

”On löytänyt paikkansa se suru”

Läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytyminen ja Surunauha ry:n vapaaehtoisena toimimisen vaikutus selviytymisprosessissa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäen kampus, Sosiaalialan koulutus

Kevät 2018

Iida Koivuniemi

Sosiaalialan koulutus

Visamäki

Tekijä	Iida Koivuniemi	Vuosi 2018
Työn nimi	”On löytänyt paikkansa se suru” – Läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytyminen ja Surunauha ry:n vapaaehtoisena toimimisen vaikutus selviy- tymisprosessissa	
Työn ohjaaja	Päivi Mäntyneva	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymistä ja Surunauha ry:n vapaaehtoisena toimimisen vaikutuksia selviytymisen prosessissa. Tavoitteena oli tuottaa tutkimustietoa itsemurhan tehneiden läheisten kriisistä selviytymisen keinoista, kokemuksista ja vapaaehtoistoimijuuden merkityksestä selviytymisprosessissa. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muotoutui itsemurhan vaikutuksista läheisiin ja itsemurhasta yhteiskunnallisena ilmiönä. Kriisi ja kriisistä selviytyminen olivat myös tarkastelun alla sekä vapaaehtoistoiminnan merkitys kriisistä selviytymisessä.

Tutkimus oli muodoltaan kvalitatiivinen eli laadullinen ja sen aineistonkeruumenetelmänä hyödynnettiin puolistrukturoitua haastattelua. Haastatteluja tehtiin yhteensä viisi, joista kolme toteutettiin kasvotusten ja kaksi puhelimitse. Kaikki haastateltavat olivat Surunauhan vapaaehtoisia. Tutkimustuloksien analysoinnissa käytettiin teemoittelua.

Tutkimustulokset osoittivat kriisistä selviytymisen keinojen olevan yksilöllisyydestään huolimatta melko samankaltaisia. Tuloksista huomattiin, että läheisen itsemurhan aiheuttaman kriisin selviytymisprosessissa ammattilaisten ja läheisten tuki yhdessä koettiin yhdeksi oleellisimmista selviytymisen keinoista. Selviytymisprosessin keston kokemuksissa ilmeni vaihtelevuutta. Tutkimustuloksista voitiin myös havaita Surunauhan toiminnan merkityksellisyys haastatelluille. Etenkin Surunauhan tarjoama vertaistuki ja ammattiosaaminen sekä vapaaehtoistoiminnan tärkeys nousivat esiin tutkimuksessa.

Avainsanat kriisi, selviytyminen, itsemurha, vapaaehtoistoiminta

Sivut 31 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Social Services
Visamäki

Author lida Koivuniemi **Year** 2018

Subject Coping with the crisis caused by a close one's suicide and the role of volunteering in Surunauha in the recovery process

Supervisor Päivi Mäntyneva

ABSTRACT

The aim of the thesis was to examine how relatives of a person who committed suicide recovered from caused by the suicide. The purpose was also to find out how the working as a volunteer in Surunauha association helped in the recovery process. The idea was produce subjective evidence of the most important coping skills and experiences and about the meaning of voluntary work in recovery process. The study was implemented of cooperation with Surunauha association.

The theoretical background of this thesis consists of the effects a suicide has on relatives and the suicides social effects. Crisis and the coping process as well as the meaning of the voluntary work in the recovery process are also discussed.

This study was based on qualitative methods. Half-structured interview was used to collect the research material. There were five interviewees who were all volunteer workers in Surunauha. Three of the interviews were organized face to face and two on the phone. The obtained data were analyzed by organizing them themes.

The results of the thesis proved that the coping skills individual but also quite similar. The support from close ones and professional help were regarded as the most important ways of coping. The duration of the recovery process varied. The results also showed the significant meaning of the voluntary work in Surunauha for the interviewed persons. Especially the peer support and professional competence of the workers of Surunauha were considered meaningful.

Keywords crisis, survival, suicide, voluntary work

Pages 31 pages including appendices 2 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	2
2.1	Itsemurha	2
2.1.1	Itsemurhan tehneen läheinen	3
2.1.2	Itsemurhat suomalaisessa kulttuurissa	3
2.1.3	Itsemurhat yhteiskunnallisella ja globaalilla tasolla.....	5
2.2	Kriisi	6
2.2.1	Kriisi ja sen vaikutukset	7
2.2.2	Kriisiprosessin vaiheet	7
2.3	Kriisistä selviytyminen	8
2.3.1	Selviytymisprosessi	9
2.3.2	Työskentelymetodit ja kriisin vaiheet selviytymisprosessissa	9
2.4	Vapaaehtois ja –vertaistukitoiminta osana selviytymisen prosessia.....	11
2.4.1	Vapaaehtoistyö ja vertaistuki.....	11
2.4.2	Surunauha ry:n vapaaehtois- ja vertaistukitoiminta.....	12
3	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	14
4.2	Tutkimusmenetelmä	15
4.3	Puolistrukturoitu haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	15
4.4	Teemoittelu aineiston analysointimenetelmänä	16
4.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	16
5	TUTKIMUSTULOKSET	17
5.1	Kriisistä selviytyminen	17
5.1.1	Voiko selviytyä?	17
5.1.2	Selviytymiskeinot.....	18
5.2	Kriisin tuomat muutokset.....	20
5.2.1	Muutokset	20
5.2.2	Asioiden merkityksellistyminen	21
5.3	Voimavarat vapaaehtoistyöstä Surunauhassa	21
5.3.1	Voimavaroja vapaaehtoistoinnasta	21
5.3.2	Vapaaehtoistoinnin monet puolet.....	22
5.3.3	Vapaaehtoisten ajatuksia Surunauhasta.....	23
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	23
7	LOPPUPOHDINTAA	25
	LÄHTEET	27

Liitteet

Liite 1	Haastattelukysymykset
Liite 2	Suostumuslomake

1 JOHDANTO

Kohta minä avaan siipeni
ja lähden lentoon.
Näillä vahvistuvilla
siivillä jaksan lentää
vaikka maailman ääriin.
Kenties jonakin
päivänä laskeudun
sinun luoksesi.
Pidä kätesi avoinna ja
ota minut hellästi vastaan.

- Kirsti Kivimäki (n.d.)

Kriisit ovat aiheena loppuun kuluttamattomia. Niistä uutisoiminen ei poistu koskaan muodista, eivätkä ne koskaan ole toistensa kopioita. Kriisit ovat elämää horjuttavia tapahtumia, joiden muoto, kesto sekä merkitys vaihtelevat huomattavasti. Kriisi syntyy tilanteesta, jolloin meille tapahtuu jotakin, mihin ongelmanratkaisukapasiteettimme on riittämätön. Suureen kriisiin joutuneet ihmiset ovat kuvailleet kriisiä ikään kuin vedenjakajaksi; on olemassa elämä ennen kriisiä ja elämä kriisin jälkeen. Hallitsemattomissa tilanteissa ihminen joutuu peilaamaan omaa minäkuvaansa ja toisiinsa rakentamaan sen uudestaan pala kerrallaan. Kriiseistä, niin suurista kuin pienemmistäkin, on kuitenkin mahdollista eheytyä. (Ruishalme & Saariisto 2007 27, 72-73.) Tämä opinnäytetyö tarkastelee kriisistä selviytymisen näkökulmaa läheisen itsemurhan jälkeen.

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina on toiminut Surunauha ry. Surunauha on itsemurhan tehneiden läheisten vertaisjärjestö, joka on perustettu vuonna 1997. Tutkimani perusteella itsemurhaan linkittyviä tutkimuksia on tehty suhteellisen paljon ja myös itsemurhan tehneiden läheisten tukikeinoja on tutkittu melko laajasti. Aiheekseni muotoutuikin itsemurhan tehneen läheisen selviytyminen kriisin näkökulmasta. Tarkoituksena oli tarkastella nimenomaan läheisten henkilökohtaisia kokemuksia tärkeimmiksi koetuista selviytymiskeinoista. Opinnäytetyön käsitteistöä avaan itsemurhaa, kriisiä, kriisin prosessia ja siitä selviytymistä eri keinoin. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa Surunauha ry:ssä toimivien vapaaehtoisten motivaationlähteistä ja itsemurhan tehneen läheisen selviytymistä kyseisestä kriisistä.

Tutkimusaihe valikoitui omien mielenkiinnonkohteideni pohjalta ja Surunauha ry:n kiinnostuksesta yhteistyöhön tutkimusta varten. Opinnäytetyölläni toivoisin mahdollistavan lisää näkyvyyttä Surunauhan toiminnalle ja ymmärrystä sen merkityksellisyydestä. Motivaatiota tutkimusaiheen valintaan kerrytti myös halu lisätä tietoa sekä itsemurhan vaikutuksista lähipiiriin että sen traumaattisuudesta, jotta päätyminen oman henkensä riistämiseen nostaisi kynnystä edes hieman. Itsemurha on yhä tänä päivänä tabu ja siihen liittyy paljon ristiriitaisia tunteita sekä tietämättömyyttä, mikä vaikuttaa itsemurhan tehneiden läheisten kohtaamiseen ja kriisistä selviytymisen prosessiin.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimustuloksia on kerätty haastatteluiden avulla. Haastateltavat olivat Surunauha ry:n vapaaehtoisia. Surunauhan vapaaehtoistoimijoilla jokaisella on taustallaan oma kokemus läheisen itsemurhasta.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettinen viitekehys käsittelee tässä tutkimuksessa nousevia keskeisiä käsitteitä avaten näkökulmia ja niiden merkitystä kyseiselle opinnäytetyölle. Tarkasteltavina käsitteinä ovat itsemurha, kriisi ja sen muodot sekä siitä selviytyminen. Myös vapaaehtoistoimintaa ja vertaistukitoimintaa käsitellään viitekehyksessä.

2.1 Itsemurha

Itsemurhaa voidaan käsitteenä purkaa termistä ”itsensä murhaaminen”. Murha tarkoittaa suunniteltua surmaa, jolloin itsemurha voidaan nähdä sellaisena. Emile Durkheim kuvaa teoksessaan *Itsemurha* (1985) itsemurhaa kuolemantapaukseksi, joka epäsuorasti tai suorasti aiheutuu uhrin omasta teosta, jonka hän tietää johtavan kyseiseen tulokseen. Durkheim nostaa esiin myös itsemurhan kuolemanmuotona, jossa teon tekijä on myös sen kärsijä. Itsemurha on äärimmäinen keino oman kärsimyksen lopettamiseen ja sen seuraukset ovat kauaskantoiset. (Durkheim 1985, 15.)

Tänä päivänä itsemurhasta on paljon tietoa saatavilla ja siihen on tarjolla niin kriisi – kuin vertaistukea. Silti nykyäänkin itsemurhaa leimaa tietynlainen stigma, minkä takia siitä puhumista vältellään ja se aiheuttaa monenlaisia tunteita sekä mielipiteitä. Toisinaan tuki ei saavuta omaisia, jolloin he joutuvat taistelemaan sitä saadakseen. Läheisen itsemurhan traumaattisuuden takia tulisikin omaisille tarjottavan kriisiavun ja tukimuodoista tiedottamisen olla automaattista sekä aktiivista.

