä, Anna-Liisa (toim.): Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Juva: Bookwell Oy, 2012.

Lindqvist Martti: Surun tie. Juva: WS Bookwell Oy, 2005.

Lindqvist Martti: Surun tie. Juva: WSOY– Kirjapainoyksikkö, 1999.

Liskola, Pirkko: Samanlaiset kohtalot yhdistävät 2007. Teoksessa: Forsstrom, Sari & Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka: Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: Dark Oy, 2007.

Loevinger, Jane: Paradigms of Personality. New York: W. H. Freeman and Company, 1987.

Lönnqvist, Jouko & Salovainio, Anneli: Itsemurhat Suomessa 1976-1985: itsemurhakuolleisuus lääneittäin ja kunnittain 1976-80 ja 1981-85. Helsinki: Lääkintöhallitus, 1990.

Mäkelä, Klaus (toim.): Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Painokaari Oy, 1990.

Nebhinani, Naresh: Nursing students' attitude toward suicide prevention. Rajasthan, India: Industrial Psychiatry Journal Jul-Dec2014, Vol. 22 Issue 2, p114-117-117. Department of Psychiatry, All India Institute of Medical Science, Jodhpur, 2014.

Niemi, Hannele (toim.): Toivoa todellisuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2000.

Olkinuora, Hilikka & Vuorenmaa, Jaakko: Surun vuosi. Helsinki: Kirjapaja, 2009.

Paasu, Jaana & Saaristo, Liisa 2007. Teoksessa: Forsström, Sari & Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (toim.): Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: Dark Oy, 2007.

Palosaari, Eija: Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prisma Oy, 2008.

Pojjula, Soili: Surutyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2002.

Rinne, Raili: Elämän kriisitilanteet - jaksanko eteenpäin . Juva: WSOY , 1981.

Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa: Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Tammi, 2007.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2005.

Saleebey, Dennis: The Strengths Perspective in Social work practice. New York: Longman Publishers, 1997.

Sorri, Hannu: Itsemurha –kuolemansynty vai haaste auttamiseen? 2007 Teoksessa: Forsström, Sari & Franski, Rauni & Tamminen, Sirkka (toim.): Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: Dark Oy, 2007.

Suomen Mielenterveysseura: Yhdessä suru on helpompi kantaa. Vantaa: Dark Oy, 2004.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkojulkaisu].
ISSN=1799-5051. 2010. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.7.2014]. Saantitapa:
http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2010/ksyyt_2010_2011-12-16_tie_001_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkojulkaisu].
ISSN=1799-5051. 2012, 1. Kuolemansyyt vuonna 2012 . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 30.7.2014]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/ksyyt/2012/ksyyt_2012_2013-12-30_kat_001_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolleet sukupuolen, iän ja peruskuolemansyyin mukaan 1969-2012 [verkkójulkaisu]. Joulukuu 2013. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 31.7.2014]. Saantitapa: http://193.166.171.75/database/StatFin/Ter/ksyyt/ksyyt_fi.asp

Teinilä, Mari: Lopun elämää. Itsemurhan tehneiden läheiset kertovat. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy, 2006.

Tienari & Meriläinen: Johtaminen ja organisointi globaalissa taloudessa. Helsinki: WSOYpro Oy, 2009.

Tuettu Suru -projekti & Suomen Mielenterveysseura: Yhdessä suru on helpompi kantaa. Vantaa: Dark Oy, 2004.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Tammi, 2009.

Upanne, Maila: Ehkäisevä mielenterveystyö itsemurhien torjunnassa. Teoksessa: Eskola, Jarkko & Karila, Antti (toim.): Mielekäs Suomi. Näkökulmia mielenterveystyöhön. Helsinki: Edita Prisma Oy, 2007.

Upanne, Maila & Hakanen, Jari & Rautava, Marie: Can suicide be prevented? : The suicide project in Finland 1992-1996: goals, implementation and evaluation. Helsinki: Stakes, 1999.

Uusitalo, Tuula: Miten päästä yli mahdottoman? Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 2006.

Uusitalo, Tuula 2007 a: Teoksessa: Määttä, Kaarina (toim.): Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy, 2007.

Uusitalo, Tuula 2007 b: Yli mahdottoman. Itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita Prisma Oy, 2007.

Uusitalo, Tuula 2007 c: Itsemurhan aiheuttama suru ja siitä toipuminen. Teoksessa: Forsström, Sari, Franski, Rauni, Tamminen, Sirkka (toim.): Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Vantaa: Dark Oy, 2007.

