

The Diak logo is positioned in the top right corner of the page. It features the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font, with a small white cross symbol integrated into the letter 'k'. The background of the page is a light pink color with a large, white, curved shape that resembles a stylized 'D' or a large bracket, creating a modern and clean aesthetic.

**Taru Tuomi**  
**Sanna Vehkaoja**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2024

# **OLTIIN KUIN SAMAA PERHETTÄ**

**Vertaistuki ja hengellisyys seurakunnan sururyhmässä**

---

## TIIVISTELMÄ

Taru Tuomi & Sanna Vehkaoja

Oltiin kuin samaa perhettä. Vertaistuki ja hengellisyys seurakunnan sururyhmässä.

Sivut 49 ja liitteet 4

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja kirkon alan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyötutkimuksemme tarkoituksena ja tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia sururyhmän osallistujilla oli vertaistuesta ja hengellisyydestä sururyhmässä. Tutkimus toteutettiin erään pirkanmaalaisen seurakunnan sururyhmässä. Tutkimus tehtiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston keruumenetelmänä toimi kyselylomake, joka sisälsi 16 avointa kysymystä. Kyselylomakkeeseen vastasi ryhmän yhdeksästä jäsenestä kuusi. Tutkimustulosten saamiseksi käytimme menetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu suruun, vertaistukeen ja hengellisyyden merkitykseen surun käsittelyssä liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimuksesta.

Opinnäytetyötutkimuksen tuloksina nousi esiin kolme teemaa sururyhmästä saatujen kokemusten taustalla. Nämä olivat ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus vertaistuen muodostumisessa, koetun jakaminen vertaistuen syntymisessä ja hengellisyys osana sururyhmän luonnetta. Ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus sisälsi ryhmän ilmapiirin, puhumisen helppouden, ryhmän sopivan koon ja oikea-aikaisuuden sekä ryhmänohjaajien ammatillisen osaamisen. Koetun jakaminen piti sisällään kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta sekä tunteen yhteenkuuluvuudesta. Kolmas esiin noussut teema oli hengellisyys osana sururyhmän luonnetta. Tämä sisälsi sen, että hengellisyys on merkityksellinen osa surun käsittelyä ja luonnollinen osa sururyhmää. Lisäksi hengellisyyden kautta jaettu arvomaailma koettiin toivoa ja turvaa tuovana tekijänä.

Johtopäätöksenä tutkimuksesta voidaan todeta, että sururyhmän jäsenet ovat kokeneet saaneensa vertaistukea. Hengellisyyden kokemukset ryhmän jäsenille ovat jääneet tutkimuksen mukaan vähäisemmiksi, mutta hengellisyys koettiin luonnollisena osana sururyhmän kokonaisuutta.

Asiasanat: suru, sururyhmä, vertaistuki, hengellisyys

## ABSTRACT

Taru Tuomi & Sanna Vehkaoja

“We were just like family.” Peer Support and Spirituality in the Grief Counselling Group of a Parish.

49 p., 4 appendices

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor’s Degree Programme in Social Services and Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The aim of this research-based thesis was to find out what kind of experiences the participants of a grief counselling group have from peer support and spirituality. The research was conducted in a grief counselling group in an Evangelical-Lutheran parish. The study was conducted as a qualitative study. Information was gathered by a questionnaire containing sixteen open questions. Out of nine members of the group, six members answered the questionnaire. The material was analyzed with content analysis. The knowledge base of the thesis is based on scientific research and literature of grief, peer support and spirituality.

As the result of the research, there were three themes emerging from the results of the research, based on the participants` experiences in the grief group. These themes were the group`s social interaction forming peer support, sharing of experiences influencing the development of peer support and spirituality as part of the grief counselling group. The social interaction within the group included atmosphere, easiness of communication, appropriate time and size of the group, and the professional competence of the group leaders. Sharing of the experiences included feeling of being understood and belonging together in the group. The third emerged theme was spirituality as a part of grief counselling group. Spirituality was considered as a significant part of processing the grief and natural part of the grief counselling group. Additionally, shared values through spirituality were considered to bring comfort and security for the participants of the group.

The conclusion of the research is that the members of the grief counselling group felt they had received peer support. The experiences of spirituality seemed to remain less significant for the members of the group, but spirituality was still perceived as a natural part of the group in group`s entirety.

**Keywords:** Grief, Grief Counselling Group, Peer Support, Spirituality

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 SURU PROSESSINA .....	5
2.1 Surun käsittely menetyksen yhteydessä .....	5
2.2 Surun aiheuttamat tunteet.....	7
2.3 Surun prosessimaisuus.....	8
3 RYHMÄVERTAISTUKI SURUTYÖSSÄ.....	11
3.1 Vertaistukiryhmä tuen muotona .....	11
3.2 Vertaisryhmätoiminnan edut ja mahdolliset haitat.....	13
3.3 Vertaistukiryhmän luonne ja rakenne.....	14
3.4 Seurakunnan sururyhmä.....	16
4 HENGELLISET TARPEET SURUN KÄSITTELYSSÄ.....	18
4.1 Uskonnollisuus raskaissa elämänvaiheissa .....	18
4.2 Uskon ja Jumalasuhteen merkitys menetyksen yhteydessä .....	19
4.3 Toivo voimavarana.....	20
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	21
5.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus.....	21
5.2 Tutkimusympäristö .....	22
6 AINEISTON KERUU- JA TUTKIMUSMENETELMÄT SEKÄ TUTKIMUKSEN TEEMAT .....	23
6.1 Aineiston keruu .....	23
6.2 Aineiston analyysimenetelmät ja käsittely .....	25
6.3 Aineistosta nousseet teemat .....	26
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	27
7.1 Ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus vertaistuen muodostumisessa ....	27
7.2 Koetun jakaminen vertaistuen syntymisessä .....	30
7.3 Hengellisyys osana sururyhmän luonnetta.....	33
8 POHDINTA .....	38

8.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	38
8.2 Vastausten saavuttaminen.....	40
8.3 Ammatillinen kasvu .....	41
8.4 Jatkotutkimusten ideat .....	44
LÄHTEET.....	45
Liite 1. Kyselylomake .....	50
Liite 2. Tutkimuslupa .....	53
Liite 3. Tiedote .....	54
Liite 4. Suostumuslomake .....	56

## 1 JOHDANTO

Sosiaali- ja kirkon alan työntekijät kohtaavat työssään paljon surun kohdanneita ihmisiä. 1800-luvulta lähtien on ollut havaittavissa, kuinka ihmisten suhde läheisen kuolemaan on muuttunut ja surua on alettu yksityistämään. 1900-luvulle siirtyäessä on vaikuttanut siltä, että surulle ei ole ollut aikaa. Tunteita oli sopivaa näyttää ainoastaan oman yksityiselämän sisällä. Viimeistään siinä kohdassa, kun kuolemaa on kohdattu lähinnä vain erilaisissa laitoksissa ja sairaaloissa, surun aiheuttamista tunteista on tullut yksityisiä, eikä tunteista ollut sopivaa puhua. Näin nykyihminen on pystynyt välttelemään kuolemaa tapahtumana sekä aiheena. Suomessa tämänkaltainen kehitys on ollut huipussaan 1960-luvulla. Philippe Ariés on kirjoittanut, että kuolemasta on tullut 1900-luvulla ”kielletty” ja syyksi hän on kertonut olevan kaupungistuminen, medikalisaatio ja maallistuminen. (Pajari ym., 2019, s. 7–15.)

Läheisen kuolema voi olla raskas kokemus, johon ihminen kaipaa ja tarvitsee erilaista tukea. Surevaa ihmistä ei tulisi jättää yksin. Tämän vuoksi kirkkokin haluaa olla tukemassa ihmistä menetyksen tullessa omalle kohdalle (Harmanen, 1997). Ihminen voi saada perheen, ystävien, harrastusten, järjestötoiminnan ja muiden kodin ulkopuolisten kontaktien kautta tukea ja voimavaroja jaksamiseen uudessa elämäntilanteessa. Vertaistuella ja vertaistukiryhmätoiminnalla on kuitenkin todettu olevan merkittäviä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Kokemusten jakaminen toisten samaa kokeneiden kanssa on havaittu olevan stressiä lieventävää. (Poiijula, 2002, s. 225.)

Surevalle on tyypillistä pohtia maailmankatsomusta ja uskoa (Gothoni, 2007, s. 72). Hengellinen tuki voi olla tärkeää elämän aikana vastaan tulevilla kriiseillä, vaikka ihminen ei olisi erityisen hengellinen (Itkonen, 2019, s. 33). Läheisen kuoleman jälkeisessä uudessa tilanteessa elämän tarkoituksen uudelleenlöytäminen monesti korostuu, ja toivon merkitys nousee esiin (Mäkinen, 2021, s. 177). Suomessa seurakunnat järjestävät sururyhmätoimintaa laajasti. Samankaltaista toimintaa järjestävät seurakuntien lisäksi myös erilaiset järjestöt kuten Käpy ry, Mieli ry ja Sininauhaliitto (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a.) Sururyhmä tarjoaa

mahdollisuuden keskustella kuolemasta ja kuolemaan liittyvistä kokemuksista sekä tilan puhua menetetyistä läheisistä sekä näyttää tunteita (Pojjula, 2002, s. 225).

Vertaistuen vaikutusten vuoksi olemme halunneet opinnäytetyössämme tutkia sen merkitystä surun kohdatessa. Seurakunnan ajatellaan olevan luonteva taho, joka tarjoaa paikan käsitellä kuolemaan liittyviä asioita ja tunteita. Tulevina sosi-aali- ja kirkon alan ammattilaisina tulemme olemaan tekemisissä menetyksen kohdanneiden ihmisten kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, millaisia kokemuksia sururyhmään osallistuvilla on vertaistuesta ja hengellisyydestä sururyhmässä. Työn tavoitteena on lisätä ymmärrystä vertaistuellisuuden ja hengellisyden merkityksestä surevan suruprosessissa.

## 2 SURU PROSESSINA

### 2.1 Surun käsittely menetyksen yhteydessä

Ihmisen kokema suru on aina yksilöllinen. Siihen liittyy hänen ja menetetyn läheisen ainutlaatuisuus. Surua voi kuvailla ikävän tapahtuman ja menetyksen tai muun epämiellyttävän asian aiheuttamana pitkään kestävä ja voimakkaana tunteena. (Pojjula, 2002, s. 18.) Suru ei kuitenkaan ole vain yksi tietty tunnetila vaan se on sisäinen prosessi, jonka aikana ihminen käy läpi monia tunteita ja oloja. Suru ja surun tunne eivät tarkoita samaa. (Lindqvist, 1999, s. 69–70.)

Suru sisältää erilaisia asenteita, käyttäytymisen tapoja ja tunnetiloja. Surevien reaktiot ovat aina yksilöllisiä ja vaihtelevat kestoltaan. Suru ei mene ohitse, vaan ihminen joutuu elämään sen kanssa. Surukokemukseen vaikuttaa ihmisen oma persoonallisuus ja se, minkälaisia menetyksiä on ollut aikaisemmin sekä se, millainen menetys on taustalla. Suruun vaikuttaa myös ihmisen saama tuki ja omat vahvuustekijät. Selviytymistä estävinä tekijöinä voivat olla yksin surun kanssa jääminen, huonot kohtaamiset ammattihenkilöiden kanssa sekä ongelmien

kasaantuminen. (Poijula, 2002, s. 18–24; Virta ym., 2017.) Aikaisemmin suruun on liitetty ihmisen käyttäytyminen kielteisessä mielessä. Tänä päivänä kiinnitetään enemmän huomiota menetyksen myötä tapahtuneisiin myönteisiin vaikutuksiin. Esimerkiksi surureaktioiden myötä tullut henkinen kasvu voi olla myönteinen seuraus. (Koskela, 2021, s. 207.)

Usein menetyksen kohdatessa ihminen saattaa haluta kieltää tapahtuneen. Sureva saattaa odottaa, että kuollut läheinen saapuu kotiin tai tuntee, että hän on kodissa läsnä edelleen. Totuuden ja toivon välillä oleminen saattaa kestää viikkoja tai jopa kuukausia. Usein menetyksen kokenut saattaa taistella tapahtuneen hyväksymistä vastaan. Menetyks tulee kuitenkin hyväksyä, jotta suru etenee. (Saari, 2000, s. 84.)

Surun aikana on tyypillistä muistella menetettyä läheistä ja yhteisiä muistoja, mikä edistää suruprosessia. Muistelu voi olla tuskallista, mutta myös antaa helpotuksen tunteita. Surun alkuvaiheessa mieleen nousevat usein positiiviset muistot, mikä saa menetyksen tuntumaan kipeämmältä. Ajan kuluessa mieleen nousevat myös ikävät asiat ja piirteet sekä erilaiset hankaluudet, joita on kokenut menetetyn läheisen kanssa. (Saari, 2000, s. 84.) Daviesin (2017) mukaan suruprosessin kannalta on tärkeää, että sureva lähtee hakemaan toivon tunteita ja merkitystä elämälleen esimerkiksi yhteisön tuella ja muistelun kautta. Surevan ajatus omasta itsestään vahvistuu, kun katse on enemmän tulevaisuuteen kuin menneisyyteen ja elämän merkitys on löytynyt uudelleen. (Vähäkangas, 2019, s. 11–12.)

Surutyön aikana sureva käsittelee hänen ja kuolleen välistä suhdetta. Surutyössä kamppaillaan kuolleen ja surevan välisen suhteen ylläpitämisen ja luopumisen välillä. Tietoisuus siitä, että menetetty läheinen ei voi olla surevan tukena enää, voi olla tuskallista. Tähän voi liittyä taantumista, mutta aikanaan vastaan tulee kuoleman ja sitä kautta menettämisen myöntäminen. (Poijula, 2002, s. 77.)

Surutyö sisältää järjen sekä tunteiden sopeutumisen surevan kohtaamaan menetykseen. Surevan tulee työstää ajatuksiaan, jotka koskevat kuollutta läheistä sekä sitä, kuinka menetys on tapahtunut ja millaista on elää ilman kyseistä



ihmistä. Surutyö alkaa uudestaan ja vaatii voimia, aikaa sekä taukoja. Joillekin ihmisille läheisen kuolema on raskain asia, jonka joutuu elämässään kohtaamaan. Surutehtäviä ovat tapahtuneen hyväksyntä, ikävien tunteiden läpi käyminen, kuoleman kautta muuttuneeseen ympäristöön sopeutuminen, menetettyyn ihmiseen muodostuneen kiintymyssuhteen opettelu erilaiseksi sekä elämän jatkaminen eteenpäin. (Poijula, 2002, s. 77.)

## 2.2 Surun aiheuttamat tunteet

Tunteita ei voi lajitella hyviin tai pahoihin, oikeisiin tai väärin. Falkin (1998) mukaan ”suru on kotinsa menettänyttä rakkautta, ja elämä olisi lohdutonta, jos rakkaus voitaisiin lohduttaa pois.” (Lindqvist, 1999, s. 54, s. 76.) Surusta tunteena puhutaan, että se on hyvin itsekäs. Siihen kuuluvat ajatukset siitä, mitä minulle surevana käy, kun läheinen on kuollut. Puhutaan, että minä surevana olen menettänyt elämässä paljon, että tästä menetyksestä en voi selvitä. Suruun sisältyy itsesääli, huoli omasta itsestään sekä pärjäämisestään. Raivo ja viha siitä, että kuollut läheinen jätti surevan yksin ja hylkäsi, ovat myös yleisiä tunteita. Voi kokea, että kuollut on pettänyt. (Saari, 2000, s. 85.) Daviesin (2017) mukaan hautajaiset sekä muut aiheeseen liittyvät tapahtumat kuoleman jälkeen auttavat käsittelemään tunteita. Nämä edistävät ymmärrystä tunteista, joita läheisen menettäminen aiheuttaa. (Vähäkangas, 2019, s. 9.)