2.1.1 Itsemurhan tehneen läheinen

Vaikka joidenkin itsemurhaan päätyneiden aikeita on voitu lähipiirissä tietää ja pelätä, on itsemurha silti lähes aina äkillinen eli traumaattinen kriisi. Kuoleman äkillisyyden takia toipumisprosessi vie läheisiltä yleensä pidemmän ajan kuin esimerkiksi luonnollisesti menehtyneen henkilön kuolema ja vaatii pitkäkestoista käsittelyä. Läheisten tapa reagoida ja käydä suruaan läpi saattaa vaihdella sekä erota toisistaan niin suuresti, että toisen surutyötä on vaikeaa ymmärtää. Yhden tapa käsitellä läheisen itsemurhan aiheuttamaa surua on pitää itsensä kiireisenä, jottei joutuisi ajattelemaan asiaa. Surua ei kuitenkaan voi juosta pakoon, se seuraa mukana, kunnes sen uskaltaa kohdata. Toinen taas saattaa etsiä kaiken mahdollisen faktatiedon asiasta ja pyrkiä siten ymmärtämään itsemurhan tehneen motiiveja sekä ajatusmaailmaa. Joku lamaantuu täysin kykenemättä toimimaan ollenkaan, kun taas joku etsii syyllistä tapahtuneeseen yrittäen paeta omia syyllisyydentuntojaan. Hämmennys ja ristiriidat ovat tällöin yleisiä. Oikeaa tapaa surra ei kuitenkaan ole eikä ihminen itse voi päättää miten reagoi tuskaan ja ahdistukseen. Suremisen muotojen vaihtelun lisäksi surusta selviytymisen keinot vaihtelevat. Itselle sopivin tapa käsitellä menetystä löytyy kärsivällisyyttä vaativan prosessin myötä. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

Itsemurhaa on sanottu itsekkääksi teoksi, joka vain siirtää uhrin tuskan tämän läheiselle. Välttämättä koskaan selitystä saamatta, omaiset joutuvat taistelemaan omasta jaksamisestaan selviten kalvavan syyllisyyden ja ristiriitaisten tunteiden kanssa. Itsemurhan yhteys muun muassa mielenterveysongelmiin, etenkin depressioniin, on huomattava. Jatkuva ahdistus ja epätoivo elämässä, joka ei tarjoa valoa, synnyttävät haaveen poispääsystä, pahan olon loppumisesta. Vakavasti masentunut ei välttämättä kykene ymmärtämään ja näkemään itsemurhan vaikutuksia läheisiinsä. Tahto poispääsyy on liian voimakas. Itsemurhaan päätenyt ihminen yleensä haluaakin paeta pahaa oloaan, eikä niinkään kuolla. Lääketieteen tohtori Jouko Lönnqvistin mukaan itsemurhaa pohtivalle olisi tärkeää tuoda jo ehkäisevän työn vaiheessa esille tieto siitä, miten itsemurha vaikuttaa omaisiin. (Teinilä 2006.) Siltikin, on olemassa itsemurhia, joiden kohtaloa ei voida selittää psyykkisen sairastumisen tai vaikean elämäntilanteen pohjalta. Tällöin itsemurha saattaa jättää, jos mahdollista, entistäkin enemmän ilmaan leijuvia kysymyksiä ja tietämättömyyden tuskaa lähipiirille.

2.1.2 Itsemurhat suomalaisessa kulttuurissa

Yleistetyesti suomalaiset mieltävät itsemurhan tekijän olevan ensisijaisesti yksinäinen, vanhempi mieshenkilö. Myös alkoholin liikkäyttö liitetään kuvaan helposti. Totuus on, että itsemurhan tekijöitä löytyy lähes kaikista ikäluokista sosiaalisesta ja ekonomisesta statuksesta riippumatta. Miessukupuoli pitää kuitenkin pintansa itsemurhien määrässä, mutta esimerkiksi alkoholin vaikutuksen alaisena tehty itsemurha on selvinpäin tehtyä itsemurhaa harvinaisempi (Forsström, Franski & Tamminen 2007, 10). Koko

Suomen itsenäisyyden ajan itsemurhaluvut ovat vain kasvaneet. Lamakausien aikana itsemurhien määrät ovat olleet huipussaan, kuten 1980-luvun lamakauden lopussa vuonna 1990 ja 1920-luvun laman aikaan. (Heiskanen 1996, 49-50.)

Suomessa alettiin kiinnittää huomiota itsemurhien suureen määrään 1970-luvulla, jolloin yhteiskuntamme heräsi asian vakavuuteen. Syntyi itsemurhien ehkäisyprojekti ”Itsemurhat Suomessa 1987”. Tutkimusprojektin tarkoituksena oli kasvattaa tietopohjaa ja ymmärrystä itsemurhista niiden ehkäisyä varten. Tutkimus tarkastelee itsemurhia nimenomaan yhteiskunnallisena ja sosiaalisena ilmiönä, jolloin itsemurhan tehneiden henkilöiden yhteiskunnallista statusta sekä työtoimintaa on pyritty tarkastelemaan ilmiönä. Jo 1980-luvun loppupuolella tutkijat olettivat itsemurhan tehneen henkilön olevan huono-osainen ja syrjäytynyt. Tutkimuksen otoksen 231 henkilöstä kolme neljäsosaa oli miehiä, suuri osa eronneita tai naimattomia sekä iältään keski-ikäisiä tai vanhempia. Työttömien ja eläkeläisten osuus nousi myös korkeaksi tutkimuksen itsemurhan tehneiden otoksessa. (Järventie, Perä-Rouhu, Palonen & Lönnqvist 1990, 5, 73–75.) Itsemurhat Suomessa 1987 –tutkimusprojektin tulokset antavatkin hyvän selityksen sille, mistä monien mielikuvat itsemurhan tehneestä juontavat.

Pohdittaessa suomalaisten itsetuhokäyttäytymistä voidaan muun muassa suomalaisesta kirjallisuudesta löytää omaehtoista kuolemaa ihailevaa mallia. Suomen kansalliseepos Kalevalassa esiintyy neljä itsemurhakohtausta. Kalevalassa itsemurhat näyttävät varsin hyväksyttävänä, jopa ihailtavina, tekoina. Myös kuuluisat taitelijat Akseli Gallen-Kallela ja Jean Sibelius ovat taiteellisesti teoksissaan nostaneet Kalevalassa esiintyvät itsemurhat jalustalle. Itseltään hengen riistäminen, joka suomalaisille on kaukaa periytynyt, vaikuttaa olevan pohjoisille kulttuureille ominainen tapa ihailla vapaaehtoista ja itselähtöistä kuolemaa, joka rinnastetaan sankareiden itseenäiseen oikeuteen päättää kohtalostaan. (Heiskanen 1996, 28.)

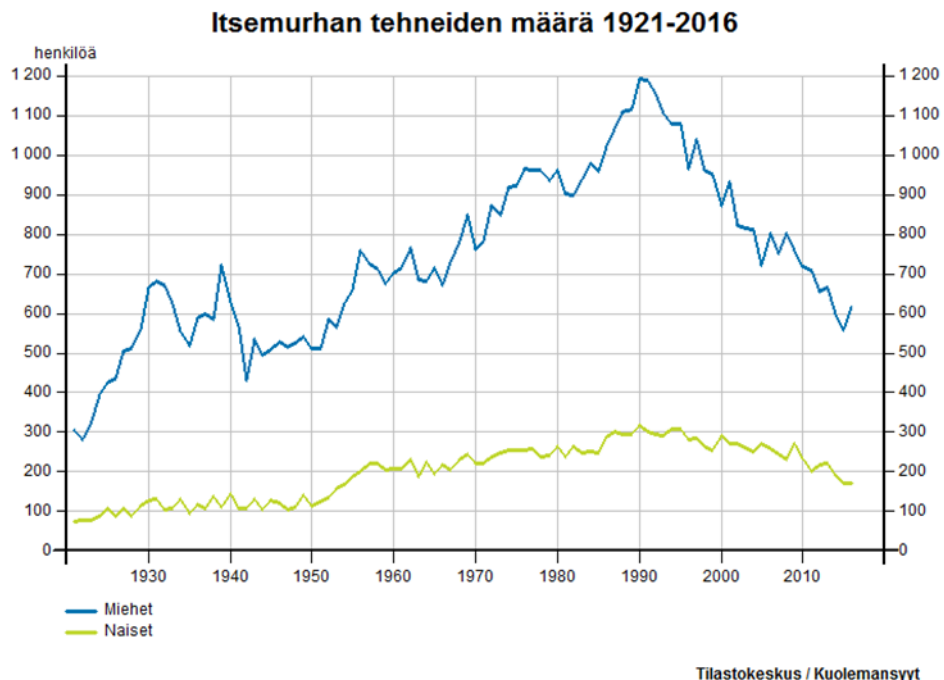
Aikoinaan Suomessa itsemurha on ollut rangaistava teko, joka aiheutti suurta häpeää etenkin itsemurhaan päätyneen läheisille. 300-luvulla kirkkoisä Augustinus valisti kansalle itsemurhan vastaavan murhaa ja olevan siten tuomittava teko. Vuonna 1689 Ruotsi-Suomen kirkkolaissa kuului määräys, joka vaati itsemurhan olevan maallisessa oikeudessa tutkittava teko. Mielenhäiriössä itseltään hengen riistäneet oli mahdollista haudata kirkkomaan ulkopuolelle, mutta harkintakykyä käyttäneen ruumiin pyöveli hautasi häpeällisesti metsään. Vielä 1900-luvun alkupuolella itsemurhan tehneiden hautaaminen tuli suorittaa ”hiljaisesti” ilman juhllaisia hautajaisia tai muuta surujuhlaa. Kirkon suhtautuminen itsemurhaan onkin muuttunut rajusti vuosisatojen aikana, eikä se enää katso itsemurhaa tuomittavana tekona. Uskonnollisissa piireissä voi kuitenkin yhä tavata yksittäisiä henkilöitä, joidenka mukaan itsemurhan tehnyt ei pääse taivaaseen. (Teinilä 2006, 144-145.)

Suomalaisten kasvatustapoihin kuuluivat vuosikymmenet häpeällä kasvattaminen ja häpeän kokemusten tahaton siirtäminen sukupolvelta toiselle (Ehrling 2016, 14). Suomalaiset puhuvat suomalaisesta sisusta ja kuinka ”suomalainen mies ei itke”. Olemme vaativia itseämme kohtaan ja kansaamme kuvastavia sananlaskuja tai ohjenuoria ovat muun muassa: ”Kell’ onni on, se onnen kätkeköön” ja ”Se mikä ei tapa vahvistaa”. Häpeällä ja ankaruudella kasvattaminen on eittämättä vaikuttanut suomalaisten minäkuvaan ja mielenterveyteen. Yhä tänä päivänä miesten on oltava kovia ja vahvoja, kun taas naisten kilttejä ja hyvin käyttäytyviä. Suomalaiselle puhuminen ja avun pyytäminen eivät ole luontaisia asioita. Ei haluta ”tehdä itsestä numeroa”. Kiitoksen antaminen ja lapsen kehuminen nähtiin turhana, mutta moitteita sen sijaan sai ja pitikin antaa (Ehrling 2016, 14). Vanhat kasvatustavat ja ajatusmaailmat saattavat vaikuttaa yksilöihin sukupolvien takaa ja ajaa heitä itsetuhoiseen käytökseen. Vaikkakin kasvatustavat ja suvaitsevaisuus ovat muuttuneet ja lisääntyneet, on vielä pitkä matka rikkoa vanhoja käsityksiä.

2.1.3 Itsemurhat yhteiskunnallisella ja globaalilla tasolla

Itsemurhat ovat maailmanlaajuinen ongelma. 15-29 –vuotiaiden toiseksi yleisin kuolinsyy on itsemurha. Globaalista näkökulmasta katsoen puolet miesten väkivaltaisista kuolemista johtuu itsemurhasta ja naisten väkivaltaisista kuolemista jopa 71 prosenttia. Miehet tekevät kolminkertaisesti itsemurhia naisiin verrattuna taloudellisesti korkeatuloisissa maissa. Vähemmän vauraissa maissa miesten itsemurhien määrä naisiin verrattuna on ”vain” puolitoista kertainen. Maailmanlaajuisesti tarkasteltuna itsemurhaluvut ovat korkeimmillaan iäkkäimpien kohdalla. (Suomen mielen-terveysseura 2015, 3,7.) Vuonna 2013 itsemurhatilastot olivat alhaisimmat Turkissa, Kreikassa, Brasiliassa ja Italiassa, kun taas korkeimmiksi tilastot nousivat Korean, Unkarin, Venäjän, Japanin, Slovenian, Belgian ja Suomen kohdalla. (OECD Indicators 2013, 34–35.)

Itsemurhatilastoissa Suomi nousee siis kärkipäähän globaalissa vertailussa, vaikkakin itsemurhan tehneiden määrät ovat olleet laskussa viimeistä kah- takymmentä vuotta tarkasteltaessa. Vuonna 1990 Suomessa itsemurhien tilastollinen määrä nousi yli 1500, kun taas esimerkiksi vuonna 2016 vas- taava määrä oli 787. (Tilastokeskus 2017).