Wood, Linda A. & Kroger, Rolf O. : Doing discourse analysis. Methods for Studying Action in Talk and Text. Thousand Oaks, CA : Sage, cop. 2000.

Woolgar, Steve: Virtual society? Technology, Cyberbole, Reality. Oxford : Oxford University Press ; New York, 2002.

Muut lähteet

Musiikkikappaleiden sanat

Eppu Normaali 1982: Murheellisten laulujen maa. [Haettu 21.7.2014].

LetsSingIt - Your favorite Music Community <http://artists.letssingit.com/eppu-normaali-lyrics-murheellisten-laulujen-maa-7r428cb#ixzz386V7sGB0>

Jenni Vartiainen 2014: Suru on kunniavieras. [Haettu 15.7.2014].

<http://lyricstranslate.com/en/jenni-vartiainen-suru-kunniavieras-lyrics.html#ixzz37XezRt00>

LIITTEET

Liite 1.

Hei!

Olen sosiaalityön opiskelija, Helsingin yliopistosta, sosiaalityöiden laitokselta ja teen pro gradu-tutkielmaa nuoriin ja itsemurhiin liittyen. Olen tehnyt kandidaatin tutkielman aiheesta, nimellä: Itsemurha nuoren kohtamana (2008) ja haluan jatkaa tätä tärkeää aihetta gradussani. Tarvitsen haastateltavaksi nuoria, iältään 18–27, jotka ovat kokeneet läheisen ihmisen itsemurhan. Haastattelu tullaan toteuttamaan reaaliaikaista kommunikatio-ohjelmaa käyttäen (esim. messenger), ilman kasvokkaista kohtaamista.

Olisi todella hienoa, jos *Sinä* haluaisit osallistua haastatteluun. Haastattelu perustuu luottamukseen eikä henkilöllisyytesi ei tule paljastumaan kolmansille osapuolille missään vaiheessa. En tarvitse sinusta muita tietoja ennen haastattelua, kuin ainoastaan nimen, iän ja sukupuolen. Mikäli haluat osallistua haastatteluun, jonka toteutan arviolta elokuussa sinulle sopivana ajankohtana, teetkö sen ilmoittautumalla sähköpostiini: XXXXX.XXXXXX viimeistään X.X.XXXX mennessä. Otan sinuun sähköpostitse yhteyttä.

Ystävällisin terveisin Linda Brandt

Liite 2.

HAASTATTELURUNKO

Teema 1. Taustatiedot

- Sukupuoli
- Ikä
- Kauanko läheisen itsemurhasta on kulunut

Teema 2. Läheisen itsemurha

- Kuka itsemurhan tehnyt oli
- Olosuhteet joissa itsemurha tapahtui
- Läheisen reaktio itsemurhaan (kuoleman yllätyksellisyys)

Teema 3. Tuen tarve

- Ystävät
- Perhe
- Ammatillinen apu
- Avun tarpeen riittävyys tai riittämättömyys

Teema 4. Suru

- Suruprosessit
- Surun muuttuminen
- Iän ja elämänvaiheen vaikutus (nuori aikuisuus)

Teema 5. Selviytyminen

- Voimavarat
- Mitä tarkoittaa selviytyminen
- Mitkä tekijät auttavat nuorta selviytymään

Liite 3.

”Suruä kyynelin kastella täytyy
jotta se puhkeais kukkaan
helli ja hoivaa varoen vaali
ettei se menisi hukkaan
pois älä oveltas käännästä koskaan
suru jos koputtaa milloin
pyydä se sisälle syötä ja juota
tarjoa yösiä silloin
sitten kun kukkanen kesän on nähnyt
hajoaa se maahan multaan
näät sen silti kukkana aina
muistot on kalleinta kultaa
eikä sun vieraasi asumaan jäänyt
lähti se muualle matkaan
vielä se tulee mennäkseen jälleen
läheemmäs kuin aavistatkaan
se mitä kunniavieraasi kertoo
kätke se sydämees tarkoin
ei niitä oppeja kirjoista löydä
ei ostaa voi miljoonin markoin
itkuja varten on ihmisen silmät
vierikää kyneleet
tuleehan tuolta se toinen päivä
kun on kepeät askeleet
sitten kun kukkanen kesän on nähnyt
hajoaa se maahan multaan
näät sen silti kukkana aina
muistot on kalleinta kultaa
eikä sun vieraasi asumaan jäänyt
lähti se muualle matkaan
vielä se tulee mennäkseen jälleen
läheemmäs kuin aavistatkaan.”

Jenni Vartiainen

Suru on kunniavieras (2014)