Surun aikana ihminen haluaa pitää kiinni kuolleesta läheisestään ja kokee kaipautsa. Sureva saattaa haluta pukeutua vainajan vaatteisiin, joissa on tämän tuoksu. Liiallinen kuolleesta kiinni pitäminen voi tarkoittaa sitä, ettei myöskään surusta haluta luopua. Sureva voi kokea, että hylkäisi samalla kuolleen läheisen ja sen vuoksi irrottaminen on vaikeaa. Tämä tarkoittaa kiinni jäämistä suruun. Suruprosessin jossakin vaiheessa surevan on päästettävä irti otteensa menetyksestä läheisestä ja siihen liittyvästä surusta. Surevan tulee jatkaa omaa elämäänsä ja opittava surun kanssa eläminen. (Saari, 2000, s. 85–88.)

Sureva kokee erilaisia tunteita ja käsittelee niitä omassa tahdissaan omalla tavallaan. Joitain yleisiä reaktioita voidaan kuitenkin surun yksilöllisyydestä huolimatta

tunnistaa. Akuutteina reaktioina voidaan nähdä esimerkiksi sokki, epäusko, ajankäsityksen menettäminen sekä fyysisinä reaktioina vapina, huimaus ja sydämen tykytyt. Edellä mainitun kaltaiset reaktiot voivat myös puuttua. Pidemmän aikavälin yleisreaktioina voidaan nähdä kaipauksen ja menetyksen tunteet, herkkyyden esiin nouseminen, syyllisyyden ja vihan tunteet, keskittymisvaikeudet, uniongelmat sekä erilaiset fyysiset oireet ja sairastelu. Ihminen voi alkaa myös arvostaa entistä enemmän olemassa olevia ihmissuhteitaan ja kokea elämänarvojensa muuttuvan. (Stroebe ym., 2007; Surevan kohtaaminen, i.a.)

Holm ym. (2019) ja Sankelo (2011) ovat tutkineet ikäihmisten puolison kuoleman jälkeisiä kokemuksia surusta. Ikäihmisillä puolison menehtymisen jälkeen havaittiin kaipauksen ja ikävän lisäksi muun muassa negatiivisuuden, tuskaisuuden ja masennuksen tunteita. Yleisiä olivat myös tyhjyyden, syrjäytymisen, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset. Riski sairastua erilaisiin fyysisiin ja mielen-terveydellisiin sairauksiin nähtiin myös suurenevan puolison kuoleman jälkeen. (Holm ym., 2019; Sankelo, 2011, s. 125.)

### 2.3 Surun prosessimaisuus

Suru voidaan määritellä aktiiviseksi prosessiksi, jota ihminen käy läpi läheisen menetettyään. Surun käsittely vaatii aikaa ja tilaa. (Gothóni, 2007, s. 63.) Itkonen (2019) kuvaa surua virtana, joka saa mennä vapaasti omalla painollaan ja ajallaan. Virtaus on välillä voimakasta ja kuohuvaa, välillä taas kevyttä ja rauhallista. Molemmat virtauksen tavat ovat oikein. Suru, kuten virta, ei voi virrata oikein tai väärin. Siihen voi kuitenkin tulla esteitä, jotka muuttavat tai pysäyttävät sen luonnollisen virtaamisen. Tällöin vaarana on surun komplisoituminen ja sureva voi alkaa menettää kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Surevasta virtaus ei välttämättä tunnu sopivalta tavalta kuvata surua, koska siitä tulee helposti mieli-kuva surun virtaamisesta yhteen suuntaan. Itkonen esittääkin, että se kuvaa ehkä enemmän vierellä kulkevan (läheinen, ammattiauttaja) näkemystä toisen surusta. (Itkonen, 2019, s. 24–25.) Lindqvist (1999, s. 72) puolestaan käyttää tässä yhteydessä sanaa aaltoliike, jota tapahtuu voimakkaiden tunteiden läpikäymisvaiheiden ja laimeampien tunnereaktiovaiheiden välillä.

Stroebe ja Schut (1999) ovat esittäneet surun kohtaamisen ja käsittelyn kaksoisprosessimallin. Sen mukaan surua kuvaa heilahtelu kahden erilaisen coping-orientaation välillä. Nämä orientaatiot ovat menetysorientoitunut coping-tyyli ja toipumisorientoitunut coping-tyyli. Copingilla puolestaan tarkoitetaan käsittely- ja selviytymiskeinoja psyykkisesti kuormittavissa elämäntilanteissa. (Itkonen, 2019, s. 48.)

Menetysorientoituneessa copingissa on tyypillistä, että ihminen kohtaa menetyksen osallistumalla surun käsittelyyn ja puhumalla siitä. Tässä orientaatioissa korostuu ihmisen tarve läheisyyteen ja emotionaaliseen tukeen. Ihminen on syvästi kiinni surussa ("minä olen kipu"). Ominaista siinä on myös tietynlainen menetyksestä toipumisen kieltäminen ja välttely. Riskinä tämän tyyppiseen orientaatioon "jäähdyttämisessä" on katkeruus sekä yliosallistumisen myötä tunteisiin hukkuminen. (Itkonen, 2019, s. 48.)

Toipumisorientoituneessa copingissa ihminen mukautuu menetykseen. Ihminen ottaa siihen etäisyyttä, saattaa myös kieltää surun ja vältellä sitä. Tässä orientaatioissa korostuvat tekeminen ("minä tunnen kipua") ja ongelman ratkaisun tarve. Välinpitämättömyys on myös yleistä. Riskinä puhtaasti tämän tyyppisen orientaation kaltaisessa suhtautumisessa suruun on pako todellisuudesta, liiallinen etäisyys ja tunteiden kieltäminen. (Itkonen, 2019, s. 48.)

Stroeben ja Schutin (1999) mukaan suruprosessissa yleensä painottuu toinen näistä orientaatioista, mutta surun käsittelytavat myös aina välillä heilahtelevat toisen orientaation puolelle. Kaksoisprosessimallin mukaisessa ajatuksessa surun käsittelystä sureva ei välttämättä käy läpi voimakasta ja pitkää suruprosessia. Monilla surevilla selviytymisessä auttaa myös menetyksen kohtaamisen tietynasteinen välttäminen ja suuntautuminen uusiin, itseä kiinnostaviin asioihin. Surevalla tämän mallin mukaan suhtautuminen menetykseen näin ollen vaihtelee ja hän voi hakea itselle tyypillisestä orientoitumistyylistä poiketen toisenlaisia keinoja suhtautua menetykseen ("heilahtelu"). (Itkonen, 2019, s. 47–49.)

Coping-keinoja eli käsittely- ja selviytymiskeinoja henkisesti kuormittavassa ja stressaavassa tilanteessa on useita. Yksi coping-keino on uskonnollinen coping

eli uskuntoon ja hengellisyyteen liittyvät ajatukset ja teot, joita ihminen käyttää selviytyäkseen läheisen kuolemaan liittyvässä surussaan. (Itkonen, 2019, s. 62.) Pargamentin ym. (1998) mukaan ihminen hakee merkitystä kohdatessaan kriisejä. Uskonnollista copingia on sekä positiivista että negatiivista. Positiivinen uskonnollinen coping pitää sisällään selviytymiskeinoja, jotka ovat ihmisen terveyden kannalta myönteisiä. Ne lisäävät henkistä kasvua ja merkityksellisyyden tunnetta. Negatiivinen uskonnollinen coping puolestaan tarkoittaa sellaisia selviytymiskeinoja, jotka eivät edistä ihmisen terveyttä. Ne lisäävät elämän merkityksetömyyden tunnetta ja yhteyttä masennukseen sairastumiseen. (Itkonen, 2019, s. 62–63.)

Surututkimuksessa on ollut aikaisemmin pitkään vallalla surun vaihemalliteoriat. Tunnetuin ja monen tutkimuksen taustalla oleva surun käsittelyn vaiheteoria on Kübler-Rossin (1969) esittämä viisivaiheinen teoria. Teorian mukaan suru etenee kieltämisen, vihan, neuvottelemisen, masennuksen ja hyväksymisen vaiheiden mukaisesti. Kübler-Rossin mukaan suru on kuitenkin luonteeltaan yksilöllistä ja etenee aaltomaisesti. Vaiheet voivat olla eripituisia eri henkilöillä ja saattavat myös kertautua. Vaiheilla voidaan kuvata korkeintaan sitä, mitä sureva saattaa läheisensä kuoltua tuntea. Toinen tunnettu vaihemalli on Bowlbyn (1980) malli, jossa surun käsittelyvaiheet ovat turtumus, kaipaus ja etsintä, hajaannus ja epätoivo sekä uudelleenorganisointuminen. Tätäkään vaihemallia ei voi pitää kaavamaisena surun etenemisen mallina, sillä suru ei etene lineaarisesti. Vaiheteorioista on tänä päivänä aika pitkälti luovuttu. Vaiheiden kautta voidaan kuitenkin yrittää jäsentää surun moninaisuutta. Ne ovat yksi yritys teoreettisesti hahmottaa ihmisen läpikäymää kaaosta, jonka menetys tunnetasolla aiheuttaa. (Harmanen, 1997, s. 157; Itkonen, 2019, s. 36; Pulkkinen, 2017, s. 43–45., Surevan kohtaaminen, i.a.-a.)

### 3 RYHMÄVERTAISTUKI SURUTYÖSSÄ

#### 3.1 Vertaistukiryhmä tuen muotona

Vertaisuus voidaan määritellä ihmisten keskinäiseksi asiantuntijuudeksi, tueksi ja voimavaraksi. Vertaisuus on yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoisuutta henkilöitä yhdistävän asian äärellä. Se toteutuu minulta sinulle, sinulta minulle ja meiltä meille –muotoisesti. Vertaisuus edellyttää luottamuksellisuutta. Luottamuksellisuus mahdollistaa vuorovaikutuksen; omien kokemusten kertomisen ja toisten kuuntelemisen, tunteiden ilmaisemisen ja käsittelemisen sekä oppimisen ja uusien selviytymiskeinojen löytymisen. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 20–21.) Ihmisen motiivina osallistua vertaistoimintaan on kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. Usein ihminen myös kokee tulevansa hyväksytyksi paremmin vertaistensa seurassa kuin muualla. (Laimio & Karnell, 2010, s. 18.)

Vertaistukea voi saada ja antaa monella tavalla. Pohjimmiltaan kyse on tuen jakamisesta joko yksilökohtaisesti tai ryhmämuotoisesti. Näitä voidaan puolestaan toteuttaa hyvin eri tavoin. Yksilökohtaista tukea voidaan toteuttaa esimerkiksi tapaamalla kasvotusten, puhelimitse tai sähköisten viestimien kautta. Vastaavasti ryhmämuotoista vertaistukea voidaan toteuttaa kasvokkaisten ryhmätapaamisten myötä jossain ennalta sovitussa paikassa tai virtuaalisesti esimerkiksi sosiaalisen median alustoilla erilaisissa suljetuissa ryhmissä. (Terveyskyla.fi; Botha ym., 2014.)

Jyrkämän (2010) mukaan vertaistukiryhmä on yksi vertaistuen saamisen ja antamisen paikka, tila ja rakenne. Vertaistukiryhmä kokoaa yhteen samankaltaisia asioita kokeneita ihmisiä, joilla on tarve päästä jakamaan kokemuksiaan, saada apua ja tukea tilanteeseensa ja toive kokea yhteisöllisyyttä. (Jyrkämä, 2010, s. 25.) Vertaistuen syntyminen edellyttää vastavuoroisuutta. Vertaistukiryhmässä ei voi keskittyä vain omaan tilanteeseen vaan ryhmässä on tarkoitus nimenomaan jakaa kokemuksia toisten kanssa. (Nylund, 2005, s. 203.) Magnussonin (2004) mukaan moni ihminen kokee tarvitsevansa vertaistukiryhmää ymmärrystä saadakseen, vaikka saisi tukea muualtakin. Ei haluta esimerkiksi kuormittaa

lähipiiriä tunteilla ja ajatuksilla tai koettu asia voi olla sellainen, että siitä ei ihminen pysty puhumaan muille kuin saman kokeneille vertaisille. (Laimio & Karnell, 2010, s. 13.)

Ryhmämuotoinen vertaisapu on laajalti käytetty vertaistoiminnan muoto. Valtaosa vertaistukiryhmistä on rakenteeltaan pienryhmiä, jotka mahdollistavat suoremman ja henkilökohtaisemman vuorovaikutuksen ryhmäläisten kesken. Tämä on oleellista vertaistuen saamisen ja antamisen kannalta sekä myös ryhmätöiminnan kannalta. (Jyrkämä, 2010, s. 25–26.) Ideaali vertaistukiryhmän koko on 5–10 jäsentä. Tämän kokoisessa ryhmässä onnistuu jäsenten aktiivinen ja tasa-  
puolinen toimiminen. Jos ryhmän koko on enemmän kuin kymmenen jäsentä, voi yksittäisen osallistujan mahdollisuus saada riittävästi tukea olla pieni. Jos ryhmän koko on vähemmän kuin viisi jäsentä, ryhmän toiminta on haavoittuvainen jäsenten poissaoloille ja ryhmästä poisjäämiselle. (Syöpäjärjestöt, i.a., s. 9.)

Ryhmänohjaajalla on todettu olevan keskeinen merkitys ryhmän toiminnassa. Vertaistukiryhmän ohjaaja voi olla ammattihenkilö, viiteryhmään kuuluva tai viiteryhmään kuulumaton. Tällä taustalla on oma merkityksensä. Viiteryhmään kuuluva eli saman kokenut ymmärtää ryhmäläisten tilanteita paremmin kuin samaa kokemusta vailla oleva. Ammattiohjaaja tuo puolestaan ryhmään ammatillista tietoa. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 63.) Ammattiohjaajan luotsaama ryhmä on tarpeen sellaisissa tilanteissa, joissa on turvallisempaa käsitellä asioita niiden luonteen takia ammattilaisen ohjauksessa. Viiteryhmään kuuluvan eli vertaisohjaajan ohjaamat ryhmät ovat puolestaan useissa tapauksissa enemmän koko ryhmän johtamia ryhmiä, ja vertaisohjaajan rooli ja tehtävät voidaan sopia yhdessä vertaistukiryhmän toiminnan alkaessa. Vertaisen ohjaamassa ryhmässä painottuu kokemustieto. (Jyrkämä, 2010, s. 34–35.)