Kuva 1. Itsemurhan tehneiden määrä 1921-2016 (Findikaattori 2017).

Yhteiskunnassa itsemurhat ovat merkki siitä, että hyvinvointiyhteiskunnassamme on jotain pielessä. Kilpailutuksen ja luokkaerojen kasvut aiheuttavat paineita monelle. Jo nuorten, jopa lasten, tulisi tietää tulevaisuudestaan ja panostaa siihen alakoulusta lähtien. Kilpailuyhteiskunta ottaa enemmän kuin antaa. Vaikkakin taloudellinen hyvinvointi yhteiskunnassamme on lisääntynyt, myös sosioekonomiset asetelmat ja tuloerot ovat jatkuvassa kasvussa. Durkheim toteaa teoksessaan ”Itsemurha” yhteiskunnan talouden muutosten ja itsemurhien korreloivan keskenään. Sekä talouden nousu – että laskukaudella Durkheim oli havainnut itsemurhien määrien lisääntyvän. Esimerkkinä teoksessaan hän nostaa Itävallan pääkaupungin finanssikriisin 1873 ja pörssien romahtamisen Pariisissa 1882. (Ohtonen 2014, 13.) Yhteiskunnan tason ongelmat ja muutokset koettelevat siis myös sen kansalaisia.

2.2 Kriisi

Tässä tutkimuksessa käsitellään kriisiä itsemurhan näkökulmasta. Itsemurha luokitellaan yleensä väistämättä äkilliseksi eli traumaattiseksi kriisiksi. Eija Palosaari määrittelee teoksessaan *Lupa särkyä* (2007) äkilliseen kriisiin joutuneelle tarjotun onnistuneen kriisityön vähentävän medikaalisoinnin eli lääketieteellistämisen tarvetta. Palosaari tarkoittaa tällä kriisiin joutuneelle henkilölle olevan tärkeää mahdollistaa luonnollisten toimintatapojen, sosiaalisten verkkojen ja itsenäisen selviytymisen keinoja. Äkillisesti kriisin uhriksi joutuneelle akuutin kriisityön tarjoamisen tulisi olla välttämättömyys. Suomessa kriisityö onkin varsin edistynyttä, mutta valitettavasti kaikkia se ei aina tavoita.

2.2.1 Kriisi ja sen vaikutukset

Termiä ”kriisi” käytetään monesti arkipuheessa ilmaistessamme arkisista tilanteista tai asioista syntyvää stressiä ja ahdinkoa. Kriisi tarkoittaa kuitenkin tilaa, jota emme kykene hallitsemaan niillä keinoin, joita meillä on käytettävissämme. Kriisillä viitataan yleensä suurempaan tapahtumaan kuin arkipäivän problematiikkaan, kun siitä puhutaan virallisena käsitteenä. Kriisit ovat usein traumaattisia tapahtumia, jotka sekä horjuttavat psyykkistä tilaa että toimivat altistajina monille mielenterveyden häiriöille. (Saari 2012, 9).

Vasta 1990-luvulla kriisien ja traumaattisten kokemusten aiheuttamiin ongelmiin sekä niiden ehkäisyyn alettiin panostaa toden teolla. Vaikka psykologia oli jo lähes sata vuotta aiemmin löytänyt kriisien yhteyden psyykeen horjunnalle, siihen puuttuminen käynnistyi vasta huomattavasti myöhemmin. Sigmund Freud on pohtinut trauman merkitystä ihmismielelle. Freud kuvaa traumaa tapahtumaksi, jolloin ihmisen mieli täyttyy turhan lyhyen ajan sisällä liiasta määrästä ärsykejä, joita tämä ei kykene normaalein keinoin käsittelemään. Freud määrittelee ihmisellä olevan ikään kuin jokin tietty raja, johon asti tämä kykenee käsittelemään vaikeita tapahtumia ja suojaamaan mieltään niiltä. Rajan ylittyessä syntyy trauma. (Saari 2012, 15,16.)

Kriisit järjestyvät ihmismieltä rajusti, jolloin arvomaailma voi joutua kokeukselle elämän mullistuessa. Kriisin myötä ihminen joutuu kasvotusten oman haavoittuvaisuutensa kanssa. Ihminen elääkin usein turvan-illuusiassa, jossa kuvittelee, etteivät katastrofit tai muut järkyttävät tapahtumat voi koskettaa häntä. Maailmankuva altistuu kyseenalaistettavaksi kriisiin joutumisen jälkeen. Ihminen saattaa pohtia, onko elämä tässä ympäristössä sittenkään turvallista ja miksi juuri hänelle kävi näin. Myös elämänarvot joutuvat suurennuslasin alle. Aikaisemmin tärkeinä pidetyt asiat, kuten esimerkiksi taloudellinen varakkuus tai työ saattavat tuntua täysin merkityksettömiltä kriisikokemuksen jälkeen. Ihminen joutuu punnitsemaan, mikä on hänelle todella tärkeää ja mihin hän elämässään haluaa panostaa. (Saari 2012, 25.)

2.2.2 Kriisiprosessin vaiheet

Kriisin kulussa voidaan tunnistaa selkeästi neljä erilaista vaihetta; sokki-, reagointi-, työstämis – ja uudelleensuuntautumisvaihe. Vaikka edellä mainitut neljä vaihetta voidaankin, ainakin jollakin tasolla, havaita lähes minikälaisestä kriisistä tahansa, jokainen reagoi tapahtumiin yksilöllisesti eikä kriisiprosessissa ole oikeaa kaavaa. Eri vaiheet saattavat myös sekoittua toisiinsa ja välillä henkilö voi palata jo aikaisemmin kohdanneeseensa kriisin vaiheeseen. Tunneskaala kriisiprosessin aikana vaihtelee usein laidasta laitaan. Kriisi voi synnyttää niin vihan, pelon, ahdistuksen, raivon, toivotonmuuden ja häpeän tunteita kuin helpotuksen ja rohkeudenkin tunteita. Fyysinen jaksaminen saattaa heikentyä, vaikei kriisi olisikaan aiheuttanut

fyysisiä vammoja sen kokijalle. Ihmissuhteiden merkityksellisyys kriisin tapahtuttua yleensä kasvaa ja ihmiset kokevat tarvetta olla omaistensa lähellä. Toisinaan kriisi saattaa lähentää ihmissuhteita, toisinaan loitontaa. Prosessi kulkee jokaisella omaa vauhtiaan eikä sen etenemistä tule hoputtaa. (Ruishalme & Saaristo 2007,64–68, 70–71.)

Jokainen prosessin vaihe on tärkeä käydä läpi kriisistä eheytyksen kannalta. Sokkivaiheessa, heti tapahtuneen jälkeen, spontaanit reaktiot syntyvät esimerkiksi huudon, itkun tai epätavallisen rauhallisuuden kautta. Reagointivaiheessa tunteet nousevat esiin sokkitilan väistyttyä. Keinot tapahtuneen purkuun reagointivaiheessa vaihtelevat suotuisista epäsuotuisiin, kuten ammattiavun hankintaan tai alkoholin liikakäyttöön. Kriisin työstämisen vaihe seuraa reagointivaihetta. Työstämisen vaihe on yleensä kriisiprosessin raskain osa pituutensa ja siihen monesti liittyvien arvojen, maailmankuvan sekä uskon muovaantumisen takia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 70–71.) Viimeisimpänä kriisiprosessin vaiheista tunnustetaan uudelleensuuntautumisen vaihe. Uusi pohja elämälle kriisin jälkeen alkaa muovaantua ja se saattaa kehittyä hyvinkin vahvaksi sitä horjuttaneen tapahtuman jälkeen. Kriisin käsittely jatkuu yhä tässä vaiheessa, mutta sen ollessa onnistunutta, kriisi saattaa rakentaa yksilöstä yhä vahvemman ihmisen. (Nurmi 2006, 167–168.)

2.3 Kriisistä selviytyminen

Vaikka kriisit kuinka koettelevat ja iskevät meitä maahan kerta toisensa jälkeen peittäen jokaisen valonsäteen ja toivon pilkahduksen, niistä on mahdollista selviytyä. Sanalle selviytyminen tarjotaan synonyymeina esimerkiksi sanoja: eloonjääminen, hengissä pysyminen, olemassaolotaistelu ja kestävyys. Jo näiden perusteella voidaan päätellä selviytymisprosessin olevan todellista taistelua.

Kriisistä selviytyminen on tapahtuneen jälkeen hiljalleen etenevää eheytymistä, jota pala palalta rakennetaan. Kriisin myötä ihminen joutuu luomaan pohjaa elämälleen uudestaan ja tarvitsee erityisen paljon tukea sekä ymmärrystä ympärilleen. Selviytymisen kannalta läheisten tuki muiden turvaverkkojen ja apukeinojen ohella on tärkeä. Todistetusti lähipiirin merkitys kriisin jälkeen on huomattavasti suurempi kuin esimerkiksi yhteiskunnan tarjoamien tukipalveluiden ja kriisitoimien. Yksinäisyyteen putoaminen onkin suurin vaara kriisin kokeneelle. Lähipiirin voi toisinaan olla vaikea suhtautua kriisin kokeneen tuskaan, jolloin sosiaalinen verkosto saattaa huomaamattaankin kaventua. Avunhakeminen kriisin jälkeen saattaa jäädä kriisin kokeneen vastuulle, jonka voimavarat avunhakuun voivat olla riittämättömät. Suomessa tehdyn itsemurhien ehkäisyprojektin ”Itsemurhat Suomessa 1987” tutkimustuloksissa todettiin muun muassa, että vain reilu kolmasosa itsemurhan tehneiden läheisistä haki itselleen apua, vaikka noin puolet olisivat kokeneet sitä tarvitsevansa. (Uusitalo 2007, 20.)

Merkityksellistä kriisissä selviytymisessä on eri järjestöjen ja tukitoimien tarjoama apu. Akuutissa kriisin vaiheessa kunta on velvollinen järjestämään kriisiapua. Valtakunnallinen kriisipuhelin ja nuorille suunnattu Nuorten kriisipiste tarjoavat erilaisia tukimuotoja kriisiin joutuneille. Vertaistointia läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymiseen antavat muun muassa Surunauha ry ja ammatillista tukea Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskukset. Myös erilaiset psykoterapian muodot on koettu hyödyllisiksi toipumisprosessissa. (Surunauha 2017.)

2.3.1 Selviytymisprosessi

Selviytymisprosessi kulkee monesti samaa rataa kriisin eri vaiheiden kanssa. Itsemurhan kaltaisen kriisin prosessointi on erittäin työlästä ja vie yleensä paljon voimavaroja siitä toipuvalta. Prosessi saattaa pitkittyä ja se sisältää yleensä hyvin monenlaisia vaiheita, niin voimavarojen ja jaksamisen lisääntymistä kuin takapakkejakin. (Palosaari 2007, 120-122.)

Omaa henkilökohtaista kriisistä selviytymis- ja toipumisprosessia on mahdollista edistää, vaikkakin prosessi on jokaisella yksilöllinen. Terapia ja tapahtuneesta puhuminen ovat todetusti kriisiin auttavia keinoja ja niiden hyödyntäminen onkin varsin yleistä. Toiminnan keinoja kriisistä selviytymiseen ovat muun muassa liikunta, kirjoittaminen ja taiteellisten toimintatapojen hyödyntäminen. Niin tunteet, arvot, uskomukset kuin ajatuksetkin ovat mukana selviytymisprosessissa ja saattavat olla muutoksenalaisina. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

Selviytymisen läpikäyntiä voivat toisinaan hidastaa tiedostamattomat tekijät. Kriisin jälkeen elämä jatkaa kulkuaan ja maapallo pyörii yhä, jolloin kriisin jälkeisiä tunteita on jollain tapaa sovitettava arkeen. Tällöin ihmisten tapa suhtautua tunteisiin on yleensä kaksijakoinen; ne olisi joko kestettävä tai estettävä. Tämän takia kriisin kokenut henkilö tarvitsee yleensä ohjausta avunpiiriin, jotta toipumisprosessi voisi käynnistyä. Tiedostetun toipumisen pääperiaatteeksi voidaan tiivistää kriisi – ja trauma-alalta sovellettava ohjenuora: ”Lempeyttä ja sisua! Menetyks on jo repinyt, kuntoutumisen ei tarvitse tehdä sitä enempää!” (Palosaari 2007, 120-121).