Aarnion ja Vuorisen (1991) mukaan onnistuneen ohjauksen kannalta ryhmänohjaajan tulee pystyä suhtautumaan empaattisesti toisen todellisuuteen ja osata käsitellä myös omia tunteitaan. Heidän mukaansa omat sanat ja tunteet eivät saa olla ristiriidassa, vaan ohjaajan tulee olla aito ja avoin. Avoimuus tarkoittaa sitä, että ohjaaja on valmis kohtaamaan uusia ja erilaisia ihmisiä sekä heidän tilanteitaan. Onnistuneelle ohjaukselle on ominaista myös ryhmänohjaajan

tasavertainen asennoituminen ryhmäläisiä kohtaan. Tämä antaa tunteen hyväksynnästä ja kunnioituksesta. Ryhmänohjaajaa auttaa kyky tehdä havainnot ryhmän toiminnasta, kyky analysoida havainnot sekä tarvittaessa viestiä niistä ryhmälle. Aidon ja onnistuneen kohtaamisen ryhmässä mahdollistaa edellä mainittujen seikkojen lisäksi ohjaajan tilannetaju sekä taito realistisesti välittää toivoa. (Kaukkila & Lehtonen, 2017, s. 59–62.) Tiitisen ym. (2018) tutkimuksessa nousi keskeisesti esiin vertaistukiryhmän ohjaajan rooli luoda paikkoja ja mahdollisuuksia keskustelussa positiiviselle vuorovaikutukselle. Tämä tapahtuu seuraamalla ryhmän vuorovaikutusta ja edesauttamalla keskinäisen myötätunnon syntymistä. (Tiitinen ym., 2018.)

Vertaistukiryhmän ohjaajan rooli ja merkitys korostuvat ryhmän toiminnan alkuvaiheessa. Toiminnan käynnistymisen kannalta on keskeistä, että on joku, joka koordinoi toimintaa, luo toiminnalle perustaa sekä edesauttaa ryhmäläisten tutustumista toinen toisiinsa. Ryhmän toiminnan kannalta on tärkeää myös ryhmän säännöistä kertominen. Varsinkin salassapito- ja vaitiolovelvollisuussääntö on ryhmän alkuvaiheessa syytä nostaa esiin: muiden ryhmäläisten asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Säännöistä sopiminen luo avointa ja luottamuksellista ilmapöytä, jossa ihmisten on helpompi alkaa jakaa asioitaan. (Jyrkämä, 2010, s. 40–41.)

### 3.2 Vertaisryhmätoiminnan edut ja mahdolliset haitat

Jyrkämän (2010) mukaan ryhmämuotoinen vertaistuki on yksilön kannalta merkityksellinen useammasta näkökulmasta tarkasteltuna. Se mahdollistaa ensinnäkin kokemusten jakamisen ja vaihtamisen. Toisille ryhmäläisille annetaan oma kokemus, jonka käsittelyyn he osallistuvat omien kokemustensa kautta. Ryhmätoiminta voi myös selkiyttää ja vahvistaa omaa identiteettiä. Oma elämä kokemuksineen ja tapahtumineen tulee itselle oikeutetuksi sekä yhteisöön ja yhteiskuntaan mahtuvaksi. Vertaisryhmän avulla saa tukea omaan henkilökohtaiseen tilanteeseen. Se voi myös auttaa tilanteen muuttamisessa tai vahvistamisessa tiedon jakamisen ja vaihtamisen kautta. Yksilö voi myös löytää ryhmän tukemana

uusia voimavaroja. Näin se palvelee yksilön voimaantumisen. (Jyrkämä, 2010, s. 26.)

Vertaistukiryhmä tarjoaa mahdollisuuden kokea yhteisöllisyyttä, joka voi puuttua, jos ihmisellä ei ole lähipiirissään ketään, jonka kokisi ymmärtävän hänen tilannettaan. Vertaistukiryhmässä voi myös löytää ystäviä. Lisäksi se luo samalla pohjaa sellaiselle kansalaistoiminnalle, joka sopii omaan elämäntilanteeseen ja jossa haluaa olla itse mukana. (Jyrkämä, 2010, 26.)

Omien kokemusten jakamisen ja vastavuoroisen vertaistuen saamisen on todettu lisäävän henkilökohtaista hyvinvointia ja kasvua. Erityisesti sen on huomattu lieventävän stressiä. Tutkimuksissa on todettu, että kun saman kokenut kuuntelee ja kertoo kokemuksestaan, stressitasot laskevat. Tätä on tutkittu sydämen sykettä ja hikoilua seurattaessa. Tutkimukset myös osoittavat, että vertaistuen antaminen on merkityksellistä. Tämän myötä voidaan todeta, että vertaisryhmällä on merkittävä vaikutus ihmisten terveyteen. (Bartone ym., 2019; Poijula, 2002, s. 225.)

Vertaistukiryhmän merkittävän hyvistä puolista huolimatta siinä saattaa kuitenkin ilmetä negatiivisia puoliakin. Nylundin (2005) mukaan vertaistuen kehittymisen kannalta ongelmallista on se, jos osallistujat eivät sitoudu tarpeeksi ryhmätoimintaan. Luottamuksellisuus ja siihen liittyvä salassapitovelvollisuus eivät myöskään aina toteudu, varsinkaan jos ryhmässä ei ole luotu sääntöä sille. (Nylund, 2005, s. 205.) Bothan ym. (2014) tutkimuksessa tuli esiin kielteisinä seikkoina ryhmässä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset sekä vastavuoroisuuden toteutumattomuus. Negatiivisena koettiin lisäksi tilanteiden ja menetyksien vertailu ryhmäläisten kesken: se, jolla rankempi kokemus, sillä oikeutetumpi suru. (Botha, 2014.)

### 3.3 Vertaistukiryhmän luonne ja rakenne

Kopakkalan (2011) mukaan ryhmä muodostuu yhteisestä tavoitteesta, keskinäisestä vuorovaikutuksesta ja käsityksestä, keitä ryhmään kuuluu. Ryhmää,



löyhästi tai tiiviisti, yhteen sitova asia on se, että sen jäsenet merkitsevät jotain toisilleen. (Kopakkala, 2011, s. 36–37.) Ryhmällä onkin aina myös jokin tunnetavoite, joka ylläpitää ryhmää (Kaukkila & Lehtonen, 2017, s. 15). Ryhmän toimintaan vaikuttaa lisäksi ryhmädynamiikka, jolla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia ja suhteita. Se syntyy ryhmäläisten keskinäisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksen tavoista. (Kopakkala, 2011, s. 37.)

Vertaistukiryhmän toiminta voi sisällöllisesti olla keskustelevaa tai toiminnallista. Tyypiltään vertaistukiryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja ryhmiä. Ryhmä on avoin, kun siihen voi osallistua vapaasti ilman etukäteisilmoittautumista, milloin vain sen toiminnan aikana. Suljettu ryhmä puolestaan toimii samalla kokoonpanolla, eikä siihen yleensä voi tulla mukaan kesken ryhmän toimintakauden. Suljetussa ryhmässä on tavallisesti ennakoilmoittautuminen. Vertaistukiryhmän tarkoitus ja tavoite määrittävät sen, kumpi tyyppi on sopiva, ja mikä on ryhmän kesto. Vertaistukiryhmän toiminta-alasta riippuen osallistujille voidaan lisäksi asettaa aikarajoja, joilla määritellään, minkä ajan kuluttua kokemuksesta tai tapahtumasta ryhmään voi päästä. (Jyrkämä, 2010, s. 35; Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 56, s. 58–59.)

Vertaistukiryhmän toiminta perustuu vuorovaikutukseen, joka on aina kahdensuuntaista. Ryhmän kaikki jäsenet vaikuttavat niin sanallisen kuin sanattoman viestinnän kautta siihen, millaiseksi vuorovaikutus muodostuu. Dialogin eli yhteisen vuoropuhelun tarkoituksena on yhteisymmärryksen edistäminen. Tasavertainen ja arvostava dialogisuus ottaa huomioon toisten avoimen ja ennakkoluulottoman kuuntelemisen. Tähän kuuluu myös valmius muuttaa omia käsityksiä. Ryhmänohjaaja luo ryhmälle tilan, jossa ryhmän osallistujat voivat auttaa ja tukea sekä toisiaan että itseään. Ryhmän tavoite ja pelisäännöt luovat rakennetta ja turvallisuutta toiminnalle. Positiivisten merkitysten ja voimavarojen etsimisen myötä voidaan keskittää huomio jo olemassa oleviin ja toimiviin asioihin ja voimavaroihin. Ryhmäläisten keskinäinen kannustaminen ja palautteen anto edistävät ja vahvistavat uusien näkökulmien löytymistä. Nämä kaikki yhdessä syventävät luottamuksellista ja tasavertaista dialogia, jossa hyväksytään tunteiden ilmenemisen laaja kirjo ja näkemyksien erilaisuus. (Holm, 2010, s. 52–55, s. 58.)

### 3.4 Seurakunnan sururyhmä

Seurakunnalliseen kontekstiin ryhmämuotoinen vertaistoiminta sopii hyvin, sillä seurakunta on luonteeltaan yhteisö. Sen olemukseen kuuluu lähimmäisen rakkauden hengessä toisen kuunteleminen ja tukeminen. Näin myös silloin, kun suru kohtaa ihmisen. Seurakuntayhteisö kutsuu ihmisiä jakamaan yhdessä suruaan, se ”itkee itkevien kanssa”. Seurakunnan ryhmätoiminnassa on myös luontevaa keskustella hengellisyydestä ja eksistentiaalisista kysymyksistä. (Itkonen, 2019, s. 164–164.)

Seurakunnan sururyhmä on sielunhoidollisesti suuntautunut ryhmä, jonka taustalla on kristillinen arvopohja ja jonka tehtävänä on surun työstäminen. Se ei ole terapiaryhmä, vaikka siinä saattaa ilmetä terapiaryhmän piirteitä, muun muassa yksilö- ja ryhmäprosessien limittäisyys. Sururyhmä käyttää työskentelyssään ”materiaalina” sen jäsenien ryhmälle jakamia asioita ja tunteita. (Itkonen & Harmanen, 2020, s. 83; Harmanen, 1997, s. 152, s. 209.) Seurakuntaan liittyy oletus, että yhteen kokoontuminen on sielunhoitoa. Sielunhoidollinen yhteisö on ennakkoluuloton ja arvostava kaikkia ihmisiä kohtaan. Yhteisössä ihmiset lähestyvät toinen toisiaan ja he ottavat osaa muiden elämäntilanteisiin. Seurakunnan yhteisössä ihmisten tulisi saada kokemus siitä, että heidän asioistaan ollaan kiinnostuneita ja heistä välitetään. (Kettunen, 2013.)

Ihmisten suruprosessia tutkittaessa on huomattu, että surevat kokevat tarvetta jakaa suruansa muiden ihmisten kanssa (Vähäkangas, 2019, s. 1). Sururyhmä antaa mahdollisuuden keskustella kuolemasta ja siihen liittyvistä kokemuksista sekä tilan ilmaista siihen liittyviä tunteita. Ryhmä lievittää kuolemasta aiheutunutta kipua ja kärsimystä ryhmäläisten välisen tuen avulla. Ryhmä auttaa lisäämään yksilöiden omaa arvoa ja tunnetta siitä, että minulla on väliä. Ryhmässä voi oppia saamaan tukea ja antamaan sitä muille. Vertaisryhmää voi ajatella peilinä, joka parantaa ihmisen omaa havainnointikykyä ja lisää ymmärrystä. (Pojjula, 2002, s. 225.)

Hoitotyön tutkimussäätiö (2018) on tehnyt tutkimusnäytön perusteella suosituksen äkillisesti kuolleen henkilön läheisen tukemiseksi. Suosituksessa todetaan,

että kuolleen läheiset tulee ohjata vertaistuen piiriin, sillä siitä on todettu olevan hyötyä surutyön aikana. Ammattilaisten tulee antaa kuolleen läheisille erilaista tietoa mahdollisuuksista saada vertaistukea. Näin ollen ammattilaisen tulee tietää surujärjestöistä, seurakunnan tai muun tahon järjestämistä sururyhmistä ja internetissä toimivista vertaistukiryhmistä. (Hotus, 2018.)

Useimmissa Suomen evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnissa toimii sururyhmiä läheisensä menettäneille omaisille. Ne ovat yleensä luonteeltaan suljettuja ryhmiä. Tämä takaa sen, että ryhmästä muodostuu tiiviimpi ja keskusteluissa päästään syvemmälle kuin avoimissa ryhmissä. Ryhmäprosessi myös tukee surtavaa. Seurakunnan sururyhmään osallistuminen ei edellytä kirkon jäsenyyttä tai aktiivista osallistumista seurakunnan toimintaan. (Itkonen, 2019, s. 155; Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a.) Seurakunnat järjestävät sururyhmien lisäksi myös muuta vertaistoimintaa. Vertaistukiryhmiä on muun muassa eronneille, mielenterveyskuntoutujille, päihdeongelmallisille ja työttömille. Seurakunnissa on ymmärretty vertaistuen merkitys laajasti. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b.)

Holmin ym. (2019) ja Sankelon (2011) tutkimuksissa huomattiin ikäihmisillä olevan kaipuuta yhteisöllisyyteen. Kaivattiin läheisten tukea ja turvaa sekä toisten ihmisten huomioimista, sillä yksin olemista saatettiin pelätä. Kaikilla ei välttämättä tämä tarve ollut kuitenkaan voimakas. Puolison kuoleman jälkeisessä uudessa tilanteessa elämän tarkoituksen uudelleenlöytäminen myös korostui. Tähän liittyen monella hengelliset ja henkiset asiat nousivat omaan henkilökohtaiseen tarkasteluun. (Holm ym., 2019; Sankelo, 2011, s. 127.)

## 4 HENGELLISET TARPEET SURUN KÄSITTELYSSÄ

### 4.1 Uskonnollisuus raskaissa elämänvaiheissa

Harmasen (1997, s. 23) mukaan teologia ja uskontapahtumat ovat vuorovaikutuksessa ihmisen elämäntapahtumien kanssa. Uskomukset kuolemasta sekä muut kuolemaan liittyvät käytännöt ovat kristillisen kirkon hallinnassa Suomessa. Nämä ovat hitaasti muuttuvia teemoja kulttuurissamme. Läheisen kuoleman tullessa omalle kohdalle ihmisen on helppo turvautua olemassa oleviin kaavoihin. Kristinuskoon liittyy odotus kuolleen henkilön jälleennäkemisestä, johon uskoo tänä päivänä kyselytutkimusten mukaan yli puolet suomalaisista. (Koski & Moilanen, 2019, s. 61–101.)

Sureville tyypillistä on pohtia maailmankatsomusta ja uskoa. Usko antaa joillekin voimaa, ja Jumala voi olla ainoa luotettava turvan lähde. (Gothóni, 2007, s. 72.) Itkonen (2019, s. 33) toteaa, että hengellinen ja spirituaalinen tuki voi olla tärkeä resurssi elämässä vastaan tulevien kriisien aikana riippumatta ihmisen omasta maailmankatsomuksesta. Erityisesti kuolemanjälkeisyyttä pohditaan surun tullessa omalle kohdalle. Tulkinnat kuolemanjälkeisyydestä rajautuvat rajantakaisen, iankaikkisuuden, taivaan ja enkeleiden tapaisten käsitteiden ympärille. Paratiisi, helvetti ja kadotus voivat tulla esille yksittäisissä tapauksissa. Kuolemanjälkeisyyden ajatellaan pääosin olevan kaikilla tavoilla hyvä, taivaan kaltainen tila. (Pulkinen, 2017, s. 248.)

Harmasen (1997) mukaan seurakunnan sururyhmille on ominaista turvallinen ilmapiiri. Hänen tutkimissaan sururyhmissä on tullut esille ylönousemususko sekä hengelliset kysymykset. Erityisesti ikuisuuskytymykset ovat nousseet esiin lähes kaikilla surevilla. Yli 60-vuotiaat ovat vaikuttaneet olevan kiinnostuneimpia puolisonsa kuoleman jälkeisestä voinnista ja olotilasta. Uskonapu on koettu rakkauden sekä toivon lisääntymisenä ja koko ihmisen elämän perustan vahvistumisenä. (Harmanen, 1997, s. 211, 218, 220.)

## 4.2 Uskon ja Jumalasuhteen merkitys menetyksen yhteydessä

Uskomuksilla ja ihmisen maailmankatsomuksella on paljon merkitystä menetyksen tullessa omalle kohdalle (Itkonen, 2019, s. 93). Surun kohdatessa ihminen saattaa etsiä vastauksia rukoilemalla. Rukoukset saattavat olla vaativia, joissa halutaan asioiden muuttumista tai ne voivat olla pettyneitä huokauksia, joissa ihmetellään sitä, että Jumala on hylännyt. Toisinaan koetaan, että Jumala ei vastaa eikä kuule. Uskoa on se, että tietää Jumalan vastaavan ja kuulevan siitä huolimatta, vaikkei vastausta saisi heti. (Gothóni, 2007, s. 72.) Harmanen (1997, s. 227) toteaa, että surevat rukoilevat enemmän kuin normaalisti, sekä itsensä että läheistensä puolesta.

Sururyhmissä on tehty havaintoja sururyhmän jäsenten uskonkamppailusta uskon ja epäuskon välillä. Esiin voi nousta sisäistä kapinaa, kyselyä tapahtuneen tarkoituksesta, Jumalaan turvautumista, pelastuskysymyksien pohdintaa ja toivon etsimistä. (Harmanen, 1997, s. 224.) Hengellisistä kysymyksistä nousee esiin kristillinen toivo sekä lupa turvata Jumalaan. Kasvuympäristössä ja kasvatuksessa muodostuneen uskon ja uskonnon kautta ihmisessä on perusluottamusjärjestelmä tai vaihtoehtoisesti se voi myös puuttua. (Harmanen, 1997, s. 227.) Uskon ja epäuskon välinen aaltoliike on suruprosessin aikana yleistä. Aaltoliike on kapinointia Jumalaa ja kaikkea tapahtunutta kohtaan, vaikka toisaalta myös turvaudutaan Jumalaan. (Gothóni, 2007, s. 59.) Surevia kiinnostaa, että kehen tai mihin voisi kohdistaa tunteet vihasta ja katkeruudesta. Jos Jumalaan ei usko, on Jumalaa vaikea syyttää. Jumala saattaa olla luonteva kohde vihalle sekä katkeruudelle, jos uskoo Jumalan hallitsevan elämää ja kuolemaa. (Pulkkinen, 2017, s. 102.)

Pulkkinen (2017) kirjoittaa, että suru voi olla omiaan heikentämään suhdetta uskontoon ja uskonnollisuuteen, kun taas toisilla se toimii vahvistavana tekijänä. Uskonnon on parhaimmillaan koettu pehmentävän kokemusta surusta, sillä tapahtunut voidaan ajatella Jumalan tahdon ilmaisuksi ja tämä tuo lohtua. Ajatus siitä, että maanpäällinen elämä päättyy joka tapauksessa ja uskonnolliset tulkinat kuolemanjälkeisyydestä antavat lohtua. (Pulkkinen, 2017, s. 122–123.)

Koskelan (2021) mukaan hengellisellä vakaumuksella voi olla merkityksellinen rooli, kun lapsensa menettänyt löytää uskon kautta tapahtuneelle merkityksen. Tarkoituksen löytäminen menetykselle on merkittävä osa selviytymistä ja asiaan sopeutumista. Surevalle tärkeimmäksi asiaksi toipumisen kannalta nousee sosiaalinen tuki ja heti tämän jälkeen seuraavana on usko siihen, että menehtynyt lapsi on taivaassa tai jossain kuoleman jälkeisessä hyvässä paikassa. Jumalasuhteen löytäminen ja hengellinen sekä henkinen kasvu voivat helpottaa elämän jatkumista. Koskelan tutkimuksessa nousi esille, kuinka Jumalalta saatu turva, apu ja huolenpito helpottivat oloa kriisin keskellä. Tunne siitä, että Jumala ei ole hylännyt, vaan on läsnä myös vaikeassa elämäntilanteessa, koettiin merkitykselliseksi. Osa tutkimukseen osallistuneista koki saaneensa Jumalalta lohdutusta ja osa suoraa selkeää apua sekä osa kyseenalaisti Jumalan oikeudenmukaisuuden. (Koskela, 2021, s. 206–224.)

#### 4.3 Toivo voimavarana

Toivo-sana voi sisältää monia asioita. Se voi olla tietoisuutta siitä, että aika kuluu ja tilanteet muuttuvat. Toivo voi olla myös tiedostamista olemassa olevista vaihtoehtoisista. Toivo voi tarkoittaa hyvän ja tavoiteltavan asian toteutumista, odottamista tai luottamusta siihen, että jotain hyvää on tulossa. Toivo sanana sisältää tänäkin päivänä jotain sen hengellisestä ja henkisestä ulottuvuudesta, jotka ovat ylimaallisia. Tutkimuksissa on todettu, että toivo tuonpuoleisesta elämästä on yleisin uskontoon liittyvä sopeutumisstrategia, kun ihminen kohtaa menetyksen. (Mäkinen, 2021, s. 177.) Lindqvist (1997, s. 37) kuvailee toivoa voimavaraksi, joka voimistuu olemalla yhteydessä muiden ihmisten kanssa ja kokemalla iloa mahdollisuuksista omassa elämässä.

Gothónin (2007) mukaan uskonnollisissa tavoissa on oleellisesti esillä toivon näkökulma elämän jatkumisesta haudan tuolla puolen ja toivo siitä, että hyvä maanpäällinen elämä jatkuu. Ihmiset kaipaavat sanoja tuonpuoleisuudesta, jäähyväisistä ja lohdusta, joita uskonto sisältää. Kuolleen ihmisen läheiset eivät halua tuntea siitä, että yksi elämä olisi katkaistu. Surun osuessa kohdalle uskon kautta voi löytää toivoa, voimaa ja tyyneyttä. Toivoa voidaan kutsua

hengellisessä mielessä Jumalan läsnäoloksi ja vastaukseksi ihmisen ikävään. Usein surun keskellä elävä ihminen toivoo, että Jumala loisi uutta elämässä kuoleamisen jälkeen. Toivo siitä, että olisi tila, jossa ei olisi kyyneleitä eikä kipuja. (Gothóni, 2007, s. 56–74.) Daviesin (2017) mukaan heillä, joille uskonnolliset traditiot ovat osa arkielämää, liittyy toivo kuolemanjälkeisestä elämästä. Toivo on mukana näillä henkilöillä kaikissa tunteissa, mitä kokee menetettyyn läheiseen. (Vähäkangas, 2019, s. 10–11.)

Toivo läheisen tapaamisesta kuoleman jälkeen on tutkitusti merkittävämpi tuomaan tilanteeseen lohtua kuin lääkitys. Esimerkiksi sairastamisen aikana toivolla on oireita lievittävä lumevaikutus. Vaikka suomalaiset määrittelevät itsensä tänä päivänä yhä vähemmän uskonnollisiksi, on kuolemanjälkeisyys merkityksellinen teema surevien elämässä nykyäänkin. Kuolemanjälkeisyyteen halutaan uskoa sen tuoman lohdun ja helpotuksen vuoksi. Mielenkiintoiseksi kuolemanjälkeisyydessä Pulkkinen (2017) mainitsee sen, että kuolleen läheisen ajatellaan tarkkailvan elämää maan päällä edelleen. Toisin sanoen, elävien ja kuolleiden yhteiselo vaikuttaa olevan todellista monelle. (Mäkinen, 2021, s. 177; Pulkkinen, 2017, s. 317.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

### 5.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyötutkimuksen aiheena on seurakunnan sururyhmän vertaistuellisuus ja hengellisyyden merkitys surun käsittelyssä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata seurakunnan sururyhmään osallistuvien kokemuksia vertaistuesta sekä hengellisyyden merkityksestä sururyhmässä. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä vertaistuen ja sururyhmätoiminnan sekä hengellisyyden merkityksestä ja vaikutuksesta surevalle.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millaisia kokemuksia sururyhmään osallistuvilla on vertaistuesta ryhmässä?
2. Millaisia kokemuksia sururyhmään osallistuvilla on hengellisyydestä ryhmässä?

## 5.2 Tutkimusympäristö

Opinnäytetyötutkimus toteutettiin Kangasalan seurakunnassa. Kangasalan seurakunta osallistui tutkimukseen antamalla idean aiheesta sekä mahdollisuuden tutkia seurakunnan sururyhmää. Kangasalan seurakunta on noin 24 000 jäsenen kokoinen seurakunta, johon kuuluvat myös entinen Sahalahden seurakunta sekä entinen Kuhmalahden seurakunta. Kangasalan seurakunnassa järjestetään sururyhmiä kaksi kertaa vuodessa: yksi ryhmä keväisin ja toinen ryhmä syksyisin ja niihin kutsutaan viimeisen puolen vuoden aikana läheisensä menettäneitä omaisia. Kevään ryhmä on näin ollen suunnattu edellisenä kesänä ja syksynä läheisensä menettäneille ja vastaavasti syksyn ryhmä edellisenä talvena ja keväänä läheisensä menettäneille omaisille. Ryhmään voi kuitenkin tulla, vaikka läheisen kuolemasta olisi hieman enemmänkin aikaa. Sururyhmä on suunnattu aikuisväestölle. Sururyhmään kutsutaan kotiin lähetettävällä kutsukirjeellä sekä ilmoittamalla sururyhmästä paikallislehdissä, seurakunnan ilmoitustauluilla, nettisivulla ja sosiaalisen median kanavilla. (Kangasalan seurakunta, 2023; Sanna Vehkaja, diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 2.5.2023.)

Kevään 2023 sururyhmään kutsuttiin tammikuussa 2023 kirjeitse 1.7.-31.12.2022 läheisensä menettäneitä omaisia. Sururyhmästä myös ilmoiteltiin edellisessä kappaleessa mainituilla tavoilla. Sururyhmään ilmoittautui 11 ihmistä, joista kymmenen voitiin ottaa, koska ryhmä haluttiin pitää kooltaan pienehkönä. Yhdeksän henkilöä lopulta aloitti ryhmän. Ryhmä oli suljettu ryhmä.



Sururyhmää ohjasivat Kangasalan seurakunnan pappi ja diakoniatyöntekijä, joka oli toinen opinnäytetyötutkimuksen tekijöistä. Ryhmä kokoontui seurakuntatalon tiloissa. Ryhmän kokoontumiskertoja oli yhteensä viisi. Ryhmä kokoontui neljä kertaa maaliskuuhun 2023 aikana. Viides kokoontumiskerta oli elokuussa 2023. Ryhmäläiset kutsuttiin myös ylimääräiseen tilaisuuteen, seurakunnan järjestämään Kaipausta elää -vainajien muistamisen rukoushetkeen toukokuun 2023 lopussa. Tämä ei kuitenkaan ollut varsinainen ryhmäkokoontumiskerta vaan mahdollisuus osallistua seurakunnan yhteiseen rukoushetkeen muistelemaan edesmennyttä läheistä. Ryhmänohjaajat ja suurin osa ryhmäläisistä olivat mukana tässä hartaustilaisuudessa.

## 6 AINEISTON KERUU- JA TUTKIMUSMENETELMÄT SEKÄ TUTKIMUKSEN TEEMAT

### 6.1 Aineiston keruu

Kokosimme tutkimusaineistomme puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka koostui 16 avoimesta kysymyksestä (Liite 1). Tutkimushaastatteluita voidaan luokitella strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Puolistrukturoitu haastattelu on strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun välimuoto. Sitä voidaan kutsua myös teemahaastatteluksi ja sille on ominaista se, että haastattelun aihepiirit on valittu ennalta, mutta kysymykset ja niiden esittämisjärjestys eivät ole tarkkoja. Käytännössä täysin strukturoimattomia haastatteluita ei juuri ole, sillä tutkimuskysymykset ohjaavat kuitenkin aihepiireiltään haastattelua. Yleensä laadullisten tutkimusten haastattelut ovat siten enemmän tai vähemmän puolistrukturoituja haastatteluita. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 207–209; Hyvärinen, 2017, s. 21.)

Tarjosimme tutkittaville eri mahdollisuuksia osallistua tutkimukseemme. Vaihtoehtoina olivat haastattelu kasvokkain, puhelimitse tai etäyhteydellä. Kysymyksiin

sai myös vastata kirjoittamalla. Tarjosimme näitä eri vaihtoehtoja, jotta jokainen vastaaja löytäisi itselleen sopivimmin tavan osallistua herkän aiheen äärellä ja jotta saisimme vastauksia mahdollisimman monelta. Lisäksi lomakkeella voidaan taata parempi anonymiteetti, kuin haastattelulla (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Avoi-miin kysymyksiin vastaaja pystyy vastaamaan omin sanoin monipuolisesti. Avoi-met kysymykset mahdollistavat myös sellaisten vastaajan kokemusmaailmaan liittyvien seikkojen esille nousemisen, joita tutkimuksen tekijät eivät ole osanneet etukäteen ajatella. Kyselylomakkeen käyttämisessä on aina haasteena, erityi-esti avoimissa kysymyksissä, haluaako ja osaako vastaaja vastata kysymyksiin ja sanoittaa kokemuksensa. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 199, s. 201; Tietoarkisto, i.a.-a.) Vastausten saamisen takaamiseksi tarjouduimme antamaan erilaista tukea kyselylomakkeen täyttämiseksi.

Haimme tutkimuslupaa opinnäytetutkimuksellemme 7.8.2023, ja se myönnettiin 9.8.2023 (Liite 2). Sururyhmän viimeisellä kokoontumiskerralla 16.8.2023 esitte-limme kyselylomakkeemme. Tarjosimme vaihtoehtoina täyttää lomake heti pai-kan päällä tai ottaa se mukaan kotiin rauhassa täytettäväksi palautuskuorineen. Paikan päällä täytettäessä käytettävissä oli henkilökohtaista apua. Jos kirjoitta-minen ja lomakkeen täyttäminen tuntui haastateltavasta epämiellyttävältä, tar-josimme henkilökohtaista haastatteluaikaa.

Kaikki sururyhmän viimeisellä kokoontumiskerralla olleet kuusi henkilöä valitsivat vastaustavaksi kyselylomakkeen täyttämisen kotona. Muihin osallistujiin, jotka ei-vät olleet viimeisellä kokoontumiskerralla, ei saatu yrityksistä huolimatta yhteyttä. Kyselyyn vastanneiden ikähaarukka oli 48–84 vuotta. Osallistujien läheisen me-nettämisestä oli kulunut aikaa noin puolesta vuodesta vuoteen. Ainoastaan yksi ryhmän jäsen oli osallistunut aikaisemmin vertaistukitoimintaan, muut olivat ensi-kertalaisia. Ryhmäläiset olivat maininneet osallistumisen syyksi tarpeen saada tukea omaan surun käsittelyyn ja sen työstämiseen.