2.3.2 Työskentelymetodit ja kriisin vaiheet selviytymisprosessissa

Jokaiselle kriisin vaiheella on olennainen merkitys kriisistä eheytyksen kannalta. Vaiheiden kestolla ei ole määriteltyä aikaa ja niiden muodot sekä syvydet vaihtelevat yksilöllisesti. Sokkivaiheen spontaani reagointi on suojareaktio, johon kehomme ja mieleemme kriisitilanteessa kykenee. Esimerkiksi asian torjumisella yritämme tiedostamattamme suojella itseämme, jotteemme joutuisi kohtaamaan totuutta tapahtuneesta ja voisimme elää illuusiassa, jossa kaikki olisi samalla tavoin kuin ennen kriisiä. Sokkitilanteessa ihmisen aistit ja aivojen kapasiteetti ovat normaalia laajemmassa käytössä, jolloin sokkivaiheessa syntyneet mieli- ja muistikuvat

saattavat jäädä erityisen voimakkaasti mieleen. Sokissa oleva ihminen myös monesti muistaa erityisen hyvin sillä hetkellä kohtaamansa ihmiset ja heidän sanansa. Tämän takia ei ole yhdentekevää, kuinka sokissa oleva henkilö tulee kohdata. (Saari 2012, 42-43.) Reagointivaihe kriisiprosessissa on tärkeä, jotta aidot tunteet purkautuvat ja tapahtuneen merkitys nousee kriisin kokeneelle tietoisuuteen. Merkityksellistä on myös tapahtuneen hiljalleen alkava käsittely reagointivaiheen myötä. Työstämisen vaihe auttaa luomaan realistisempaa ja todenmukaisempaa kuvaa tapahtuneesta. Kriisistä eheytyksen näkökulmasta on olennaista, että kriisin kokenut pystyy työstämään tapahtunutta esimerkiksi keskustelun kautta omat tunteet ja tuntemuksensa hyväksyen sekä uusia tulevaisuuden suunnitelmia tarkastellen. Uudelleensuuntautumisen vaiheen merkitys nousee esiin tulevaisuutta ja tapahtuneen hyväksymistä ajatellen. Kriisin hyväksyminen auttaa sen kokenutta menemään elämässään eteenpäin ja palaamaan hiljalleen tuttuihin sekä arkisiin toimintamalleihin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 70-71.)

Purkaminen on yksi työskentelymetodi kriisin käsittelyssä. Kriisistä selviytyminen vaatii tunteiden ja reaktioiden prosessointia sekä käsittelyä. Kriisitilanteessa piiloutuneiden tunteiden ja lukkiutuneiden reaktioiden avaamisen suotavuutta on pohdittu ihmiselle ominaisen suojausmekanismin takia. Reaktioiden purkamisella on kuitenkin todettu olevan hyvin vapauttava ja merkityksellinen vaikutus selviytymisprosessin kannalta. Trauman kokenut on esimerkiksi sokkivaiheessa voinut reagoida tuntemalla kyyneleiden nousevan silmiinsä, muttei kuitenkaan olekaan sokin takia pystynyt itkemään. Purkamisen voi olla sokin estämän itkun itkemistä ja tällä tavalla reaktion loppuun saattamista. Purkamisen lisäksi kriisistä selviytymisen keinoja ovat muun muassa sen kohtaaminen, siitä puhuminen ja kehoisuus. (Palosaari 2007, 125-127.)

Kohtaaminen on sinänsä purkamisen kaltainen tunteiden työstämistapa, mutta siihen ei liity juuri minkäänlaista toimintaa. Kohtaamisessa tunteiden annetaan tulla ja ne aistitaan sekä vastaanotetaan juuri sellaisina kuin ne ovat. Perusideana kohtaamismenetelmässä toipumisen prosessia ajatellen on, että kohdattava tunne menettää jännitteensä ja voimakkuutensa, jolloin se ei esiinny enää niin vahvana ja siitä voidaan päästää irti. (Palosaari 2007, 125-127.)

Puhuminen on yleisesti tunnetuin tapa käsitellä traumaa. Joskus toipumista saattaa kuitenkin hidastaa sanojen katoaminen. Ei osata määrittellä tai kuvata omia tuntemuksia. Toisinaan puhuessa ihminen saattaa myös selittää asiat niin kuin hän toivoisi niiden olevan, esimerkiksi vointinsa paremmaksi ja uskotella siten itselleen asian olevan näin. Traumojen käsittely puhumalla usein silti antaa toipujalle itselleen kuvan tapahtuneesta ja auttaa määrittelemään sekä hyväksymään omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Myös tapahtuneen kertaaminen, uudestaan ja uudestaan puhumalla, saattaa helpottaa sen hyväksymistä. (Palosaari 2007, 137-138.)

Trauma vaikuttaa mielen lisäksi kehoomme. Monesti ihminen saattaa kuitenkin unohtaa tapahtuneen vaikutuksen kehoonsa, jollei näkyviä vaurioita ole tullut. Keholla on kuitenkin tapana muistaa trauma esimerkiksi tietynlaisen kosketuksen tai asennon kautta. Vaikka mieli olisikin jo päässyt eteenpäin kriisissä, keho saattaa muistuttaa tapahtuneesta vaikkapa sydämen sykkeen kiihtymisellä traumaa muisteltaessa tai kipuiluna jossakin osassa kehoa. Toipumisprosessissa kehollisuuden hyödyntäminen on kuitenkin erityisen hyväksi esimerkiksi jarruttamiskeinona. Fyysinen toiminta ja keho voi kannatella toipujaa silloin kun oma mieli on siihen liian väsynyt. (Palosaari 2007, 139.)

Toisinaan tunnereaktiot ja trauman aiheuttaman kriisin myötä syntyvät tuntemukset saattavat olla liian voimakkaita tai hallitsemattomia. Tällöin ratkaisuna on jarruttaminen. Jos kriisin kokenut pyrkii väkisin tai turhan nopealla tahdilla käsittelemään tapahtuneen, lopputulos on yleensä päinvastainen ja toipuminen vain pitkittyy sekä pahimmillaan voi laukaista uuden sokin. (Palosaari 2007, 132-133.) Tapahtuneen läpikäynnin muuttuessa turhan raskaaksi tulisikin hidastaa tahtia ja lempeän rauhallisesti tarkastella omaa jaksamistaan esimerkiksi rentoutumisen tai toiminnan avulla.

2.4 Vapaaehtois ja –vertaistukitoiminta osana selviytymisen prosessia

Vapaaehtois – ja vertaistukitoimintaa tarkastelen teoriaosuudessa tutkimukseni aiheen liittyessä siihen vahvasti. Tutkimuksessa pohditaan Surunauhan vapaaehtoistyötekijöiden kokemuksia vapaaehtoistyöstä ja vertaistuesta läheisensä itsemurhan aiheuttaman kriisin kannalta. Myös Surunauha ry:n toimintaa ja etenkin sen tarjoamaa vapaaehtoistyötä ja vertaistukea avaam tässä osuudessa.

2.4.1 Vapaaehtoistyö ja vertaistuki

Vapaaehtoistoiminta on nimensä mukaisesti henkilön omasta vapaasta tahdosta syntyvää toimintaa yksittäisen ihmisen tai yhteisön hyväksi. Vapaaehtoistoimintaa löytyy tänä päivänä laajasti lähes kaikkien ikäryhmien parista. Motivaatio vapaaehtoistyöhön lähtee lähes aina ihmisestä itsestään. Tutkimusten mukaan auttamisen halu on motivaattoreista suurin. Vapaaehtoistyön arvokkuus, tarkoituksenmukaisuus ja hyvät kokemukset tuovat tutkitusti tahtoa sen tekemiseen. Vapaaehtoistyö antaa ennen kaikkea sen kohteelle paljon, mutta vapaaehtoinen itse saa myös siitä mielihyvää. Suomi kuuluu vapaaehtoistoiminnan kärkimaihin ja sitä pidetään yhteiskunnassamme suurena arvossa. Suomalaiset kasvavat käsitykseen, että ihmisen on tärkeää olla hyödyksi ja avuksi, mikä motivoi monia vapaaehtoistoimintaan. Suurin osa vapaaehtoisista on naisia ja ikä painottuu hieman vanhempaan väestöön. (Lehtomäki 2015, 9-12.)

Vertaistukitoiminta pohjautuu kokemuksellisuuteen. Saman kokeneet tai samassa tilanteessa olevat ihmiset muodostavat tasa-arvoisen ryhmän vertaisia, jotka voivat jakaa ja ymmärtää omia sekä toisten kokemuksia. Vertaistuen tarkoituksena on toimia yhdenlaisena tukimuotona vaikeassa elämäntilanteessa oleville ja sen ideana on antaa voimavaroja sekä jaksamista osallistujille. On erityisen merkityksellistä kohdata ihmisiä, jotka ovat käyneet läpi samoja asioita ja voivat käytännön kokemusten perusteella aidosti ymmärtää toinen toisiaan. Vertaistukitoimintaa voivat olla niin kahdenkeskiset istunnot kuin vertaisryhmätkin. Ryhmien ohjaajina voivat toimia, vertaisryhmistä riippuen, niin ammattilaiset kuin vapaaehtoisetkin, jotka ovat saaneet koulutuksen ryhmän ohjausta varten. (Kokko & Niiranen 2012, 2-3.)

2.4.2 Surunauha ry:n vapaaehtois- ja vertaistukitoiminta

Surunauha ry on toiminut yli kaksikymmentä vuotta itsemurhan tehneiden läheisten vertaisjärjestönä. Se kouluttaa moniin eri tehtäviin vapaaehtoisia, jotka ovat menettäneet omaisensa itsemurhalle. Vapaaehtoistoiminnan muotoja Surunauhassa ovat muun muassa netti ja -puhelinvertaistuki, ryhmänohjaus vertaisryhmässä sekä tukihenkilönä ja kokemusasiantuntijana toimiminen. Kouluttautuminen vapaaehtoistoimintaan edellyttää läheisen menetyksestä kuluneen vähintään vuoden ja oman jaksamisen kunnossa olemista. Vapaaehtoisilleen Surunauha tarjoaa kaikkiin tehtäviin peruskoulutuksen ja siihen kuuluvaa työnohjausta, täydennyskoulutusta sekä hyvinvointia edistävää toimintaa. (Surunauha 2017.)

Vertaistukiryhmänohjaajille Surunauha tarjoaa vuosittain kahden viikonlopun mittaisen koulutuksen ja muihin vapaaehtoistehtäviin lyhyempiä koulutuksia ammattilaisten toteuttamina. Vertaistukiryhmiä on muodoltaan avoimia, suljettuja ja osa ryhmistä on kohdennettu menetystaustan mukaan. Tällaisia ryhmiä ovat muun muassa puolisonsa, vanhempansa, sisaruksensa tai lapsensa menettäneille suunnatut vertaistukiryhmät. Surunauha tekee yhteistyötä kolmen muun valtakunnallisen surujärjestön kanssa, kuten Käpy ry:n kanssa, joka tarjoaa tukea lapsensa menettäneille. Surunauha toteuttaa myös Vesova-viikonloppuja, eli vertaistukiviikonloppuja, joiden tarkoituksena on mahdollistaa läheisen itsemurhasta puhuminen ja saman kokeneiden kohtaaminen. Vesova-viikonloput on tarkoitettu niin tukea tarvitseville ja niissä ohjaajina toimivat vertaistukijat. Vapaaehtoistyöntekijöille järjestetään työnohjausta ja heidän on mahdollista saada tukea Surunauhan työntekijöiltä. Säännöllisen palautteen kerääminen vertaistukitoiminnasta kuuluu Surunauhan toimintaan aktiivisesti. (Surunauha 2017.)

3 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Tarkastelen tässä luvussa aikaisempia tutkimuksia, jotka kytkeytyvät opinäytetyöni aiheeseen. Nostan esiin tutkimuksia, jotka käsittelevä itsemurhan tehneen läheisten voimavaroja ja tuen riittävyyttä, kriiseistä selviytymistä, selviytymisprosessia sekä Surunauha ry:n toiminnasta aikaisemmin tehdyn tutkimuksen. Hyödynnän kyseessä olevia tutkimuksia oman tutkimukseni johtopäätöksissä.

Airaksinen Titta ja Holopainen Jenni käsittelevät opinnäytetyössään ”Mistä voimaa selviytymiseen kun läheiseni ei jaksanut enää elää” (2012) itsemurhan tehneiden läheisten selviytymistä tukeneita voimavaroja ja niiden riittävyyttä. Tutkimuksen tavoitteena Airaksisella ja Holopaisella oli lisätä ammattilaisten ja sosiaali -sekä terveysalaa opiskelevien tietotaitoa itsemurhasta selviytymisestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Tulokset kertoivat itsemurhan tehneiden läheisten löytäneen paljon erilaisia voimavaroja, mutta joutuneen itse etsimään tukea aktiivisesti. Itsemurhan tehneiden läheisten tieto erilaisista tukimuodoista osoittautui vähäiseksi tulosten perusteella. Päätelmiksi tutkimuksestaan Airaksinen ja Holopainen muodostivat itsemurhan tehneiden omaisille tarpeen tuoda esiin erilaisia tukimuotoja ja tukimuotojen tarjoamisen. (Airaksinen & Holopainen 2012)

Kriisien kääntäminen positiiviseksi voimavaroiksi on parhaimmillaan hyvin eheyttävää. Omalla asennoitumisella sekä maailmankatsomuksella on suuri merkitys kriisistä selviytymisessä ja monipuolisten selviytymiskeinojen hyödyntäminen on olennaista. Hytin ja Sankalan tutkimus käsittelee ikääntyneiden naisten kriisistä selviytymisen kokemuksia. Tärkeimmiksi selviytymisen keinoiksi tutkimuksessa muodostuivat henkilökohtaiset vahvuudet, luonto, harrastukset, omien tunteiden käsittely, uskonto, työ, eri tiedonlähteet ja sosiaalinen tuki. Kriisin kääntäminen voimavaraksi osoittautui tutkimuksessa suhteellisen luontevaksi ikäihmisillä, sillä kriisin jälkeen elämästä löydettiin paljon kiitollisuuden kohteita ja positiivisia asioita. Elämää on mahdollista jatkaa entistäkin vahvempana kriisin jälkeen. Kriisistä on siis mahdollista selviytyä, mutta elämä muuttuu sen myötä väkisin. (Hytti & Sankala 2015.)

Ratkaisevia tekijöitä ja selviytymisprosessien eroavaisuuksia kriisin tai trauman suhteen on tuonut pro gradu- tutkimuksensa tuloksissa esiin Elina Härkänen. Härkänen on tehnyt tutkimustaan aikakauslehtien valossa. Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja muun muassa elämän mielekkääksi kokemisen tärkeys ovat olennaisia osia kriiseistä selviytymiselle. Vertaistuki ja sosiaalinen verkosto nousivat myös Härkäsen tutkimuksessa ratkaiseviksi tekijöiksi selviytymisessä. Monet eri tekijät selviytymisprosessissa korostuvat tutkimuksessa sekä traumaattisen tapahtuman myötä mahdollistuva henkinen kasvu. (Härkänen 2017.)

Surunauha ry on toiminut yhteistyökumppanina Malla Tirkkosen tutkimuksessa, joka tarkastelee vertaistukea ja siihen sisältyviä toiveita sekä tarpeita läheisen itsemurhan jälkeen. Organisaatioiden ja järjestöjen toiminnan kehittäminen sekä säännöllinen reflektointi ovat erityisen tärkeitä, jotta palvelut vastaisit asiakkaiden tarpeisiin parhaalla mahdollisella tavalla. Tirkkosen tutkimustulokset puoltavat Surunauha ry:n vertaistuen toimivuutta. Tutkimuksen suurehko osallistujamäärä kertoo ihmisten halusta kehittää toimintaa ja kokeilla uutta. Toiminnan kehittämällä ajateltiin olevan myös yhteiskunnallisia vaikutuksia ja siten Surunauhan vertaistuen piiriin voitaisiin saada uusia henkilöitä. (Tirkkonen 2017.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseni teko käynnistyi aiheen valinnalla ja sen rajaamisella. Surunauha ry:n toiminta kiinnosti minua entuudestaan, joten päätin kokeilla onneani löytyisikö heistä opinnäytetyöni yhteistyökumppani. Surunauha tarttui heti kiinnostuneena opinnäytetyötarjoukseen, jolloin yhdessä Surunauhan toiminnanjohtajan kanssa ideoimme opinnäytetyön aihetta. Tarkoituksena oli löytää aihe, jonka tuloksista olisi hyötyä Surunauhan toiminnalle ja joka lisäisi tietoa itsemurhan tehneiden läheisille suunnatusta järjestöstä sekä sen merkityksellisyydestä. Tätä kautta vapaaehtoistoiminnan ja kriisin näkökulma tulivat esille. Surunauha ry:ssä nimittäin kriteerinä vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on, että henkilö on menettänyt läheisensä itsemurhalle.

Tarkastelen tässä luvussa tutkimustehtävääni, tutkimuskysymyksiä, käyttämiäni tutkimusmenetelmiä ja tutkimuksen analysointia. Tutkimukseni oli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin puolistrukturoidun haastattelun avulla. Avaan hyödyntämiäni tutkimusmetodeja ja niihin päätymistä.

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänäni oli kerätä informaatiota Surunauha ry:n vapaaehtoistoimijoiden kriisistä selviytymisestä läheisen itsemurhan jälkeen ja heidän kokemuksistaan Surunauhassa toimimisen vaikutuksista kriisistä selviytymisessä. Tutkimustehtävää ja -kysymyksiä on suunniteltu yhdessä Surunauha ry:n kanssa. Surunauhan toiminnanjohtajan kautta pystyin jakamaan Surunauha ry:n vapaaehtoisille haastattelupyynnön sähköpostitse. Haastattelupyynnöön vastasi viisi henkilöä, joita kaikkia haastattelin tutkimuksessani. Haastattelukysymyksiä muodostaessani myös tutkimuskysymykset kehittyivät omikseen. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

Mitkä ovat keskeisimmät asiat läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymisessä?

Mikä merkitys Surunauha ry:ssä vapaaehtoisena toimimisella on ollut kriisistä selviytymisessä?

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä tutkimuksessa toimii kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivista tutkimusta on kuvattu termillä ideografinen sille ominaisen ajallisuuden ja paikallisuuden takia. Aineistonkeruu ja sen tarkastelu kulkevat laadullisessa tutkimuksessa rinnakkain ja hypoteettisten tulkintojen tekeminen kuuluu monesti sen piirteisiin. Kvalitatiivisen tutkimuksen periaatteena on yleensä sen haastateltavien omien näkökulman ja tulkinnan esille tuominen. Tutkimustulosten hyödynnettävyyttä on tärkeää pohtia laaja-alaisesti myös kvalitatiivisessa tutkimuksessa, vaikkakin se antaa tuloksensa yleensä huomattavasti vähemmän yleistettävänä kuin kvantitatiivinen tutkimus. (Aaltola & Valli 2015, 20–22.)

Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän käyttämistä perustelen tässä tutkimuksessa sille tyypillisen jatkuvan tulkinnan avulla. Laadullisen tutkimuksen tekijää ajatellaan usein suhteellisen pienin ryhmän, sisäpiirin, tutkijana, mikä toteutuu tutkimuksessani. Laadullisen tutkimuksen valintaa puolsi myös sen ominaisuus tutkia syvällisemmin tiettyjä tekijöitä ja mahdollisuus vähemmän rajattuun aineistonkeruuseen. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillinen aineistonkeruu haastattelun kautta sekä subjektiivisuus tuntuivat henkilökohtaisesti ominaisemmilta. (Aaltola & Valli 2015, 20-22.)

4.3 Puolistrukturoitu haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tutkimusmenetelmäksi valikoituneen laadullisen tutkimuksen kautta aineistonkeruumenetelmistä puolistrukturoitu haastattelu tuntui tarjoavan parhaan mahdollisen lopputuloksen. Haastattelukysymysten avulla pyrin selvittämään haastateltavien olennaisimpia selviytymiskeinoja läheisen itsemurhan jälkeen, sen aiheuttaman kriisin vaikutuksia ja Surunauhan vapaaehtoistoiminnan merkitystä läheisen itsemurhasta selviytymisessä. Haastattelukysymyksiä muodostui kuusi, joista viimeinen jäi pois aineiston analysoinnin yhteydessä, koska se osoittautuikin irrelevantiksi tutkimuksen kannalta. Poisjäänyt kysymys käsitteli haastateltavien mielipidettä Surunauhan ry:n vapaaehtoistoiminnan kriteeristä, minkä mukaan vapaaehtoisella tulee olla henkilökohtainen kokemus läheisen itsemurhasta.

Puolistrukturoitu haastattelu on samanlainen kuin teemahaastattelu, mutta siinä kysymykset ovat kaikille samat. (Aaltola & Valli 2015, 27–29.) Haastatteluista kolme suoritettiin kasvotusten haastateltavan kanssa ja kaksi puhelimitse pitkän välimatkan takia. Kaikki haastattelut äänitettiin ja haastateltavilta pyydettiin asianmukaiset suostumuslomakkeet allekirjoitettaviksi.

Haastattelumuodoksi puolistrukturoitu haastattelu soveltui muun muassa sen keskusteleavuuden takia, mikä on teemahaastattelullekin tyypillistä. Tutkimuksen henkilökohtaisen aiheen takia puolistrukturoidulle haastattelulle ominainen omien kokemusten ja mielipiteiden esiin nostaminen sekä avoin muoto kunnioittivat mielestäni parhaalla tavalla haastateltavia. (Aaltola & Valli 2015, 27–29.) Valmiit ja yhtäläiset kysymykset haastateltaville toivat rakennetta ja selkeyttä haastatteluun. Haastatteluihin osallistumisessa painotettiin myös sen vapaaehtoisuutta.

4.4 Teemoittelu aineiston analysointimenetelmänä

Analysointimenetelmänä hyödynsin teemoittelua. Teemoittelu osoittautui luontevaksi keinoksi analysoinnin välineenä haastattelujen litteroinnin jälkeen. Teemoittelu oli sopivin keino litteroidun tutkimusaineiston hahmottamisen sekä osiin pilkkomisen kannalta. Teemoja eli keskeisiä aiheita muodostui aineistosta useita, jotka tiivistin kolmeen olennaisimpaan.

Teemoittelussa aineistosta kootaan olennaisimmat asiat yhdistävistä tai erottavista tekijöistä, joiden pohjalta muodostetaan teemoja. Etenkin teemahaastattelusta saadusta aineistosta, tässä tapauksessa myös puolistrukturoidusta haastattelusta, on yleensä haastattelun teemojen perusteella suhteellisen yksinkertaista löytää aiheita, jotka nousevat kysymysten avulla esiin. Alateemojen muodostaminen pääteemojen lisäksi edistää aineiston oikeanlaista analysointia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka n.d.)

Haastattelussa hyödynnettyjen aiheiden kaava saattaa toteutua myös teemoittelun kohdalla, jolloin teemat noudattavat pitkälti haastattelun runkoa. Teemoja muodostettaessa tyypillistä on esimerkiksi asetella jokaisen aihealueen ympärille litteroidusta aineistosta kullekin teemalle sopivia osia, jolloin ne muodostavat kokonaisia teemoja. Tutkimustuloksia analysoitaessa teemojen avulla on yleensä tapana hyödyntää haastatteluista saatuja, teemaan liittyviä, sitaatteja. Sitaattien avulla tutkija voi lukijalle todentaa teemojen totuudenmukaisuutta ja syitä niiden sekä tulosten muotoutumiselle. Jokaisen sitaatin tulisi kuitenkin olla harkittu ja aiheelle olennainen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka n.d.)