## 6.2 Aineiston analyysimenetelmät ja käsittely

Toteutimme tutkimuksessamme analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Selittämiseen ja ymmärtämiseen pyrkivät lähestymistavat ovat aineiston analyysitapojen taustalla olevia perusajatuksia. Selittämisessä pyritään käyttämään tilastollisia analyyyseja ja tehdään päätelmiä. Ymmärtämisessä puolestaan käytetään usein laadullisia analyyyseja johtopäätöksien tekemisessä. Tavallisia analyysimenetelmiä ovat teemoittelu, tyypittely, diskurssianalyysi, sisällönerittely sekä keskustelunanalyysi. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 224.) Tulkitseminen ja ymmärtäminen ovat ihmisiä koskevien tutkimusten yleisimpiä menetelmiä. Eri-laisten merkitysten tulkinta voi olla ongelmallista tutkimusta tehdessä, ja tähän tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Hirsjärvi & Hurme, 2022.)

Käyttämämme sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103). Tavoitteenamme oli löytää tutkimusongelmien kannalta olennaisia teemoja aineistosta. Nostimme aineistosta esiin tyypillisiä ja toistuvia asiakokonaisuuksia tutkimuskysymyksiin peilaten. Analyysin tekemistä ohjasi seuraavanlainen malli; aloitimme kartoittamaan lomakkeista vertaistukeen ja hengellisyyteen liittyviä kokemuksia käyden jokainen kysymys-vastauspari tarkasti läpi. Aineistosta löytyi teemoja, jotka vaikuttivat siihen, mistä vertaistuki muodostui ja miten hengellisyys koettiin osana sururyhmän luonnetta. Tämän jälkeen kirjoitimme näiden teemojen alle havaintoja, jotka perustelivat kyseisen teeman syntymistä ja olemassaoloa. Lisäksi poimimme aineistosta esiin vastauskatkelmia eli sitaatteja, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Niiden tarkoituksena on perustella vastauksia suhteessa kysymyksiin ja havainnollistaa aineistoa (Tietoarkisto, i.a.-b).

Teemoittelussa painottuu se, mikä kunkin teeman kannalta on olennaista. Kyseessä on aineiston pilkkominen ja ryhmitteleminen aineistosta nousevien aihepiirien mukaan. Aineistolähtöistä analyysia tehdessä on tärkeää muistaa, että aikaisemmilla tiedoilla kyseisestä ilmiöstä ei saisi olla vaikutusta tutkimuksen lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 105, 108, 115.) Työssämme olemme tehneet kriittistä dialogista kanssakäymistä omien ajatustemme ja aineiston välillä sekä reflektoineet päätelmiämme.

Aineisto säilytettiin ulkopuolisten saavuttamattomissa lukollisessa kaapissa. Aineiston saivat nähdä ja sitä saivat käsitellä vain opinnäytetyöntekijät. Aineiston analysointivaiheessa käsittelyssä olevia tietoja ei kerrottu ulkopuolisille. Vastauspapereihin ei merkitty kenenkään vastaajan nimeä. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitettiin tietoturvalisistä syistä ja koska materiaalia ei ollut tarpeen säilyttää tutkimuksen valmistuttua.

### 6.3 Aineistosta nousseet teemat

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenämme oli: Millaisia kokemuksia sururyhmään osallistuvilla on vertaistuesta ryhmässä? Tutkimustulosten perusteella on mahdollista päätellä, että sururyhmän osallistujat ovat kokeneet saaneensa vertaistukea ryhmässä. Vertaistuen muodostumiseen vaikuttivat ryhmän ilmapiiri, puhumisen helppous, ryhmän sopiva koko, ryhmän oikea-aikaisuus surun käsittelyssä sekä ryhmänohjaajien ammatillinen osaaminen. Näistä muodostuu ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus, joka edesauttaa vertaistuen syntymistä.

Toinen vertaistuen syntymiseen vaikuttanut asia oli koetun jakaminen. Se sisälsi tunteen yhteenkuuluvuudesta. Ryhmän jäsenet huomasivat, että muutkin käyvät läpi samankaltaisia tunteita, jolloin he kokivat tulleen ymmärretyksi omassa tilanteessaan. Vastauksissa nousi merkityksellisesti esiin toisten kunnioittaminen jokaisen yksilölliset kokemukset huomioiden.

Toinen tutkimuskysymyksemme oli: Millaisia kokemuksia sururyhmään osallistuvilla on hengellisyydestä ryhmässä? Tutkimustuloksista tuli esiin se, että hengellisyys on ollut osalle vastaajista merkittävässä osassa surun käsittelyä ryhmässä. Hengellisyys koettiin turvalliseksi ja se toi seurakuntayhteyden lähemmäksi ryhmäläisiä. Hengellisyys näkyi vastaajien mukaan sopivasti ryhmässä ja se vaikutti ryhmäytymiseen sekä vertaistuen syntymiseen yhteisen arvomaailman kautta.

Seuraavaksi tarkastelemme tutkimuksesta esiin nousseita teemoja ja teemme niistä johtopäätöksiä. Pyrimme ymmärtämään, mitä nämä teemat ovat vastaajille merkinneet. Haluamme ymmärtää vastaajien omia näkökulmia.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus vertaistuen muodostumisessa

Vertaistuen syntymiseen vaikutti ryhmän ilmapiiri. Ryhmän ilmapiiri oli osallistujien mukaan lämmin, turvallinen ja avoin. Yksi ryhmän jäsen kuvaili ilmapiiriä seuraavalla tavalla:

*Ryhmän ilmapiiri oli lämmin ja siellä pystyi kertomaan vapautuneesti omista kokemuksista ja jaksamisesta.”*

Ryhmässä sai olla vaikean asian kanssa, niin kuin halusi. Ryhmän jäsenten vastauksista kävi ilmi, että keskustelu oli toinen toistaan kunnioittavaa. Se tarkoittaa vastavuoroisuutta ja se voi ilmetä esimerkiksi tekemällä tarkentavia kysymyksiä, keskittymällä toisen puheenvuoroon, puhumalla myötätuntoisella äänenpainolla ja -sävyllä (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 26; Poijula, 2002, s. 225).

Ryhmän jäsenet kuvailivat vastauksissaan oman olonsa sururyhmän kokoontumisissa rennoksi, helpoksi, rauhalliseksi, vapautuneeksi ja kevyeksi. Yksi ryhmän jäsenistä kuvaili oloaan seuraavalla tavalla:

*Rauhalliseksi, odottavaksi ja jollakin tavalla kevyeksi. Seuraavaa tapaamista oikein odotti.*

Vastauksista tuli esille, kuinka ryhmän jäsenet kokivat kuuluvansa tähän ryhmään ja olevansa osa sitä. Vastaajat kirjoittivat siitä, että saivat olla ryhmässä niin kuin itse halusivat, ja he kokivat olonsa levolliseksi niin, että ei tarvinnut jännittää.

Kuolemasta ja surusta puhuminen ei ole luontevaa yhteiskunnassamme (Pajari ym., 2019, s. 7–15). Sururyhmän tarkoitus on tarjota mahdollisuus ja lupa puhua kuolemasta. Tutkimamme ryhmän jäsenet kokivat ryhmän sisällä kuolemasta puhumisen luonnollisena asiana, mikä taas voi olla muuten haastavaa. Voidaan siis ajatella, että sururyhmässä turvallinen ja lämmin ilmapiiri oli todella merkittävässä osassa, jotta ryhmän jäsenet kokivat pystyvänsä jakamaan omia kokemuksiaan

ja näin pystyivät vastaanottamaan vertaistukea. Tärkeää oli, että ryhmän jäsenet tiesivät voivansa puhua luottamuksellisesti ja tiesivät asioiden jäävän ryhmän jäsenten välille.

Sururyhmään osallistujat saattavat jännittää sitä, kuinka puhua vaikeasta ja herkästä aiheesta. Yksi ryhmän jäsen kirjoitti oman menetyksen jakamisesta:

*Yllättävän helppoa puhua vieraille ihmisille.*

Vastauksista nousi esiin, että ryhmän jäsenet olivat yllättyneitä siitä, kuinka luontevaa ja helppoa asioiden jakaminen oli. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että kaikki ryhmän jäsenet olivat olleet osallistuvia ja kertoneet rohkeasti omia kokemuksiin. Ryhmäläisten aktiivinen osallistuminen vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti ryhmä muodostuu ja vertaistuki mahdollistuu ihmisten välillä (Holm, 2010, s. 52–55, 58). Valtaosalla ryhmän jäsenistä ei ollut aikaisempaa kokemusta vertaistukitoiminnasta ja tämä saattoi olla yksi selittävä tekijä ilmapiirin ohella, miksi puhumisen helppous nimenomaan yllätti ryhmäläiset.

Vastauksista kävi ilmi, että ryhmänohjaajat vaikuttivat omalla työskentelyllään ja asenteellaan ryhmän toimivan ilmapiirin muodostumiseen. Yksi ryhmän jäsen kirjoitti:

*Ilmapiiri vetäjien aikaansaama, erittäin hyvä ilmapiiri.*

Vetäjillä kuvattiin olevan suuri merkitys tilanteiden arviointiin. Vastauksista nousi esille, kuinka ryhmänohjaajat olivat pitäneet huolen siitä, että jokainen sai kertoa omasta asiastaan tasapuolisesti. Yksi kirjoitti sururyhmän mieleenpainuvimpana asiana:

*Toiset huomioon ottavat miellyttävät vetäjät ja osallistujat.*

Ihmiset odottavat, että kirkon työntekijät ovat valmiina kohtaamaan ihmisiä erilaisten kriisien ja elämäntilanteiden keskellä. Tämän vuoksi kirkon työntekijän kohtaamisen taidot ja kyky osoittaa empatiaa ovat merkittävässä asemassa.

(Harmanen, 1997.) Ryhmänohjaajan taidot ja kyky rajata, sekä antaa tilaa kaikille ryhmän jäsenille luo vertaistuen syntymiselle mahdollisuuden. Tärkeää on luoda keskustelusta vastavuoroista sekä tukea yhteyden syntymistä. (Kaukkila & Lehtonen, 2017, s. 59–68; Tiitinen ym., 2018.) Tutkimuksen vastauksista kävi ilmi, että sururyhmän ohjaajat olivat olleet osaavia ja olennaisessa osassa luomassa sururyhmän tarkoituksen onnistumista.

Vastausten perusteella ryhmän koosta voitiin todeta, että pienryhmä mahdollistaa paremmin vertaistuen syntymisen. Vastauksissa tuli ilmi, että ryhmän koko ei olisi voinut olla suurempi, vaan yhdeksän henkilöä oli maksimimäärä. Yksi ryhmän jäsen kuvaili ryhmän kokoa seuraavanlaisesti:

*Ihan hyvä. Enempää ei oikein sovi olla. Nyt kaikki ehtivät tapaamissa kertomaan oman tarinansa, vointinsa ja edistymisen.*

Ryhmän kokoa herkän aiheen ympärillä on tärkeää miettiä, jotta ryhmän tarkoitus toteutuu (Itkonen & Rautama, 2020, s. 13).

Ryhmän jäsenet kuvailivat sururyhmän merkitystä tässä vaiheessa surun käsittelyä merkittäväksi ja omaa oloa helpottavaksi. Vastauksista nousi esille ajankohdan sopivuus, ja yksi ryhmän jäsen kirjoitti aiheesta seuraavasti:

*Ajankohta oli hyvä, aiemmin en olisi ehkä pystynyt puhumaan asiasta, olisi vaan mennyt synkistelyksi.*

Vastaajat kokivat sururyhmän tulleen sopivaan aikaan omassa surun käsittelyssä. Ryhmään kutsuttiin henkilöitä, joilla oli menetyksestä noin puoli vuotta. Saatujen vastausten perusteella voidaan ajatella ajankohdan olleen sopiva, koska seurakunnan sururyhmän ei ollut tarkoitus olla akuutin vaiheen kriisiryhmä. Kun kuolemasta on jonkin verran aikaa, menetykseen on saatu jossain määrin etäisyyttä ja ihminen pystyy työstämään kokemusta. Sururyhmän ajankohdalla surun käsittelyssä on näin ollen merkitystä. (Itkonen & Rautama, 2020, s. 13.)

Sururyhmästä saatu tuki tässä vaiheessa surun käsittelyä koettiin pääosin riittäväksi. Yksi kuitenkin kirjoitti:

*Toisinaan voisi vielä puhua asiasta.*

Ryhmän jäsenet kirjoittivat, että sururyhmä toimi väylänä muulle seurakunnan toiminnalle, josta voi saada hengellistä lohtua omaan elämäänsä. Yksi ryhmän jäsen kertoi, että hänellä on hyvä tukiverkko jatkoa varten ja seurakuntayhteys, josta saa seuraa ja lohtua.

Yksi ryhmän jäsen kiteytti vastauksessaan ryhmän hyvän sosiaalisen vuorovaikutuksen vertaistuen muodostumisessa seuraavasti:

*Yhteenkuuluvaisuuden tunne, että saimme kuulla ja kertoa ja kokea erilaisia suhtautumisia omaan suruun.*

Vastauksessa tulee ilmi kokemuksellisuuden lisäksi myös tiedollinen oppiminen toisten erilaisista tavoista reagoida suruun ja käsitellä sitä.

## 7.2 Koetun jakaminen vertaistuen syntymisessä

Ryhmän jäsenet kuvailivat omaan menetykseen liittyvien asioiden jakamisen vapauttavaksi, yllättävän helpoksi ja luonnollisen hoitavaksi. Yksi ryhmän jäsen kuvaili asioiden jakamista seuraavalla tavalla:

*Helpoksi. Oli hyvä puhua samassa tilanteessa olevien kanssa. Kaikki toivat rohkeasti julki omia tunteita.*

Toinen ryhmän jäsen kuvaili jakamista:

*Luonnolliseksi hoitavaksi, oli hyvä kuulla muidenkin kokemuksia.*

Vastaajat kirjoittivat siitä, kuinka vapauttavaa oli, kun ei tarvinnut selitellä, mistä toinen puhuu. He kokivat, että muut ymmärtävät, mistä on kyse.



Vertaistukiryhmä voi olla ihmiselle ainoa paikka, missä puhua omasta asiastaan. Ihminen voi kokea, että ei saa haluamaansa tai tarvitsemaansa tukea lähipiiristä tai ei halua kuormittaa kokemuksillaan lähipiiriä. Tällöin vertaistukiryhmä tarjoaa hyvän paikan jakaa muille samaa kokeneille näitä asioita, koska ryhmä on nimenomaan kyseistä asiaa varten luotu. (Laimio & Karnell, 2010, s. 13.)

Vastaajat kirjoittivat siitä, kuinka jokaisen erilainen tilanne huomioitiin keskusteluissa ja jokainen sai jakaa juuri oman kokemuksensa. Vastausten perusteella oli tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen pystyi kertomaan juuri oman kokemuksensa ja tulla näin kuulluksi. Vertaistuki syntyy siitä, että kokemukset ovat kuitenkin yleisellä tasolla yhteisiä ja että niistä voi löytää tarttumapintaa omaan henkilökohtaiseen tilanteeseen (Mikkonen & Saarinen, 2018). Bothan ym. (2014) mukaan toisen surukokemuksia ei saa verrata keskenään tai asettaa toista kokemusta parempaan tai huonompaan asemaan. Jokaisen henkilön kokema tunne on todellinen ja hänellä on siihen oikeus. (Botha ym., 2014.)

Kokemuksellinen yhteenkuuluvuus saa ihmiset avautumaan ja puhumaan omista asioistaan. Kun ihminen on kokenut samaa kuin toinen, ihminen voi pystyä samaistumaan nopeasti toisen tilanteeseen, eikä tarvitse taustoittaa omaa asiaa yksityiskohtaisesti, vaan toinen pystyy tarttumaan asiaan pienestäkin esimerkiksi. Tässä kohtaa kumpikin voi saada tunteen, että joku ymmärtää, mitä on kokenut. Yhteys saman kokeneiden välillä syntyy ja aiheuttaa erilaisia oloa helpottavia tunteita. (Jyrkämä, 2010, s. 25–26.)

Yksi ryhmän jäsenistä koki välillä irrallisuutta muihin ryhmän jäseniin nähden. Hän kirjoitti vastauksessaan sen johtuneen läheisen erilaisesta menehtymisestä. Ryhmän jäsen koki kuitenkin saavansa vertaistukea omiin tuntemuksiinsa ja toivoa tulevaisuuteen tässä sururyhmässä.

Ryhmän jäsenet kuvailivat muiden samaa kokeneiden merkityksen itselleen tärkeäksi. He kokivat yhteenkuuluvaisuutta siitä, että ryhmässä oli monta kuoleman kohdannutta. Ryhmän jäsenet kokivat, että pystyivät tuomaan rohkeasti ja luottavaisin mielin esiin omat tunteensa. Vastauksissa he kertoivat huomanneensa,

että kaikilla oli samankaltaisia tunteita. Lohdulliseksi koettiin se, että muutkin kävivät läpi kielteisiä tunteita.

Vastauksista ilmeni ryhmän jäsenten ymmärrys siitä, että koetun jakamisen kautta heillä oli vaikutus toinen toisiinsa. Muiden ryhmäläisten merkitystä itselleen kuvailtiin näin:

*Jokainen vaikutti omalla tavallaan toisiin osallistujiin. Oltiin samaa perhettä.*

Ryhmän jäsenet kuvailivat toivoa ja lohtua antaviksi asioiksi ryhmän aikana omien kokemusten jakamisen ja kokemuksen siitä, että ei ole yksin surunsa kanssa. Yksi vastaaja kirjoitti toivoa ja lohtua antaviksi asioiksi seuraavat:

*Jakaminen, sanaton empatia.*

Lohdulliseksi koettiin, että kohtalotovereita oli paljon. Yksi vastaaja kirjoitti seuraavanlaisesti:

*Se kokemus, etten ole suruni kanssa yksin.*

Muiden ryhmän jäsenten esimerkki siitä, että elämä jatkuu läheisen kuolemasta huolimatta, oli kannustanut katsomaan tulevaisuutta uusin silmin. Yksi ryhmän jäsen kirjoitti toivoa ja lohtua tuovaksi asiaksi vastauksessaan:

*Kaikki ovat ryhmässä kuitenkin menneet eteenpäin asiassaan.*

Ryhmäläiset olivat edistyneet omassa suruprosessissaan saadessaan omaan tilanteeseensa voimia jaksaa ja toivoa tulevaisuuteen. Toisaalta muiden edistymisen omassa suruprosessissaan voisi aiheuttaa päinvastaisia tuntemuksia. Toinen pääsee eteenpäin ja minä en. On tärkeää muistuttaa siitä, että jokaisen surun käsittely on omanlaisensa ja kaikki etenevät eri tavoin. Ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa surun käsittelyyn, mikä toistuisi jokaisen kohdalla samassa järjestyksessä. (Surevan kohtaaminen, i.a.)

Sururyhmän jäsenet kirjoittivat vastauksissaan, että oli merkityksellistä saada sanoa ääneen sanomatta olevia asioita. He olivat todenneet ryhmän aikana, että ei olekaan ainoa, joka ajatteli samoja asioita. Vastausten perusteella voitiin päätellä, että ryhmäläiset saivat kokea taakan kevenemistä ja kannateltavana oloa. Näiden voi päätellä johtuvan siitä, että ryhmän jäsenet saivat jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan turvallisessa ympäristössä ja saada tilanteeseensa empatiaa sekä ymmärrystä.

### 7.3 Hengellisyys osana sururyhmän luonnetta

Ryhmän jäsenet kuvailivat hengellisyyden näkymistä ryhmän aikana pääosin sopivaksi ja riittäväksi. Yksi ryhmän jäsen kirjoitti aiheesta seuraavalla tavalla:

*Riittävästi, tuntui hyvältä ja läheiseltä tilanteessa.*

Toinen kirjoitti:

*Juuri sopivalla tavalla, on läsnä, mutta jokaisen suru kuitenkin lähimmäisenä.*

Voidaan ajatella, että hengellisyyttä ei tuotu esiin teologisin termein vaan ihmisläheisellä tavalla. Sururyhmässä voi ajatella monienkin teemojen olevan hengellisiä, vaikka ei suoraan puhutakaan uskon käsitteillä. Esimerkiksi lähimmäisenrakkaus ilmenee toisia kunnioittavasta asenteesta ja lämpimästä kohtaamisesta.

Eri seurakunnat järjestävät sururyhmiä säännöllisesti ja surutyö on yksi olennainen osa kirkon työtä. Harmasen (1997, s. 70) mukaan suruun liittyy eristäytyminen muusta yhteiskunnasta. Yhteyttä pidetään kirkon perustehtävänä, jolloin surunkin kohdatessa tehtävä on saattaa ihmisiä toistensa yhteyteen. Kirkkoon kohdistuu oletuksia siitä, että kriisin tai muun ikävän tapahtuman osuessa omalle kohdalle, kirkko auttaa ja tukee. Kirkko mielletään turvallisena, lämpimänä ja vastaanottavaisena tahona erityisesti surun kohdatessa. Kirkon voi ajatella kuuluvan osaksi kuolemaa ja surua. Ihmiset voivat siis olettaa, että siellä voi ja saa puhua

herkästä asiasta sekä erilaiset tunteet ovat hyväksytyjä. (Peltomäki, 2021, s. 59.) Tämä näkyi myös haastateltavien vastauksissa. Lisäksi vastauksissa koettiin kiitollisuutta siitä, että kirkko on tukena näissä elämän vaiheissa. Yksi ryhmäläisistä kuvaili tätä vastauksessaan sanomalla:

*Hengellisyyttä tuotiin esille hienosti kokonaisuuteen sopivasti.*

Ryhmän jäsenet kuvailivat vastauksissaan hengellisyyden merkitystä itselleen ryhmän aikana merkitykselliseksi, tärkeäksi, toivoa tuovaksi ja turvalliseksi. Yksi ryhmän jäsen kirjoitti aiheesta seuraavasti:

*Todella tärkeä. Vaikka välillä elämän pyörteissä usko jää taka-alalle, niin hiljaisina hetkinä se on läsnä. Ja se, että tiesi osallistujien ajattelevan samoin, se luo toivoa elämään.*

Toinen ryhmän jäsen kirjoitti:

*Tuntui, että surun keskellä hengellisyys saa aivan todella suuren merkityksen.*

Gothónin (2007, s. 72.) mukaan surun tullessa omalle kohdalle, hengellisyys saattaa nousta pinnalle ja antaa uudenlaisen merkityksen. Sururyhmän jäsenten vastauksissa kävi ilmi, kuinka hengellisyys kulkee luontevana osana suruprosessia. Osa oli kokenut surun vahvistaneen uskoa, mutta vastauksista ei käynyt ilmi, kuinka usko oli helpottanut heitä. Vastauksista ei noussut perinteisiä kristinuskon ajatuksia esimerkiksi jälleennäkemisen riemusta, jonka voisi ajatella helpottavan omaa oloa. Vastaajat eivät myöskään maininneet lohtua antavaksi sitä, että läheiselläni olisi nyt hyvä olla vrt. taivaaseen liitetty ajatus kivun ja kärsimyksen poistumisesta.

Osa ryhmän jäsenistä kirjoitti, että usko on osa heidän jokapäiväistä elämäänsä. Sururyhmän tarjoama hengellisyys ei ehkä muuttanut heidän kokemustaan uskosta, mutta osallistuminen nimenomaan seurakunnan sururyhmään oli luontevaa. Yksi ryhmän jäsen kirjoitti ryhmän hengellisestä merkityksestä itselle seuraavasti:

*Ei suurempaa. Olen uskossa ja haen hengellistä toimintaa toisaalta, joten isompi osa oli kuitenkin vertaistuesta.*

Tästä voitiin päätellä, että sururyhmän hengellisyys ei tämän vastaajan kohdalla muuttanut muotoaan.

Sururyhmän hengellisen luonteen voi kuitenkin ajatella olleen osa vertaistuen muodostumista. Pelkästään se, että kaikki ryhmän jäsenet olivat hakeutuneet nimenomaan seurakunnan sururyhmään voi olla yhdistävänä tekijänä luoden turvallisuuden tunnetta. Tieto siitä, että muut ryhmän jäsenet omaavat samaa arvoa maailmaa hengellisestä näkökulmasta oli yhteyttä luovaa. Yhteisöllisyyden voi ajatella syntyvän tässä kontekstissa uskovien yhteydestä. Harmasen (1997, s. 87) mukaan seurakunnan sururyhmä on ryhmämuotoista sielunhoitoa ja sen on tarkoitus vastata omaisten tarpeisiin. Parhaimmillaan sururyhmäisten välille syntyi keskinäistä sielunhoitoa.

Neljä vastaajaa kirjoitti ryhmän vaikuttaneen henkilökohtaiseen uskoon vahvistavasti ja tuoneen uskoa läheisemmäksi. Yksi ryhmän jäsen kirjoitti seuraavasti:

*Kiitollinen mieli siitä, että seurakunta on mukana ihmisen surussa, vahvistaa uskoa.*

Vastauksista nousi esille se, että sururyhmätoiminta korosti seurakuntayhteyttä ja mahdollisti sen uudelleen löytymisen osalle ryhmän jäsenistä.

Sururyhmän jäsenet kokivat hengellisyyden olevan osa surun käsittelyä. Vastauksista kävi ilmi, että seurakunnan ja kirkon ajatellaan olevan läsnä surun tullessa omalle kohdalle. Ryhmäläiset kokivat hengellisyyden olleen luonnollinen osa sururyhmän kokonaisuutta. Lisäksi ryhmänohjaajien mainittiin saaneen hengellisyyden korostumaan ryhmän aikana.

Osa vastaajista mainitsi, että hengellisyys sai suuren merkityksen surun keskellä. Pohdimme, että voisiko se tarkoittaa sitä, että Jumala on tullut läheisemmäksi ja kristinuskoon liittyvät teemat ovat nousseet esille. Voi olla, että esimerkiksi rukouksien on lisääntynyt. Osa koki, että seurakunnan toimintaan on nyt helpompi

hakeutua. Yksi ryhmän jäsenistä kirjoitti sururyhmätoiminnan vaikutuksesta henkilökohtaiseen uskoon seuraavasti:

*Hyvin paljon. Ymmärrystä ja ajatusta siitä, että on seurakunnan jäsen. Hakeutua kirkolliseen toimintaan helpommin.*

Tästä voisi päätellä, että ryhmäläiset olivat saaneet kirkolle ominaisista teemoista jotain itselleen, mistä haluaa pitää kiinni jatkossakin elämässään.

Kaksi ryhmän jäsenistä kertoi, ettei sururyhmä juuri vahvistanut omaa uskoa. Tämän voi ajatella johtuvan siitä, että on aktiivinen seurakunnan muussa toiminnassa ja hengellinen elämä on jo valmiiksi rikasta. Sururyhmään osallistui varmasti eri tavoin uskovia ihmisiä, jolloin myös hengelliset tarpeet olivat erilaisia. Yksi vastaajista vaikutti eriyttäneen hengellisyyden ja vertaistuen toisistaan. Hän näki ilmeisesti, että esimerkiksi lähimmäisenrakkaus, joka on uskon ilmenemistä käytännössä, tässä tapauksessa vertaistuen antamisessa, ei ollut hengellisyyttä. Vastaaja todennäköisesti ajatteli hengellisyyden olevan ”pelkkää” ulkonaista uskon harjoittamista, esimerkiksi Raamatun lukemista tai messuun osallistumista.

Toivoa tuovaksi asiaksi omassa surun käsittelyssä vastaajat kirjoittivat toisten etenemisen omassa surussaan. Myös se, kuinka erilaista surussa edistyminen voi olla, toi lohtua. Yksi vastaaja kirjoitti seuraavasti:

*Kaikki olivat kokeneet rakkaan lähimmäisen menetyksen, oli hienoa huomata, kuinka jokainen edistyi surun käsittelyssä omalla tavallaan. Näistä sai itsellekin lohtua ja varsinkin toivoa mennä eteenpäin.*

Toivoa toi myös se, että suru laimenee ajan kanssa ja suru muuttaa muotoaan.

Yhdessä vastauksessa nousi esille yhteinen arvomaailma toivoa luovana tekijänä:

*Ja se että tiesi osallistujien ajattelevan samoin, se luo toivoa elämään.*

Tämän voisi ajatella tarkoittavan sitä, että yhteydellä toisiin samalla lailla ajatteleviin oli merkitystä toiveikkuuden ylläpitämisessä. Kristinuskossa ajatellaan, että Jumala kulkee ihmisen rinnalla, seuraa ja tukee häntä. Toiveikkuutta voi lisätä ajatus siitä, että kuollut läheinen on paikassa, jossa ei ole kipua ja tuskaa. Joku pitää kuolleesta läheisestä huolta. (Gothoni, 2007, s. 56–74.) Tämä teema ei kuitenkaan tullut esille vastauksissa.

Voidaan siis todeta, että osallistujilla nousi pintaan hengelliset asiat ja että ne tulevat usein mieleen, kun elämässä kohtaa surua. Vastauksista tuli esille se, kuinka hengellisyys antoi ryhmän jäsenille tukea ja turvaa sekä voimia jaksaa arjessa, vaikka vastauksista ei noussutkaan selkeitä esimerkkejä kristinuskon perinteisistä ajatuksista. Todennäköisesti tämä johtui kysymysten muotoilusta ja toisella tapaa kysyttäessä vastaukset olisivat voineet olla erilaisia. Hengellisyyttä saattaa olla vaikea sanoittaa ja aiheesta puhuminen tai kirjoittaminen voi olla siksi hankalaa. Tarkentavat ja selkeämmät lisäkysymykset olisivat voineet tulla juuri tämän teeman kohdalla kysymykseen ja ne olisivat voineet avata vastaajien ajatuksia enemmän. Saamiemme vastausten perusteella ne jäivät hyvin yleiselle tasolle.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettiset kysymykset ovat osa kaikkea tutkimustyötä ja jos tutkimus koskee ihmisiä, tulee eettisyys vastaan tutkimuksen jokaisessa vaiheessa (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Sururyhmän alussa ensimmäisellä kokoontumiskerralla osallistujille kerrottiin, että sururyhmä on toisen ryhmänohjaajan opinnäytetyönaiheena ja että kyseistä ryhmää tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Alustavasti kysyttiin ryhmäläisiltä, että jos mahdollista, niin heitä tullaan haastattelemaan tai heille annetaan kyselylomake ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla. Asiaan suhtauduttiin myönteisesti.