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat tutkimuksessa hyödynnetyt aineiston keruu - ja käsittelymenetelmät. Jotta tutkimus olisi validi, eli tutkisi juuri sitä mitä halutaankin tutkittavan, saaduista tuloksista tehtyjen päätelmien tulisi olla päteviä. Tutkimuksen tulisi myös olla sisäisesti johdonmukainen, jotta se olisi luotettava. (Karjalainen 2015, 23.) Opinnäytetyössä haastatellut henkilöt olivat Surunauhan toiminnassa melko aktiivisesti mukana. Tämä saattaa omalta osaltaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimuksen eettisyydellä pyritään suojelemaan tutkittavia henkilöitä ja varmistamaan tutkijan oikeusturva. Jotta eettisyys toteutuisi tutkimuksessa, tutkijan tulee miettiä, millä tavoin hän parhaalla mahdollisella tavalla vaalii tutkittaviensa ihmisarvoa sekä oikeuksia tutkimusta tehdessään. Jotta ihmisten luottamus yleisesti tutkijoihin ja tutkimuksiin säilyisi, on eettisyyden huomiointi ensiarvoisen tärkeää. (Turun yliopisto n.d.)

Tutkimus tehtiin laadullisena tutkimuksena ja sen tutkimusjoukoksi valikoitui pienehkö osa Surunauha ry:n vapaaehtoisia. Tutkimuksesta saadut tulokset ovat haastateltujen henkilökohtaisia mielipiteitä ja ajatuksia. Aineistoa analysoidessani olen pyrkinyt tuomaan esiin olennaisimman ja haastattelujen litteroinnissa noudattamaan tarkkuutta sekä huolellisuutta. Eettisyyden toteutuminen tutkimuksessa on ollut ensiarvoisen tärkeää haastateltavieni jakaessa henkilökohtaisia ja kipeitä asioita elämästään yleiseen tarkasteluun näin opinnäytetyön muodossa. Anonymiteetti on myös kiinnitetty tarkasti huomiota opinnäytetyössä. Tutkimuksessa on siis vakaasti pyritty tuomaan esiin sen tuloksia haastateltavia sekä Surunauhaa kunnioittavalla otteella.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tämä luku esittelee tutkimuksesta saamiani tuloksia. Avaan tuloksia teemoitteluun kautta saaduista aihealueista. Teemoiksi muodostuivat kriisistä selviytyminen, kriisin tuomat muutokset ja voimavarat vapaaehtoistyöstä Surunauhassa.

5.1 Kriisistä selviytyminen

Kriisistä selviytyminen muodostui ensimmäiseksi teemaksi haastattelujen pohjalta. Tällä viitataan nimenomaan läheisen itsemurhan aiheuttamaan kriisiin. Kriisistä selviytyminen toimii olennaisena teemana tutkimuksen tuloksia avattaessa, sillä tutkimuksen lähtökohtana on ymmärtää itsemurhan tehneen läheisen selviytymisprosessia ja siihen liittyviä asianlaitoja. Vastauksien perusteella selviytymiskeinoja on monenlaisia, mutta osa niistä yhdistää kaikkia haastateltuja.

5.1.1 Voiko selviytyä?

Läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytyminen koettiin melko suhteelliseksi. Vaikka haastateltavat nostivat esille suhteellisen vaivattomasti erilaisia selviytymistapoja, lähes jokainen mainitsi kuitenkin tapahtuneesta täydellisen selviytymisen ja toipumisen olevan mahdotonta tai ainakin hyvin haastavaa. Selviytymisprosessiin kuvattiin kuuluvaksi parempia ja huonompia kausia. Ajan merkitystä korostettiin, mikä kertoi suruprosessin ottavan aikansa jokaisella yksilöllisesti. Asioiden ja henkilöiden sekä

paikkojen kerrottiin helposti muistuttavan menehtyneestä omaisesta tuoden ajatukset ja tunteet pintaan. Tämän kaltaiset kokemukset saattoivat aiheuttaa toipumisprosessiin keskeytymisen tai takapakkia. Eräs haastateltava totesi täydellisen toipumisen olevan mahdottomuus, vaikka elämän olisikin jatkuttava.

Onhan aikoja, että sitten menee jo niin hyvin ja sitten löytää itsensä vullottamasta ihan niin kuin Niagaran-putoukset olisi, että päivät ei ole samanlaisia.

Se on ollut pitkä tie ja se jatkuu, tästä ei koskaan toivu kokonaan.

Kriisiavun saavuttamattomuus ja epäammattillisuus esiintyivät yllättävän monessa haastattelussa. Nämä vaikuttivat omalta osaltaan haastateltavien selviytymisprosessiin. Haastatteluissa nousi esiin myös läheisen itsemurhasta saattaneen olla kulunut jo pidempi aika, jolloin itsemurhan tehneen omaisille ei ollut olemassa oikeastaan minkäänlaista tukea tai kriisityötä. Haastatellut kertoivat joutuneensa itse hakemaan apua, vaikka voimavaroja siihen ei välttämättä olisi ollut. Kriisityöstä oltiin myös koettu ammattitaidottomuutta ja viranomaisten epämiellyttävää kontaktia tapahtuneen jälkeen.

En kokenut sitä ammattitaitoiseksi, et kriisityöntekijä itki ja jos hoetaan sokissa olevalle ihmiselle et on vähän kiire.

Kun muistelee ite sitä, kun oli kotona, kun häntä tultiin hakemaan nii muistelee miten siinä on toimittu, niin miten vapaaehtoistyössä haluaa toimia totaalisesti erilailla, et muistaa myös huomioida ne omaisetkin.

5.1.2 Selviytymiskeinot

Selviytymiskeinoista puhuminen nousi ylitse muiden. Jokainen viidestä haastateltavasta mainitsi puhumisen selviytymisen edellytyksenä ensimmäisenä tai ainakin ensimmäisten keinojen joukossa. Nimenomaan läheisille ihmisille, kuten perheenjäsenille ja ystäville, puhuminen koettiin ensisijaisen tärkeänä sekä ammattilaiselle puhuminen. Ammattilaiselle puhuminen terapian kautta koettiin hyvänä, mutta enemmän haastateltavat korostivat läheisille puhumisen tärkeyttä. Läheisten tuen ja ammattiavun yhdistäminen koettiin merkittävänä. Myös työkavereille tapahtuneesta puhuminen nostettiin esiin.

Puhumisen hyödyistä painotettiin sen toistuvuutta. Moni haastateltava mainitsi käsitelleensä läheisensä itsemurhaa uudestaan ja uudestaan siitä puhumalla. Olennaiseksi koettiin myös puhumisen kautta toteutunut tapahtuneesta avoimesti kertominen. Useampi haastatelluista kertoi, että läheisensä itsemurhasta peittelemättä puhuminen on ollut yksi keino siitä

selviytymiseen. Salailu ja asiasta vaikeneminen koettiin selviytymisprosessia vaikeuttavana.

Varmaankin mikä on vienyt mua eteenpäin on se, että mä olen aina voinut puhua avoimesti, että mä en ole sillä tavalla sitä koskaan salannut keneltäkään, että mitä meillä on tapahtunut. Että niitä asioita on voitu kyllä ihan puhua oikeilla nimillä.

Vertaistuki nousi puhumisen rinnalle yhtenä tärkeimmistä selviytymisen edellytyksistä läheisen itsemurhan jälkeen. Vertaisten kanssa asioista ja tapahtuneesta koettiin voivan puhua niiden oikeilla nimillä ja kaunistelematta. Saman kokeneiden ihmisten kanssa mahdollistui asioiden ja edesmenneen läheisen muistelu ja tunne, että kaikki ovat ikään kuin samalla viivalla huolimatta siitä oliko tapahtuneesta lyhyt vai pitkä aika. Esiin nousi myös, ettei vertaisryhmässä tarvitse pelätä tulevaisuutta väärinymmärretyksi tai sanovansa mitään liian järkyttävää, kun taas läheisen itsemurhaa kokemattomien seurassa sanomisiaan saattoi joutua harkitsemaan enemmän.

Sitä monesti ryhmissä puhutaan, että täällä saa sanoa mitä tahansa eikä ikinä tule väärinymmärretyksi, mutta jos sanot jossain muussa tilanteessa sellaisten ihmisten kesellä, jotka ei oo tätä kokenut nii sieltä tulee hyvin äkkiä et ei tollai voi sanoa tai kui sää nyt tollai voit ajatella, kun siinä liikutaan kuitenkin nii haavoittuvalla alueella.

Sit kun on omanlaisten ihmisten kanssa, voi puhua asioista oikeilla nimillä, et miltä ruumis näyttää, mitä tapahtuu, miten siivoaminen, hautajaiset, perinnönjaot, fyysiset oireet, niistä ei puhuta juurikaa missään.

Muiksi selviytymiskeinoiksi haastatellut mainitsivat musiikin kuuntelun, liikunnan, asiaa käsittelevän tietokirjallisuuden, pakon ja ymmärryksen läheisensä itsemurhasta. Musiikki koettiin yksinäisyyden ja ahdistavien ajatusten karkottajana ja liikunnan tuovan hyvän olon fyysisen tekemisen kautta myös psyykeelle. Yksi haastatelluista mainitsi ottaneensa kaiken mahdollisen tiedon irti itsemurhasta ja tätä kautta yrittäneensä päästä läheisensä päin sisään. Eräs haastateltava toi vielä jälkikäteen esiin jonkin asteisen ymmärryksen läheisensä teolle tämän elämän vaikeuksien takia. Myöskin pakko selviytymisen keinona mainittiin. Kyseisen asian todennut haastateltu kertoi, ettei tapahtuneen jälkeen ollut yksinkertaisesti muuta vaihtoehtoa kuin pakko selvitä, sillä elämä jatkuu läheisen itsemurhan jälkeenkin.

5.2 Kriisin tuomat muutokset

Toiseksi teemaksi syntyi kriisin tuomat muutokset. Läheisen itsemurhan aiheuttama kriisi muovaa ihmistä ja tämän maailmaa kääntäen sen pääläelleen, jolloin persoona sekä ajatusmaailma saattavat joutua uudelleen tarkasteltaviksi. Haastatteluista tämän teeman alle nousivat muutokset ja asioiden merkityksellistyminen.

5.2.1 Muutokset

Läheisen itsemurhan synnyttämän kriisin tuomat muutokset haastatellut kokivat vaihtelevasti. Arvomaailman ja persoonan koettiin pysyneen samanlaisina kuin ennen itsemurhaa, mutta suhtautuminen elämään ja asioihin muuttui jokaisella ainakin jonkin verran. Haastateltavat kokivat muun muassa pelon väistyneen ja saaneensa tietynlaisen rauhan itselleen. Turhan kiireen todettiin hävinneen. Uudenlaista pehmeyttä ja herkkyyttä koettiin myös tulleen lisää tapahtuneen jälkeen. Yksi haastatelluista kertoi kokevan olevansa myötätuntoisempi asioita ja ihmisiä kohtaan läheisensä itsemurhan jälkeen.

Sitä on kyllä tuhoutunut, enkä uskokaan et samaan enää, semmosta samaa sinisilmäisyyttä saakaan enää takaisin, mut sit on taas tullut hirmusesti, sellanen rauha jäi tapahtuneen jälkeen.

Mä en pelkää mitään, et tajusin jotenkin silloin sen et elämää ei voi hallita. Tapahtuu ihan kauheita asioita.

Omaisien itsemurha nähtiin myös tietynlaisena elämän jakajana. Oli elämä ennen ja jälkeen, eikä mennyttä elämää tai entistä minää voi saada samanlaisena takaisin. Kiitollisuus läheisistä ja siitä, että voi tuntea sekä reagoida asioihin, mainittiin vahvistuneen. Niin sanottuina positiivisina puolina yksi haastatelluista kertoi kokevansa, että selviää mistä tahansa. Myös halu ja tarve tehdä omasta elämästä mahdollisimman hyvää, jos itsemurhan tehnyt läheinen ei sellaista saanut, korostui yhden haastateltavan pohdinoissa. Fyysisinä muutoksina mainittiin traumasta ja kriisistä kärsiville tyyppillisiä oireita, kuten painonlaskua sekä ruokahaluttomuutta.