Toisen opinnäytetyöntekijän rooli sururyhmän yhtenä vetäjänä ei saanut vaikuttaa ohjaavasti kyselylomakkeen kysymyksien tekemiseen, eikä varsinkaan analyysin ja johtopäätöksien tekemiseen. Ryhmänvetäjän omat esitiedot ja havainnot eivät ohjanneet aineiston pohjalta tehtävien tuloksien määrittelyssä. Analyysiä tehtäessä ryhmänohjaajana toiminut opinnäytetyöntekijä pohti tarkoin, mikä oli ryhmästä saatu havainto ja mikä puolestaan aineistosta nouseva havainto. Keskustelua näistä käytiin aktiivisesti yhdessä opinnäytetyöparin kesken. Tutkimuksen tekemisessä korostui objektiivisuus. Aineistolähtöisessä analyysissä on erityisen suuri riski, että tutkijan ennakkoluulot nousevat esille ja alkavat ohjata tulointaa. Omista ennakkoluuloista on tutkijan oltava tietoinen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109, s. 160.)

Suru on aiheena henkilökohtainen ja herkkä, joten kiinnitimme eettisyyteen erityistä huomiota. Tutkimusasetelman eettisyyteen vaikuttavat ihmiskäsitykset, arvot sekä tavoitteet (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 154). Aihetta käsiteltäessä tulee tutkijan olla lämmin ja läsnä oleva, mutta samalla myös objektiivinen. Tutkijan tulee myös kunnioittaa surevan kokemusta ja osata olemuksellaan ja sanavaliñoillaan viestiä se tutkittavalle. Emme halunneet, että sururyhmäläisille jäisi sururyhmästä lopuksi päällimmäisenä mieleen tutkimuksemme iso rooli.



Kyselylomakkeen yhteydessä oli tiedote, jossa kerrottiin tutkimuksestamme ja sen tarkoituksesta (Liite 3). Tiedotteessa kerrottiin saadun aineiston säilyttämisestä ja sen salassa pitämisestä. Tiedotteessa myös kannustettiin vastaamaan omin sanoin oman kokemuksen perusteella kysymyksiin. Kaikilta ryhmäläisiltä pyydettiin lisäksi kirjallinen suostumus osallistua tutkimukseemme (Liite 4). Suostumuslomakkeen allekirjoittamalla tutkittavat hyväksyivät sen, että kyselylomakkeesta saatavaa materiaalia käytetään opinnäytetyössä. Suostumuslomakkeessa kerrottiin tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja että kenkään henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Päätimme jo aloittaessamme tutkimusta, että emme tule kysymään tutkittavien henkilötietoja, jotta anonymiteetti säilyisi herkän aiheen äärellä. Ajattelimme, että se takaa myös vastausten paremman saamisen. Henkilötietojen keräämisellä ei ollut merkitystä tutkimustulosten kannalta.

Haastateltavien määrä tutkimuksessa oli pieni, mutta ryhmän kokoon nähden vastausten määrä oli kuitenkin hyvä. Tutkimuksemme tarkoituksena oli pureutua yhden sururyhmän kokemuksiin perusteellisesti ja pyrkiä ymmärtämään sururyhmään osallistuneiden kokemusta, mikä on laadulliselle tutkimukselle tyypillistä. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisvaltaisesti. Kohteen tapaukset nähdään ainutlaatuisina, ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Vastausten lukumäärällä ei ole näin ollen merkitystä. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 164.)

Teoriapohjaa rakentaessamme huomasimme iloksemme, että erilaisia luotettavia lähteitä löytyy monipuolisesti. Suru on aina aiheena ajankohtainen ja tiedot siihen liittyvistä tunnekokemuksista eivät vanhene. Vertaistuesta on tehty paljon tieteellisiä tutkimuksia, joita pystyimme hyödyntämään teoreettisessa viitekehityksessä. Hengellisyyden merkityksestä surun käsittelyssä löysimme relevantteja lähteitä, jotka myös edesauttoivat teoriapohjan rakentumista tutkimuksemme taustalle.

## 8.2 Vastausten saavuttaminen

Koemme, että olemme saaneet vastauksia tutkimuskysymyksiimme, joita olemme tarkastelleet edellisessä luvussa. Tutkimuskysymyksemme olivat: Millaisia kokemuksia sururyhmään osallistuvilla on vertaistuesta ryhmässä? Millaisia kokemuksia sururyhmään osallistuvilla on hengellisyydestä ryhmässä? Saimme selvästi määrällisesti enemmän ja sisällöllisesti monipuolisempia vastauksia vertaistuen kokemuksista ryhmässä. Hengellisyyteen liittyvien vastausten sisältö puolestaan ei ollut yhtä moninaista ja syvällistä. Seurakunnan sururyhmät ovat pohjimmiltaan vertaistukiryhmiä, ja osallistujat todennäköisesti kysymyksiin vastatessaan peilasivat tätä ryhmän tarkoitusta vastauksissaan.

Toisaalta pohdimme, että olisimmeko voineet saada vielä yksityiskohtaisempia vastauksia, jos kyselylomake olisi ollut erilainen. Opinnäytetyön edetessä harkitsimme erilaisia tiedonkeruutapoja runsaasti yhdessä ohjaajien kanssa. Päädyimme kyselylomakkeeseen, jonka rakennetta jouduimme muokkaamaan useaan otteeseen. Toisaalta kyselylomake, jossa olisi ollut yksityiskohtaisemmat vastausvaihtoehdot, olisi voinut mahdollistaa monipuolisemmat vastaukset. Näiden avulla olisimme voineet saada syvällisempää tietoa ja lisäksi olisi saattanut tulla pieniä sävyeroja vastauksiin. Opinnäytetyöprosessiin toi oman lisähaasteensa opinnäytetyön ohjaajien vaihtuminen jokaisessa opinnäytetyön eri vaiheessa. Olemme kuitenkin tyytyväisiä vastauksiin, joita näiden kysymysten kautta olemme saaneet.

Tuloksia tarkasteltaessa huomasimme, kuinka laajat vaikutukset vertaistuellalla voi olla. Samansuuntaisia huomioita vertaistuesta nousi esiin Ylikosken (2011) ammattikorkeakoulututkintoon liittyvässä Diakin opinnäytetyössä ”Sururyhmässä en ole yksin”. Vertaistuellisuus mahdollistui tässä opinnäytetyötutkimuksessa kuulaksi tulemisen, kokemuksellisen vuorovaikutuksen sekä sururyhmän ohjaajien taitojen avulla.

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi lisäsi ymmärrystä siitä, kuinka laajat vaikutukset vertaisuella voi olla. Sen on todettu vaikuttavan myös terveyteen ja on lisäksi suhteellisen edullinen tapa hoitaa itseään. Mielestämme vertaistukitoimintaa voisi nostaa julkisuudessa enemmän esille esimerkiksi mielenterveysongelmien ehkäisijänä. Vertaistukitoiminta ei korvaa ammattilaisen antamaa apua, mutta se on hyvä lisätukimuoto ja sen vaikutukset ovat monesti kauaskantoisia. Lisäksi sururyhmätoiminnan kautta ihminen voi saada rohkaisua sille, että uskaltaa puhua avoimemmin läheisilleen kipeistäkin asioista.

Sururyhmätoiminta toimii väylänä seurakunnan muuhun toimintaan, joka pystyttiin toteamaan myös tässä tutkimuksessa. Mielestämme seurakunnan tulee ylläpitää tätä toimintaa mahdollisimman pitkään ja monipuolisesti, sillä sen vaikutukset ovat selvästi kauaskantoiset. Yleisesti sururyhmissä, kuten meidän tutkittavassa ryhmässä, on yhteisöllinen vaikutus. Ryhmätoiminnalla on merkitystä syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisemisessä, joka on tämän päivän haaste.

Muhonen (2020) on tehnyt ylempään ammattikorkeakoulututkintoon liittyvän Diakin opinnäytetyön ”Sanoja surun sanattomuuteen – kuoleman suru ja runous”. Myös tässä opinnäytetyötutkimuksessa esiin nousi suruun liittyvän yhteiskunnallisen keskustelun tärkeys sekä vertaistuen ja suruun liittyvän sanoittamisen tärkeys.

Tutkimuksessamme nousi esiin se, että on tärkeää järjestää erilaisia sururyhmiä. Sururyhmiä voi olla esimerkiksi henkirikoksen uhrien läheisille, itsemurhan tehneiden omaisille, lapsille ja nuorille omia ryhmiä. Seurakunnat ja muut toimijat tarjoavat tämänkaltaisia ryhmiä. Näistä kohdennetuista sururyhmistä tiedottaminen on merkittävässä osassa, jotta jokainen voisi löytää omaan tilanteeseensa sopivaa tukea. Ajattelemme, että on tärkeää tarjota sururyhmiä erilaisiin tilanteisiin, jotta surun kohdannut voi saada ymmärrystä juuri häntä kohdanneeseen menetykseen. Kuitenkin on tärkeää, että jonkinlaista apua ja tukea on saatavilla.

Sosionomin osaamisvaatimuksiin eli kompetensseihin sisältyy muun muassa asiakastyön osaaminen, eettinen osaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Opinnäytetyöprosessimme lisäsi ymmärrystä tulevan ammattimme osalta, miten edellä mainitut osaamisvaatimukset näkyvät käytännössä. Opinnäytetyön tekeminen on nostanut esiin tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen merkityksen jatkuvasti muuttuvassa työelämässä. Työelämä edellyttää kykyä jatkuvaan itsereflektointiin sekä valmiutta muuttaa omia työskentelytapoja. Opinnäytetyössämme nousi koko prosessin ajan esiin eettiset kysymykset ja tämä vahvisti ihmisten kanssa tehtävässä työssä tarvittavaa ammattilista herkkyyttä. Osallisuuden merkitys ihmisten arkielämässä ja erilaisten kriisien sattuessa omalle kohdalle on keskeistä, ja tämä tuli meidänkin opinnäytetyötutkimuksessamme esiin. Voi sanoa, että ymmärrys tulevan ammattimme roolista osallisuutta edistävässä yhteiskunnassa kasvoi.

Opinnäytetyössämme korostui diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet monesta näkökulmasta. Ohjeissa mainitaan työhön kuuluviksi muun muassa ilon ja toivon luominen sekä niiden ylläpitäminen, inhimillinen asenne kaikkia ja kaikkea kohtaan. Diakoniatyöntekijän tulee tunnistaa ihmisen keskeneräisyys ja haavoittuvuus sekä hänen tulee kannustaa ja kutsua ihmisiä huolehtimaan toinen toisistaan. Diakoniatyöntekijä toimii ihmisten välisen vuorovaikutuksen syntymisen edistämiseksi, mistä puolestaan kumpuaa yhteisöllisyys. (Diakoniatyöntekijöiden liitto, 2016.) Tämänkaltaisia taitoja tarvitaan myös vertaistukiryhmän ohjaamisessa. Meidänkin opinnäytetyötutkimuksessamme näiden asioiden merkitys nousi esiin vertaistuen kehittymisen tärkeänä resurssina. Vertaistuellisuus sururyhmässä ei olisi toteutunut ilman toisten huomioimista, inhimillistä asennetta ja toivon näkökulmaa.

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt tiedon haku- ja arviointitaitoja. Prosessin edetessä oli hyvä huomata, että esimerkiksi saamamme tutkimusvastaukset olivat samansuuntaisia aikaisempien tutkimuksien kanssa. Tämä valoi uskoa siihen, että olimme tehneet oikeita asioita tutkimuksessamme. Opimme tutkimuksellista työtettä, josta on hyötyä työelämässä, joka vaatii jatkuvaa työn kehittämistä ja sen arviointia. Olemme perehtyneet syvällisesti suru- ja

vertaistukitutkimuksiin sekä myös niitä sivuaviin aihepiireihin, ja tämä on kehittänyt meitä tiedollisesti. Opinnäytetyöprosessi on rohkaissut pohtimaan erilaisten tutkimuksellisten menetelmien hyödyntämistä työelämässä.

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme syksyllä 2022 ideapaperin tekemisellä. Päädyimme opinnäytetyöaiheeseemme Kangasalan seurakunnan tarjottua sitä meille. Idea aiheellemme nousi näin ollen työelämäkumppaniltamme, joka toivoi ajantasaista tietoa seurakunnan omasta sururyhmätoiminnasta ja sen merkityksestä seurakuntalaisille. Taustalla oli tarve arvioida läheisensä menettäneiden omaisten tuen riittävyttä ja tarkoituksenmukaisuutta. Sururyhmä on yksi omaisten sielunhoidollinen tukimuoto, ja koska siihen liittyy myös vertaistuellinen aspekti, niin sururyhmän tutkiminen sosionomi (AMK), diakoniatyö -tutkinnon opinnäytetyönä sopii hyvin. Opinnäytetyöllämme on vahva yhteys työelämään ja oman ammattialamme kehittämiseen. Tutkimus hyödyttää sururyhmätoiminnan kehittämistä jatkossa. Työ eteni keväällä 2023 suunnitelman parissa. Teimme samalla laajaa perehtymistä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimukseen. Syksyllä 2023 toteutimme tutkimuksemme kyselyn ja pääsimme työskentelemään aineiston parissa. Käsikirjoitus lopulliselle työlle alkoi tuolloin hahmottua. Vuoden 2024 alussa kirjoitimme opinnäytetyön raportin ja teimme viimeistelyn työlle. Opinnäytetyön projektiluonteisuus on laittanut meidät asettamaan selkeät reunaehdot työskentelylle sekä opettanut aikatauluttamaan työntekoa ja viestimään asioista. Tämänkaltainen pitkä yhteistyö on mahdollistanut ammatillisen ja kriittisen keskustelun sekä laittanut reflektoida omia käsityksiä eri asioista. Toimiva vastuun jakaminen ja kantaminen molemmin puolin saattoi tämän opinnäytetyöprosessin valmiiksi suunnittelemamme aikataulun mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessi on lisännyt ylpeyttä tulevasta ammatistamme. Jokainen ihminen tulee tarvitsemaan elämänsä aikana jonkinlaista apua tai tukea, jonka antamiseen meitä sosionomeja ja diakoniatyöntekijöitä koulutetaan. Teorian opiskelun ja tutkimustulostemme kautta olemme saaneet hyvän pohjan lähteä tekemään työtä erilaisten kohtaamisten parissa.

## 8.4 Jatkotutkimusten ideat

Opinnäytetyöhömmе liittyvään tutkimukseen jatkotutkimusideana voisi olla laajempi otanta sururyhmistä. Tutkittavia sururyhmiä voisi olla samassa tutkimuksessa useampi. Mielenkiintoista voisi olla lukea eri puolella Suomea toteutuneiden sururyhmien kokemuksista erityisesti hengellisyyden näkökulmasta.

Seurakunnat järjestävät aktiivisesti sururyhmätoimintaa. Pohdimme, että olisiko tarkoituksenmukaista tutkia ryhmiä, jotka kokoontuvat esimerkiksi parin vuoden päästä menetyksen jälkeen. Voisivatko ihmiset kaivata mahdollisesti keskustelua ja omien kokemusten jakamista suruprosessin myöhemmässäkin vaiheessa ja jos, niin minkälaista tukea he kaipaavat? Voisivatko leskeksi jääneet henkilöt hyötyä vertaistuesta pitkän parisuhteen jälkeisessä elämässä?

Olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta pelkästään sururyhmän hengellisestä ulottuvuudesta. Nouseeko esimerkiksi kristinuskon käsitys jälleennäkemisestä lohtua ja toivoa antavana tekijänä esiin ja onko se surua keventävänä ajatus? Onko eri tavoin läheisensä menettäneiden surukokemuksessa eroja tässä asiassa?

Tämän päivän ihmiset ovat vieraantuneempia kirkosta. Näkyykö tämä surun käsittelyssä? Kun ihminen ei saa turvaa hengellisyydestä elämän kriiseissä, mistä hän saa lohtua ja turvaa elämäänsä näissä tilanteissa? Tästä olisi kiinnostavaa saada tutkimuksellista tietoa.

## LÄHTEET

- Aho, A., Terkamo-Moisio, A., Niemipelto, H., Poijula, S., & Varpenius, T. (3.9.2018). *Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen*. Hotus-hoitosuositus. Hoitotyön tutkimussäätiö. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/akillisestikuollut-hs.pdf>
- Bartone, P.T., Bartone, J.V., Violanti, J.M., & Gileno, Z.M. (2019). Peer Support Services for Bereaved Survivors: A Systematic Review. *Omega: Journal of Death and Dying* 80(1), 137–166.
- Botha, E., Kaunonen, M., & Aho, A-L. (2014). Ryhmävertaistuki ja sen seuraukset–vanhempien kokemukset lapsen kuoleman jälkeen. *Psykologia*. 49(4), 238–298.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (i.a.). *Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Diakoniatyöntekijöiden liitto. (2016). *Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet*. [https://www.dtl.fi/media/dtl\\_eettisetohjeet\\_2016.pdf](https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf)
- Gothóni, R. (2007). *Vanhimmaksi sukupolveksi. Kun iäkkäät vanhemmat kuolevat*. Kirjapaja.
- Gothóni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen 2. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö*. Kirjapaja.
- Harmanen, E. (1997). *Sielunhoito sururyhmässä. Tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa*. Suomen teologinen kirjallisuusseura.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Holm, A. L., Severinsson, E., & Berland, A. K. (2019). The Meaning of Bereavement Following Spousal Loss: A Qualitative Study of the Experiences of Older Adults. *SAGE journals*, 9(4). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2158244019894273>

- Holm, J. (2010). Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa *Vertaistoiminta kannattaa* (s. 51–59). Asumispalvelusäätiö ASPA. [https://a-kiltojen-liitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojen-liitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 11–45). Vastapaino.
- Itkonen, J.M. (2019). *Surun virrassa. Läheisensä menettäneen sielunhoito*. Kirjapaja.
- Itkonen, J.M., & Harmanen, E. (2020). Suru ajantasaisen surututkimuksen näkökulmasta. Teoksessa E. Harmanen, E-L. Hurmerinta, J.M. Itkonen, & H. Pulkkinen (toim.), *Surun matkassa. Sururyhmän ohjaajan opas* (s. 82–90). Sacrum.
- Itkonen, J.M., & Rautama, T. (2020). Johdanto. Teoksessa E. Harmanen, E-L. Hurmerinta, J.M. Itkonen, & H. Pulkkinen (toim.), *Surun matkassa. Sururyhmän ohjaajan opas* (s. 10–18). Sacrum.
- Jyrkämä, O. (2010). Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa *Vertaistoiminta kannattaa* (s. 25–49). Asumispalvelusäätiö ASPA. [https://a-kiltojen-liitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojen-liitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Kangasalan seurakunta. (i.a.). *Surun koskettaessa*. Saatavilla 24.2.2024 <https://www.kangasalanseurakunta.fi/tule-mukaan/diakonia/suru-ja-kuolema>
- Kaukkila, V., & Lehtonen, E. (2017). *Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke ja Suomen Mielenterveysseura.
- Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen 1. Sielunhoidon perusteet ja teologia*. Kirjapaja.
- Kopakkala, A. (2011). *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Edita.
- Koskela, H. (2021). Läheisen menetys, suru ja selviytymiskeinot. Teoksessa I. Peltomäki, S. Saarelainen, & J. Salminen (toim.), *Sielunhoidon teologia* (s. 206–224). Kirjapaja.



- Koski, K., & Moilanen, U. (2019). Kuolema ja tuonpuoleinen. Teoksessa I. Pajari, J. Jalonen, R. Miettinen & K. Kanerva (toim.), *Suomalaisen kuoleman historia* (s. 61–98). Gaudeamus.
- Laimio, A., & Karnell, S. (2010). Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa Vertaistoiminta kannattaa (s. 9–19). Asumispalvelusäätiö ASPA. [https://a-kiltojen-liitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojen-liitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Lindqvist, M. (1997). Kristillinen ihmiskäsitys. Teoksessa K. Aalto., M. Esko., & M-P. Virtaniemi (toim.), *Sielunhoidon käsikirja* (s. 29–43). Kirjapaja.
- Lindqvist, M. (1999). *Surun tie*. WSOY.
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Muhonen, M. (2020). *Sanoja surun sanattomuuteen. Kuoleman suru ja runous*. [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu] <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348750/Sanoja%20surun%20sanattomuuteen-kuoleman%20suru%20ja%20runous%2c%20opinn%c3%a4ytety%c3%b6%20lopullinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Mäkinen, V. (2021). Kärsimyksen kohtaaminen ja toivo. Teoksessa I. Peltomäki, S. Saarelainen, & J. Salminen (toim.), *Sielunhoidon teologia* (s. 169–187). Kirjapaja.
- Niemipelto, H. (2017). *Surevan henkisyys ja hengellisyys voimavarana* [Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu] [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135408/Niemipelto\\_Hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135408/Niemipelto_Hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nylund, M. (2005). Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund, & A. B. Yeung (toim.), *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus* (s. 195–213). Vastapaino.
- Pajari, I., Miettinen, R., & Kanerva, K. (2019). Kuoleman historian ääriviivoja. Teoksessa I. Pajari, J. Jalonen, R. Miettinen & K. Kanerva (toim.), *Suomalaisen kuoleman historia* (s. 7–26). Gaudeamus.

- Peltomäki, I. (2021). Kärsimyksen lievittämisen teologia maallistuneessa yhteiskunnassa. Teoksessa I. Peltomäki, S. Saarelainen, & J. Salminen (toim.), *Sielunhoidon teologia* (s. 59–76). Kirjapaja.
- Pojjula, S. (2002). *Surutyö*. Kirjapaja.
- Pulkkinen, M. (2017). *Surun sylissä. Suomalaisten kokemuksia menetyksestä*. S&S.
- Saari, S. (2000). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Otava.
- Sankelo, M. (2011). Yli 75-vuotiaiden kokemukset surusta puolison kuoleman jälkeen. *Gerontologia*, 25(2), 123–130.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 9603(370), 1960–1973.
- Suomen ev.lut. kirkko (i.a.-a). *Tukea surussa*. Saatavilla 28.12.2023 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/sielunhoito/tukea-surussa/>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-b). *Surussa ja kriisissä*. Saatavilla 28.12.2023 <https://evl.fi/apua-ja-tukea/suru-ja-kriisi/>
- Surevan kohtaaminen. (i.a.). *Mitä suru on?* Saatavilla 29.9.2023 <https://www.surevankohtaaminen.fi/suru/>
- Syöpäjärjestöt. (i.a.). *Työkalupakki Syöpäjärjestöjen vertaistukiryhmänohjaajille*. Saatavilla 10.2.2024. <https://kaikkisyovasta.fi/wp-content/uploads/2023/09/tyokalupakki2022.pdf>
- Terveyskylä.fi. (21.6.2023). *Vertaistuen muodot*. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>
- Tietoarkisto. (i.a.-a). Kyselylomakkeen laatiminen. Teoksessa *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Saatavilla 9.2.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>
- Tietoarkisto. (i.a.-b). Teemoittelu. Teoksessa *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Saatavilla 30.12.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Tiitinen, S., Weiste, E., Ruusuvoori, J., & Laitinen, J. (2018). Ryhmänohjauksen vuorovaikutusmekanismit vertaistuen kokemusten taustalla. *Psykologia* 53(05-06), 345–363.

- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Virta, T., Kaunonen, M., & Aho, A-L. (2017). Henkirikosuhrien läheisten suru sekä selviytymistä edistävät ja estävät tekijät. *Thanatos* 6(2).
- Vähäkangas, A M. (2019). Muistelun rituaalit rekonstruoivat kiintymyssuhdetta kuolleeseen: Douglas Daviesin näkemys surusta. *Teologinen aikakausikirja*, 124(1), s. 33–44. <https://helda.helsinki.fi/ser-ver/api/core/bitstreams/121e74f4-4d17-4617-adc9-f20639af36d8/content>
- Ylikoski, E. (2011). *Sururyhmässä en ole yksin suruni kanssa. Vertaistuki seurakuntien sururyhmissä* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu].

## Liite 1. Kyselylomake

1. Ikä \_\_\_\_\_

2. Oletko aiemmin osallistunut vertaistukitoimintaan? Jos, niin millaiseen vertaistuki-toimintaan?

---

---

---

---

3. Miksi päätit osallistua seurakunnan sururyhmään?

---

---

---

---

4. Kuinka kauan läheisesi kuolemasta on aikaa?

---

5. Mitä mieltä olit ryhmän koosta?

---

---

---

---

6. Kuvaile millaiseksi koit ryhmän ilmapiirin?

---

---

---

---

7. Millaiseksi koit ryhmässä omaan menetykseen liittyvien asioiden jakamisen?

---

---

---

---

8. Millaiseksi koit olosi sururyhmän kokoontumisissa?

---

---

---

---

9. Millainen merkitys sururyhmällä oli tässä vaiheessa surun käsittelyä?

---

---

---

---

10. Millaiseksi koit muiden samaa kokeneiden ryhmäläisten merkityksen itsellesi?

---

---

---

---

11. Koetko tarvitsevasi lisää tukea? Jos, niin minkälaista?

---

---

---

---

12. Millä tavalla hengellisyys on mielestäsi näyttäytynyt ryhmässä?

---

---

---

---

13. Mikä merkitys hengellisyydellä on ollut itsellesi ryhmän aikana?

---

---

---

---

14. Minkälaiset asiat ovat antaneet ryhmän aikana mahdollisesti lohtua tai toivoa?

---

---

---

---

15. Millä tavalla sururyhmätoiminta on vaikuttanut henkilökohtaiseen uskoosi?

---

---

---

---

16. Mikä toiminta tai asia on jäänyt parhaiten mieleen sururyhmän aikana?

---

---

---

---

## Liite 2. Tutkimuslupa



Viranhaltijapäätös  
kirkkoherra

5/2023 1 (3)

DKAN/18/00.06.01/2023

### Tutkimuslupa: Tuomi, Vehkaoja

Päätöstyyppi	Tutkimus
Päätös	Myönnetään tutkimuslupa Taru Tuomelle ja Sanna Vehkaojalle Diakonia-ammattikorkeakoulussa (Helsingin kampus) tehtävää opinnäytetyötä varten.
Perustelut	<p>Taru Tuomi ja Sanna Vehkaoja hakevat tutkimuslupaa Diakonia-ammattikorkeakoulussa (Helsingin kampus) tehtävää opinnäytetyötä varten. Tutkimuksen kohteena on Kangasalan seurakunnassa keväällä ja alkusyksynä 2023 kokoontuneen sururyhmän osallistujat. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata seurakunnan sururyhmään osallistuvien kokemuksia vertaistuesta sekä hengellisyden merkityksestä sururyhmässä. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä vertaistuen ja sururyhmätoiminnan sekä hengellisyden merkityksestä surevalle.</p> <p>Sururyhmän osallistujille on keväällä sururyhmän alkaessa kerrottu, että aiheesta on tekeillä opinnäytetyö ja että ryhmäläiset voivat halutessaan osallistua siihen. Tutkimusaineisto tullaan keräämään puolistrukturoidulla haastattelulomakkeella, joka sisältää avoimia kysymyksiä. Lomakkeeseen liitetään tiedote, jossa kerrotaan tutkimuksesta. Tutkittavat saavat itse valita, vastaatko he kirjoittamalla vai suullisesti haastattelun muodossa lomakkeen kysymyksiin.</p> <p>Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää vertaistuen näkökulmasta seurakunnan toiminnan kehittämiseen.</p>
Lisätiedot	<p>Markku Viitala kirkkoherra <a href="mailto:markku.viitala@evl.fi">markku.viitala@evl.fi</a></p> <p>Päätös on allekirjoitettu sähköisesti Domus-asianhallintajärjestelmässä.</p>
LAVA	Tässä pykälässä käsitellyllä asialla ei ole kirkkojärjestyksen 23 luvun 3 §:ssä tarkoitettuja lapsivaikutuksia.
Liite	Tutkimuslupahakemus Suostumuslomake Tiedote- ja kyselylomake
Tiedoksi	kirkkoneuvoston puheenjohtaja kirkkoneuvoston varapuheenjohtaja Taru Tuomi Sanna Vehkaoja
Muutoksenhaku	oikaisuvaatimus, kirkkoneuvoston otto-oikeus

SÄHKÖISESTI ALLEKIRJOITETTU/ELEKTRONISK UNDERSKRIFT  
Markku Viitala 09.08.2023

### Liite 3. Tiedote

16.8.2023

Hei!

Kiitos mielenkiinnostanne ja osallistumisestanne opinnäytetyömme tutkimukseen. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa Sosionomi (AMK), diakoniatyö -linjalla. Opinnäytetyötutkimuksen aiheena on seurakunnan sururyhmän vertaistuellisuus ja hengellisyyden merkitys. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata seurakunnan sururyhmään osallistuvien kokemuksia vertaistuesta sekä hengellisyyden merkityksestä sururyhmässä. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä vertaistuen ja sururyhmä-toiminnan sekä hengellisyyden merkityksestä surevalle.

Kyselylomakkeen ja haastatteluiden kautta saatava aineisto on luottamuksellista ja perustuu vapaaehtoisuuteen. Aineisto tullaan säilyttämään ulkopuolisten saavuttamattomissa. Aineiston saavat nähdä ja sitä saavat käsitellä vain opinnäytetyöntekijät. Aineiston analysointivaiheessa käsittelyn alla olevia tietoja ei kerrota ulkopuolisille. Vastauspapereihin ei merkitä kenenkään vastaajan nimeä, ja haastattelut toteutetaan anonyymisti. Jos haastattelu tapahtuu äänittäen, myös tämä materiaali tullaan hävittämään asianmukaisesti opinnäytteen valmistuttua.

Pyydämme teitä vastaamaan kysymyksiin oman kokemuksenne mukaisesti. Teidän on mahdollista jatkaa kirjoittamista tyhjälle sivulle tilan loppuessa kesken. Tässä tapauksessa kirjoitattehan kysymyksen numeron vastauksen yhteyteen ennen vastauksen jatkamista.

Ystävällisesti

Taru Tuomi & Sanna Vehkaoja  
Diakonia-ammattikorkeakoulu



Jos teillä on jotakin kysyttävää opinnäytetyömme tutkimukseen liittyen, voitte olla meihin yhteydessä. Vastaamme mielellämme. Yhteystiedot: Taru Tuomi, [taru.tuomi@student.diak.fi](mailto:taru.tuomi@student.diak.fi) ja Sanna Vehkaoja, [sanna.vehkaoja@student.diak.fi](mailto:sanna.vehkaoja@student.diak.fi)

## Liite 4. Suostumuslomake

### **Diakonia-ammattikorkeakoulu**

Kirjallinen suostumus haastattelu- ja tutkimusaineiston hyödyntämisestä Diakonia-ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyötutkimuksen aihe: Seurakunnan sururyhmän vertaistuellisuus ja hengellisyyden merkitys.

Tekijät: Taru Tuomi ja Sanna Vehkaoja

Tulokset tullaan julkaisemaan opinnäytetyön valmistuttua.

Minulle on selvitetty yllä mainitun työn tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain opinnäytetyön tekijöiden tietoon.

Päiväys

---

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---