Oli minä ennen itsemurhaa ja minä itsemurhan jälkeen, et on se entinen elämä siellä ja nyt on kyllä erilainen.

Ja sitten se pelko hävis, että mulle ei voi tapahtua tän kama-lempaa, yhtä kamalaa voi, muttei kamalempaa. Ja miksi mä pelkäisin jotain kun en voi elämään vaikuttaa loppujen lopuks, tottakai elämänvalintoja voi tehdä, mutta että elämässä voi tapahtua mitä tahansa, on turha pelätä.

5.2.2 Asioiden merkityksellistyminen

Asioiden koettiin saaneen uudenlaisia tai vahvempia merkityksiä. Toisaalta haastateltavat mainitsivat myös joidenkin asioiden menettäneen merkityksensä ja tärkeytensä. Arvomaailman mainittiin selkiytyneen entisestään ja perheen sekä lähipiirin merkityksen korostuneen. Halu olla läsnä läheisille ja arvostus heidän olemassaolostaan sekä hyvinvoinnistaan kasvoivat. Elämän koettiin saaneen tiettyä uudenlaista arvoa läheisen itsemurhan kautta, ymmärrettäessä kuinka lopullista kuolema on.

Et ne asiat mitä toisia ihmisiä harmittaa tai kehtaa valittaa jostakin asioista, nii väitän etten koe niitä enää itse niin, et jos tuli päänsärky tai jotain nii on vaan ilonen, et minä tunnen.

Läheisen itsemurhan aiheuttaman maailman ympäri ”keikahtamisen” takia eräs haastatelluista koki saaneensa väkisinkin rohkeutta tehdä asiat, kuten haluaa ja mikä hyvältä tuntuu. Esille tuli myös sellaisten ajatusten neutralisoiminen itseltä, joiden mukaan elämästään ei voisi tehdä parempaa ja sitä kautta elämän positiivisten puolien löytämisen tärkeys. Oikeudentajun ja elämän haurauden ymmärrys lisääntyivät läheisen itsemurhan myötä. Pahojen asioiden välttämättömyys ja hyväksyminen osaksi elämää nostettiin myös haastatteluissa esiin.

Ainakin kuvittelen selviäväni lähes mistä vain, eikä välttämättä enää suostu kaikkiin elämän kommervenkeihin, et sitä niinkun haluaa ja tarvii paremman elämän.

Läheisen kuolema ei varmasti ketään jalosta, ei se minuakaan jalostanut, mutta ehkä sellaista tiettyä herkkyyttä joihinkin asioihin.

5.3 Voimavarat vapaaehtoistyöstä Surunauhassa

Kaikki haastatelluista olivat Surunauha ry:n vapaaehtoisia. Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää Surunauhan vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä syntyneeseen selviytymisprosessiin. Haastateltavat toivat esiin paljon positiivista palautetta Surunauha ry:n toiminnasta, vaikkei sitä erikseen kysytykään. Teema ”voimavaroja vapaaehtoistoiminnasta” tuntui tiivistävän haastateltujen vastauksia, joten se muotoutui kolmanneksi teemoittelun aihealueeksi.

5.3.1 Voimavaroja vapaaehtoistoiminnasta

Kaikki viisi haastateltavaa kokivat Surunauhassa vapaaehtoisena toimimisen lisäävän heidän jaksamista. Lähes jokainen haastatelluista toimi vertaisryhmäohjaajana ja/tai keskustelun moderoinnissa, puhelinvertaisena

sekä tukihenkilönä. Mahdollisuus olla apuna ja kuuntelijana sekä esimerkiksi läheisen itsemurhasta selviämässä, koettiin motivaattoreina vapaaehtoistyöhön. Vertaisryhmissä ohjaajina toimivat mainitsivat ryhmäläisten voinnin kohentamiseen tuovan voimavaroja myös heille itselleen. Samalla ryhmänvetäjänä omaa selviytymis- ja suruprosessia oli mahdollista jatkaa. Ryhmänohjaajina toimivat haastatellut korostivat kuitenkin, että ohjaajana toimiakseen oman voinnin ja suruprosessin tuli olla tarpeeksi pitkällä, jotta jaksaminen säilyisi. Ryhmänohjaajia mainittiin olevan yleensä kaksi, jolloin parista sai tärkeää tukea. Esiin nousi myös vapaaehtoistoiminnan olevan riittävän kevyttä, eikä rasittavan liikaa ”sydäntä eikä päätä”.

Se tuntui jotenki luontevalta kun sai ite niin paljon apua muilta ihmisiltä, että vois myös antaa eteenpäin sitä vertais-tukea ja ties kuinka tärkeää se on että on ihmisiä jotka on vertaisapuna, niin jotenkin tuntuu luontevalta sit kun se asia oli pikkusen mennyt et oli voimavaroja tukee muita ja kuunnella.

Halusin sellaseen ryhmään ja menin sitten käymään ja totesin, että tää on mun homma ja haluan ryhmänohjaajaksi.

5.3.2 Vapaaehtoistoiminnan monet puolet

Haastateltavat kokivat vapaaehtoistoiminnan Surunauhassa edistävän heidän hyvinvointiaan, mutta toisinaan siinä koettiin olevan omat haasteensa. Vertaisryhmien ohjauksen kerrottiin toisinaan mietittyttävän ja tuntuu raskaaltakin, jos uusia ryhmiä alkoi tiiviiseen tahtiin. Haastatteluissa tuli esiin pohdintaa siitä, jääkö tapahtuneeseen ja traumaan kiinni, jos on liikaa mukana siihen liittyvässä toiminnassa. Tämän takia yksi haastateltavista oli pohtinut vapaaehtoistyöhön välillä etäisyyden ottamisen tärkeyttä. Vapaaehtoistointaan liittyvien tehtävien koettiin myös alussa aiheuttavan jännitystä, mikä tosin hiipui nopeasti tehtävän osoittautuessa mukavaksi ja luontevaksi. Vertaisryhmien ohjaamisesta nousi esiin ohjaajien toisinaan miettineen sopivinta tapaa vastata tai kommentoida ryhmäläisten esiin tuomia asioita. Surunauhan vapaaehtoisille järjestämisen toimivan ja monipuolisen työohjauksen ansiosta asiaa oli kuitenkin mahdollista pohtia ammattilaisen ohjauksella.

Kun ihmiset on niin herkillä niin sit sitä on itekin vähän epävarma siitä et mitä voi sanoa, koska joku voi romahtaa.

Se on aika rankkaa välillä, kuuntelet toisten tarinoita ja yrität olla siinä ja pitää paletin kasassa. Niihinhan ei tietenkään ite uppoa kun on se ryhmänohjaajan rooli siinä, et sä et oo vertaisena tai tuettavana, vaan sä tuet muita. Et välillä se on aika rankkaa mut sit täytyy muistaa työohjaukset mitä surunauhan kautta saadaan, et käy siellä purkamassa.

5.3.3 Vapaaehtoisten ajatuksia Surunauhasta

Kaksi viidestä haastatellusta mainitsi löytäneensä Surunauha ry:n internet-haun kautta pian läheisensä itsemurhan jälkeen. Tarve löytää vertaistukea ja asiasta tietäviä ihmisiä oli monella suuri. Haastateltavat korostivat Surunauhan henkilökunnan ammattitaitoisuutta ja tärkeyttä sekä sen toiminnan ylläpitämisen merkityksellisyyttä. Surunauhan työntekijöitä kuvattiin ”oikeiksi ihmisiksi oikeilla paikoilla”. Sen lisäksi, että haastatteluissa kävi ilmi Surunauhan tarjoavan vapaaehtoisilleen monenlaisia vapaaehtoistyön muotoja, esiin nousi useamman kerran myös Surunauhan vapaaehtoisten pätevä ja erinomainen kouluttaminen sekä työnohjaus ja virkistystoiminta. Surunauhan toiminnan toivottiin myös tulevan entistäkin laajemmalle tietouteen, jotta eri alojen ammattilaiset ja yksityishenkilötkin voisivat saada siitä enemmän tietoa.

Kyllä oon yllättynyt kuinka ammattitaitoista ja hyvää on ollut Surunauhassa toiminta ja vesova-koulutus ja kuinka yhteistyö Käpy ry:n ja Suomen nuorten leskien kanssa, et todellakin kaivataan ja Surunauha kaipaa sitä rahoitusta et on todellakin laadukasta toimintaa.

Varsinkin nää tälläset ohjaajien koulutus –ja virkistysviikonloput, et ne on todella antoisia ja niistä saa voimia, kun ne on vertaistukea ohjaajien kesken et siellä sit jaetaan kokemuksia.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tarkastelen tässä luvussa tutkimukseni aineistosta syntyneiden tulosten pohjalta muodostamiani johtopäätöksiä. Käsittelen tutkimustuloksia peilaen niitä aikaisemmin esittämiini tutkimuksiin ja tutkimuskysymyksiini: ”Mitkä ovat keskeisimmät asiat läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymisessä?”, ”Mikä merkitys Surunauha ry:ssä vapaaehtoisena toimimisella on ollut kriisistä selviytymisessä?”

Tulosten pohjalta voidaan päätellä läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymisen olevan pitkä ja moninainen prosessi. Selviytymiskeinojen ja – prosessin keston vaihtelevuus ja yksilöllisyys käyvät toteen tutkimuksen tulosten perusteella. Tämän opinnäytetyön tulokset vahvistavat Airaksisen ja Holopaisen (2012) tutkimustuloksia erilaisista voimavaroista läheisen itsemurhan jälkeen osoittaessaan selviytymisen keinoja ja metodeja olevan paljon. Kuitenkin läheisten tuen ja ammattiavun yhdistäminen koettiin merkityksellisimmiksi selviytymisprosessissa asiasta toistuvasti puhumisen lisäksi. Tulokset peilaavat Härkäsen (2017) tutkimuksen tuloksia sosiaalisen verkoston tärkeydestä. Tutkimustuloksista voidaan myös

päätellä itsemurhan tehneiden läheisille suunnatusta kriisi – ja vertaisavusta tiedettävän melko vähän. Kaksi viidestä haastatellusta mainitsi etsineensä Internetistä tietoa, minkälaista tukea läheisen itsemurhan kokeille ylipäätään on tarjolla. Tämä tulos yhdistettynä Airaksisen ja Holopaisen tutkimustulokseen, että läheiset tietävät tukipalveluista suhteellisen vähän, vahvistaa vaikutelmaa sen todenperäisyydestä.

Muutokset elämässä läheisen itsemurhan jälkeen osoittautuivat väistämättömiksi tulosten perusteella, mutta arvomaailman suhteen koettiin pikemminkin sen vahvistumista. Omaisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä kyettiin kuitenkin löytämään myös positiivista ja sen tuoneen mukanaan väkisinkin tietynlaista vahvistumista. Myös Hytin ja Sankalan (2015) tutkimus nostaa esiin kriisien tuovan muutoksia elämään, mutta mahdollisuuden yrittää kääntää ne positiivisiksi voimavaroiksi. Hytti ja Sankala toivat tutkimuksen tuloksissa esiin kriisistä selviytymisessä merkityksellisiksi koetuiksi asioiksi tässäkin tutkimuksessa esiin nousseita voimavaroja, kuten sosiaalinen tuki, eri tiedonlähteet ja harrastukset.

Vapaaehtoistoiminnan merkitys Surunauha ry:ssä koettiin suureksi. Vapaaehtoistyöskentely Surunauhassa nähtiin selkeästi voimavarana henkilökohtaisessa selviytymisprosessissa läheisen itsemurhaa koskien. Vapaaehtoisten ammattimainen kouluttaminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen osoittautuivat Surunauha ry:n toimintaan vahvasti kuuluviksi tekijöiksi. Vapaaehtoistyö Surunauhassa tämän tutkimuksen tulosten perusteella lisäsi heidän voimavarojaan ja auttoi samalla oman kriisin käsittelyssä. Oman kriisiprosessin tuli kuitenkin olla tarpeeksi pitkällä jaksamisen mahdollistumiseksi vapaaehtoistoimintaan.

Myös Surunauhan toiminnan ylläpitoa, tärkeyttä ja kehittämistä tuotiin esille. Tirkkosen (2017) tutkimustulokset Surunauhan toiminnan tärkeydestä ja toimivuudesta saivat vahvistusta tämän tutkimuksen tulosten pohjalta. Surunauhan toimintaa toivottiin vielä laajemmin näkyväksi, jotta se tavoittaisi ihmisiä enemmän ja lisäisi tietoutta itsemurhista.

Viime vuonna julkaistu Härkäsen (2017) tutkimus selviytymistekijöistä trauman tai kriisin jälkeen vahvistaa vertaistuen merkityksellisyyttä, joka tässäkin tutkimuksessa nousi esiin. Neljä viidestä tähän tutkimukseen haastatellusta toimi vertaisohjaajana Surunauhan vertaistukiryhmissä. Vertaistuki koettiin erityisen merkittäväksi Surunauhan toiminnan muodoksi niin vapaaehtoisena toimiessa kuin ennen vapaaehtoiseksi koulutautumista. Mahdollisuus puhua läheisen itsemurhasta täysin avoimesti ja siihen liittyvistä seikoista saman kokoneiden ympärillä osoittautuivat vertaistukitoiminnassa tärkeimmiksi. Vertaisryhmässä ja sen ohjaajana toimiessa mahdollistuivat ymmärrys, ettei ole yksin asian kanssa sekä ryhmän merkitys selviytymisprosessissa.

7 LOPPUPOHDINTAA

Opinnäytetyöni viimeisessä luvussa pohdin tutkimukseni tavoitteiden ja tarkoituksen toteutumista. Tarkastelen myös tutkimusprosessiani ja sen onnistuneisuutta. Mahdollisia jatkotutkimusideoita olen myös pyrkinyt nostamaan esille, sillä opinnäytetyö tutkimusmahdollisuutena on kuitenkin hyvin pieni ja rajattu.

Olen opinnäytetyöprosessissani pyrkinyt tuottamaan uudenlaista tietoa ja samalla vahvistamaan jo aikaisempien tutkimusten esiin tuomia tuloksia. Työtä tehdessäni olen halunnut korostaa tutkimuksessani positiivista näkökulmaa nimenomaan kriisistä selviytymisen kannalta. Henkilökohtaisesti minulle tärkeimpänä opinnäytetyöprosessini johdattajana on ollut toive muistuttaa selviytymisen mahdollisuudesta läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä. Myös Surunauhan toimintaa ja merkityksellisyyttä toivoisin opinnäytetyöni avulla nostavan enemmän esille. Suurimmat kiitokseni opinnäytetyöni mahdollistamisesta tahdonkin osoittaa haastateltavilleni ja Surunauha ry:lle.

Opinnäytetyössäni tutkin itsemurhan tehneiden läheisten kriisistä selviytymistä ja Surunauha ry:n merkitystä siihen. Tavoitteena oli tuoda tietoa läheisten henkilökohtaisesti merkityksellisimmiksi koetuista selviytymiskeinoista kriisin jälkeen ja Surunauhan vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista selviytymisprosessiin. Prosessina tutkimuksen tekeminen on ollut tehokasta ja sujuvaa, kiitos onnistuneen yhteistyön Surunauhan ja haastateltavieni kanssa. Tutkimusmuodon ja –menetelmien käyttöä harkitsin tarkasti sekä teoriapohjan rakentamista. Myös aikaisemmat aiheeseen linkittyvät tutkimukset valitsin parhaan tietoni mukaan tutkimustuloksiin viitaten.

Koen tavoitteiden täyttyneen hyvin suhteuttaen opinnäytetyön koon tutkimuksena. Tärkeintä minulle oli prosessissa tuottaa hyödyllistä informaatiota Surunauha ry:lle ja tietoa läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymisestä. Tutkimuksen otos on melko pieni, eikä yleistettäviä päätelmiä yksinään sen perusteella voida kovinkaan laajalti tehdä. Yhdessä jo monien aikaisempien, samaa aihepiiriä käsittelevien, tutkimusten kanssa opinnäytetyöni muodostaa kuitenkin merkityksellistä tutkimustietoa koskien itsemurhan tehneiden läheisiä ja Surunauhan toimintaa.

Jatkotutkimusta ajatellen tärkeää olisi tuottaa tutkimustietoa laajemman aineiston avulla. Myös itsemurhan tehneiden omaisille heti tapahtuneen jälkeen suunnatusta kriisityöstä saatu tutkimustieto voisi olla hyödyllistä opinnäytetyöni tuloksissa esiin nousseiden kriisityön puutteiden takia. Tärkeää olisi myös saada tietoa siitä, kuinka moni itsemurhalle omaisensa menettänyt ylipäättään hakeutuu avunpiiriin ja kuinka moni on minkäänlaisen avun tavoittamattomissa.

Erilaiset kriisit, läheisen itsemurha mukaan lukien, saattavat vahvistaa ihmistä entisestään, mutta ennen sitä ne myös rikkovat meitä. Läheisen itsemurhan aiheuttamaa kriisiä voidaankin ajatella todellisena taisteluna selviytymisestä, jonka areenalla on ihminen itse ja joukko vaanivia hyökkääjiä, hidastavia esteitä sekä loppumattomalta näyttävä matka maaliin. Kuitenkin myös tämän taisteluareenan katsomosta löytyy hyökkääjien joukkoa suurempi ryhmä. Ryhmä, joka on täynnä ylös nostavia käsiä, vahvoja olkapäitä ja toivoa antavia hymyjä.

LÄHTEET

Aaltola, J & Valli, R. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: Bookwell Oy

Airaksinen, T. & Holopainen, J. 2012. ”Mistä voimaa selviytymiseen, kun läheiseni ei jaksanut enää elää?” Itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia selviytymisessä tukeneista voimavaroista ja niiden riittävydestä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Haettu 1.4.2018 osoitteesta <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39566/opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Durkheim, E. 1985. Itsemurha. Sosiologinen tutkimus. Forum-kirjasto. Helsinki: Tammi

Ehrling, L. 2016 Pohdintoja häpeästä. Opinnäytetyö. Kuvataiteen koulutusohjelma. Saimaan ammattikorkeakoulu. Haettu 14.5.2018 osoitteesta http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/109248/Leena_Katariina_Ehrling_2016.pdf;jsessionid=0701F42359BBCBA4879D245E4ADD5D54?sequence=1

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

Hytti, S. & Sankala, E-K. 2015. ”Eikö tämän yhen satavuotta mee vaikka konttaamalla”. Ikääntyneet naiset kertovat kokemuksiaan kriiseistä selviytymisestä. Pro Gradu –tutkielma. Kasvatustiede. Lapin yliopisto. Haettu 22.4.2018 osoitteesta <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62159/Hytti.Seija%26Sankala.Eeva-Kaisa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Härkänen, E. 2017. Positiivisen psykologian näkökulma trauman tai kriisin jälkeiseen selviytymiseen aikakauslehtiaineiston valossa. pro Gradu –tutkielma. Sosiaalipsykologia. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 22.4.2018 osoitteesta http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170309/urn_nbn_fi_uef-20170309.pdf

Järventie, I., Perä-Rouhu, E., Palonen, K. & Lönnqvist J. 1991. Elämää ennen kuolemaa? Itsemurhan yhteiskunnallista ja sosiaalista taustaa. Itsemurhat Suomessa 1987 – tutkimusprojekti. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Karjalainen, L. 2015. Tilastotieteen perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Kivimäki, K. N.d. Kirstinkammari. Haettu 15.3.2018 osoitteesta <http://www.kirstinkammari.fi/tuote/lahden-lentoon-3/>

Kokko, M. & Niiranen, P. 2012. Vertti – toiminta 2012. ”Vertaistuki on kallisarvoista, muodossa missä hyvänsä...” Opinnäytetyö. Sosiaali – ja terveysala. Lahden ammattikorkeakoulu. Haettu 12.1.2018 osoitteesta http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53217/Kokko_Minna_Niiranen_Piia.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Nurmi, L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita.

OECD Indicators. 2013. Health at a Glance. Haettu 22.1.2018 osoitteesta <http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>

Ohtonen, J. 2014. Émile Durkheim oppaana itsemurhien ja väkivallan analysoinnissa. Kohtaamisen taidot -hanke. Haettu 15.5.2018 osoitteesta <http://www.koordinaatti.fi/sites/default/files/JukkaOhtonen-EmileDurkheim-oppaana-taman-paivan-itsemurhien-ja-vakivallan-analysointiin.pdf>

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prima oy.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. N.d. KvaliMOTV. Teemoittelu. Haettu 1.4.2018 osoitteesta http://www.fsd.uta.fi/metelmaopeetus/kvali/L7_3_4.html

Saari, S. 2012. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava

Suomen mielenterveysseura. 2015. Itsemurhien ehkäisy. Globaali velvollisuus. Haettu 3.2.2018 osoitteesta https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/who_itsemurhien_ehkaisy_globaali_velvollisuus_.pdf

Suomen mielenterveysseura. N.d. Läheisen itsemurha. Haettu 2.2.2018 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsemurhien-ehk%C3%A4isy/l%C3%A4heisen-itsemurha>

Surunauha ry. 2017. Haettu 2.4.2018 osoitteesta <https://surunauha.net/>

Teinilä, M. 2006. Lopun elämää. Itsemurhan tehneen läheiset kertovat. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Tilastokeskus. 2017. Findikaattori. Itsemurhat. Haettu 4.3.2018 osoitteesta <https://findikaattori.fi/fi/10>

Tirkkonen, M. 2017. Teemaluonnoista luoviin menetelmiin; läheisen itsemurhan kohdanneiden tarpeita ja toiveita vertaistukiryhmätoiminnalle.

Sosionomikoulutus. Laurea-ammattikorkeakoulu. haettu 22.4.2018 osoitteesta http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123167/Helmi-kuu17_Malla_Tirkkonen_ONT_Theseus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Turun yliopisto. N.d. Tutkimuksen eettisyys. Haettu 4.4.2018 osoitteesta <https://www.utu.fi/fi/Tutkimus/eettisyys/Sivut/home.aspx>

Uusitalo, T. 2007. Yli mahdolloman. Itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita.

Haastattelukysymykset

1. Mitkä koet keskeisimmiksi asioiksi läheisesi itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymisen kannalta?
2. Miten läheisesi itsemurhan aiheuttama henkilökohtainen kriisi on vaikuttanut sinuun ihmisenä?
3. Miksi olet Surunauhassa vapaaehtoisena?
4. Mikä sinua motivoi vapaaehtoistoimintaan Surunauhassa?
5. Miten vapaaehtoistoiminta Surunauhassa on vaikuttanut omaan jaksamiseen läheisen itsemurhan kannalta?
6. Surunauhassa kriteerinä on, että vapaaehtoistoimijalla tulee olla henkilökohtaisena kokemuksena läheisen itsemurha. Uskotko, että olisit voinut kiinnostua Surunauhan vapaaehtoistoiminnasta ennen läheisesi itsemurhaa, jos vapaaehtoistoiminta olisi ollut mahdollista ilman kyseistä tapahtumaa?

Suostumuslomake

Tämä suostumuslomake koskee Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomiopintoja varten tehtävää tutkimusta. Tutkimuksessa selvitetään läheisen itsemurhan aiheuttamasta kriisistä selviytymistä ja motivaatio vapaaehtoistoimintaan Surunauha ry:ssä. Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annan lida Koivuniemelle luvan nauhoittaa haastatteluni ja käyttää kerättyä aineistoa hänen tutkimuksessaan. Haastattelussa saatuja tietoja käsitellään anonyymisti ja nauhoitettu aineisto poistetaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Ymmärrän, että opinnäytetyö tulee näkyviin Theseus-tietokantaan ja se on sieltä kaikkien luettavissa.

Allekirjoitus:

Päivämäärä:

Paikka: