



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ada Tervasmäki & Nelli Rahkonen

Ikääntyneenä leskeksi jäämisen hyväksyminen, ymmärtäminen ja eteenpäin suuntautuminen

Kun kahdesta tulee yksi – suru, josta ei tarvitse päästä yli

Opinnäytetyö
Syksy 2023
Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Ada Tervasmäki & Nelli Rahkonen

Työn nimi alaotsikoineen: Ikääntyneenä leskeksi jäämisen hyväksyminen, ymmärtäminen ja eteenpäin suuntautuminen: Kun kahdesta tulee yksi – suru, josta ei tarvitse päästä yli

Ohjaaja: Maria Valli

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 77

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää leskien asemaa yhteiskunnassa. Saavatko lesket tarvitsemansa tuen ja tiedon jäädessään leskeksi, kohdataanko heidät haluamallaan tavalla ja miten jatkaa elämää leskeytymisen jälkeen? Tutkimuksessa käytettävä aineisto saatiin pääosin teemahaastatteluiden avulla, jota aiheeseen liittyvä kirjallisuus tukee. Tutkimuksen analysointi tapahtui tutkimuksessa kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisin keinoin sisällönanalyysin avulla. Esille nousseet aiheet teemoiteltiin, joista muodostettiin ylä- ja alaluokkia samankaltaisuuksien perusteella.

Tutkimukseen osallistui kahdeksan leskeä. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat yli 70-vuotiaat lesket, jotka olivat olleet avioliitossa. Leskeksi jäämisestä oli kulunut 0,5–7 vuotta. Haastateltavien valinnassa auttoivat kolmannen sektorin toimijat Tukenasi ry sekä Yhteisestä Ovesta ry/Tuokiotupa. Lisäksi tutkimukseen on haastateltu neljää sosiaali- ja terveysalalla toimivaa ammattilaista ryhmähaastatteluna Teams-kokouksen välityksellä. Ammattilaisten haastattelu toteutettiin leskien haastatteluista nousseiden teemojen perusteella. Haastattelun tarkoituksena oli saada vastavuoroista näkökulmaa ja ymmärrystä siitä, kohtaavatko näkemykset leskien tilanteesta toisiaan. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli saada leskien ääntä kuuluviin ikääntyneiden palveluiden piirissä toimiville asiakastyöntekijöille sekä päätöksentekijöille.

Tutkimustulosten mukaan elämän jatkamisen kannalta oma aktiivisuus, luonne ja elämänasenne ovat ratkaisevia tekijöitä surusta selviytymisessä. Lesket toivovat, että heidät kohdataan omana itsenään. Tiedottamisen keinoja eri palveluista toivottiin kehitettävän. Vaihtoehtoja eri palveluista tulisi olla paremmin näkyvillä, jotta kaikilla olisi tasapuoliset mahdollisuudet palveluihin tiedonhakutaidoista huolimatta. Ammattilaishaastattelun tulokset kohtasivat leskien näkemyksien kanssa käsiteltäessä nykytilaa ja kehitystarpeita.

Leskeksi jääminen on kokonaisvaltainen menetys, joka vaikuttaa ihmiseen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Tämän vuoksi tuen ja tiedon tarve näyttäytyi moninaisena. Lesket toivoivat palvelua, jossa on saatavilla sekä henkistä tukea että käytännön apua. Sanojen sijaan lesket kokivat tärkeämpänä aidon läsnäolon. Tämä korostaa lähimmäisten tilannetajun merkitystä ja surun yksilöllisyyden ymmärtämistä siitä, missä vaiheessa ja miten tukea tulee osoittaa.

¹ Asiasanat: suru, menetys, lesket, kohtaaminen, tuen tarve

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services and Health Care, Applied Gerontology

Author/s: Ada Tervasmäki & Nelli Rahkonen

Title of thesis: Becoming a Widow/Widower in Old Age, Accepting, Understanding and Moving forward – ‘When two become one – grief that doesn’t need to get over’

Supervisor(s): Maria Valli, PhD, Senior Lecturer

Year: 2023

Number of pages: 77

Number of appendices: 3

The research for this thesis was qualitative in nature. The purpose of the study was to explore the position of widows in society. Do widows receive the necessary support and information when they become widowed, are they met in the way they desire, and how to continue life after widowhood? The data for the study was primarily collected through theme interviews, supported by relevant literature on the topic. The analysis of the study was conducted using typical qualitative research methods, primarily through content analysis. The emerging topics were grouped into themes, from which upper and lower categories were formed based on similarities.

The study involved eight (n=8) widows. The target group for the study was widows over 70 years of age who had been married. The time since they became widowed ranged from 0,5 to 7 years. The selection of interviewees was facilitated by third-sector organizations, Tukenasi ry and Yhteisestä Ovesta ry/Tuokiotupa. In addition, four professionals in the social and healthcare field were interviewed as a group via a Teams meeting. The interviews with professionals were based on the themes that emerged from the interviews with widows to gain a mutual perspective and understanding of whether the views on the widows' situation harmonize. The aim of the study was to make the voices of widows heard by professionals and decision-makers working in the field of elderly services.

According to the research results, one's own activity, personality, and attitude towards life are crucial factors for coping with grief and continuing life. Widows hope to be met as their true selves. Ways of communication about various services were hoped to be improved. There should be better visibility of options for different services so that everyone has equal opportunities for accessing services, regardless of their information-seeking skills. The results of the professional interviews matched the views of the widows when discussing the current situation and areas for development.

Becoming a widow is a complete loss that affects a person physically, mentally, and socially. Therefore, the need for support and information appears in various forms. Widows hoped for services that provide both emotional support and practical assistance. Instead of words, widows felt that genuine presence was more important. This emphasizes the significance of the situational awareness of loved ones, empathy and understanding the individuality of grief in terms of when and how support should be offered.

¹ Keywords: grief, loss, widows and widowers, encounter, need for support

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä | 2 |
| Thesis abstract | 3 |
| SISÄLTÖ | 4 |
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 LESKEYS | 9 |
| 3 SURU | 11 |
| 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 16 |
| 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet | 16 |
| 4.2 Haastateltavien valinta | 18 |
| 4.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineiston keruu | 20 |
| 4.4 Tutkimuksen analysointi | 21 |
| 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET | 23 |
| 5.1 Tuen ja tiedon tarpeeseen vaikuttavat tekijät | 25 |
| 5.1.1 Oman luonteen ja asenteen merkitys vanhemmalla iällä | 28 |
| 5.1.2 Resilienssi osana mielenterveyttä menetyksiä kohdatessa | 30 |
| 5.1.3 Omat voimavarat ikääntyneenä | 31 |
| 5.2 Kohdatuksi tuleminen | 33 |
| 5.2.1 Leskien toiveet kohtaamisesta | 34 |
| 5.2.2 Kohtaaminen ammattilaisten näkökulmasta | 37 |
| 5.3 Elämän jatkaminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen | 39 |
| 5.3.1 Kuoleman hyväksyminen osaksi elämää | 42 |
| 5.3.2 Keinoja surun työstämiseen | 44 |
| 5.3.3 Käytännön muutokset | 46 |
| 5.3.4 Läheisten merkitys ja vertaistuki | 48 |
| 6 PALVELUTARJONTA JA KEHITTÄMINEN | 54 |
| 6.1 Olemassa olevat palvelut | 54 |
| 6.2 Palveluiden kehittäminen | 57 |
| 7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS | 62 |
| 8 JOHTOPÄÄTÖKSET | 65 |

| | |
|--------------------------------|----|
| 8.1 Päätelmät tuloksista | 68 |
| 8.2 Pohdinta | 69 |
| LÄHTEET | 73 |
| LIITTEET | 77 |

1 JOHDANTO

Puolison menettäminen on yksi ihmiselämän isoimmista kriiseistä, mikä järjestää leskeksi jääneen koko elämän uuteen muotoon. Se muuttaa arkeen liittyviä toimintamalleja, kuten, kuinka monelle kattaa aamiaispöydän, mutta myös yleisempiä suunnitelmia ja rooleja, mihin on liittynyt tiiviisti kaksi ihmistä yhdessä (Parkes & Prigerson, 2010, s. 107). Leski ei ole enää vaimo tai aviomies, hän on leski. Yhtäkkiä ja joskus odottamattomasti ”me” on muuttunut ”minuksi”, ”meidän” on muuttunut ”omakseni”, kumppanuus on purkautunut ja päätökset on tehtävä yksin, eikä enää kahden ihmisen toimesta. Jopa silloin, kun sanat pysyvät sopivina, niiden merkitys muuttuu. ”Perhe” ei ole enää sama asia kuin ennen, eikä myöskään ”avioliitto” tai ”koti”, jopa ”vanhuus” saa nyt uuden merkityksen leskeytymisen myötä.

Kiinnostuimme tutkimaan ikääntyneenä leskeksi jäämistä, koska leskien asema on noussut geronomien koulutusohjelmassa monta kertaa esille. Kriisin kohtaamista ikääntyneenä puolison kuollessa on tutkittu suhteellisen vähän, mikä herätti mielenkiintomme. Oma käsityksemme ennen prosessin aloittamista oli se, että lesken palveluntarpeita voidaan helposti piilottaa leskeytymisen taakse, jolloin erilaiset haasteet, esimerkiksi masennus voi jäädä huomiotta. Vanhemmalla iällä leskeksi jäämistä saatetaan pitää luonnollisena, väistämättä ikääntyneen elämän kiertokulkuun kuuluvana asiana, jolloin puolison menetyksen syvyyttä vähätellään. Ikääntyneenä leskeksi jääminen aiheuttaa monenlaisia riskitekijöitä syrjäytymiselle. Puolison kanssa on voinut olla tiiviisti yhdessä vuosikymmenten ajan, lähipiiri on saattanut ikääntyessä luonnollisen poistumisen myötä kaventua ja tähän vielä lisäksi lapsettomuus, jolloin on vaarana jäädä totaalisesti yksin. Puolison menettäminen ikääntyneenä saattaa aiheuttaa myös emotionaalista yksinäisyyttä etenkin, jos muuta lähipiiriä ei ole. Tämänkaltaisen menetys voi vaikuttaa myös yksin jääneen terveyteen, toimintakykyyn, arjessa selviytymiseen ja aiheuttaa taloudellisia haasteita. Ylläkuvaillut asiat avaavat omalta osaltaan surun ja menetyksen laajuutta, etenkin jos yhdessä kuljettua matkaa on takana jo useampi vuosikymmen. Sopeutuminen yksin elämiseen on varmasti yksi kolmannen iän suurimpia elämänmuutoksia, johon ei välttämättä sopeudu ikinä, vaikka sen kanssa on mahdollista oppia elämään.

Pohdimmekin, käsitelläänkö ikääntyneenä leskeytymistä tarpeeksi yhteiskunnallisella tasolla, esimerkiksi onko tarpeeksi apua ja palveluita saatavilla ikääntyneenä leskeksi jääneelle. Halusimme kuulla myös vanhustyön kentällä toimivien ammattilaisten näkökulmaa palveluiden saatavuuteen ja mahdollisiin kehityskohtiin haastattelun avulla. Tutkimuksessa sivutaan myös gerontologisen sosiaalityön tarvetta osaksi palvelujärjestelmää, koska aikaisemmat

tutkimukset ovat nostaneet tarpeen ammattilaiselle, joka kulkee kriisistä selviytyvän tukena sen kokonaisvaltaisessa prosessissa. Geronomin ammattinimike hakee vielä valtakunnallisesti paikkaansa sosiaali- ja terveystieteiden kentällä ja näemme geronomien kompetenssiosaamisen toimivan erinomaisena edellytyksenä menetyksestä selviytyvän ikääntyneen tukemisessa.

Opinnäytetyön keskiössä ovat leskeksi jääneet, joiden kokemuksia on kartoitettu haastatteluiden avulla. Opinnäytetyön lopullinen sisältö on lähtenyt muodostumaan niiden teemojen perusteella, joita keskusteluissa nousi esille. Haastatteluiden avulla on haluttu saada näkökulmaa leskien kohtaamiseen, elämän jatkamiseen, tuen ja tiedon tarpeisiin sekä kuulla heidän ajatuksiaan palveluiden kehittämisen suhteen. Tutkimuksen tavoitteena on edellä mainittujen asioiden pohjalta tuottaa tietoa leskien tilanteesta ja asemasta tänä päivänä sekä siitä, miten heidän tilannettaan voitaisiin mahdollisesti parantaa.

Emme ole halunneet käsitellä tutkimuksessamme tarkemmin suruteorioita, sillä käytännön työssä niiden hyödyntäminen on nähty monimutkaisena, sillä suru ei noudata tiettyä kaavaa. Surua voidaan kutsua todellistamisen prosessiksi, jossa menetystä tehdään todeksi vähitellen. Tutkimuksessa korostuukin surun yksilöllisyys ja nykypäivän käsitys siitä, että jokainen suree tavallaan. Opinnäytetyössä tulee ilmi erityispiirteitä, joita ikääntyneenä leskeksi jäämiseen liittyy. Joissakin tilanteissa iäkkään surua ei ymmärretä tai hyväksytä samalla tavalla kuin nuorempien leskien. Ikääntyneenä leskeyden tuomat muutokset ovat moninaisia ja ne vaikuttavat myös lesken sosiokulttuuriseen asemaan.

Opinnäytetyön alkupuolella käsitellään leskeyteen liittyviä kokonaisvaltaisia käsitteitä, kuten leskeys, suru ja suremisen tavat merkityksineen. Leskeys ja suru avataan laajemmin, koska niiden ymmärrys on perusta tämän tutkimuksen ymmärtämiselle. Tämän jälkeen käsittelemme tulokset-kappaleen alaotsikoissa tutkimusongelmia, joiden sisältö alaotsikoineen avaa käsiteltävää teemaa ja mahdollista ratkaisua siihen. Tuloksiin on liitetty myös teoretietoa, koska muuten useat teorianostot jäisivät irrallisiksi tiedoiksi työn alkupuolella, kun kyseessä on hyvin subjektiivisiin kokemuksiin saatuja vahvistuksia teoriasta. Tästä johtuen teoria jatkaa vuoropuhelua tulosten kanssa niin yleisemmän kuin tarkentavan tiedon siivittämänä osittain läpi työn. Lukijaa ajatellen olemme halunneet pitää työn selkeänä, jolloin otsikoiden alta olisi löydettävissä tieto mahdollisimman sujuvasti. Muut keskeiset käsitteet ovat menetys, kohtaaminen sekä tuen tarve. Lopuksi käsittelemme palveluiden tarjontaa sekä kuultuja ehdotuksia niiden kehittämiseksi, niin leskien kuin ammattilaisten näkökulmasta. Toivomme, että

opinnäytetyössä olisimme onnistuneet kokoamaan olennaista tietoa leskeydestä ja omalta osaltamme murrettua ikääntyneenä leskeksi jäämiseen liittyviä ennakkokäsityksiä sekä suru-prosessiin liittyviä ajatusmalleja.

2 LESKEYS

Leski tarkoittaa henkilöä, jonka puoliso on kuollut. Leskeksi jääminen tapahtuu yleensä iäkkäänä ja useimmiten leskeksi jääneet ovat naisia. Leskeytyminen on ihmiselämän yksi suurimmista kriiseistä, koska ikääntymisen mukanaan tuomat haasteet kietoutuvat yhteen yksin jäämisen kysymysten kanssa (Aavaluoma, 2016, s. 129). Leskeys vaikuttaa ihmiseen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Puolisonsa menettänyt joutuu rakentamaan uudestaan identiteettiään jäädessään leskeksi. Puoliso, jonka kanssa on yhdessä kasvanut, suunnitellut ja rakentanut yhteistä elämää, on poissa ja lesken pitää pohtia kuka hän on ja etsiä uutta merkitystä itselleen ja elämälleen ilman puolisoa. Menetyksen tilanteet, kuten puolison menettäminen uhkaavat yksilön turvallisuuden tunnetta, sillä oman roolin vaihtuminen leskeksi tuo mukanaan uusia tilanteita ja ongelmia, joihin voi olla täysin valmistautumaton (Parkes & Prigerson, 2010, s. 39). Leski joutuu hyvin pian puolison kuoltua alkaa järjestelemään käytännön asioita niin hautajaisiin kuin arkeen liittyvissä asioissa.

Opinnäytetyössä lesket olivat pitkään avioliitossa olleita henkilöitä, eikä näin ollen kyseessä olleet avolesket eli avoliitossa asuneet pariskunnat. Myös avoliitossa ollut puoliso voi kuitenkin käyttää itsestään lesken termiä ja saada leskeneläkettä, mikäli tietyt ehdot täyttyvät. Avolesken oikeudet ja asema ovat huonommat kuin avioliitossa olleen lesken. Toisin kuin avioliitossa olleilla leskillä, avoleskillä ei ole avio-oikeutta toisen omaisuuteen, eikä leski tässä tilanteessa peri puolta omaisuudesta automaattisesti, vaan tämä vaatii erillisen testamentin (Minilex, i.a.). Avoleskeyteen liittyviä haasteita ei siis tullut esille tässä tutkimuksessa.

Puolison menettämiseen ja siitä selviytymiseen vaikuttaa henkilön ikä leskeksi jäädessä. Vanhemmalla iällä leskeytyminen tuo mukanaan riskin jäädä totaalisesti yksin. Selviytymiseen vaikuttaa myös yhdessä kuljetun matkan pituus ja se oliko puolisojen välinen suhde hyvä (Juutilainen, 2021, s. 257–258). Menetyks on vahvasti tunneperäinen kokemus, mutta iäkkäiden kohdalla leskeytymisellä on lisäksi sosiokulttuurinen merkitys (Pulkinen, 2016, s. 207). Iäkkäänä leskeksi jäämisessä on suurempi riski sosiaaliseen yksinäisyyteen sekä terveyden ja toimintakyvyn heikentymiseen. Työelämä kannattelee nuorempina leskeytyneitä kuitenkin jonkun verran menetyksen sattuessa, jolloin tunne siitä, että kuuluu osana johonkin ryhmään tai ylipäättänsä omaa sosiaalisia kontakteja voi auttaa selviytymään paremmin. Lisäksi työelämässä olevalla on mahdollisuus työterveyshuoltoon, toisin kuin eläkkeellä olevalla ikääntyneellä ei, jolloin hän voi joutua väliinputoajan rooliin.

lääkkäänä sopeutuminen leskeyteen vaihtelee suuresti, eikä patologinen suru rajoitu vain nuorempana leskeksi jääneisiin, vaikka suru nähdäänkin luonteeltaan intensiivisempänä (Aavaluoma, 2016, s. 130). Yksinäisyys, krooninen suru ja masennus näyttävät kuitenkin ikäämpänä leskeksi jääneillä. Lisäksi haavoittuvuus surun vaikutuksiin fyysisessä terveydessä korostuu. Puolison menettämisen jälkeen psykologisten ongelmien kasautuminen voi liittyä elämänkaaren vaiheeseen ikääntyneenä, silloin voi tapahtua useita menetyksiä liittyen ystäviin, mutta niin myös tulojen tai kodin menetykseen.

3 SURU

Surua ja menetystä on mahdotonta käsitellä ilman kuoleman käsitettä. Kuolema on nykyisin yhä enemmän ulkoistettu yhteiskunnastamme: se on suljettu laitoksiin, eikä se näyttäydy ihmisten arkielämässä samalla tavalla kuin ennen. Yhä harvemmin ihmiset kuolevat kotona, eikä kuolevan ihmisen näkeminen ole enää tavallista. Yhteiskunnan modernisoituminen, ydinperhe käsitteen muokkautuminen on sulkenut pois kuoleman näkyvyyden, kun esimerkiksi isovanhemmat tai vanhemmat sukulaiset eivät kuulu enää tavalliseen perhemalliin. Kiire ei suo enää sijaa kuolevan ihmisen viimeiselle matkalle saattamiselle, nykyajan ihanteina näyttäytyvät nuoruus ja kauneuden ihannoiti, ehkä kuolemattomuuskin. Koemme, että tämä kaikki edellä mainittu on vaikuttanut osaltaan siihen, miten kuolemaan ja kuolemiseen suhtaudutaan nykypäivänä, kuolemasta on tullut yhä enemmän tabu. Pulkkinen (2017, s. 29–30) mukaan tutkijoiden kiinnostus on ollut surun sijaan kuoleman tutkimisessa. Hän pohtii sitä, että kuolemaa on helpompi tutkia, koska kenelläkään ei ole siitä omakohtaista kokemusta ja siksi suru nähdään kuolemaakin suurempana tabuna.

Surua on olemassa eri laatuja, se voi olla kohdistettuna tavallisempaan menetykseen esimerkiksi itselle tärkeästä korusta, ideaalista, toiveesta tai toisaalta ystävyssuhteesta, omasta kotimaasta, entisestä minästä tai rakkaasta ihmisestä luopumisesta, kuten parisuhteessa tapahtuvasta eroista tai puolison kuolemasta (Volkan & Zintl, 2015, s. 2). Opinnäytetyössämme käsittelemme puolison menetyksestä johtuvaa kuolemaan liittyvää surua. Ahon (2010, s. 13) mukaan käsitys surusta on muuttunut aikojen saatossa ja eri aikakausina surua on myös määritelty eri tavoin. Suru on yksilöllistä ja moniulotteista, mikä tekee sen määrittelystä edelleenkin hankalaa. Nykyään se nähdään enemmänkin yksilöön vaikuttavana kokonaisvaltaisena prosessina, jossa sureva joutuu rakentamaan uudelleen elämänsä ja tulevaisuuteensa kuuluvien asioiden merkitystä ja identiteettiään. Suru vaikuttaa surevan mieleen, kehoon, sosiaalisiin suhteisiin ja hengellisyyteen ja se auttaa mukautumaan uuteen elämäntilanteeseen (Alakangas, 2014). Suru voi tuntua kehossa myös fyysisesti, esimerkiksi pyörrytyksenä, hengenahdistuksena, vatsavaivoina tai epämääräisinä rintakipuina (Seppänen, 2021, s. 240). Yleensä tällaiset rankatkin fyysiset oireet ovat normaaleja ja helpottuvat aikanaan. Ero pitkittyneeseen kipuun on kuitenkin tärkeä havaita, mikä voi johtua käsittelemättömistä asioista ja omien tunteiden tukahduttamisesta.

Surua kuvaillaan prosessiksi, josta ihminen ei pääse koskaan kokonaan yli (Pulkkinen, 2016, s. 50). Ennen surusta ja surutyöstä puhuttiin tietynlaisena kaavamaisena prosessina, jossa

käydään läpi surun eri vaiheita aina kieltämisestä hyväksymiseen saakka. Junkkarin (2021, s. 6–7) mukaan tällainen kaavamainen ajattelutapa ei tee oikeutta surulle eikä se vastaa todellisuutta mitä sureva kokee, tuntee ja mitä sävyjä suru elämään voi pysyvästikin tuoda. Vaikka surun määritelmä ja käsitykset sen käsittelyyn ovat aikojen saatossa muuttuneet, on tärkeä tunnistaa kriisivaiheet, jotka suruprosessiin useimmiten liitetään. Näiden vaiheiden tunnistaminen auttaa niin ammattilaisia, surevan läheisiä ja surevaa itseään ymmärtämään omia psyykkisiä mielialoja ja reaktioita. Juutilainen on haastatellut kirjaansa varten psykoterapeutti ja sairaalapastori Leppälää, jonka mukaan tänä päivänä surukäsitys korostaa surun yksilöllisyyttä (Leppälä, 2021, s. 247, Juutilaisen mukaan). Se tarkoittaa sitä, että jokaisen kohtaama suru on uniikki ja se käydään läpi omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Tällä ajattelutavalla tarkoitetaan sitä, että suruprosessin ei tarvitse noudattaa tiettyä kaavaa, vaikka suruprosessissa olisikin surun vaiheisiin tunnistettavia elementtejä. Jokaisen surukokemus on yksilöllinen ja sen käsittelemiseen sekä siitä toipumiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät. Yhteistä sureville on kuitenkin se, että aika muuttaa surun muotoa.

Surututkija Pulkkinen (2016, s. 91) näkee jokaisen surevan tunnereaktioiden olevan loppujen lopuksi yksityisiä ja henkilökohtaisia, vaikka ne saattavat muistuttaa ympäröivälle kulttuurille tyypillisiä reaktioita. Kerran realisoiduttuaan suru ja menetyskokemus ovat kokijan kokemusmaailmassa aina läsnä jossakin muodossa. Tavanomaisen kriisivaiheprosessin ohella ne pysyvät ohimenevän sijasta jatkuvana tilana. Pearce on haastatellut psykiatri ja surututkija Parkesia (Pearce & Parkes, 2017, s. 185), jonka mukaan suru ei ole kuin jokin sairaus, josta kärsitään, kunnes voidaan taas paremmin ja palataan samanlaiseksi kuin ennen sairautta, vaan se on sopeutumisprosessi. Psykoterapeutti ja sairaalapastori Leppälä (2021, s. 244, Juutilaisen mukaan) toteaa, että sureminen on surevan henkilön surun hoitoa ja se on osa tätä prosessia.

Aavaluoma (2016, s. 39–40) kirjoittaa kuoleman kaipuusta, joka nähdään osana suruprosessia puolison menettämisen jälkeen. Tähän liitetään esimerkiksi oman elämän merkitykselliseksi kokemisen mahdollisuus tai mahdottomuus ja toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan. Useimmiten se helpottaa, kun surun työstämisessä on päässyt vaiheeseen, jossa oman mielen sisällä on pystynyt luopumaan puolisostaan ja hyväksymään hänet osaksi menneisyyttä. Näin häntä voi muistella ja kestää ikävää ilman, että tuntee kaipuuta omaan kuolemaansa. Toisaalta menettäessään rakastettunsa ihminen voi samalla menettää myös oman elämänhalunsa, eikä surutyö pääse etenemään muutamakaan vuoden päästä menetyksestä.

Vaikka jokaisen suremisen ja menetyksen käsittelyn prosessi on yhtä uniikki kuin sormenjälki, tulee tietyt raamit tunnistaa ja kiinnittää huomiota, onko suru luonteeltaan pitkittynyttä ja paikalleen jämähtänyttä. Kyseessä voi olla niin sanotun komplisoituneen surun lievemmat muodot tai jopa masennus. Rakkaan henkilön kuolema tuo meille kaikkein kiistattomimmalla tavalla esille kuoleman välttämättömyyden (Parkes & Prigerson, 2010, s. 139).

Surutyön käynnistymiseen ja toteutumiseen liitetään useimmiten tiettyjä asioita, jotka edesauttavat tai hidastavat surutyön onnistumista. Puolisoiden välillä vallitseva kiintymyssuhde ja parisuhteen laatu vaikuttavat surutyöhön oleellisesti ja se, kuinka riippuvainen leski on ollut puolisostaan vaikuttaa selviytymiseen (Aavaluoma, 2016, s. 128). Puolison menetyksestä selviämisessä nähdään tärkeänä, kuinka pitkälle lesken oman yksilöitymisprosessi on ennätänyt. Lesken erillisyyden aste suhteessa puolisoon ennen tämän kuolemaa toimii tärkeänä tekijänä sille, miten hyvin leski saavuttaa eheyden kokemuksen ja sisäisen turvallisuuden tunteen, vaikka on jäänyt yksin. Suhteissa, joissa on voimakasta molemminpuolista riippuvuutta, vaikka se koetaan läheisyytenä ja hyvänä, ei ole välttämättä ollut sisäistä tarvetta erillisyyden ja yksilöitymisen syntymiselle, mikä voi johtaa pitkittyneeseen suruun (Aavaluoma, 2016, s. 143).

Niin suuren menetyksen kohdatessa kuin oman puolison menettämisessä tai vakavasti sairastuessa myös aiemmin koetut menetykset aktivoituvat, ikään kuin suremme kaikkea aiemmin meitä kohdanneita menetyksiä uudelleen (Aavaluoma, 2016, s. 133–134). Surun museravuuteen ja siihen miten se meidät kohtaa vaikuttaa taustalla olevien menetyksien määrä, miten niitä on käsitelty, mitä merkityksiä niille antanut ja minkälaista apua saanut. Suremattomien surujen määrä ja ihmisen varhaisessa kehityksessä syntynyt sisäinen turvallisuuden kokemus vaikuttaa oleellisesti omaan sopeutumiseen ja valmiuteen puhua niin vaikeista asioista kuin oma tai läheisen sairastuminen ja kuoleman kohtaaminen.

Parkes ja Prigerson (2010) käsittelevät kirjassaan sitä, mitä tällä hetkellä tiedämme suremisesta, sen eri muodoista, selviytymisestä menetyksen jälkeen ja samalla se toimii oppaana kaikille niille, joiden jokapäiväinen elämä ja työnkuva tuo lähelle surevia. Parkes on tunnettu henkilö surunhoito- ja tutkimusalalla ja hänen tutkimuksensa surusta tarjosi yhden ensimmäisistä empiirisistä tutkimuksista surusta ja loi perustan sille, miten surunhoito- ja tutkimuskenttä tunnetaan tänä päivänä (Pearce & Parkes, 2017, s. 181). Parkesin ja Prigersonin (2010) mukaan puolison menettäminen on yksi vakavimmista psykologisen stressin aiheuttajista ja monet meistä joutuvat käymään tämän menetyksen ja siitä aiheutuvan stressin

elämänsä aikana läpi. Psykologisella stressillä viitataan vaativaan stressireaktioon, joka liittyy psykologisiin toimintoihin ja se voidaan yleisesti määritellä todelliseksi tai koetuksi epätasapainotilaksi yksilön resurssien tai kapasiteetin ja ympäristön vaatimusten välillä (Hintsu ym., 2019). Psykologiseen stressiin liittyy aina negatiivisia tunteita ja tarvitaan resursseja toimintamallien valintaan sekä tilanteeseen sopivia selviytymiskeinoja, jotta stressistä voidaan palautua normaaliin tilaan.

Vaikka surun oireet ovat taipuvaisia vähenemään ajan saatossa, ne eivät vain ilmesty kerralla samana päivänä, vaan elävät pikemmin kuin aaltoliikettä (Parkes & Prigerson, 2010, s. 7). Jokaisella surun vaiheista on omat erityispiirteensä ja surevien välillä on huomattavia eroja joka vaiheen kestossa ja muodossa. Myös Terhokodin ylilääkäri Hänninen (Aavaluoma, 2016, s. 7) kiteyttää surun etenemisen luonnetta: se ei ole lineaarista, mutta eri suruteorioille yhteistä on se, että ne kulkevat epäuskosta kohti uudelleen rakentumista.

Parkesin ja Prigersonin (2010, s. 7) mukaan sureva voi liikkua edestakaisin eri suruvaiheiden välissä, eikä yhden vaiheen tarvitse loppua, jotta uusi voi alkaa. Vuosien jälkeen menetyksestä jokin asia, kuten valokuvan löytyminen laatikosta tai vanhan ystävän vierailu voi herättää uuden kaipuun jakson. Tämän takia suremisen ajattelu prosessina, jossa ikään kuin edetään eri vaiheissa asettaa suremisen liian jäykkiin raameihin. Mikään tunne ei kestä loputtomiin kerrallaan, vaan tunteisiin kuuluu vaiheet alku, huippukohta ja loppu (Leppälä, 2021, s. 243, Juutilaisen mukaan). Leppälä rohkaisee surevia antamaan surulle tilaa ja aikaa sekä esittää heille kysymyksen siitä voisiko sureva olla kannateltavana tässä aaltoilevassa liikkeessä ja odottaa, kunnes suru itse tyyntyy aloilleen.

Leppälän mukaan traumaattisessa kriisissä eli nopeaa reagoitua vaativassa äkillisessä elämänmuutoksessa on tunnistettavissa seuraavat vaiheet: shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe (Leppälä, 2021, s. 259–260, Juutilaisen mukaan). Shokkivaiheessa ihmisen on vaikeaa uskoa tapahtunutta todeksi ja mieli haluaa kieltää tosiasiat. Tiedon vastaanottaminen on haastavaa. Reaktiovaiheessa mieli alkaa käsittelemään tapahtunutta uudelleen ja uudelleen ja asiasta on suuri tarve puhua. Käsittelyvaiheessa mieli alkaa ymmärtämään tapahtunutta ja ihminen saattaa kyetä hyväksymään tapahtuneen osaksi elämäänsä ja opetella elämään sen kanssa. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtuma ei aiheuta enää ahdistuksen tunteita ja mieli pystyy suuntaamaan ajatuksia myös tulevaisuuteen. Näitä vaiheita ei kuitenkaan haluta liikaa korostaa, koska vaiheet voivat edetä limittäin sekä niiden kesto on aina yksilöllinen. Leppälä (mts. 259–260) lisää,

että vaiheiden tarkastelemisen sijaan tärkeämpää olisi tiedostaa mitä traumaattisen kriisin kohdannut ihminen tarvitsee selviytyäkseen. Myös Parkes (Pearce & Parkes, 2017, s. 187) kertoo kehitettyjen surumallien noudattamisen käyneen nykypäivänä vääjäämättä monimutkaisemmaksi. Aikoinaan tutkittavalle ilmiölle on haluttu yksinkertaisia ratkaisuja ja surun vaihemalli oli sitä, mikä koettiin hyväksi ratkaisuksi silloin. Nykyään sen rajoitukset ovat kuitenkin huomattu ja Parkes (mts. 187) näkee, ettei siitä ole kovinkaan paljon hyötyä käytännön työssä, ainoastaan satunnaisesti.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Päädyimme laadulliseen tutkimukseen, koska pyrimme ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä moniulotteisesti ja se toimii hyödyllisenä tutkimustapana etenkin silloin, jos tavoitteena on kuvata jokin ilmiö ihmisten kokemusten avulla (Vilkkä, 2021, s. 11). Kun tarkoituksena on ymmärtää ihmisten tuottamia subjektiivisia ja monitulkintaisia merkityksiä toimii laadullinen tutkimustapa hyvänä ratkaisuna pureutumalla tutkittavan todellisuuteen. Se näyttäytyy etenkin meidän tutkimusaiheemme kohdalla ainoana oikeana ratkaisuna päästäksemme syventymään tutkittaviemme elämismaailmaan mahdollisimman hyvin. Tutkimuksessa käytettävä aineisto kerättiin pääosin haastatteluiden avulla, jota teemaan liittyvä kirjallisuus tukee. Tutkimusongelmamme leskien näkökulmasta pohjautuu omakohtaiseen kokemukseen, jolloin haastattelu oli paras tapa saada heiltä tietoa käyttöömme. Haastattelussa tutkija pääsee osalliseksi tutkittavan kielellistä, symbolista ja kielikuvallista todellisuutta, joiden avulla tutkittava peilaa käsitystään eletyn ja koetun perusteella muodostuneesta tiedosta takaisin todellisuuteen (mts. 12). Laadullisessa tutkimuksessa tiedon lähteenä toimivat kielelliset ilmaisut ja niiden sosiaalisesti muodostuneet merkitykset.

Litteroimme haastatteluista saadun aineiston ja analysoimme sitä teemoittelemalla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Teemoittelun avulla pystyimme asettamaan esille nousseet ilmiöt yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien mukaan kokonaisuuksiksi, jolloin niiden yksityiskohtainen tarkastelu on helpompaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulisi ymmärtää tutkittavan subjektiivisia kokemuksia ja merkityksiä, mikä tapahtuu dialogin ja vuoropuhelun avulla (Vilkkä, 2021, s. 12). Ymmärtämisessä ei kuitenkaan ole kyse mistään syvällisemmästä yhteydestä vaan dialogista aineiston kanssa sekä osallistumisesta yhteisiin merkityksiin. Käytännössä tutkijalle se alkaa näkyä siinä, että luettuaan aineistoa tarpeeksi kauan, alkaa ymmärtää tutkittavan mielenjuoksua tai mieltä ja osaa erottaa oman kokemusmaailman sekä havaintonsa tutkittavan käsityksistä.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Leskeys aiheena on hyvin laaja ja sitä on mahdollista tutkia monesta eri näkökulmasta käsin. Aiheesta on tuotettu tutkittua tietoa melko vähän, jonka myötä tutkimusaiheemme on relevantti. Güntherin ja Hasasen (i.a.) mukaan tutkimusongelman tarkoitus on rajata aihe tutkimuskysymyksien avulla niin, ettei tutkija ajaudu tutkimusongelman kannalta epäolennaisiin

teemoihin. Näin ollen tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden määrittäminen pitää tutkimuksen koossa läpi koko prosessin. Tutkimusongelmiksi on valittu sellaisia kysymyksiä, joihin uskomme saavamme vastauksen aineiston perusteella. Tutkimuksemme tutkimuskysymysten tarkoituksena on selvittää, minkälaista tukea ja apua leskeksi jääneet ovat saaneet menetyksen kohdatessa, miten heidät on kohdattu ja miten palvelujärjestelmää voisi mahdollisesti kehittää asian tiimoilta sekä miten jatkaa elämää puolison menetyksen jälkeen. Tutkimuksen pyrkimyksenä oli lisäksi saada leskien ääntä kuuluviin ikääntyneiden palveluiden piirissä toimiville asiakastyöntekijöille sekä päätöksentekijöille. Ammattilaisille suunnatut haastattelukysymykset muodostuivat leskien haastatteluista nousseiden teemojen pohjalta, koska luonnollisesti heille ei voinut esittää täysin samoja kysymyksiä. Ammattilaisilta haluttiin tietää tämänhetkistä leskille suunnatuista palveluista, mahdollisista kehityskohdista, tuen ja tiedon tarpeista sekä kohtaamisesta. Tarkoituksemme oli kartoittaa, onko leskien näkemys omasta asemastaan yhteiskunnassa sama kuin alalla työskentelevillä ammattilaisilla. Näin ollen meidän roolimme tutkimuksessa ei jäänyt ainoastaan tiedon tuottamiseksi, vaan saimme vietyä tietoa eteenpäin alalla työskenteleville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ryhmähaastattelun avulla.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1: Saako leski tarvitsemansa tuen ja tiedon puolisonsa kuoleman jälkeen?

2: Kuinka lesket kohdattiin ammattilaisten toimesta ja miten leskeksi jäänyt itse haluaa tulla kohdatuksi?

3: Miten jatkaa elämää menetyksen jälkeen?

Leskien haastattelukysymykset pohjautuivat seuraaviin teemoihin: minkälaisia palveluita leski on saanut, miten hänet on kohdattu ammattilaisten toimesta ja miten hän itse olisi halunnut tulla kohdatuksi, minkälaisia muutoksia leskeksi jääminen on tuonut mukanaan ja miten muutoksista on selvitty. Halusimme myös selvittää, oliko tietoa helposti saatavilla tarvittavista tukija etuusasioista sekä mistä lesket ovat saaneet voimavaroja. Kysymysten asettelussa huomiointiin myös leskeyttä ennen eletty aika ja esimerkiksi avioliiton aikainen elämä, joiden perusteella voidaan saada selityksiä surun kokemukselle.

Teoreettinen viitekehys rajaa tutkittavan aiheen ja määrittelee työhön tärkeät elementit (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006c). Teoreettinen viitekehys sisältää keskeisen aiheen ja sen, miten tutkittavat asiat liittyvät toisiinsa. Teorian ja tutkimusongelman tulee tukea toisiinsa. Opinnäytetyössämme teoreettinen viitekehys näyttäytyy työssä niin sanottuna punaisena lankana, joka vie lukijan läpi työn. Olemme pyrkineet avaamaan lukijalle käsitteet, jotka ovat tulleet kirjoitusmatkamme aikana työhön mukaan, jotta lukeminen ja asioiden ymmärtäminen olisi lukijalle mahdollisimman selkeää. Käsitteiden määrittelyllä näytämme, että myös me olemme sisäistäneet käsitteet, niihin liittyvät asiayhteydet sekä osanneet liittää ne laajempaan kokonaisuuteen. Olemme perehtyneet aiheen tutkimuskirjallisuuteen ja teoksiin laajalaisesti, jotta saisimme työhömmme mahdollisimman monipuolisen tietoperustan pohjaksi. Kansainväliset lähteet ovat osoittaneet missä esimerkiksi aiheemme kannalta hyödyllisen surututkimuksen saralla tällä hetkellä mennään. Tieteellisessä keskustelussa onkin kyseenalaistettu suruvaiheiden merkitystä käytännön arkielämässä. Tiedostamme, että tämän päivän surupuhe korostaa vielä yksin pärjäämistä, mutta katseet on suunnattu tulevaisuuteen, jossa yksin selviytymisen ihanteesta pyritään irrottautumaan vähentämällä sen roolia surutyössä.

4.2 Haastateltavien valinta

Ylivieskan Tuokiotupa, jonka toimintaa ylläpitää Yhteisestä Ovesta ry sekä Turun seudulla toimiva Tukenasi ry auttoivat löytämään tutkimukseemme valikoidut haastateltavat. Molemmat meistä vei esitteen yhteyshenkilöiden toimipaikkaan ja toivoimme, että yhteydenottoja haastatteluun haluavilta leskiltä tulisi sen myötä. Pelkkä esite ei itsessään ollut tuottava, mutta yhteyshenkilöiden avustuksella saatiin haastateltavaksi molemmille neljä ennestään tuntematonta ihmistä, mistä oli meille merkittävä apu. Tuokiotupa ja Tukenasi ry tarjosivat lisäksi mahdollisuuden käyttää toimitilojansa haastattelujen toteuttamisessa. Loppujen lopuksi ainoastaan yksi haastattelu toteutettiin haastateltavan omassa kodissa hänen toiveidensa mukaisesti.

Kriteereiksi haastateltavien valintaan asetimme vähintään 70 vuoden iän, avoimen keskustelumielen sekä leskeytymisestä kuluneen ajan 0–5 vuotta. Ainoastaan leskeksi jäämisestä kulunutta aikaa jouduimme laajentamaan ja nostimme takarajaksi seitsemän vuotta, sillä Ylivieskan seudulta haastateltavat saatiin kokoon tämän muutoksen myötä. Tutkimukseen valikoituneet haastateltavat olivat iältään 70–87-vuotiaita. Haastateltavia oli yhteensä

kahdeksan, joista yksi oli mies. Haastateltavien leskeytymisestä oli kulunut haastatteluhetkellä 0,5–7 vuotta. Haastattelut olivat kestoltaan 1–2 tuntia. Haastateltavat saivat haastattelu-tilanteen alussa saatekirjeen suostumuksineen (liite 1). Tutkijoina laadimme itse haastattelukysymykset, joissa tutkimusongelmat toimivat pääkysymyksinä, joita pyrittiin avaamaan tarkentavilla kysymyksillä (liite 2). Haastateltavien sosioekonominen asema oli hyvä, jonka kautta heillä oli mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa. Tilastokeskuksen (i.a.) määritelmän mukaan sosioekonominen asema tarkoittaa henkilön asemaa yhteiskunnassa. Siihen vaikuttavat henkilön koulutus, ammatti, tulot, omaisuus sekä asumistaso.

Ammattilaishaastattelu toteutettiin elokuun lopussa. Haastatteluun osallistujat valikoituivat omien näkemyksiemme mukaan sen perusteella, kenen työnkuvassa leskeys näyttäytyy, kenellä on mahdollisuus vaikuttaa työnsä kautta leskien asioihin ja ottaa mahdollisesti kantaa tulevaisuuden kehityskohteisiin. Tukenasi ry toimi myös sopivien ammattilaisten valinnassa apuna antaen vaihtoehtoja ammattilaisista, jotka kohtaavat työssään leskeksi jääneitä. Pohdimme ammattilaisten työnkuvia ja valitsimme yhteydenotot ammattilaisiin sen perusteella, ketkä toimivat käytännön työssä lähellä leskiä, mutta halusimme saada näkökulmaa myös esihenkilö- tai johtotasolta. Tämän ajattelimme antavan konkreettisempaa näkökulmaa siihen, mitä on realistisesti toteutettavissa ottaen huomioon lait ja muut säädökset. Käytännön työntekijätasolla saimme kolmannen sektorin edustajia haastateltavaksemme, jonka näimme tärkeänä asiana, sillä oletimme leskien hakevan apua matalalla kynnyksellä juuri näistä palveluista. Jälkeenpäin ajateltuna myös julkiselta sosiaali- ja terveydenhuollon puolelta olisi ollut hyvä saada käytännön työn näkökulmaa haastattelumme, mutta ammattilaisten tavoittaminen ei ollut täysin mutkatonta.

Ammattilaishaastatteluun osallistui Varsinais-Suomen hyvinvointialueen eli Varhan alueelta kriisityöntekijä. Kyseinen kriisityöntekijä työskentelee äkillisesti tai muuten traumaattisen menetyksen kokeneiden parissa, lisäksi kyseisessä työmuodossa on saatavilla vertaistukitoimintaa. Varhan alueelta haastateltiin myös senioripysäkkitoiminnan ohjaajaa, joka työskentelee yli 60-vuotiaiden parissa, jotka ovat kohdanneet vaikeita elämänmuutoksia. Haastateltu pitää leskeksi jääneiden keskusteluryhmiä. Työmuodot ovat pitkälti vapaaehtoistyöhön perustuvaa, tukihenkilötoimintaa ja työntekijöiden ohjaamaa terapeutista ryhmätoimintaa. Pohjois-Pohjanmaalta Pohteen hyvinvointialueelta haastattelimme johtavaa diakoniatyöntekijää, jonka työnkuvaan kuuluu muun muassa seurakunnan sururyhmät, kotikäynnit ja asiakasvastaanotot seurakunnalla. Haastattelimme myös palvelualuejohtajaa ikääntyneiden

asiakasohjauksesta ja avopalveluista Keski-Pohjanmaalta Soiten hyvinvointialueelta. Haastattelun toimenkuvaan kuuluu sosiaalihuoltolain mukaisen palvelukokonaisuuden hallitseminen, organisoiminen ja yhteensovittaminen. Tähän suureen palvelukokonaisuuteen kuuluu muun muassa asiakasohjaus, erilaiset tukipalvelut, järjestöyhteistyö, omais-, sekä perhehoito.

4.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineiston keruu

Tässä laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu valikoitui menetelmäksi, koska haastattelumenetelmänä se on joustava ja antaa tilaa vapaamuotoiselle keskustelulle (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006a). Haastattelussa on tärkeää käydä läpi ennalta suunnitellut teemat kaikkien haastateltavien kesken, mutta samalla se antaa mahdollisuuden keskustella muistakin haastateltavalle tärkeistä aiheista. Leskeys tutkimusaiheena ei ollut meille kummallekaan entuudestaan tuttu. Tämän vuoksi oli odotettavissa, että haastatteluista voi ilmetä sellaisia asioita, mitä emme olisi muuten osanneet kysyä tai näkökulmia mitä emme olisi tulleet muutoin ajatelleeksi. Näin kipeän ja vaikean aiheen äärellä teemahaastattelun tarjoaminen tuntui oikealta vaihtoehdolta juuri sen keskustelunomaisen luonteen ja vapaamuotoisuuden vuoksi.

Toteutimme haastattelut touko-heinäkuun välisenä aikana. Haastattelutilanne nauhoitettiin ja haastatteluaineistoa syntyi yhteensä 11 tuntia ja 28 minuuttia. Haastattelut purettiin litteroimalla, eli aineisto kirjoitettiin sanatarkasti tekstimuotoon (Kallio, i.a.). Selkeästi asiayhteyteen kuulumattomat keskusteluaiheet jätettiin litteroimatta. Haastattelun lopuksi kysyimme, minkälainen tunne haastattelusta jäi haastateltavalle ja jäikö joku asia askarruttamaan.

Ammattilaisia lähestyimme sähköpostin välityksellä, jossa kerroimme tutkimuksemme tarkoituksen ja sen, mitä tutkimus tarkoittaisi heidän näkökulmastaan. Osallistumalla haastatteluun he antoivat suostumuksensa nauhoitukseen ja siihen, että heiltä saatua tietoa ja näkökulmaa hyödynnetään tässä opinnäytetyössä. Tutkimuksen päänäkökulmassa ovat lesket itse, joten siksi ammattilaishaastattelu pidettiin intensiivisenä, jonka kesto oli tunti. Leskien haastatteluiden pohjalta muodostuneet haastattelukysymykset ammattilaisille löytyy liitteistä (liite 3). Haastattelukysymykset lähetettiin ammattilaisille etukäteen viikkoa ennen haastattelua. Huomasimme haastattelutilanteessa ajan käyvän vähiin ja sen vuoksi osa suunnittelemistamme kysymyksistä jäi kysymättä, jonka vuoksi jouduimme valikoimaan kysymysten joukosta tärkeimmät. Haastattelutilannetta oli mahdotonta harjoitella etukäteen. Ammattilaishaastattelu

toteutettiin Teams-kokouksena, joka nauhoitettiin ja litteroitiin. Saimme luvan puhutella ammattilaisista opinnäytetyössämme heidän ammattinimikkeensä sekä toimimansa hyvinvointialueen nimen mukaan.

4.4 Tutkimuksen analysointi

Tutkimuksen analysointi tapahtuu tutkimuksessa kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisin keinoin sisällönanalyysin avulla (Leinonen, 2018). Sisällönanalyysin avulla pystyimme tiivistämään aineistoa menettämättä sen informaatioarvoa ja mahdollisuuden tuoda tekstissä esille haastatteluista nousseita eroja ja yhtäläisyyksiä. Näin pystyimme sanallisesti tuomaan näkyville tutkimuksessa havaittuja merkityksellisiä asioita. Valitsimme sisällönanalyysin kolmesta eri lähtökohdasta aineistolähtöisen sisällönanalyysin, koska Leinosen (2018) mukaan siinä aineisto ohjaa analyysin tekoa. Litteroinnin jälkeen haastatteluaineistoista lähdettiin kokoaamaan yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Hyödynsimme laadulliselle tutkimukselle perinteistä tapaa ja kokosimme aineistosta keskeisimmät aiheet teemoittelemalla. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006b) mukaan teemahaastatteluaineiston analysoimisessa teemoittelu on luonteva etenemistapa. Teemoiksi muodostuivat asenteen ja luonteen merkitys, surun yksilöllisyys, voimavarat sekä kohtaaminen. Pyrimme analysoimaan aineistoa ennakkoluulottomasti niin, etteivät teemat valikoidu teorian mukaan, vaan teoria tukee esille nousseita teemoja. Teemamme eivät muodostuneet haastattelurungon pohjalta, vaan analysoinnin tuloksena haastatteluaineiston pohjalta. Analyysimenetelmät on valittu siten, että ne tukevat tutkimusongelman ratkaisemista, käytettävissä olevia aineistoja sekä tutkimuksen teoreettista viitekehystä (Günther ym., i.a.).

Tutkimustulosten analysointiin vaikutti myönteisesti se, että haastattelut toteutettiin kasvokkain leskien kanssa. Tutkijoina meidän oli helpompi analysoida heidän antamia vastauksia, kun olimme nähneet haastattelun aikana ilmeet ja eleet sekä kuulleet äänenpainot ja aistineet tunteiden kirjon. Sähköposti- tai puhelinhaastattelussa näiden huomioiminen olisi jäänyt kokonaan pois, eikä haastateltavan ääntä olisi välttämättä saatu oikealla tavalla kuuluviin. Haastatteluhetkessä oleminen mahdollisti myös tarkentavien kysymysten esittämisen, jolloin tutkijan ja tutkittavan välille ei jäänyt epäselvyyksiä. Koimme myös leskien kannalta kasvokkain haastattelun hyväksi, sillä pystyimme olemuksillamme ja läsnäolollamme tuomaan leskille turvallisen ilmapiirin keskusteluun sekä erilaisten tunteiden näyttämiseen.

Vuoren (i.a.a) mukaan tutkimuksessa näkyy tutkijan vaikutus, kun tutkija on ollut luomassa haastattelukysymyksiä, saanut vaikuttaa keskustelunaiheisiin sekä olla osallisena haastattelutilanteessa. Hänen mukaansa tällöin kyseessä ei ole luonnollinen aineisto. Oma vaikutuksemme tutkimuksen kulkuun ja tuloksiin näyttäytyy edellä mainittujen asioiden mukaisesti. Olemme tutkimuskysymyksillä määritelleet sen, mistä haastattelutilanteissa keskustellaan. Tulokset voisivat olla täysin erilaisia, jos olisimme antaneet leskille ainoastaan teeman kertoa leskeydestä. Leskeys kokemuksena on niin yksilöllinen ja sen kokemiseen vaikuttaa ihmisen koko henkilöhistoria. Ilman tutkimuskysymyksiä keskustelutilanne olisi voinut ajautua kauaskin alkuperäisestä aiheesta, emmekä olisi saaneet niin paljon informatiivista tietoa. Halusimme myös varmistaa, että tietyt kysymykset tulevat esitettyksi kaikille haastateltaville, vaikka muuten haastattelutilanne pidettiin avoimena. Pohdittavaksi jää mitä puolia leskeydestä olisi voinut tulla esiin, jos aiheesta olisi saanut kertoa oman mielen mukaan.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Työssämme olemme käsitelleet surun yksilöllisyyttä. Yksilöllisyys toimii myös avainsanana kohtaamiseen ja kohdatuksi tulemiseen. Jokaisen tarpeet ja toiveet kohtaamisesta voivat olla täysin ääripäitä keskenään. Joku haluaa avoimesti keskustella menetyksestä, kun taas toinen käsitellä asiaa itsekseen. Tämä näyttäytyi myös haastateltavissamme.

Lesket tiedostivat, että jokaisen suruprosessi näyttäytyy erilaisena. Kolme leskistä sanoitti ensimmäisen vuoden puolison kuoleman jälkeen menneen kuin usvassa, jossa toimi ikään kuin automaatiolla, eikä tunnistanut edes tuttuja ihmisiä. Vuoteesta nouseminen aamulla tai nukkumaan meneminen illalla olivat rankkoja paikkoja yksin. Lemmikin merkitys korostui aamulla herätessä, vuoteesta nouseminen olisi ollut ylitsepääsemätöntä ilman koira, tuntui, että muuten tarvetta vuoteesta nousemiselle olisi saanut etsiä. Yksi haastatelluista oli ennen nauttinut aikaisista aamuista, jolloin sai rauhassa puuhata kotona, mutta nyt kaikki oli toisin ja oma elämäkatsomus oli muuttunut. Yksi leskistä kertoi illan viimeisten tuntien viettämisen yksin olevan hänelle leskeksi jäämisessä vaikeinta. Kun yhdessä oli ehditty olla kauan, ei sanoja aina tarvittu, vaan toisen läsnäolo riitti. Leski koki tärkeäksi, että oli joku, jolle toivottaa ”hyvää yötä” ennen nukkumaan menoa.

Mut sitten se, viimeiset tunnit, kun vaikkei vaimon kanssa mitään jutella, mutta jos hän istui siinä ja sitten kysy, että mennäänkö nukkuu, laitetaanko teetä niin semmoinen puuttuu ja sitä ei oikeastaan voi kukaan korvata. (H2)

Jotkut olivat valmiita pian puolison kuoleman jälkeen luopumaan puolison tavaroista ja vaatteista saadakseen omilleen tilaan, kun taas osa halusi pitää puolison vaatteet vielä omalla paikallaan, sillä ne herättivät vahvoja tunteita. Esimerkiksi yksi leskistä oli säästänyt puolisonsa parhaimmat puvut hääpuvun lisäksi ja käytti joitain puolison vaatteista kotona ja pihatoissa, eikä hänellä ollut tarkoituksenaan luopua kaikista vaatteista. Vaatteiden säilyttäminen kaapissa saattoi toimia leskelle myös muistelun muotona ja niitä sai ottaa esille milloin halusi katseltavaksi. Pulkkisen (2017, s. 77–78) mukaan surevalle rituaaleja voi muodostua niin kuoleman hetkeen, ruumiin hävittämiseen kuin kuoleman jälkeisiin muutoksiin liittyen. Rituaaleilla saattaa olla ainoastaan merkitystä surevalle itselleen, eikä niillä välttämättä haluta saavuttaa mitään. Tällainen toiminta voidaan kuitenkin nähdä jatkuvaksi muutoksen, sopeutumisen ja merkityksen antamisen prosessiksi. Myös Juutilaisen (2021) teoksessa ”Lähtösi jälkeen” moni läheisensä menettänyt oli säästänyt menehtyneen vaatteita tai muita henkilökohtaisia tavaroita, joiden parissa pystyi palaamaan muistoihin, kun siltä tuntui. Moni heistä

sanoi tuntevansa läheisensä olevan edes hetken lähempänä, eivätkä he aikoneet luopua tavaroista koskaan.

Kolme haastateltavista sanoitti surun aaltoilevaa liikettä oudoksi ilmiöksi. Itkuun purskahtamista terveystieteiden odotustilassa, kesken kuoroharjoituksen tai bussimatkan sai jännittää, kun taas toisessa hetkessä saattoi ratketa nauramaan. Jokin pieni, mutta merkittävä asia, kuten yhteinen musiikkikappale, jota puolison kanssa oli kuunneltu tai sen tahtiin tanssittu saattoi nostaa tunteet pintaan. Musiikki toimi osalle selvästi tunteiden tulkkina ja jotkut kappaleet olivat saaneet myös aivan uusia merkityksiä tapahtuneen jälkeen. Niiden sanoja kuunteli eri tavoin tai nyt vasta oikeasti ymmärsi, mistä laulussa oli kysymys ja jotenkin ne aina osuivat juuri omaan tilanteeseen.

– – Aina välillä tuli itku ja sitten mä olin niin kun aatellut, että mä itken silloin ku itkettä, että en mä yritä sitä niinku peitellä tai varsinkin sitten, jos on yksin niin sitten, vaikka nyt oltiin jossain porukassakin niin kyllä mä sitten itkin, jos itketti. – – En mä niinku sil tavalla osaa niin kun märehtiä tunnista toiseen koko aikaa. Ja edelleenkin tulee välillä sit niitä muistoja, mutta että niinku en mä silloinkaan niin kun sitä koko aika surru, vaan sitten mä yritin elää ehkä sellaista aktiivista niinku normaalia elämää. (H2)

Yksi haastateltava kertoi ilmoittaneensa etukäteen Tuokiotuvalle, että hän on tulossa omana itsenään paikalle niin kuin aikaisemminkin, eikä halua menetyksestä puhuttavan. Hän koki tärkeäksi sen, että on saanut surra itsekseen ja olla omien ajatuksiensa kanssa. Myös toinen haastateltava tunsi, että perheen kanssa voi surra, mutta muiden edessä ei itketä. Hän koki tähän vaikuttaneen hänen ammattinsa, joka oli opettanut sen, ettei kaikkia omia henkilökohtaisia tunteita näytetä ulkopuolisille. Pulkkinen (2017, s. 189) kertoo, että joskus puhumattomuus on opittu oikeaksi tavaksi surra. Maailmanaika, jossa asioista oli tapana vaieta saattaa mielestämme näyttäytyä vielä tämän hetken iäkkäiden ajatusmaailmassa. Muut haastateltavat olivat keskustelleet tunteistaan avoimesti, eikä itkuakaan tarvinnut peittää.

Mulla nyt oli semmoista tietoa, että itkeä niin paljonko vaan itkettä ja puhua niin paljonko joku jaksaa kuunnella. (H6)

No minä itkuni itkin silloin, kun kuka muu ei ollut näkemässä ja kuulemassa, kuin tuo mun rakas kollikissa. Sitä on niin kun ilmeisesti ammattikin ollut sellainen, että pitää niin kun päällepäin näyttää siltä, että tuota tässä selvitään, vaikka sitten tuolla rinnassa ois kuinka paha olo. (H8)

Nyky-yhteiskunnassa, jossa ihmiset vaalivat yksilöllisyyttään, on vaikea ajatella menetyksen kokemusten olevan millään tavoin samanlaisia kuin muilla (Pulkkinen, 2017, s. 64). Yksilöllisyyden korostaminen näkyykin myös suremisessa ja vahvistaa sitä, että jokainen tekee sen omalla tavallaan. Sureva tulee nähdä omaehtoisena toimijana, joka tekee itseään koskevat päätökset.

5.1 Tuen ja tiedon tarpeeseen vaikuttavat tekijät

Tuen ja tiedon tarve puolison menetyksen jälkeen on hyvin moninainen ja melko akuutti, sillä monia asioita täytyy ruveta järjestämään pikimmiten. Erityisesti iäkkäille leskille tarjottavaa apua on löydettävissä hyvin sirpaleisesti ja haastateltaviemme leskien toiveissa oli, että tietoa olisi selkeästi saatavilla yhdestä paikasta niin sanotusti yhden luukun periaatteella. Kaikki eivät vielä kuoleman tapahtuessa ole kykeneväisiä vastaanottamaan esimerkiksi ammattilaisen suullisesti antamaa ohjausta, jonka vuoksi kirjalliset ohjeet ovat tärkeitä. Lesket näkivät tärkeämpänä tiedon siitä, että on jokin paikka, johon voi myöhemmin palata pyytämään apua, kun siihen on itse valmis. Soiten palvelualuejohtaja (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) muistutti lesken itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta. Tukea ei saa myöskään tyrkyttää, vaan jos leski ei ole valmis vastaanottamaan tukea ja tietoa missään vaiheessa suruprosessia täytyy tätä kunnioittaa. Jokainen käsittelee surua omalla tavallaan ja halutessaan, vaikka yksin.

Suomi.fi (i.a.) on luonut verkkosivuilleen muistilistan läheisen kuolemaa varten, johon on koottuna käytännön tietoja hoidettavista velvollisuuksista, esimerkiksi siitä, mihin täytyy muistaa ilmoittaa vainajan kuolemasta itse ja mitkä tahot saavat tiedon kuolemasta automaattisesti. Leskeksi jäämiseen on tarjolla tukea ja neuvontaa muun muassa hautaustoimistoista, terveyskeskuksista, sairaaloista ja hoitolaitoksista. Vertaistukea on saatavilla esimerkiksi Eläkeliiton sopeutumiskursseilta, seurakunnan järjestämistä sururyhmistä sekä muista kolmannen sektorin tarjoamista kohtaamismahdollisuuksista. Haastattelemamme johtavan diakonia-työntekijän (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) mukaan naiset ovat aktiivisempia hakemaan apua ja tukea kohtaamaansa elämänmuutokseen. Yksi leskistä kertoi olleensa osana luomassa terveyskeskuksiin painettua vihkosta, josta puolisonsa menettänyt tai muu omainen saa tietoa siitä, mitä pitää tehdä ja missäkin järjestyksessä, kun läheinen kuolee. Käytännön järjestelyihin saatavaa tietoa oppaiden ja esitteiden muodossa pidettiin tärkeänä. Haastatteluissa etenkin hautaustoimiston asiakaspalvelu sai paljon kehuja niin käytännön asioiden

järjestelyssä, mutta myös henkisenä tukena. Hautaustoimistossa oli osattu myös taloudellisesti neuvoa esimerkiksi hautaamiseen ja hautajaisiin liittyvissä hankinnoissa.

Sieltä sai maailman parhaat ohjeet ja kaikki semmoset mitä tarvii, et sielä käytiin jo kaikki siunaukset ja uurnat, jos tulee ja mitä tehdään, sielä käytiin hirveen selkeesti ja mul oli kaikki asiat niinku aika selkeet. (H1)

Asiantuntijahaastattelun pohjalta voidaan todeta, että tiedon jakaminen tarjolla olevista palvelumahdollisuuksista ja tuesta ammattilaisten kesken vaatii monipuolista ja aktiivista yhteistyötä eri tahojen välillä. Palvelualuejohtajan (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) mukaan yhteistyön tapoja voivat olla erilaiset kehittämispäivät ja seminaarit, joissa on mahdollisuus ohjata asiakkaita palveluihin puolin ja toisin, tutustua toisiin alueella toimiviin tahoihin sekä esitellä omaa toimintaa ja tehdä se tutuksi. Nämä tapahtumat nähdään tärkeinä, joissa kaikkien sektoreiden toimijoilla on mahdollisuus kohdata toisiaan. Tiedon kulku ammattilaisten välillä edesauttaa myös tiedon saamista leskille. Foorumit ja sosiaalinen media toimivat väylänä tavoittaa apua tarvitsevia iäkkäitä. Verkostoituminen ja viestintä ovat äärettömän tärkeitä elementtejä niin tuen tarpeen arvioimisessa kuin sen tarjoamisessa. Ammattilaiset näkivät haasteena palveluiden ulkopuolelle jääneiden iäkkäiden tavoittamisen, sillä resursseja viestintään ei koeta olevan siinä määrin kuin pitäisi. Erityisesti heikossa asemassa olevien iäkkäiden tilanne huolettaa, sillä aktiiviset ihmiset ovat aktiivisia ja saavat todennäköisemmin tarvitsemansa avun. Aktiivinen lähipiiri on usein myös pelastava tekijä apua tarvitsevalle.

Varhan alueen senioripysäkkitoiminnan ohjaajan (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) näkemyksen mukaan vanha ajattelutapa siitä, että apua ei tule herkästi pyytää, tulisi jäämään taaksepäin. Nuoremmat sukupolvet omaisivat jo ajattelutavan, että leskeksi jääminen on todella suuri muutos ihmiselämässä, jolloin he ymmärtävät sen merkityksen hyvinvoinnin kannalta. Tällöin tulevaisuudessa ihmiset ovat vastaanottavaisempia avulle, haluavat auttaa itseään ja hakea tukea, jotta selviytyvät tästä suuresta kriisistä. Ihmiset oivaltavat, että suruun on vaarana jumiutua ja sairastua, mikä vaikuttaa omaan tulevaisuuteen. Siksi ongelmiin on tartuttava ajoissa. Elämän jatkuvuuden kannalta edellytetään itseltä aktiivisuutta ja vastaanottavaisuutta. Senioripysäkkitoiminnan ohjaajan mukaan käytännön avun saaminen on haaste ja se, että hoidettavien asioiden määrä on todella suuri. Huoli syntyy leskistä, joilla ei omaisia ole. Tukenasi ry:ssä on mahdollisuus tarjota esimerkiksi tukihenkilötoimintaa, mutta apu on kuitenkin rajattua, koska tukihenkilö ei voi ryhtyä omaiseksi.

Taylor ja Robinson (2016, s. 76) ovat tehneet tutkimuksen nuoremmista leskistä ymmärtääkseen ja sanoittaakseen haasteita, joita he kohtaavat menetettyään puolisonsa. Tutkimuksen lopussa leskiä pyydettiin antamaan vinkkejä tukihenkilöille, että he osaisivat tukea leskeä menetyksessä paremmin. Tässä tukihenkilöllä viitattiin enemmän läheiseen, kuin ammattihenkilöön. Tutkimuksesta ilmeni, että oli kyse sitten psyykkisen puolen työstämisestä tai käytännön asioiden hoidosta, on erityisen tärkeää, että apu on leskelle tarjottua, koska moni voi kokea avun pyytämisen menetyksen jälkeen vaikeaksi. Tämä sama piirre avun pyytämisessä oli havaittavissa myös haastateltavissamme, jotka olivat muutenkin tottuneet tekemään asiat elämässään itsenäisesti tai puolisonsa kanssa yhdessä, eikä apua erikseen pyydetty. Osa-syynä saattoi varmasti olla myös heikentyneet voimavarat sekä totutut tavat. Tähän voisi liittää jonkinlaisen suomalaisen mentaliteetin siitä, että apuja ei kysellä vaan yksin on pärjättävä. Huomioksi voinee lisätä myös, että kyse on vanhemmasta sukupolvesta, jolloin elämänsä historiaan voi kuulua vahvastikin yksin pärjäämisen korostaminen.

Tutkimuksessamme puolet leskistä koki, että työelämästä karttunut tieto oli suuri etu menetyksen kohdatessa. Asioiden hoitaminen oli selvää ja tietoa oli siitä, mistä apua tarvitessaan saa. Monella leskellä lähipiiriin kuului ammattilainen, jolta oli voinut kysyä apua epävirallisesti. Lähipiireistä löytyi niin pappeja, pankkivirkailijoita, lääkäreitä kuin hautaustoimiston omistajaakin. Tietoa käytännön järjestelyistä saattoi olla olemassa myös aikaisemmin järjestetyistä hautajaisista. Maksullisten palveluiden käyttäminen voi tulla kalliiksi, eikä tähän kaikilla ole mahdollisuuttakaan. Tämän kohtasi esimerkiksi yksi haastateltavistamme. Hänellä oli tietoa siitä, mistä apua olisi joihinkin asioihin ollut saatavilla, mutta palveluiden hyödyntäminen ei ollut mahdollista taloudellisen tilanteen vuoksi. Toivottuja tukimuotoja ammattilaistaholta olisi esimerkiksi seurakunnan diakonin kotikäynti, sosiaalityöntekijältä saatavat käytännönneuvot sekä keskusteluapu. Ammattiapua ja tukea tarvittaessa lesket olivat toimineet itse aktiivisesti, eivätkä olleet jääneet odottamaan, että apua tullaan tarjoamaan. Kaksi haastateltavista mainitsi, että eivät olleet hakeneet Tuokiotuvan ja Tukenasi ry:n toiminnan ulkopuolelta muuta ammattiapua, mutta ei heille miltään taholta tukea ollut tarjottukaan.

Puolet leskistä oli keskustellut puolisonsa kanssa kuolemasta sekä hautajaisista ja näihin liittyvistä toiveista, esimerkiksi minne haluaa tulla haudatuksi ja olisiko toiveissa perinteinen hautaus vai polttohautaus. Leskiä oli helpottanut hautajaisten suunnittelussa oman puolison luonteen ja mieltymysten tunteminen. Eräissä hautajaisissa oli korostunut musiikin valinnassa elementtinä meri, kukkien värinä sininen ja hautajaisten luonteena vaatimattomuus. Leski

tiesi, ettei hänen puolisonsa ollut niin sanottu haudoilla kävijä, vaan hän oli ajatellut, että kynttilän voi polttaa tärkeälle ihmiselle kotipihassakin, mikä oli helpottanut lesken päätöstä haudausmuodosta. Hautajaisiin liittyvät keskustelut olivat tietysti helpottaneet lesken taakkaa, kun tiedossa olivat toisen toiveet, mutta merkittäväksi tekijäksi ne eivät haastateltavien puheissa nousseet. Hokkasen (2017, s. 50) mukaan avioparit, jotka ovat keskustelleet kuolemasta etukäteen pystyvät paremmin käsittelemään kuolemaa sen tapahduttua. Yhden haastateltavan puoliso oli vaatinut, että hänestä ei laitettaisi lehteen kuolinilmoitusta. Leskelle tämä oli ollut kova paikka, sillä hän olisi ilmoituksen halunnut laittaa. Hän kuuli toisesta vainajasta puhuttaneen kuin olisi koira haudattu, kun ei ilmoitustakaan lehteen laitettu. Leski tuli siihen tulokseen, että hän laittaa ilmoituksen, sillä hän on se, joka ilmoittaa puolisonsa kuolleen, eikä puoliso ilmoita omasta kuolemastaan. Kuolinilmoituksen laittaminen ja muistokirjoituksen luominen oli osa lesken surutyötä.

Toisella leskellä oli tunne kuin menehtynyt puoliso olisi aavistanut aikansa käyvän vähiin ja oli yrittänyt nostaa kuolemaa puheenaiheeksi, jota leski ei ollut ehkä vielä puolison sairastumisen alussa valmis vastaanottamaan. Valitettavasti aikaa myöhemmälle keskustelulle ei paljon jäänyt. Lesken puheesta nousi esille, että toisaalta hän olisi halunnut keskustella asiasta, mutta kuolemasta saattoi olla hankala keskustella niin läheisen ihmisen kanssa kuin oma puoliso.

Sillonku hän oli viel sellan, et hän pystys olemaan olohuonees, niin hän sano mulle et tota noin, kyl hän tähän kuolee. Mä sanoin et älä viitti, et sähän lupasit mua hoitaa, ku mul tulee Alzheimer, ku mun äidillä on ollu se. Niin hän sano, et kyl sä pärjääät mut et hän ei pärjäis, hän vastas mul näin. Sää oot niin sosiaalinen, sää pärjääät mut minä en pärjäis. Ne oli ainoot meidän keskustelut. Mä oisin voinu paljo enemmän kaikkii – –. (H1)

5.1.1 Oman luonteen ja asenteen merkitys vanhemmalla iällä

Miltei kaikkien haastattelemiemme leskien kohdalla voidaan puhua psyykkisistä ja henkisistä voimavaroista, joiden ansiosta lesket ovat selviytyneet puolisonsa menetyksestä paremmin. Suomessa erityisesti professori Koskinen (2013, s. 2) on tuonut esiin voimavaroja ihmisen vanhetessa ja esittänyt vanhuuden voimavarojen asettuvan nelikenttään, johon kuuluvat kollektiiviset, sosiokulttuuriset, henkiset ja ympäristöön liittyvät voimavarat, joiden tehtävänä on täydentää toisiaan. Psyykkisiin ja henkisiin voimavaroihin nähdään lukeutuvan myönteinen elämänasenne, elämän merkitykset ja mielen voimavarat, joihin lukeutuu ymmärtäminen,

osaaminen, tiedot, tunteet ja traumaista vapautuminen. Psykkisiksi ja henkiseksi voimavaroiksi nostetaan myös vahvan minäidentiteetin ja itsearvostuksen merkitys ihmistä kannattelevana tekijänä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2009, s. 13) mukaan äkillisissä järkyttävissä tilanteissa voi nousta kuitenkin epävarmuus siitä, riittävätkö omat voimavarat tilanteesta selviytymiseen, jolloin oma itseluottamus ja -arvostus joutuvat koetukselle. Siihen, kuinka kukin selviytyy muutoksen haasteesta elämässään vaikuttaa kunkin oma näkemys niin itsestään kuin ympäröivästä maailmasta (Parkes & Prigerson, 2010, s. 12). Haastatteluissamme nämylläluetellut asiat korostuvat leskeydestä selviämisen voimavaroina. Yksi haastateltu nosti voimavarakseen menetyksestä selviytymisessä uteliaisuuden elämää kohtaan.

En mä tiedä mistä se voimavara sitten on tullut, mutta en mä koe niinku sil taval, että mua nyt ei niinku tarvittaisi. Kyl mä haluan niinku tästä eteenpäinkin mennä – –. (H3)

Mä oon tossa työssä niin kohdannut ihmisiä, jotka on jumittunut suruun. Ja tuota mulle oli sit heti alussa niin kun ajatus, että mun pitää itse olla aktiivinen. Eli tota kun sä kysyit onko tarjottu, niin sitä yhtä saattohoito- hoitajan tunnin tapaamisen lisäksi mitään virallista niin kun terveydenhuollon tai muuta, niin apua ei ole tarjottu. Mutta mä aloin sitä hakeen. (H2)

Uskonto tai hengellisyys itsessään eivät kuuluneet haastattelukysymyksiimme, mutta hengellisyyden merkitys näkyi haastateltaviemme vastauksissa. Uusitalo ym. (2014, s. 153) tuo esiin, että hengellisyys tuo väljyyttä ajatuksiin ja kuvaan tulevasta. Yhdelle haastateltavalle usko oli kantava voima. Hänen mukaansa olennaista ei ollut mihin kukakin uskoo, vaan se, että jokaisella olisi jokin, johon uskoo. Se toi lohtua ja toivoa jostakin paremmasta.

Muistan kun tyttäreni sanoi, kun minä itkin tätä mieheni kuolemaa ja sanoin, että on niin kauheaa käydä täällä haudalla, kun hän tuolla mullan alla on, niin tyttäreni sanoi, että kuule siellä on vaan ruumis, sielu on jossain tuolla muualla, josta emme tiedä mitään. Se lohdutti valtavasti. (H8)

He, joille usko ei ollut merkittävässä asemassa elämässä saivat voimaa ja toivoa elämään muun muassa vertaistukiryhmistä, omista mielenkiinnon kohteista ja harrastuksista. Heidän ajatusmaailmassaan oli nähtävissä usko siihen, että elämä kantaa. Esiin nousi ymmärrys siitä, ettei kaikkiin asioihin pystynyt elämässä itse vaikuttamaan, vaikka se saattoi näyttäytyä niinkin epäoikeudenmukaisena kuin oman puolison menettämisenä, silti pahimmatkin menetykset kuuluvat elämään.

Et mä en usko niinku, et jos mies viedään yhtäkkiä, eikä oo mitään enteitä nii, mul menee jo siin kohtaa usko ja nyt ku on tää sota, nii ei voi olla joku yks ihminen, joka sit muka vaikuttaa meidän näihi – – mut tota, mut tommoset vertaistukiryhmät ne on tärkeitä. (H1)

5.1.2 Resilienssi osana mielenterveyttä menetyksiä kohdatessa

Mielenterveys on olennainen osa kaikkien ihmisten ja yhteisöjen terveyttä, se on uusiutuva voimavara (Uusitalo ym., 2014, s. 153). Sen uusiutuvuus on nähtävillä etenkin ikääntyvän ihmisen arkielämässä, kun vanhentuessa tulee vastaan menetyksiä kuten ystävien harventuminen tai leskeksi jääminen. Mielenterveys myös uusiutuu arkipäivän kokemuksissa, mutta se on yleensä hyvin huomaamatonta (mts. 153). On myönteisiä kokemuksia ihmissuhteissa, hellyyttä ja hoivaa sekä kauneuden ja ilon elämyksiä. Voisi luonnehtia, että mielenterveydessä uusiutuminen ja kuluminen tasapainottelevat keskenään, on ilon, mutta myös ärtymyksen hetkiä ja vastoinkäymisiä. Tärkeässä asemassa vastoinkäymisistä selviytymisessä nouseekin esille jokaisen ihmisen oma resilienssi (Mieli, 2022a). Vaikeuksista selviytymisen kykyä eli resilienssiä on jokaisella meillä yksilöllinen määrä, joka kasvaa, kun ihmisellä on tunne elämänsä mielekkyydestä ja omasta selviytymisestä. Resilienssi on ominaisuus, jota voi elämänsä aikana kehittää ja se nähdään psyykkisenä kestävyyttenä ja sitkeytenä. Se kehittyy, kun elämässä koetaan sopiva määrä vastoinkäymisiä tai vaikeuksia ja niiden käsittelyyn on saatavilla riittävästi tukea ja opastusta (STM, 2009, s. 13). Parhaimmassa tapauksessa ihmiselle muodostuu kokemus, että vaikeuksista voi selviytyä ja muodostuu myös luottamus siihen, että itsellä on kykyä selviytyä. Hyvä itsetunto, selviäminen elämän arjesta ja myönteiset ihmissuhteet nähdään pitkäjäkäisesti mielenterveyttä uusintavina asioina, mitkä korostuvat etenkin ihmisillä, joilla sosioekonominen asema ja sosiaaliset olot ovat kunnossa. Näitä asioita nousi pinnalle myös haastatteluistamme.

Mentaalisia voimavaroja ikääntyessä antavat myös oman elämän hyväksyminen ja ymmärrys (Uusitalo ym., 2014, s. 153). Raskaaseen kokemukseen voi liittyä ajatuksia ja tunteita, joita on vaikea käsitellä ja kohdata (STM, 2009, s. 13). Tällöisen kokemuksen integroiminen omaan elämänsä historiaan ja osaksi omaa persoonallisuutta on vaativa tehtävä, johon pitäisi olla tarjolla psyykkistä apua, jos ihminen kokee sen tarpeelliseksi. Leskeyden kaltaiset menetykset koettelevat kuitenkin kenen tahansa kestävyyskykyä, jolloin resilienssi on koetuksella. Yksi haastateltavista nosti esiin sen, kuinka vaikeaa hänen oli aluksi nousta vuoteestaan uuteen päivään, kun tuntui, että merkitys elämästä oli kadoksissa. Muualla asuva tytärkin yritti saada äitiään liikkeelle, mikä aiheutti kitkaa äidin ja tyttären välille, vaikka äiti oli korostanut,

ettei tyttären tarvitsisi huolehtia niin paljon ja soitella joka päivä, olihan hänellä omakin elämä elettävänä ja suru surettavana. Saattoi mennä päiviäkin, ettei haastateltu käynyt edes postilaatikolla. Lopulta oli ryhdistäydyttävä, koska velvollisuudet ja yhteinen rakennusprojekti, viimeistelyä vaille jäänyt talo edesmenneen puolison kanssa odotti hoitoa. Haastateltavamme korostivat omaa aktiivisuutta arjen hallinnan palauttamiseksi, kotiin ei saanut jäädä pitkäksi aikaa yksin, sillä myöhemmin sieltä saattoi olla vielä vaikeampi poistua.

Kyl sit kuitenkin, kun mä niin aikaisin lähdin liikkeelle niin kyllä mä niinku ajattelin ihan sil tavalla, et kyl se on helpompi mennä vaan ihmisten joukkoon, että en mä usko, että mun miehenikään ois tykännyt siitä, että mä johonkin sulkeudun ihan. (H3)

Yksi haastateltavistamme oli itse saanut pysäyttävän diagnoosin ja sairastunut parantumattomasti puolisonsa kuoleman jälkeen. Hän oli kuitenkin asian kanssa sinut ja hyväksynyt sairastumisen osaksi elämäänsä, mikä kertoo taas oman osansa haastateltavamme resilienssistä. Hän oli pahoillaan siitä, ettei ehtinyt kokea elämässään ikään kuin uutta alkua, sillä sairastui itse, mutta oli sopeutunut tilanteeseensa ja ottanut asenteen, että elämästä on nautittava niin hyvin kuin se on mahdollista sen loppuun saakka. Haastateltava oli löytänyt kaiken kokemansa keskellä silti motivaation uusien asioiden oppimiseen: hän oli opetellut muun muassa pesemään pyykkiä ja valmistamaan itse ruokaa.

Mä oon opetellut käyttään sitä airfryeria, mä laitan ruokaa ittelleni, nytkin on helppoa ja mä nautin näistä, mä nytkin, kun tää on ohi niin mä meen kattoon että onko tuolla (torilla) uusia perunoita ja ostan tota lohta ja keitän uusia perunoita ja syön silliä ja nautin elämästä. (H2)

5.1.3 Omat voimavarat ikääntyneenä

Elämän jatkuvuuteen voimaa tuovina asioina seitsemän haastatelluista nosti esille kulttuurin merkitystä. Erilaiset kulttuuriset elämykset toivat elämään piristystä ja vaihtelua, ehkä myös jonkunlaista ”pakenemista” nykyhetkestä, kun omaa tilannetta ei tarvitse hetkeen pohtia. Esimerkiksi Hyyppä ja Liikanen (2005) käsittelevät kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyttä ilmiönä teoksessaan, jossa he käyvät läpi muun muassa kulttuuri- ja taide-elämyksen merkitystä ihmisen myönteisille hyvänolon tuntemuksille ja hyvinvoinnille: elämyksien sanotaankin synnyttävän emootioita, jotka ovat kulttuurin ja terveyden kohtaamisasteissa (Hyyppä & Liikanen, 2005, s. 50–51).

Myös Laitinen (2017, s. 30–31) nostaa kirjassaan esiin taiteen ja kulttuurin vaikutuksia mielen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin, onnellisuuteen sekä elämänlaatuun. Taide toimii kanavana käsitellä omia tunteita, vaikuttaa stressin kokemiseen ja hallintaan sekä mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyyn eli toisin sanoen resilienssiin. Taiteellisen toiminnan on osoitettu vaikuttavan positiivisesti myös itsetuntoon, itseluottamukseen ja itsensä hyväksymiseen. Esimerkiksi kuorolaulamisen on osoitettu tuovan osallistujille merkityksellisyyden kokemuksia, vahvistavan arvokkuuden tunnetta sekä vaikuttavan mielialaan ja itsevarmuuteen. Myös musiikin on osoitettu toimittavan oman osansa tunteiden ja mielialan säätelyssä sekä lohduttajan roolissa. Taiteen on osoitettu luovan myös voimaantumisen kokemuksia ja se voi tarjota mahdollisuuden korjaaviin ja vahvistaviin kokemuksiin. On tutkittu, että se voi tukea sairauden kohdatessa, sopeutumisessa elämään sen kanssa, jolloin parhaimmassa tapauksessa se tarjoaa ”pakopaikan” tai ”suojapaikan”, joka suo mahdollisuuden unohtaa haastavan elämäntilanteen, kivun tai sairauden edes hetkeksi. Parhaimmillaan se tukee elämän kriiseissä ja auttaa rakentamaan kadotettua identiteettiä uudelleen tai omaksumaan elämään uusia rooleja.

Leskien haastatteluista nousikin esille voimavaroista sekä harrastuksista puhuttaessa kulttuurin harrastamista, kuten teatteri, konsertit, oopperat, musiikki, kuoro, taidenäyttelyt, ikonien maalaus, tanssi, kuntosali, jumppa, valokuvaus, kirjoittaminen sekä runoilu. Voimavaroiksi nostettiin myös luonnossa olo.

Mä oon tykännyt luontovalokuvauksesta ja nyt tää kevät tietysti, lintuja tulee, kukat kukkii, vehreyttä. Siis mikä voi olla parempaa aikaa saada voimaa. (H2)

Kaikki eivät osanneet sanoittaa näitä välttämättä varsinaisiksi voimavaroiksi, mutta haastatteluista pystyi tulkitsemaan ne apukeinoiksi. Nämä saattoivat tuoda uuttakin mielekästä sisältöä elämään, joiden ansiosta elämällensä sai luotua merkitystä ja halua jatkaa eteenpäin. Yksi leski kertoi olleensa valokuvanäyttelyssä, joka oli luonut hänelle hyvän olon tuntemuksen, sillä ihmisten kanssa oleminen ja yhdessäolo ovat kannattelevia asioita. Taiteesta, musiikista ja lukemisesta saa voimaa.

Kyllä mä nyt jotain teatteria, mut hän (edesmennyt puoliso) ei ollut niin kiinnostunut teatterista, mut just että kuntosalilla käyty, no tanssimassa me käytiin mut en mä ossaa kenenkään vieraan miehen kanssa tanssiikkaa, kun mä oon viiskyvuotta tanssinut saman, mutta ei sitä tiedä koskaan mitä maailma tuo tullessaan. (H3)

Yksi haastatelluista teki vieläkin eläkkeellä töitä ja oli juuri sopinut uuden työn aloituksen ennen puolisonsa kuolemaa, mikä lesken sanojen mukaan toimi pelastavana tekijänä, sillä se toi joka päivälle puuhaa, kun siihen uppoutui. Toinen leski teki vapaaehtoistöitä ja aikoi jatkaa työntekoa niin kauan kun oma kunto sallii. Hänelle rutiinit olivat tärkeitä ja työnteko oli lääke muistisairauden ehkäisemiseksi. Yhdellä leskistä oli ollut Tukenasi ry:n kautta tukihenkilö, jonka kanssa hän oli koonnut vuosien aikana tekemiänsä runoja yhteen ja julkaissut runokirjan, minkä tulkitsimme toimivan mielekkäänä ja voimaannuttavana projektina leskelle. Se oli tuonut muuta ajateltavaa oman surun ja stressin keskelle. Lemmikkieläinten merkitys korostui haastateltavillamme ja haastatelluista viidellä oli lemmikki. Kaksi leskeä oli hankkinut puolison menetyksen jälkeen elämänsä koiran iloa ja arjen rytmiä tuomaan. Kahdella oli koira ja yhdellä kissa jo ennestään, joiden merkitys korostui entisestään yksin asuville leskille.

– – En ole vielä heittänyt pyyhettä kehään, että se on just niinku niin tärkeä olla ja että on niinku tekemistä ja voi toteuttaa itseään semmoisissa tekemisissä mitkä mä koen, että mä osaan, pystyn ja kykenen niin sitä teen ja oon kiitollinen siitä, että voin tehdä. (H5)

Omia voimavaroja ajatellen yhden lesken näkökulma oli se, että kaikesta ylimääräisestä olisi pitänyt luopua jo varhaisemmalla iällä. Eläinten ylläpito eläkeikäisenä ja maatilan pito jäi niin suureksi taakaksi leskeksi jäätyä, että jälkiviisaana tästä elintavasta olisi pitänyt luopua aikaisemmin. Kuolema on hyvin odottamaton, eikä elämää kannata elää valmistautuen kuolemaan, mutta heidän tilanteessaan ennakkojärjestelyistä olisi ollut hyötyä. Nyt velvollisuuksien painaessa voimavaroja ei tuntunut olevan, vaan arki oli päivästä toiseen selviytymistä.

Musta tuntuu, että niitä (voimavaroja) ei ollut yhtään... että niitä ei kerta kaikkiaan ollut, se oli vaan niinku velvollisuus mennä päivästä toiseen – – se oli niinku melkein muistamatonta aikaa, miten siinä sohi menneen. (H6)

5.2 Kohdatuksi tuleminen

Surevien kohtaaminen niin muiden ihmisten kuin ammattilaistenkin toimesta ei aina pohjautu tässä ajanhetkessä vallitsevaan surukäsitykseen ja sen vaiheisiin, vaan henkilön omaksuma tapa kohdata sureva on muovautunut pidemmällä aikavälillä ja siihen vaikuttaa aikaisemmat opit, jotka ovat saattaneet muodostua vuosikymmeniä sitten (Pulkkinen, 2017, s. 59–60). Näin ollen kehittyvät surutulkinnat eivät aina vastaa arjen tasolla näyttäytyviä käsityksiä, sillä ne eivät muutu samassa tahdissa. Ongelmaksi muodostuu se, jos ammattilaisen tulkinta

surusta ei vastaa surevan omaa kokemusta tai sureva ei tunnista ammattilaisen tapaa määrittellä normaalin rajoja.

Psykoterapeutti ja sairaalapastori Leppälä (2021, s. 247, 252–253, Juutilaisen mukaan) on havainnut, että läheisensä menettäneille on päällimmäisenä jäänyt mieleen ihmisten kohtaamisesta tilanteessa ollut tunnelma, eikä sanotut sanat. Hänen mukaansa sanat eivät ole oleelliset, eikä surevan kohtaamista tarvitse pelätä. Avoimuus on tärkeää. Surevalle voi-kin hänen mukaansa sanoittaa inhimillisesti, ettei oikein tiedä mitä kuuluisi tehdä, mutta saavuin osoittamaan tukeni, koska välitän. Tämä on parempi vaihtoehto kuin väärin ymmärretyt lohdutukseksi tarkoitettut sanat. Surevaa ei tule kehottaa unohtamaan suruaan, lopettamaan itkuaan tai kyseenalaistaa sitä miksi sureva ei ole siirtynyt elämässä jo eteenpäin. Kaikissa tilanteissa oikeita sanoja ei aina löydy ja usein pelkkä läsnäolo riittää tukemiseen ja lohdutuksen antoon, sillä omalla kehonkielellä voi osoittaa ymmärrystä (Seppänen, 2021, s. 239). Myös Pulkkinen (2016, s. 238) mukaan sanallinen kommunikointi on usein aiheuttanut vaikeuksia kohtaamisissa. Joidenkin on vaikea kohdata sureva ja se saattaa näyttäytyä välttelynä ja etäisyytenä.

5.2.1 Leskien toiveet kohtaamisesta

Haastatteluista nousi esille aidon läsnäolon merkitys lesken kohtaamisessa, niin ammattilaisten kuin läheisten puolelta. Etenkin akuuteimmassa kriisivaiheessa kun kuolema on juuri tapahtunut, sanat voidaan kokea turhiksi. Sen sijaan pelkkä läsnäolo ja se, että on valmis kuuntelemaan riittävät (Hammarlund, 2012, s. 115). Leski tarvitsee tukea heti kuoleman tapahtumisesta lähtien pitkälle läpi suruprosessin, mutta alun kriisivaiheessa ei aktiivista auttamistyötä välttämättä tarvita, vaan tärkeänä nähdään henkisesti tasapainossa olevan ihmisen läsnäolo. Ajattelemme, että vaikka leski kieltäytyisi tarjotusta avusta tai tuesta välittömästi kuoleman jälkeen, pitäisi siihen ammattihenkilön toimesta myös myöhemmin tarjota mahdollisuutta.

Taylorin ja Robinsonin tutkimuksessa (2016, s. 76) lesket toivoivat, että tuen antaminen jatkuisi myös pitkän aikaa menetyksestä, sillä se usein loppui lyhyen ajan kuluttua. Tämä sama havainto korostui myös puolella haastattelujamme. Haastatteluistamme nousi esille leskien toiveena se, että ihmiset kävisivät katsomassa leskeksi jäänyttä myös surutyön ollessa jo pidemmällä esimerkiksi vuoden jälkeen tapahtuneesta. Tapahtunutta voi olla vielä vaikea

käsittää, eikä voimavaroja tahtoisi löytyä vieraiden kestitsemiseen juuri puolison menehtymisen jälkeen. Toki huolenpitoa arvostettiin, mutta tiettyjä pelisääntöjä kaivattaisiin ja sitä, että kuulumisia kysyttäisiin myös hautajaisten jälkeen, sillä vasta siinä vaiheessa varsinainen surutyö nähdään alkavan. Valitettavan usein juuri siinä vaiheessa sureva leski jätetään rauhaan, kun sitä ei kuuluisi tehdä. Pulkkinen (2016, s. 239–240) tulkinnan mukaan tämä johtuu siitä, että ihmiset ajattelevat virheellisesti surun helpottavan hautajaisten jälkeen, vaikka juuri silloin sureva kaipaisi eniten sosiaalisia kohtaamisia ja osanottoja. Jenkinsin (2014, s. 147) mukaan ikäsyryvässä kulttuurissa iäkkäiden suru saatetaan nähdä sopimattomana tai jopa tarpeettomana. Vanhemman henkilön poismeno saatetaan nähdä ajatuksella ”nyt oli hänen aikansa lähteä”, jonka vuoksi suurta suremista ja kohdattua tragediaa ei ymmärretä. Tällöin nuoremmat henkilöt ovat surun keskiössä, jolloin iäkäs jää yksin surunsa kanssa erityisesti juuri suruseremonioiden kuten hautajaisten jälkeen.

Meille tuli aivan kauheasti kukkia ja mä oon allerginen ja mä en raaskinut sanoa ihmisille – – terassin pöydät täynnä kukkia aivan kauheasti laukkasi sitä väkeä, että se oli kyllä musta aivan kamalaa koko ajan kahvittaa sitten vielä ja pitää tarjoulua sellaselle väkimäärälle, kun siinäkään ne eivät edes ilmota etukäteen, että tullee tai sopisivat – – mun mielestä siinä pitäisi olla, että pitäisi sopia, että voiko tulla ja kaikkee. (H6)

Ihan niinku normaalisti olisi, että tietystihän siinä saattaa se itku tulla ja muuta, eikä siinä tartte paljon sanoja, eikä semmoisia ja sen minä huomasin, että silloin oli sen ensimmäisten päivien aikana, kun olin tapahtunu, niin silloin oli sitä väkeä. Miksi ei sitä tulla vaikka vuojen päästä – – niin justiinsa siihen missä kaikki on ja sitten loppu – – niin tai jos tulee heti niin käy joskus myöhemminkin. (H7)

Siinä varmaan parin viikon aikaa niin aina ovikello (soi). Siis meil oli valkosii kukkasia ruukkuja ihan hirveästi ja sitten mä itkin niitä, että ihan kauheet, että meil ei olis... nää on kaunei kukkasia ja kukkavihkoja mut, jos – – ei olisi kuollut niin meillä ei olisi näitä et nää on nyt sitä varten. – – Mutta se oli ihan kauhean vaihe se ku koko aika...no ihmiset tunsu mun ja tiesi, kaikki tuli, niit tuli sinne, aina vaan joku tuli... (H1)

Haastatteluiden pohjalta voimme todeta, että lesket toivovat ihmisten olevan kohtaamisissa omana itsenään. Kysymyksiä lesken jaksamisesta ja hyvinvoinnista olisi tärkeää esittää. Toiveissa oli myös ehdotukset osallistavaan yhteiseen tekemiseen esimerkiksi kahville tai lenkille lähdistä. Näillä pienillä teoilla osoitetaan välittämistä sekä tuetaan elämän jatkamista askel kerrallaan. Tärkeää on kuitenkin kunnioittaa lesken omia toiveita ja voimavaroja. Yksi leskistä sanoi kohtaamiseen pätevän sanonta ”kohtele toista niin kuin haluaisit itseäsi

kohdeltavan”. Hänen mukaansa leskeksi jäämisestä ei kysellä tai puhuta, jos leski itse ei näytä siihen halukkuuttansa.

No minusta riittää se, kun kysäsee, että miten sinä jaksat ja tuota niin sitten vaan kaikkea iloisia asioita puhutaan. En tykkää siitä, että surkutellaan, että voi voi, että minusta se on ihan hyvä, ettei tehdä siitä liian vaikeaa. Se riittää, kun on, että mitä kuuluu tai miten menee ja sitten tietysti kysytään, että voinko olla avuksi myöskin ja sitten se, että lähdetäänkö käymään jossakin. (H8)

Kaksi haastatelluista nosti esille empaattisuuden huomion kiinnittämisen etenkin hoitohenkilöstön puolelta. Leskeä ei välttämättä osattu kohdata puolisonsa kuolinvuoteella. Yksi haastateltavista pohti sen johtuvan enemmän hänestä ammatilliseen taustaansa viitaten, kuin itse kuoleman pelosta. Hoitajat olivat kurkistelleet ovelta tilannetta, mutta eivät olleet uskaltaneet kuin vasta viime hetkinä ovesta sisälle. Lähtiessään leskeksi jäänyt oli saanut ohjelappusen käteen ja kuukauden päästä kuolemasta edesmennyttä puolisoa kotikäynneillä hoitanut hoitaja oli tullut käymään haastatellun kotona, ja he olivat jutelleet noin puolitoista tuntia. Nämä olivat ainoat avut, mitä leskeksi jääneelle oli virallisesti julkiselta sosiaali- ja terveyspalvelujen puolelta tarjottu. Myös Heikkilän (2020, s. 29–30) tutkimuksessa nousi esille, etteivät kuolevan läheiset ole kokeneet saaneensa aina tarvittua tukea ja apua itselleen tai kuolevalle puolisolleen, vaan osa ammattihenkilöistä on saattanut pelätä puhua kuolemasta, mikä on näyttäytynyt ammattitaidottomuutena.

Seppänen (2021, s. 165–166) korostaa omaisten huomiointin tärkeyttä potilaan hoidossa. Läheiselle on tärkeää, että hänelle ollaan rehellisiä ja hänet pidetään ajan tasalla asioista, eikä jätetä ulkopuolelle. Yhdelle leskistä puolison kuolema oli tullut äkillisenä, eikä häntä pidetty ajan tasalla asioista ja kysyttäessä hän oli saanut puolisonsa tilasta ristiriitaista tietoa. Kuitenkaan kuolemasta tai kuolemasta ei hoitohenkilökunnan toimesta puhuttu. Leskelle oli myös viestitty, ettei hän ole tervetullut osastolle, eikä hän näin ollen ehtinyt pitämään puolisoaan kädestä viimeisinä hetkinä, mikä oli jäänyt kaiheartamaan lesken mieltä tähän päivään saakka. Leski pohti, miltä hänen puolisostaan oli mahtanut tuntua lähtiessään yksin tästä maailmasta. Seppänen (mts. 165) jatkaa sanoittaen läheisen roolia potilaan hoidossa, hän näkee tärkeänä, että läheinen tuntee olevansa samanarvoisessa asemassa potilaan kanssa, kuuluvansa merkittävänä osana potilaan hoitoon ja olevansa tervetullut osastolle.

Tutkimuksemme haastatteluista voi päätellä, että puhumisen tarve on leskillä vieläkin erittäin suuri ja keskusteluapua pitäisi tarjota heti kuoleman tapahtumisesta lähtien. Kaikille ei sitä

tarjottu, vaan leski oli jätetty yksin kuolinvuoteen ääreen. Haastateltu, joka oli jäänyt välittömästi kuoleman jälkeen ilman keskusteluapua, korosti, että etenkin jos leski on läsnä oman puolisonsa kuollessa, tulisi keskusteluapua tai pelkkää kuuntelemista tarjota välittömästi. Kuoleman jälkeiset asioiden hoidon neuvomiset tai lappuset tulisi jättää myöhemmälle, sillä ovathan ne toissijaisia tuollaisessa hetkessä. Leski oli omalta taustaltaan sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka oli työuransa aikana kohdannut monia surevia ja puolisonsa menettäneitä, ja oli itse havainnut toisen ihmisen läsnäolon merkityksen ja tuen ensiarvoisen tärkeäksi tällaisessa hetkessä.

Yksi haastateltavista toi esiin kohtaamisesta puhuttaessa sanan ”debriefing”, jolla viitataan useimmiten jonkun äkillisesti tapahtuneen trauman tai kriisin purkamiseen. Pasternackin (2004) mukaan debriefing eli psykologinen jälkipuinti on yksi kriisi-intervention muoto, joka tulee järjestää muutaman päivän kuluessa tapahtuneesta. Sen tarkoituksena on muodostaa trauman kohdanneille kokonaiskuva tapahtuneesta, johon heidän on helpompi yhdistää omia hajanaisia muistikuviaan. Menetelmän käytön hyödyistä on saatu ristiriitaisia tuloksia, jonka vuoksi se vaatii yksilöllisten tarpeiden arviointia sekä ammattilaisen harkintaa siitä, onko menetelmän käytöstä enemmän hyötyä kuin haittaa trauman kohdanneelle. Haastateltava nosti tämän yhteydessä esille, että moni ei ole välttämättä nähnyt kuolemaa, nimenomaan sitä viimeistä hengenvetoa, kun ajatellaan että kuoleminen tapahtuu nykyaikana yhä enemmän sairaaloissa ja hoivakodeissa eli muualla kuin kotona. Kuolevan ihmisen ja viimeisen hengenvetodistaminen voi olla kokemuksena puolisolle hyvin rankka, joten heränneiden tunteiden välitönkin läpikäynti voi olla tilanteessa tarvittavaa. Hän näki, että ammattilaisen näkökulmasta tärkeintä on kuitenkin ottaa tässä tilanteessa kuuntelijan rooli, eikä neuvoa tai ohjeistaa. Ihmisestä riippuen erityisesti henkinen tai hengellinenkin keskustelu voi olla tarpeen.

5.2.2 Kohtaaminen ammattilaisten näkökulmasta

Seppänen (2021, s. 166) sanoittaa hoitajan työhön kuuluvan valmiuden kohdata kriisissä oleva potilas ja läheinen. Siksi onkin tärkeää tunnistaa ja ymmärtää kriisin eri vaiheita ja niihin liittyviä kokemuksia. Myötätunto ja toisen asemaan asettuminen ovat tärkeitä taitoja sosiaali- ja terveysalalla toimiville ammattilaisille. Seppänen kuitenkin muistuttaa, että on tärkeä muistaa, että jokainen kohtaamistilanne on ainutkertainen, eikä yhtä oikeaa tapaa kohtaamiseen ole. Nykyään kuolemaa ja surua kohtaavat ihmiset saavat enemmän ammattiapua eri alojen asiantuntijoilta kuin ennen (Pulkinen, 2017, s. 241). Ammattiavun saaminen on ollut

merkittävää, sillä erilaiset yhteisöt ja niiltä saatu tuki on vähentynyt. Pahin tilanne on sellainen, jossa sureva ei ole kokenut tulleeensa kohdatuksi ja kuulluksi yksilönä ammattilaisen toimesta.

Varhan alueen kriisityöntekijän (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) näkemys palautteiden perusteella iäkkäiden leskien tilanteesta oli se, että lesket kokevat menetyksen suuruutta vähäteltävän, koska puoliso on ollut iäkäs. Välttämättä mahdollisen kriisin laajuutta ei ymmärretä ja erityisesti akuuttivaiheessa kohtaaminen on voitu kokea puutteelliseksi, koska menetyks nähdään muiden toimesta luonnollisena elämän kiertokulkuun kuuluvana tapahtumana. Surun myöhemmässä vaiheessa iäkkäät lesket tulisivat hänen mukaansa kohdatuksi paremmin.

Kriisityöntekijän (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) mukaan havaittavissa on, että joskus mielenterveyden haasteet menevät lesken kohtaaman surun edelle, eikä asiakas välttämättä saa tarvitsemaansa apua. Oli kyseessä minkä ikäinen ihminen tahansa, jolla on taustalla mielenterveyteen liittyviä haasteita, nähdään hänen tilanteensa heti huonompana kuin muiden muuten samassa tilanteessa olevien. Valitettavan usein tällaisen taustan omaava ihminen saa kuulla terveydenhuollon ammattilaisen puolelta, ettei häntä osata, pystytä tai voida yksinkertaisesti auttaa. Yksi haastateltavistamme oli kokenut puolisonsa toimintakyvyn asteittain heikentyessä vuosien sairastelun seurauksena, ettei ollut saanut ääntään kuuluviin, eikä häntä tai hänen puolisoaan otettu sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöiden puolelta tosisaan. Leski kertoi saaneensa hyvin epäammattimaista kohtelua vuosien varrella, kun oli yrittänyt saada monelta taholta apua puolisolleen, mutta oli saanut vastaukseksi, ettei häntä voida auttaa. Puolisolla oli menneisyydessään mielenterveyteen liittyviä haasteita, minkä leski koki olleen ratkaisevana tekijänä siihen, että puolisosista nähtiin vain psykiatrinen puoli, eikä kokonaisuutta. Leski koki, että hänen puolisoaan oli hoidettu vuosikausia väärän diagnoosin varjossa, eikä oikeita syitä jatkuvasti heikkenevään terveydentilaan haluttu selvittää, vaan puolisoa oli pompoteltu ympäri kaupunkia luukulta luukulle. Lopulta myös lesken oma terveydentila oli jatkuvan stressaamisen seurauksena alkanut heikentyä, mutta hän ei ollut saanut pyynnöistään huolimatta tarvitsemaansa apua ajoissa.

Emme käsitelleet ammattilaishaastattelussamme varsinaisesti alueellisia eroja, mutta väistämättäkin niitä nousi esille haastateltaviemme työskennellessä eri puolilla Suomea. Alueellisenä erona esiin nousi mahdollisuus ihmisläheisempään kohtaamiseen. Pienemmillä paikkakunnilla on paremmat mahdollisuudet kohdata leski kasvotusten esimerkiksi kotikäyntien

merkeissä tai toteuttaa jokin muu kaunis ele, millä näytetään, että välitetään. Esimerkiksi Soiten palvelualuejohtaja (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) kertoi vapaaehtoistyöntekijöiden antamasta itse kudotusta ”lohtuhuivista”, joka viedään henkilökohtaisesti kaikille kyseisessä kunnassa leskeksi jääneille. Palvelualuejohtaja sanoi alueen toimintaa hyvin kiteyttämällä asian seuraavasti:

– – Se on minusta niinku semmoista meidän alueen suurta rikkautta, että tunnistetaan ja tunnetaan henkilö, annetaan lohtua, mutta tuetaan myös siihen itsensä, ollaan rinnalla, mutta ei niin kun tukita sisälle. (Soiten palvelualuejohtaja, henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023)

5.3 Elämän jatkaminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen

Elämän jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että leskeksi jäänyt pääsee menetyksen työstämisessä siihen vaiheeseen, että hyväksyy puolison osaksi menneisyyttään, jota ei saa takaisin. Uusi aikakausi elämässä alkaa ilman rakastettua, jolloin hänestä on muodostanut niin sanotun muisto-objektin, jolloin kykenee näkemään ja kokemaan hänet poissaolevana ihmisten maailmasta, mutta voi kuulla, nähdä ja kokea hänet osana uudistuvaa luontoa ja jatkuvaa elämää (Aavaluoma, 2016, s. 148). Puolison läsnäolon voi kokea osana luonnon ilmiöitä, kuulla linnun laulussa tai nähdä turvassa, metsikössä, tai muuttolintujen lennossa. Kaiken hyvän, mitä puoliossa oli, voi nähdä osana uusiutuvaa luontoa ja jatkuvaa elämää ja sitä voi kutsua luokseen muiston muodossa. Vaikka puoliso on poistunut ihmisten maailmasta, hänet voi ajatella jatkavan elämäänsä uudella tavalla läsnä olevana, jossakin oman sisäisen maailman osassa.

Haastatteluista saattoi tulkita, että suurin osa oli hyväksynyt puolisonsa menetyksen osaksi elämäänsä. Osalla hyväksymisprosessi oli ehkä vielä kesken, mutta tulevaisuuteen suuntaavia ajatuksia haastatteluista nousi myös jokaiselta esille. Puolison menetys oli saattanut asettaa uudet perspektiivit asioille, eikä asioista hätkähtänyt enää helposti. Yksi haastateltava ajatteli, että jos ihminen sairastuu itse vakavasti tai menettää oman puolionsa, se muuttaa ihmisen täydellisesti. Se, millä tavoin oma puoliso oli menehtynyt, heijastui myös omaan selviytymiseen ja elämän jatkamiseen. Aavaluoman (2016, s. 130) mukaan mahdollisuus valmistautua menetykseen, puolison hitaasti pois liukuminen tai äkillinen kuolema eroavat kokemuksiltaan toisistaan ja vaikuttavat kokijan surun laajuuteen. Neljällä haastatelluista puolison kuolema oli tapahtunut täysin yllättäen tai äkisti ja kolmella aiheuttanut selvittelyjä viranomaisten kanssa, kun kaikki asiat eivät olleet menneet niin kuin pitivät. Epäselvät kuolemaan

liittyvät yksityiskohdat veivät leskiltä voimavaroja edelleen ja vasta kun asiat saataisiin päätökseen voisi ruveta keskittymään enemmän itseensä ja silloin myös omalla elämällä olisi lupa jatkaa. Kuolema oli tullut shokkina, jolloin yhteinen elämä puolison kanssa oli jäänyt kesken. Se oli saattanut murentaa perusluottamuksen, aiheuttaa skeptisyyttä ja katkeruutta. Merkittävä menetys horjuttaa omaa turvallisuuden tunnetta ja taipumus käydä läpi menetyksen tapahtumia ja etsiä menetyksestä vastuussa olevia, vaikka se merkitsisi oman syyllisyyden hyväksymistä, on vähemmän häiritsevää vaihtoehto kuin elämän epävarmuuden hyväksyminen (Parkes & Prigerson, 2010, s. 96). Jos voimme löytää jonkun syylliseksi tai jonkin selityksen, joka olisi mahdollistanut kuoleman välttämisen, meillä on mahdollisuus kontrolloida asioita. On helpompaa uskoa, että kohtalo on pahansuopa kuin myöntää avuttomuutemme tapahtumien edessä.

Yksi leski, josta aiemmin kerroimme, oli kokenut puolisonsa vuosien pitkän sairastamisen aikana, ettei puolisoa osattu alusta alkaenkaan auttaa ja hoitaa oikein. Häntä oli hoidettu väärän diagnoosin varjossa, jolloin akuuteimmat ongelmat olivat jääneet huomiotta ja johtaneet vähitellen toimintakyvyn hiipumiseen ja kuolemaan. Tämä olisi ollut oikealla hoidolla vältettävissä tässä vaiheessa, jolloin puoliso olisi saanut lisää toimintakykyisiä elinvuosia. Toisella leskellä oli kokemus lääkärien toiminnasta, joka aiheutti selvästi leskessä ihmetystä, sillä puoliso oli ensimmäisellä lääkärikäynnillä saanut täysin ”puhtaat paperit”, mutta kymmenen päivää myöhemmin kuollut elimistö täynnä syöpää.

Et se oli niinku semmonen shokki, eli se on edelleen mul shokki. Et ku me oltiin kuitenkin oltu yli viiskyt vuotta naimisissa. Et me ollaan oltu kahdeksantoista, ku me ollaan tavattu, ja sitä varten emmä tiedä muuta elämää. Niin se on niinku semmonen... edelleen... päivittäin, häntä kaipaen. (H1)

Haastateltavien ajatusmaailmasta välittyi hyvin se ajatus, että kotiin ei saa jäädä makamaan. Sieltä elämä ei tule jatkumaan, vaan on ajateltava etenemistä päivä kerrallaan, omaan tahtiin. Oma päättäväinen asenne, velvoitteet, rutiinit ja harrastukset toimivat ratkaisevina tekijöinä selviämisessä menetyksestä.

Mulla oli sitä tekemistä niin paljon. Voin sanoa, että en reilu puoleen vuoteen ehtiny kyllä yhtään ajatella, että mitä tässä tarvittaisi muuta, kun mä ne rutiinit osasin hoitaa ja tiesin mitenkä päin hoidetaan. (H5)

Haastatellut olivat lähteneet hyvin aikaisessa vaiheessa liikkeelle puolison kuoleman jälkeen ja kaksi haastatelluista koki, että oli helpompi lähteä varhaisessa vaiheessa liikkeelle, sillä he

ajattelivat aloitteen tekemisen käyvän myöhemmin vielä hankalammaksi. Leskien toiveissa oli kuultavissa, että heitä kohdeltaisiin samoin kuin aina ennenkin. Ihmisten pariin kannatti lähteä ajoissa, koska ihmisiä joutuisi tapaamaan ennemmin tai myöhemmin ja mitä aiemmin lähti, sitä nopeammin ihmiset alkaisivat suhtautumaan leskeksi jääneeseen normaalisti.

Suru oli läsnä leskien elämässä joka päivä, mutta se oli muuttanut muotoaan. Jokainen leski jatkoi elämäänsä puolison kuoleman jälkeen omalla tavallaan, mutta kaikilla oli asioita, mitkä toivat arkeen sisältöä ja iloa. Puolisoa pystyi jo muistelemaan niin, ettei muistelu ollut loputonta itkemistä. Puolison valokuvan katsominen saattoi silti herättää niin paljon tunteita, ettei sitä voinut pitää esillä vielä monenkaan vuoden päästä menetyksestä. Myös koira piti leskiä liikkeellä, toi arkeen muuta ajateltavaa, rutiineita, sisältöä ja iloakin. Vaikka jonain päivänä saattoi tuntua vaikealta nousta vuoteesta, koiran vuoksi oli kuitenkin noustava, se pisti liikkeelle väkisinkin. Yksi leskistä kertoi myös ymmärtävänsä nykyisin paremmin ihmisiä, jotka ovat kokeneet ”burnoutin”, eivätkä pääse vuoteesta ylös aamuisin tai kykene käymään töissä. Oman kokemuksen vuoksi oma ajattelutapa asioista oli muuttunut ja nyt leski ymmärsi täysin, jos jokin asia oli niin lamaannuttava, ettei sen takia päässyt vuoteesta ylös.

Suru oli jättänyt omaan itseen jäljet ja joistakin asioista ajatteli nykyisin eri tavoin. Yksi leski kertoi, että olisi ollut aiemmin kauhuissaan Venäjän aloittamasta sodasta Ukrainassa, mutta nyt se tuntui samantekevältä oman menetyksen rinnalla. Asioihin suhtautui myös suuripiirteisemmin esimerkiksi siivoamisen suhteen ei ollut enää niin tarkka kuin ennen, sitten siivotaan, kun jaksetaan. Aiemmin ulkoiset yksityiskohdat olivat olleet tärkeämpiä, mutta nykyään ne olivat menettäneet merkitystään. Eräs leski nosti esiin, ettei omista ulkonäköön liittyvistä seikoista jaksanut enää pitää niin paljon huolta esimerkiksi kampaamossa käynti tuntui toissijaiselta.

Elämän rajallisuuden tiedostaminen oli noussut tapahtuneen myötä leskien mieleen. Yksi leskistä kertoi katsovansa ruokakaupassa vanhempia pariskuntia uusien silmin: toinen on rolaattorilla, toisella on kepit ja kuinka ihanaa on, että he saavat olla toistensa tukena ja hoitaa toisiaan viimeiseen saakka. Kaksi leskistä oli alkanut kiinnittää huomiota terveellisiin elämäntapoihin, syömään terveellisemmin, liikkumaan ja käymään harrastuksissa niin kuin ennenkin, että pysyisi terveenä mahdollisimman pitkään. Tulevaisuudesta kysyttäessä kaksi leskeä nosti esiin muuttohaaveitaan, joko erilaiseen asuntoon tai jopa toiseen kaupunkiin. Vanhemmalla iällä elettyyn elämään sisältyy jo toteutuneita suurempia haaveita, kuten perhe,

avioliitto, oma koti sekä hyvä työ, eikä tulevaisuuteen kohdistuvia odotuksia ollut helppoa sanoittaa.

Et kyl se rajallisuus on tullut jotenkin niinku enemmän esille nyt – – kun viimeisen kerran oltiin täällä (vertaistukiryhmässä) niin oli simmonen et voiko niinku ajatella, et kokis vielä jotain ihan uutta? Sit oikein ajattelee, että en mä voi sanoa ei, mä oon niin vanha. Ei, jos ei se ihan hölmöä oo, mä tarkoitan en mä mihinkään benji-hyppyihin mene, mut mä tarkoitan jotain muuta simmoista, ettei aina ajattele sitä, että mä oon nyt koht kahdeksankymppinen. (H3)

Kaksi haastatelluista näki tulevaisuutensa huonosti, mutta lisäkysymyksiä esittäessä toiveikuuttakin oli nähtävillä tulevaisuuden suhteen, sillä oli asioita, mitä he haluaisivat vielä tehdä ja kokea. Parantumattomasti sairastunut haastateltu harmitteli sitä, ettei ”uusi elämä” ehtinyt oikein kunnolla alkaakaan, kun hän sai itse syöpädiagnoosin. Hän oli edelleen utelias elämää kohtaan ja oli kuitenkin asian kanssa sinut, eikä pelännyt kuolemaa, sillä puoliso odottaa häntä.

Mut oon mä vähän sil tavalla ajatellut, ettei tää uusi elämä ehtinyt vielä alkaa, että jos olis niin kun ollut semmonen tota alku – –. (H2)

– – Monellahan sitä tulee että, miksi mä jäin yksin tänne, mulla vähän sama, että nyt pääsee vaimon mukkaan. (H2)

5.3.1 Kuoleman hyväksyminen osaksi elämää

Elämän jatkamisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että tapahtunut menetys hyväksytään osaksi omaa elämän tarinaa. Kaikenlaiset tunteet ovat puolison kuoleman jälkeen mahdollisia, mutta lesket eivät olleet tunteneet puolisoansa kohtaan vihaa tai katkeruutta siitä, että jäivät yksin. Eiväthän puoliset heitä tahallaan jättäneet. Lesket nostivat esiin myös epäitsekäästi puolison parhaan ja sen, että oli parempi, että kuolema tuli lopulta nopeasti, ettei puoliso ehtinyt tuntea kovia fyysisiä kipuja mihin eri sairaudet saattoivat edetessään johtaa. Esiin nousi näkökulma siitä, ettei oma puoliso olisi välttämättä kestänyt huomata oman toimintakykynsä heikkenemistä ja sitä, ettei pystyisi osallistumaan esimerkiksi omiin harrastuksiinsa entiseen tapaan.

Yksi haastatelluista oli ehtinyt käsitellä kuolemaa ja siihen suhtautumista 20 kuukautta syöpää sairastaneen puolisonsa kanssa ja puoliso oli omalla elämänasenteellaan opettanut suhtautumista elämään parantumattoman sairauden kanssa, mikä kannatteli haastateltavaa nyt

kun hän oli itse sairastunut. Puolison sairauden diagnoosin kuuleminen oli ollut haastateltavalle isoin shokki, mikä näyttäytyikin hänelle koko hänen suruprosessinsa pahimpana vaiheena. Vaikka puoliso oli sairastanut, tätä yhdessä puolison kanssa vietettyä aikaa leski kuvaili heidän yhteisen elämänsä parhaaksi ajaksi, jonka aikana he olivat lähentyneet entisestään. Parantumattomasti sairastuneenakin pystyi elämään hyvää ja täyttä elämää. Se oli erilaista mitä ennen sairastumista, mutta nyt he olivat toteuttaneet yhdessä asioita, joihin ei koskaan aiemmin ollut ollut tarpeeksi aikaa. Leski kuvaili tätä aikaa jollakin lailla erikoiseksi kokemukseksi ja oli huomannut puolisonsa myös piristyneen hoitojen seurauksena.

Sitten se suruprosessi, että milloin se sitten loppujen lopuksi on alkanut. Alkoiko se siit kuolemasta vai alkoiko se siitä, kun se vaimo sai diagnoosin, koska kyllähän sekin luopumista ja surua on. Se oppi mitä siitä oli ehkä enemmän niin kun se vaimon asenne, se oli nimenomaan hänen asenne, että sairaana ollessa ehkä se vaikuttaa muhunkin, että tällä hetkellä, vaikka on vakavasti sairas, niin voi elää hyvää, täysipainoista tai ei se nyt oo täysipainoista, mutta hyvää elämää ja nauttia elämästä. Onko se sitten suru sen tehnyt vai sitten se kokemus siit vaimon viimeisistä tai meidän yhteisistä viimeisistä kuukausista hänen kanssaan. (H2)

Yhden haastateltavan puoliso kuoli sairaalan tekemään virheeseen. Tiedoista poiketen hänet oli nukutettu, vaikka hänen papereissaan oli tieto, ettei näin saisi missään nimessä tehdä. Tällaisessa tilanteessa kuoleman hyväksyminen oli leskelle haastavaa, koska tilanne olisi ollut estettävissä. Olihan kyseessä kuitenkin rutiininomainen leikkaus. Parkesin ja Prigersonin (2010, s. 96) mukaan ajatus rakkaan henkilön kuolemasta vahingossa on mahdoton hyväksyä, sillä se saa meidät tuntemaan itsemme niin voimattomiksi. Vakuutusyhtiö oli tehnyt potilasvahinkoilmoituksen lesken puolesta, mutta seuraavaksi täytyisi löytää voimia uuden valituksen tekoon. Valitus täytyy jättää kolmen vuoden sisällä ja vaikka leski tiedostaa, ettei saa sillä miestänsä takaisin, hän haluaa estää virheen toistumisen tulevaisuudessa. Leski kertoi suoraan tuntevansa katkeruutta puolisonsa äkillisen kuoleman vuoksi, josta aiheutui paljon ongelmia hänen elämäänsä. Lesken vastuulle jäi maatila eläimiseen, peltoineen ja metsineen. Puoliso oli kantanut näistä päävastuun ja nyt leskellä oli suuri työ lähteä perehtymään asioihin. Tilanteessa ei ollut aikaa antaa surulle tilaa tai itselleen lupaa levähtää, sillä velvollisuudet määrittivät uuden elämäntilanteen kulun.

Surun käsitteleminen hautajaisten jälkeen ei ollut merkittävästi muuttunut haastateltavilla. Ennakkoon olimme ajatelleet, että hautajaiset olisivat leskelle kuin viimeinen hyvästijättö, jonka jälkeen surun käsitteleminen muuttaisi muotoaan, kun tulee helpotus siitä, että puoliso on päässyt lepoon ja rauhaan. Ajattelimme, että leski kokisi helpotuksen tunteita stressaavien

asioiden järjestelemisen jälkeen ja saisi tilaa omille ajatuksilleen, jolloin suruprosessi voisi kunnolla alkaa. Myös Aavaluoma (2016, s. 185) nostaa esille hautajaisten jälkeen tapahtuvan elämän hidastumista tai pysähtymistä. Ennen hautajaisia on paljon käytännön asioita hoidettavana, jolloin surun musertavuus pysyy loitommalla ja vasta sen jälkeen kaikki saattaa purkautua. Osa haastateltavista ilmaisi, että hautajaisista seurasi tietynlainen hiljaisuus, mutta hautajaiset eivät kuitenkaan oletuksemme mukaan toimineet tietynlaisena virstanpylväänä suruprosessin alkamiselle. Tämä tulos yllättikin meidät. Yksi haastatelluista kertoi maailmansa romahtaneen vasta tuhkan sirottelyn jälkeen, jolloin se oli purkautunut masentuneisuutena ja leski oli lähtenyt hakemaan apua. Hän koki itse reaktionsa johtuvan siitä, että hetki oli ollut pariskunnan näköinen, omanlaisensa siunaustilaisuus.

Haastatteluissa nousi puheenaiheeksi se, että oman puolison hautaaminen oli raskaampi kokemus kuin muun sukulaisen esimerkiksi omien vanhempien tai sisaruksen hautaaminen. Leppälä (2021, s. 257, Juutilaisen mukaan) kertoo puolison menettämisen olevan erilainen kokemus, koska puoliso on henkilö, johon leskeksi jäänyt on vapaaehtoisesti sitoutunut, eikä taustalla ole sukulaisuutta tai muita toisiinsa sitovia velvoitteita. Vanhempien kuolema ennen lapsia kuuluu luonnolliseen kuolemanjärjestykseen, joka helpottaa kuoleman käsittelyä. Sisarukset ovat osa itseä läpi elämän, mutta aikuisuudessa he eivät aina ole arkielämässä yhtä aktiivisesti läsnä kuin puoliso, jonka kanssa kaikki hetket ovat jaetut. Yksi haastatelluista koki myös, että ihminen, joka ei ole menettänyt ketään niin läheistä kuin omaa puolisoa tai lasta, ei voi ymmärtää surun syvyyttä, vaikka yrittäisi.

Koska onhan tää niin yllättävää, siis mä oon kaikil sanonu, et totanoinnii ihmiset sanoo et otan osaa ja mä oon sanonukki et se on ihan sama mitä sanotte, ku te ette käsitä mitä se on. – – sit vasta, ku ihminen on menettäny jonkun tosi läheisen, et onhan mullaki vanhemmat kuollu, mut eihän se oo sama... et ku sä menetät niin läheisen, ku oman miehes tai sit varmaan oman lapsen, on toinen nii, nii ei sitä osaa niinku ihmiset kuvitella, et mikä se on. Se on aika rankkaa. (H1)

5.3.2 Keinoja surun työstämiseen

Suremisessa jokainen käyttää niitä voimavaroja ja keinoja hyödyksi, joita hänellä on (Seppänen, 2021, s. 240). Selviytymiskeinoja on monia, esimerkiksi vertaistukiryhmät, fyysinen ponnistelu tai liikunta, puhuminen, piirtäminen, kirjoittaminen tai laulaminen. Toiset pyrkivät ymmärtämään tapahtunutta selvittämällä tosiasiat, toisia auttavat unet, oma intuitio, kun toiset

taas saavat voimaa uskosta, omasta vakaumuksesta tai elämänfilosofiasta. Tunteiden ilmaiseminen, kuten itkeminen ja nauraminen avoimesti auttavat myös surusta selviytymisessä.

Haastateltavat olivat toimineet itse aktiivisesti etsiessään keinoja menetyksen työstämiseen, eivätkä he olleet jääneet odottamaan, että apua tullaan tarjoamaan. Jokainen haastateltavistamme oli osallistunut vertaistukiryhmän toimintaan Tukenasi ry:n ja Tuokiotuvan toiminnan kautta, mutta heillä oli myös omia suruprosessissa etenemisen keinoja. Jollakulla velvollisuudet puski eteenpäin, jollakin auttoi siivoaminen, toisella kävelylenkit, jolloin sai tuulettaa ajatuksiaan. Yhden lesken tärkeä ohje muille oli se, että asioista pitää uskaltaa kysyä, vaikka itse kysymys tuntuisi kuinka tyhmältä tahansa. Yksi haastateltava koki parhaakseen täyttää arkensa työnteolla ja rutiineilla, joiden suorittaminen piti lesken kiinni elämässä, eikä hän tällöin jäänyt kotiin surkuttelemaan. Hän ei ollut tarvinnut suuria apuja muilta, vaan on ennemminkin ollut toisten apuna. Lesken maailmankatsomuksessa arvossaan oli se, että hän ei ole ollut riippuvainen toisista ihmisistä vaan itsepärjäämisen taito on ollut aina vahva.

Yhtä haastateltavaamme oli auttanut vinkki, jonka oli saanut asioidessaan hautaustoimistossa. Hautaustoimiston omistaja oli kehottanut leskeä kirjoittamaan menehtyneelle puolisolalle kirjeen, johon sai purkaa ajatuksiaan sekä tunteitaan ja hautajaisissa asettaa sen arkun reunaan. Leski ja jälkipolvi olivat kirjoittaneet omat kirjeensä ja arkun polttovaiheessa kirjeet oli poltettu arkun mukana. Tämä keino oli helpottanut suruprosessissa, vaikka paljon kirjeestä jäi vielä sanomatta. Haastateltu halusi jakaa tätä keinoa myös muille puolisonsa tai läheisensä menettäneille, sillä koki omien tuntemusten purkamisen paperille auttavan. Kukaan ei aukaise kirjettä eikä kukaan lue sitä, sillä se on lesken ja menehtyneen puolison välinen asia.

Hautajaisten jälkeen yksi haastateltavistamme oli aktiivisesti etsinyt erilaisia mahdollisuuksia surun työstämiseen ja oli osallistunut kirjallisuusterapiaan, prosessikirjoittamisen kurssille sekä Eläkeliiton järjestämälle leskien sopeutumisvalmennuskurssille. Vasta tuhkan sirottelamisen jälkeen puolison kuolema oli ilmentynyt masentuneisuutena ja leski kuvasi kokeemaansa maailmansa romahtamiseksi. Hän oli välittömästi alkanut hakea psyykkistä apua matalankynnyksen palvelun kautta ja yhteydenoton jälkeen leski oli saanut sovittua viikon päähän vastaanottoajan psykiatriselle hoitajalle. Haastateltu oli itsekin yllätynyt siitä, että oli saanut ajan näin nopeaa, sillä tiesi mielenterveyspalveluiden olevan ruuhkautuneita. Tapauksia psykiatrisen hoitajan kanssa oli ollut viisi ja haastateltu koki niistä olleen hyötyä masentuneisuutensa hälventämiseksi.

Itkeminen ja muisteleminen ovat useimman tapa käsitellä surua. Yksi leskistä oli kehystänyt puolisostaan mieleisensä kuvat ja asetellut ne pöydälle kukkien ja kynttilöiden viereen. Joka viikko hän osti uudet kukat kuvien taakse ja poltti kynttilöitä. Pöytä toimi leskelle ilmeisimmin niin sanottuna surualttarina, sillä hautausmaalle hänen teki paha mennä. Muistelu saattoi kohdistua leskillä niin menneeseen kuin tulevaan esimerkiksi mitä oli yhdessä tehty tai mitä oli tarkoitus vielä tehdä.

Joka päivä edelleenkin tulee et voi tuonki – – laitto ja voi tuotahan me aateltiin tehdä ja että vaikka siitä on puolitoista vuotta ja ehkä mä en enää niin paljon itke, mutta tuota niin koko ajan se on vielä niinku läsnä. (H6)

Lesket muistelivat niin perheenjäsenten kuin lemmikkien kanssa. Kolme haastateltavista nosti esille lemmikkien tuen, sillä niille pystyi puhumaan niin paljon kuin jaksoi, eivätkä ne tuomitse tai väsy kuuntelemiseen. Vaikka lohdutuksen sanoina ”aika tekee tehtävänsä” ei lohduta, niin kuitenkin kävi ja kuristava tunne kurkussa ja sydämessä hälveni.

Tietysti mä itkin hirveästi siinä sitten alussa, niin tää koira on niin viisas, että kun se oli toisessa päässä huushollia, se kipin kapin tuli ja katto, niin kauan kun mä sanoin, ”että ei ole mitään hätää, sä voit mennä.” Sit se lähti. (H4)

5.3.3 Käytännön muutokset

Käytännön muutokset puolison kuoleman jälkeen olivat olettamaamme pienempiä. Puolet leskistä olivat tottuneet hoitamaan paperiasioita oman ammattinsakin puolesta, joten he eivät olleet tarvinneet näihin sen suurempaa ulkopuolista apua, mutta olivat ulkoistaneet joitakin monimutkaisempia asioita ammattilaisille esimerkiksi perunkirjoitukseen liittyviä tehtäviä. Asioita, mihin ei itse löytänyt yrittämisestä huolimatta vastauksia selvitettiin ottamalla rohkeasti yhteyttä palvelutahoihin, kuten soittamalla erilaisiin palvelunumeroihin. Loput haastateltavista olivat suosiolla ulkoistaneet hoidettavat paperiasiat niitä osaaville, minkä ansiosta ne sujuivat helposti. Leskien sosioekonominen asema ja ikä, 70–87 vuotta, saattoivat vaikuttaa osaltaan asioiden hoitamisen sujuvuuteen, jolloin esimerkiksi ”nuoremmilla” leskillä korostui selvästi paperiasioiden osaaminen. Suurin osa leskistä oli tarttunut käytännön asioiden järjestelyseen ja selvittämiseen hyvinkin nopeaa vielä shokkivaiheessa, mutta joillakin asioiden nopeaan hoitamiseen vaikutti ulkoiset tekijät.

Ennakoajatuksistamme poiketen sukupuoliroolit eivät olleet näyttäytyneet leskien elämässä suuresti, minkä vuoksi uusien asioiden opettelua oli odotettua vähemmän. Kodinhoidollisissa asioissa ”naisten ja miesten jutut” eivät toimittaneet enää niin suurta roolia, vaan pariskunnat olivat tottuneet avustamaan toisiaan. Vaikka jonkin asian hoito kuului selvästi enemmän toisen osaamisen piiriin, niin tiedettiin ainakin, mitä toinen teki ja näin ollen oli muodostunut jonkinlainen käsitys asian hoidosta. Leskien haastatteluissa korostui se, että ei haluttu olla vaiaksi etenäkään työelämässä oleville läheisille tai lapsille. Ensin yritettiin mieluummin itse, kun ennenkin kaikki oli hoidettu menehtyneen puolison kanssa yhdessä.

Yksi leskistä oli hankkinut koiranpennun puolisonsa kuoleman jälkeen ja pohti muun muassa aitauksen rakentamista pihalle ja nosti samalla esille myös muiden käytännön asioiden hoitamisen, mitkä olivat olleet enemmän menehtyneen puolison vastuulla.

No nyt tän pennun nii, et se vois olla siel vapaana, niin tarvis aitaus tehdä koko sen takapihan ja suunnitella ja totanoinnii, mä oon hirveen hankala... varmaan siis sais ihmisii, jotka tulis tekemään, mut ku mä oon tottunu aina et me ollaan itte tehty ja mun mies on aina itte tehny ja mä olen avustanu ni nyt mä oon yrittäny mitata ja kattoo... ku mun sisko just sano, et eksä voi ottaa jonkun, niin – – ku mä oon tottunu siihen et hän teki kaiken et kylhän tämmösii juttui on, et jos tulee joku suihku ei toimi tai jottai nii sit mä olen joutunu ottaa putkimiehen tai jotain... (H1)

Käytännön muutoksia ja hoidettavia asioita leskillä oli muun muassa autojen myyminen, kesämökistä luopuminen, kauppakassipalvelun hankkiminen, puolison aseiden myyminen, omaisuuden myyminen, yhteisestä taloprojektista luopuminen, ruoanlaiton ja pyykinpesun opettelu, koiran hankkiminen sekä testamentin päivittäminen. Kukaan ei ollut kuitenkaan joutunut vaihtamaan asuntoa, sillä sen hetkinen asunto oli edelleen sopiva asumismuoto tai edesmenneen puolison kanssa oli ehditty yhdessä muuttamaan jo pienempään asuntoon ennen leskeksi jäämistä. Jos puolisollla oli ollut ajokortti, joutui leski nyt turvautumaan toisten ihmisten kyyteihin, taksiin ja julkisiin kulkuneuvoihin.

Haastateltaviemme taloudellinen tilanne oli melko vakaa, joka turvasi hyvinvointia muuttuneessa elämäntilanteessa. Kela (2023) maksaa leskeneläkettä 65 ikävuoteen asti, jonka jälkeen työeläkelaitos maksaa leskeneläkettä kaikenikäisille. Leskeneläke kuuluu perhe-eläkkeeseen. Eläkkeen summa määräytyy sen mukaan, mitä puoliso on työelämässään ehtinyt ansaita. Ainoastaan yksi haastateltavista ei saanut Suomessa leskeneläkettä, sillä hänen miehensä oli tehnyt pidemmän työuran myös ulkomaille. Tämä vaikutti negatiivisesti hänen talouteensa. Myöhemmin hänelle selvisi, että perhe-eläkettä on mahdollista saada myös siitä

maasta, johon puoliso oli työtä tehnyt. Eläkkeen saamisesta ulkomailta oli hänelle suuri apu. Taloudellinen tilanne teemana ei ollut merkittävä tutkimusongelmamme näkökulmasta, minkä vuoksi se ei sisältynyt haastattelukysymyksiimme. Jokainen haastateltava sivusi kuitenkin vastauksissaan taloudellista tilannettaan, josta pystyi tekemään johtopäätöksiä. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että epävakaa taloudellinen tilanne vaikuttaa leskeydestä koituneiden käytännön muutosten määrään ja laajuuteen.

5.3.4 Läheisten merkitys ja vertaistuki

Suruprosessin raamien ymmärtäminen toimii tärkeänä tekijänä sille, että läheinen osaa olla oikealla tavalla ja oikeaan aikaan tukena leskeksi jääneelle. Etenkin menetyksen alkuvaiheissa läheisen tuki nähdään tärkeänä (Parkes & Prigerson, 2010, s. 217). Läheisen on ymmärrettävä, että sureminen ottaa oman aikansa, eikä leskeä saa kiirehtiä suremisessaan. Läheinen antaa leskelle tarpeeksi tilaa surra, kun hän osaa olla leskeä lähettyvillä, auttaa hautajaisten jälkeen käytännön järjestelyissä, olla tukena uuden arjen alkamisessa ja asettaa vain vähän vaatimuksia surevalle. Myötätunto on tärkeää, mutta ei liiallinen (mts. 212–213). Surevaa tukevan henkilön täytyy hyväksyä roolinsa siinä, ettei voi ymmärtää surevaa, vaan hän suostuu olemaan murheellisen ihmisen lähellä (Harjula, 2023, s. 6). Silti surun kohdanteelle on usein lohdullista, etteivät lähimmäiset pidättele omia surun tuntemuksiaan, sillä tällaiset yhteiset surun ilmaiset luovat leskelle tunteen ymmärretyksi tulemisesta ja turvallisesta ilmapiiristä ilmaista tunteitaan. Läheiset toimittavat tärkeää roolia myös siinä, että he havainnoivat suremista läheltä ja voivat vihjata surevalle, että vaikka surulle annetaan aikaa ja se sallitaan, on myös tilanteita, missä se on kestänyt liian kauan (Parkes & Prigerson, 2010, s. 217). Jossain määrin suru nähdään velvollisuutena vainajaa kohtaan ja läheinen voi muistuttaa, että myös surijalla on oikeus antaa armoa itselleen, sillä velvollisuus on nyt täytetty.

Tutkimuksessa kysyttiin tarkemmin leskiltä heidän lähipiiristään ja keitä he kokivat siihen kuuluviksi. Valitsimme lähipiirin sanana perheen sijasta, sillä koimme sen olevan moniulotteisempi sana, eikä sillä tarkkaan määritetä pelkästään ”verisukulaisia” lähimmäisiksi. Lähipiiri on juuri se, minkä sydämessään lähimmäisiksi ihmisikseen kokee. Viidellä haastatelluista lähimpiä asui kauempana esimerkiksi eri paikkakunnalla tai eri maassa. Yhteyttä kauempana asuviin lähimmäisiin pidettiin kuitenkin tiiviisti. Yhdellä leskistä naapuri oli toiminut niin psykisenä, mutta myös käytännön tukena hautajaisten järjestelyissä alusta alkaen.

Yhdellä leskistä ei ollut omia lapsia, eikä sisaruksia ja hän oli asunut elämässään niin monissa eri paikoissa, ettei mihinkään ollut oikein koskaan kerennyt juurtua, siksi haastateltu ei kokenut omistavansa edes lähintä piiriä. Hän oli edelleen tervetullut edesmenneen puolisonsa sukumökille, jossa oli vietetty yhdessä monet mukavat hetket, mutta se ei tuntunut enää samalta, sillä yksi oli joukosta poissa ja porukan keskellä tuntui yksinäiseltä. Myös toinen haastateltavista oli yksin asuva leski, joka oli kotoisin kauempaa ja asunut elämässään monessa paikassa ennen asettumistaan, joten myös sukulaiset olivat jääneet muualle. Hän ei kokenut lähipiiriinsä kuuluvan ketään, mutta kertoi harrastavansa ”puhelinrinkiä” lähinnä serkkujensa kanssa säännöllisesti ja soittelevansa mitä kellekin kuuluu ja missä kukin tällä hetkellä menee. Nämä lesket olivat perheettöminä haastavammassa tilanteessa kuin muut, mutta he olivat kuitenkin toimineet aktiivisesti itse sen suhteen, etteivät jäisi sosiaaliseen tyhjiöön. Yksi leskistä oli kohdannut sen ilmiön, että puolison kuoltua ystäväpiiri ei enää kutsunut leskeksi jäänyttä niihin kohtaamisiin, joihin hän oli aikaisemmin osallistunut puolionsa kanssa. Hän toivoisi, ettei leskiä unohdettaisi. Muuttuneeseen tilanteeseen ja ystävän uuteen rooliin leskeksi jääneenä ihmisenä ei osata välttämättä suhtautua asianmukaisella tavalla.

Ystävien merkitys korostui leskeksi jääneen elämässä. On tärkeää, että on olemassa ystäviä, joiden kanssa pystyy puhumaan muistakin asioista kuin tämän päivän säästä. Yksi leski kertoi ystävättärestään, jonka kanssa he päivittäin soittavat kuulumisia ja pitävät toisistaan huolta ilmoittamalla toiselle missä he milloinkin menevät. Heillä oli yhdistävä kokemus puolison menettämisestä ja näin he saivat toisistaan myös vertaistukea. Kahden lesken kohdalla erityisen tärkeä tuki olisi ollut oma veli. Heillä olisi ollut tarjota käytännön tukea leskelle omalla tietämyksellään ja auttavaisuudellaan, mutta valitettavasti molempien kohdalla sattui niin, että veli menehtyi hyvin pian puolison kuoleman jälkeen. Kaksi menetystä lyhyen ajan sisällä oli kova paikka. Etenkin kun lesket tiedostivat, mikä voimavara ja tukihenkilö oma veli olisi ollut suruprosessissa. Yksi leskistä oli löytänyt myös uuden kumppanin, jonka kanssa jakaa arjen pieniä hetkiä ja yhteiset kiinnostuksen kohteet yhdistivät heitä. Tulevaisuus näyttäytyi vielä avoimena, mutta lesken mukaan tärkeintä tällä hetkellä oli se, että yhdessä on hyvä olla.

Haastateltavat eivät halunneet kuormittaa lähipiiriään omalla surullaan. Puolella haastateltavista korostui se, ettei esimerkiksi omia lapsia, haluttu omilla asioilla vaivata, kun heillä on omakin elämä, jossa selvitä. Osa koki myös, että omille lapsille oli vaikeaa pukea surua sanoiksi, etenkin kun kyseessä oli paljon nuoremmat ihmiset, jotka eivät välttämättä voineet

ymmärtää miltä tuntuu menettää ihminen, kenen kanssa on ollut yhdessä jo vuosikymmenet. Pulkkinen (2017, s. 101) kertoo surevien tarpeesta tulla ymmärretyksi ja heidän kokemukseensa siitä, etteivät edes lähimmäiset ymmärrä, on raskas. Menetyksen kokemus ei myöskään voi tajunnallisella tasolla olla täysin jaettu, vaikka arki olisi yhteinen tai kokemukset muistuttaisivat toisiaan. Kaksi leskeä nosti esille myös yhdessä syömisen tärkeyden, ja he olivatkin toimineet itse aktiivisesti asian suhteen. Yhdessä syöminen ja sen lomassa jutustelu tuntuivat tärkeiltä tekijöiltä elämän mielekkyyden lisäämiseksi ja ruokakin maistui paremmalta seurassa.

Mää ihan mielellään joskus aina syön kaverin kanssakin, että jos hän vaan haluaa niin jotenkin semmoinen vertaistuki, että se on ihan eri asia mitä sä puhut lastes kanssa. Ei lapset sitä, ainakin poika on samanikäinen kuin munki poika et viisikymmentäviisivuotias, mut ne on niinku nuoria ihmisiä sillä tavalla... (H3)

Omille lapsille valittaminen siinäkin on kynnyksensä koska lapsilla on oma elämä. (H8)

Rappen (2020, s.165) mukaan leskeksi jääminen on yksi emotionaalisen yksinäisyyden aiheuttaja ja erityisesti ikääntyessä läheisen ystävän tai puolison puuttuminen voi johtaa surumielisyyden lisääntymiseen. Kumppanin puuttuminen voi aiheuttaa tyhjyyden ja tarpeettomuuden tunteen, kun ei ole enää ketään, jonka tuntisi läpikotaisin tai jonka kanssa jakaisi ajatuksia. Ajatusten ja arkisten asioiden jakamista moni haastateltava kaipasi tällä hetkellä arjessaan ja muisteli kaiholla yhteisiä rutiineja tai keskustelunaiheita, joita oli tapana käydä. Esille nousi myös se, ettei kukaan korvaa kumppania, sillä kukaan ei tuntisi leskeksi jäänyttä yhtä hyvin kuin puoliso. Puolison kuolema oli havahduttanut huomaamaan, kuinka yksin sitä jääkään, eikä syntynyttä tyhjiötä voi paikata mitenkään. Lähipiiriään pohtiessaan eräs haastateltava nosti esiin puolison kanssa koetun henkisen yhteyden, jota ei kaikkien kanssa onnistu luoda. Henkinen yhteys toimi leskellä selvästi lähipiiriä määrittelevänä tekijänä, jos olemassa olisi ollut omia sisaruksia tai lapsia, olisi todennäköisesti henkinen yhteys ollut syvempi.

Kangassalon ja Teeren (2017, s. 285) toteuttama tutkimus ikäihmisten kokemasta yksinäisyydestä toi esiin samoja tuloksia kuin mitä haastattelemamme lesket ajattelivat yksin jäämisestä. Tuloksissa korostui ajatusmaailma siitä, että ihminen on vastuussa omasta elämästään ja samalla yksinäisyydestään. Osa tarvitsee yksinäisyydestä pois pääsemiseksi esimerkiksi omaisten ja ystävien tukea, ryhmätoimintaa tai harrastuksia. Vaikka osa tarvitsee tukea ja rohkaisua muilta, silti päätös lähteä toimintaan mukaan on ihmisen tehtävä itse. Yksi

leskistä sanoitti tyhjiön tulleen elämään puoli vuotta puolison kuoleman jälkeen, kun kesälomalaiset ja lähipiiri olivat lähteneet takaisin omiin koteihinsa. Se oli ollut hetki, jolloin leski oli kohdannut tietynlaisen aallonpohjan. Tässäkin tilanteessa läheisten merkitys nousi arvoonsa, sillä lesken pojanpoika muutti hänen luokseen myöhemmin, jolloin he saivat toisistaan seuraa ja talo täyttyi taas elämällä.

Leskille tarjotaan vertaistukea erilaisissa sururyhmissä, joissa voidaan tavata kasvokkain tai keskustella internetin välityksellä toisten kanssa. Myös kohtaamiset tuntemattomien kanssa voivat olla voimaannuttavia. Aina kyseessä ei tarvitse olla samanlaisen kokemuksen jakaminen, vaan pelkkä kohtaaminen riittää tuen kokemuksen saamiseksi. Juutilainen (2021, s. 8) muistuttaa, että vertaistuki voi olla muutakin kuin kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista. Toisten ihmisten kokemusten lukeminen voi tarjota tuen omaan suruun, kun samanlaisiin kokemuksiin saa syventyä yksin, omaan tahtiin. Tämä voi olla kullannarvoinen tapa saada vertaistuen kokemuksia esimerkiksi siinä vaiheessa, kun leski itse ei vielä koe pystyvänsä puhumaan asiasta toisten kanssa.

Suurin osa leskistä koki vertaistuen toimittaneen puolison kuoleman jälkeisessä elämässään suurta roolia ja auttaneen suruprosessissa, mutta myös suuntautuessa elämässä eteenpäin. Lesket tiedostivat, että jokainen suree omalla tavallaan ja suruprosessia ei voi, eikä saa kiirehtiä. Yhdelle haastatelluista toivoa loi se, kun hän tunsu eräät lesket, joiden puolisoiden kuolemasta oli kulunut jo kolmekin vuotta, mutta he kokivat edelleen tarvetta puhua asioista vertaistukiryhmässä. Hän nosti esiin, että mikään kiire suremisen kanssa ei ole ja erilaista keskusteluapua muutakin kuin vertaistukea, voi hakea vielä myöhemmässäkin vaiheessa, jos kokee sen tarpeelliseksi. Haastateltu odotti kovasti näiden leskien tapaamista, sillä halusi kuulla, miten suruprosessissa on edetty ja miten heillä menee nyt. Yhden haastateltavan mielestä suruprosessille täytyy antaa aikaa, eikä hänen mielestään olisi viisasta heti osallistua vertaistukiryhmiin. Asia on vielä niin tuore, eikä sitä välttämättä ole kerennyt sisäistää itsensä. Tällöin tukiryhmän aika menee yhden ihmisen suruprosessin läpikäymiseen, eikä itku anna sijaa keskustelulle.

Tuota kyllä mä aattelin, että nämä tämmöiset tukiryhmät niin ei pitäis mennä ihan heti, koska se on niin pinnassa, että toisilla, kun mulla oli jo vuojen niin mullakin oli niin hirveän pinnassa, mutta sitten niillä, joilla oli puoli vuotta ja melko vastakin joku oli, niin mä sitten puhuin semmosen vetäjän kanssa niin se sano, että tota ei ihan pitäisi tulla. (H8)

Tukenasi ry:n leskien vertaistukiryhmän viiden tapaamiskerran jälkeen järjestettiin myös omaehtoisia tapaamisia leskien kesken, koska he olivat kokeneet niille tarvetta. Yksi leskistä nosti esiin, että ensimmäinen ja toinenkin virallinen tapaaminen meni hujauksessa toisiin tutustuessa ja siksi tapaamisia oli ollut kiva jatkaa omaehtoisesti vielä myöhemminkin. Leski sanoitti ryhmädynamiikan syntymistä vertaistukiryhmän osallistujien kesken mielenkiintoisena ilmiönä, sillä kun vieraat ihmiset tutustuvat toisiinsa paremmin alkaa vähitellen tapahtua ryhmäytymistä ja ryhmä kannattelemaan sen jäseniä. Oma suruprosessi eteni yhteisten tapaamisten myötä hyvän ryhmädynamiikan ansiosta.

– – Ku hänen miehensä oli kuollu, niin hän sano et hän oli niin yksin, et hän ajatteli et jaksaks hän elää. Ei hänel ollu ketään, nyt kuitenkin määki soitan varmaan kerran viikos vähintään hänelle ja hän soittaa mul sit ja puhutaan, mut kuitenkin niin, et se vertaistuki on tärkein. (H1)

Et me tykättiin siit ryhmästä, et se oli todella hyvä. Ja yleensä on mikä tahansa juttu, niin vertaistukiryhmät on, niissä saat parhaimman tuen. Ne ihmiset, jotka on kokenu saman, niin ne ymmärtää. Siis ihmiset voi sanoo et joo, kato kyl se menee siin vuodes ohi, ja kyl se sit... ei todellakaan mee. (H1)

Ensimmäinen käynti oli sitä, että tutustuttiin vähän, että kuka mitäkin on, mutta sitten se alkoi niin kun kannattelemaan, että sieltä sai niinku semmoista apua siihen tai apua ja apua, mutta että siis niin kun se prosessi eteni niin kun itelläkin täällä sisällä ihan sen takia, että vaan on siis se ryhmädynamiikka aika mielenkiintoinen, mutta siis se, kun tapahtuu ryhmäytyminen, niin se ryhmä alkaa kantaa. (H2)

Mä sanosin (toiselle leskelle), että sunki täytyy nyt ajatella mitkä asiat on kuitenkin hyvin, että voisi olla paljon huonomminkin asioita, että hänestä tuli isoisoisäkin, tyttären pojan perheeseen syntyi pikkuinen tyttö. Niin mä sitten, et ajattele kaikki tämmöisiäkin asioi, että sille ei voi mitään, että nyt kaveri on poissa, mut sulla on hiton monta asiaa hyvin. (H3)

Seurakunnan sururyhmiä oli hyödyntänyt kaksi leskistä. Monet tiesivät seurakunnan sururyhmien olemassaolosta ja olivat saattaneet aiemmin osallistua kyseiseen ryhmään toisessa kuolemantapauksessa, mutta eivät olleet nyt kokeneet osallistumista tarpeelliseksi. Vertaistukiryhmätoiminnan ulkopuolella haastateltavilla oli myös lähipiiriin tai sukulaisiin kuuluvia leskiä, joiden kanssa kokemuksia jaettiin. Yksi Tukenasi ry:n toimintaan osallistunut leski oli ottanut suurempaa roolia perhetuttunsa tukemisessa leskeyden kohdatessa. Hän kertoi esimerkiksi vinkkejä siitä, mitä oli saanut Tukenasi ry:n toiminnasta ja mitkä itse oli kokenut hyväksi surussa selviytymisessä. Tuokiotuvasta oli hyviä kokemuksia vertaistuen ja ylipäättään

seuran saamiselle. Se nähtiin tärkeänä kohtaamispaikkana ikäihmisten keskuudessa. Leskien puheista nousi esiin huoli yksinäisistä ihmisistä, joiden lapset asuvat kaukana. Huolta vähensi kuitenkin se, että kaupungissa on tarjolla Tuokiotuvan kaltainen paikka, johon kaikki ovat tervetulleita.

6 PALVELUTARJONTA JA KEHITTÄMINEN

Hokkasen (2017, s. 49–50) mukaan viranomaistaholla täytyy olla valmiudet puhua asiakkaiden kanssa vaikeistakin aiheista, mutta näistä asioista keskusteleminen pitäisi tapahtua sitä mukaan, kun asiakas itse ottaa ne puheeksi. Keskustelu täytyy kuitenkin olla aloitteellista viranomaistahon puolelta, sillä asiakas saattaa puhua aiheesta kautta rantain etenkin, kun kyseessä on kuolemaan liittyvät teemat. Kun aloite vaikeista aiheista puhumiseen tulee viranomaispuolelta, on ensisijaisen tärkeää, milloin ja millä tavalla asiat otetaan kuolevan tai surevan omaisen kanssa puheeksi. Parkes ja Prigerson (2010, s. 198) nostavat esille, että usein sosiaali- ja terveysalan työkentällä toimivat ammattilaiset, jotka ovat paikalla kuoleman ja surun hetkinä esimerkiksi lääkärit, sairaanhoitajat, sosiaalityöntekijät, papit ja muut ammattilaiset tarjoavat ensikäden tietoa ja tukea kuoleville ja sureville. Heidän työkuvansa saattaa hiipoa monesti terapeutin työtä, vaikka he eivät ole sellaisia. He ovat ensisijaisessa asemassa tarjoamaan tosiasiatietoa ja ensiapua psyykkisissä asioissa, mutta harvat heistä ovat saaneet siihen asianmukaista koulutusta.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana on noussut säännöllisesti esiin gerontologisen sosiaalityön käsite. Gerontologisen sosiaalityön eli toisin sanottuna vanhussosiaalityön tarkoituksena on huolehtia iäkkäiden hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti vahvistaen heidän toimintakykyään, sosiaalisia olosuhteitaan, yhteisöjen toimivuutta sekä kehittää elinympäristöä (STM, 2013, s. 61). Se tukee iäkkään itsemääräämisoikeuden toteutumista ja elämänhallintaa tarkoituksenaan taata tarvittavat palvelut sekä sosiaalityön tukitoimenpiteet. Gerontologisen sosiaalityön saatavuudessa on vielä suuria valtakunnallisia eroja, mutta sen tärkeyttä on alettu tunnustamaan yhä enemmän nopeasti ikääntyvässä suomalaisessa yhteiskunnassa ja sen asema on vahvistumassa niin tutkimuksessa kuin koulutuksessa myös muualla Euroopassa (Niemi ym., 2021, s. 204–209).

6.1 Olemassa olevat palvelut

Johtava diakoniatyöntekijä (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) Pohteen hyvinvointialueelta kertoi tukimuodoista, joita seurakunta tarjoaa puolison kuoleman kohdatessa. Alueen seurakunta järjestää sururyhmiä läheisensä menettäneille kerran vuodessa ja jokaiseen kotiin lähetetään seurakunnan toimesta kutsu sururyhmään. Seurakunta saa tiedon ihmisen kuolemasta väestötietojärjestelmän kautta ja hautausjärjestelyiden yhteydessä omainen voi jättää yhteystietonsa seurakunnalle niin halutessaan. Diakoniatyöntekijä kertoo sururyhmiin

osallistuvien henkilöiden olevan pääsääntöisesti hyvin korkeankin iän saavuttaneita leskeksi jääneitä naisia ja miehiä, useimmiten kuitenkin naisia. Hänen mukaansa naiset lähtevät herkemmin liikkeelle hakemaan apua ja tukea tapahtuneeseen elämänmuutokseen, mutta jokaiseen sururyhmään on osallistunut tähän asti myös muutamia miehiä. Ryhmissä tapahtuu myös kokemusten vaihtoa eri ikäisten leskien välillä, sillä myös nuoremmalla iällä leskeksi jääneitä osallistuu ryhmiin aika ajoin. Johtavan diakoniatyöntekijän mukaan yhteisenä ajatuksena pidetään sitä, ettei muuttuneeseen elämäntilanteeseen tarvitse tottua tai sopeutua, sillä yksin eläminen on aina pitkän parisuhteen jälkeen tietynlainen haaste. Tärkeämpää on, että oppii löytämään omaan elämään itselleen mielekkäitä asioita.

Seurakunta huomioi hyvin myös lesket, jotka eivät esimerkiksi fyysisen toimintakykynsä vuoksi pääse osallistumaan sururyhmiin, mutta tarvitsevat kuitenkin tukea elämänmuutokseen (johtava diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023). Seurakunnalta on mahdollista käydä tällaisten leskien luona kotikäynneillä. Johtava diakoniatyöntekijä jatkaa, että kotikäyntejä ei voida kuitenkaan järjestelmällisesti tarjota kaikille, vaan heille, joille lähteminen sururyhmään on haastavaa. Myös viranomaiset, esimerkiksi poliisi voi ottaa yhteyttä ja pyytää seurakunnan työntekijää avuksi akuuttiin tilanteeseen, esimerkiksi kun puoliso menehtyy äkillisesti kotona. Diakoniatyöntekijä näkee, että leskeksi jääneet tarvitsevat paljon ohjausta ja neuvoja selviytymiseen tämän kaltaisen elämänmuutoksen kanssa. Erityisesti mieslesket kokevat monesti haasteita selviytyä arjen askareista. Päivittäisessä ruokailussa tukemiseen seurakunnalla on toiminnassa ateriapalvelu, jossa voi arkisin käydä syömässä. Jos huoli riittävän ravinnon saannista herää, leskelle kerrotaan ateriapalvelusta ja tämän jälkeen moni rohkaistuu käyttämään sitä säännöllisesti.

Varhan alueen kriisityöntekijä (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) kertoo, että heidän palveluidensa piiriin ohjautuu ihmisiä, jotka ovat kokeneet traumaattisen tai äkillisen menetyksen. Kriisityöntekijän mukaan rajauksia on jouduttu tekemään siitä, kenelle palveluita kohdistetaan ja millä perusteilla, esimerkiksi minkälaisissa menetyksissä kriisiapua on mahdollista saada ja kuinka monta tapaamiskertaa. Yhteistyötä tehdään muun muassa toisten yhdistysten ja seurakunnan kanssa, mutta tarjottavien ryhmätoimintojen ensisijainen tavoite ei ole saavuttaa vanhusväestöä, vaikkakaan ikä ei ole este palveluiden saamiselle. Äkilliseen traumaattiseen menetykseen ei nähdä kuuluvan ikääntymiseen liittyvää niin sanottua normaalia kuolemaa. Eri asia ovat itsemurhat tai kuolemaan johtaneet onnettomuudet, mitkä ovat voineet tapahtua vanhemmallakin iällä.

Samalla alueella toimiva Senioripysäkkitoiminnan ohjaaja (henkilökohtainen tiedonanto 31.8.2023) kertoo heille ohjautuvan paljon leskiä, vaikka aina leskeksi jääminen ei ole päälimmäinen syy yhteydenottoon. Taustalla voi olla puolison menettämisen lisäksi esimerkiksi eläkkeelle jääminen tai muu elämänmuutos, jotka yhdessä aiheuttavat usein hankalankin elämäntilanteen. Heillä ei ole mahdollisuutta tarjota yksilöllistä keskusteluapua, vaan heidän tarjoamansa tuki ryhmätoiminnan lisäksi on neuvontaa ja ohjausta tarvittaviin palveluihin, mikäli lesken tuen tarve näyttäytyy akuuttina. Ohjaaminen oikeiden palveluiden piiriin nähdään kuitenkin joskus haasteellisena, sillä leskellä voi olla samanaikaisesti paljon erilaisia kuormittavia tekijöitä tapahtuneen puolison menetyksen rinnalla. He järjestävät aika ajoin keskusteluiltapäiviä, jolloin leskillä on mahdollisuus tulla tutustumaan toimintaan ja tapaamaan muita leskiä. Samalla saa tietoa erilaisista tukimuodoista ja yhteisen tekemisen mahdollisuuksista.

Soiten palvelualuejohtajan (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) tehtäviä palveluiden näkökulmasta on sopia erilaisia yhteistyösopimuksia, organisoida yhteydenottoja, huoli-ilmoituksia ja toimintaa kokonaisvaltaisesti. Kohtaamisia leskien kanssa tapahtuu erilaisissa tapahtumissa, joissa työnkuvaan kuuluu myös asiakasohjausta, palveluohjausta sekä sosiaalineuvontaa. Palvelualuejohtajan mukaan erityisesti DigiSoite, eli sähköisen asioinnin väylä on mahdollistanut nopean reagoinnin avun tarpeeseen. Yhteisen työnantajan palveluksessa on sujuvaa lähteä suunnittelemaan asiakkaalle palveluita kokonaisvaltaisesti. Hänen mukaansa alueella vallitsee ajatus, jossa akuuttivaiheen jälkeen asiakas ohjataan virallisten sosiaali- ja terveystieteiden ulkopuolelle oman kunnan palveluiden piiriin. Alueella toimiikin pari sataa erilaista vanhus- vammais- ja vapaaehtoisjärjestöä. Yhteistyö järjestöjen kanssa koetaan hyödylliseksi ja asiakaslähtöiseksi.

Soiten palvelualuejohtajan (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) mukaan haasteena on ihmisten tietoisuus olemassa olevista palveluista ja vertaistuen mahdollisuuksista esimerkiksi kuka palveluita tarjoaa, missä niitä tarjotaan ja missä muodossa palvelu on saatavilla. Tämän kehittämiseksi tarvittaisiin ryhtiliikettä kaikilta toimijoilta sekä vastavuoroisuutta, sillä toimijat tarvitsevat toinen toisiaan palveluiden järjestämiseksi ja ihmisten auttamiseksi. Palvelualuejohtaja näkee erittäin tärkeänä toimijoiden välisen keskinäisen tutustumisen toistensa toimintaan. Kriisityöntekijä (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) nosti puheeksi henkilötietosuojalain, joka vaikeuttaa tiedon jakamista eri ammattilaisstahojen välillä esimerkiksi viranomaisilta kolmannen sektorin työntekijöille. Haastetta lisää sekin, että yhteystietoja ei saa pitää hallussaan kuin tietyn ajanjakson verran.

6.2 Palveluiden kehittäminen

Haastattelun lopussa leskiltä nousi hyvin kehittämideoita palveluiden suhteen ja muutama nostikin esille palveluiden yhtenäistämisen tarpeen ja ”luukulta luukulle” pallottelun. Vaikka itselle asioiden hoitaminen oli saattanut olla sujuvaa, nousi esiin huoli toimintakyvyltään huomattavassa kunnossa olevien leskien selviytymisestä paperiviidakon keskellä. Monet asiat saattoi nykyään hoitaa netissä, mutta jotkut niistä tuntuivat niin monimutkaisilta, että oli parempi lähteä paikan päälle selvittämään ne elävän ihmisen kanssa tai soittaa palvelunumeroihin. Tarpeelliseksi koettiin, että olisi olemassa jokin taho tai palvelu, joka auttaisi leskeksi jäänyttä etenkin paperiasioiden hoidossa näppärästi, eikä kaikkea tarvitsisi selvittää itse. Kaksi leskistä nosti esille, että kuoleman tapahtuessa asioiden hoitaminen näyttäytyy entistä työläämpänä, kun asioita pitää hoitaa niin monen eri tahon kanssa.

Mun mielestä, kun tässä tämmöisessä kuolemantapaus asiassakin, siellä on niin paljon simmosia asioita, jotka näppärä ihminen pystyy koneen kanssa tekemään yhdessä hetkessä ja kertomaan että sulla on nyt varattu aika tänne ja sulla on varattu aika tänne ja otat nämä ja nämä paperit mukaan – –. (H3)

Mut kun se aina siirty seuraavalle. Et ei ollu mikään semmoinen taho, että joka olis niinku et kun nyt tämä henkilö on kuollu ja se lähtee jollain tavalla määrättyssä systeemissä – –. (H3)

Eräs haastateltavista nosti esille leskille tarjolla olevista palveluista tiedottamisen kehittämisen, sillä palveluiden pitäisi olla paremmin näkyvillä. Hän olikin löytänyt vertaistukiryhmätöinnin sattuman kautta ja pohti, että leskiin olisi hyvä olla jollain tavoin yhteydessä, oli se sitten esimerkiksi kiertolehtinen tai jotain muuta, mutta palveluista tulisi tiedottaa. Palveluiden kehittämisen kannalta toinenkin leskistä kiinnitti huomiota tiedottamiseen. Hän oli havainnut, että esimerkiksi lehtien otsikoista lähtien nostetaan yleisesti esille sitä, mitä kaikkea etenkin talouteen liittyviä asioita pitää huolehtia puolison kuollessa. Psyykinen puoli unohdetaan kokonaan, eikä missään tuoda ilmi sitä, mistä leski saa tarvittaessa psyykkistä apua asioiden työstämiseen.

Jos sä katot nyt lehtiä tai mitä tahansa, niin kun ei niistä puhuta ollenkaan, et miten se leskeys ihmisen niinku henkisesti tuo, kun niissä puhutaan vaan, että muista tehdä testamentti, kato nyt, että sun perinnöt menee näin ja että sun perinyt menee näin. Sekin on tietty tänä päivänä tärkeätä, kun mun lapset ja sun lapset ja meidän lapset, mut se että tehdään ne paperit kuntoon, mutta se on semmoista rahallista miettimistä, että ei niissä puhutaan ollenkaan, että miten sä saat muuta apua. (H1)

Heikkilän (2020, s. 23) tutkimuksessa lesket nostivat esille, että aika välittömästi puolison kuoleman jälkeen on niin sumuista, ettei asioita välttämättä sisäistä, jos niistä saa vain kuulotietoa. Tämä sama vahvistui tutkimuksemme tuloksissa, jonka vuoksi haastateltavamme kokivat tärkeäksi, että kaikki tieto annetaan myös kirjallisesti, että siihen voi palata myöhemmin. Aiemmin mainittu kokemus, jossa leskelle oli ojennettu tietoa kirjallisessa muodossa puolison kuolinvuoteella tilanteeseen nähden hieman tyyneällä tavalla, osoitti tiedon myöhemmin kuitenkin tarpeelliseksi. Kirjallisen tiedon tärkeys tunnustetaan, mutta kehitettävää olisi siinä, miten ja minkälaista leskelle tietoa annetaan ja missä vaiheessa.

Kaksi leskeä oli kiinnittänyt huomiota leskille tarjottujen palveluiden suuntautumisesta nuoremalla iällä puolisonsa menettäneille, sillä tarjontaa vanhemmille leskille oli näihin palveluihin verraten rajatusti. He toivoivatkin vanhemmille leskille suunnattuja palveluita enemmän sekä vaihtoehtojen monipuolistamista. Pohdinnan kohteeksi nousi ikääntyminen ja sitä kautta palveluiden suuntautuminen nuoremmille. Ajateltiin palveluiden tarjonnassa ehkä iän mukaan tuomaa resilienssin vahvistumista ja sitä, että kuolemaan suhtautuminen ja kuoleminen nyt kuuluvat luonnollisempaan osana ikääntyneiden ihmisten elämään.

Aatellaanko sitä, että se on niin, me ollaan jo niin sisällä tässä pois lähdössä – –.
(H2)

Meillähän on myöskin se pitkä parisuhde monesti taustalta, että se on ihan eri asia. Siis onhan se kamala varmasti, vaikka sä oot ollut 5 vuotta naimisissa ja sitten on pieniä lapsia ja mitä kaikkea, jos sä jäät leskeksi, mut että on se myöskin se, että sä oot elänyt niin kun nelkytviis, viiskymment, kuuskymment vuotta jonkun ihmisen kanssa ja sitten se on poissa – – että ei se ihan ole niinku vaan kuolema. (H2)

Haastatteluissamme korostui kolmannen sektorin rooli tuen antajana ja käsitykseksi jäi, että tukea oli haettu juuri kolmannen sektorin piiristä siksi, että tuen saannin ajateltiin olevan helppoa sitä kautta. Tukenasi ry:n toiminnasta oli kuultu sattumalta esimerkiksi jonkun lähipiiriin kuuluvan ihmisen kautta, jolloin kiinnostus toimintaa kohtaan oli herännyt. Jälleen nostettiin esiin tiedottamisen tärkeys, sillä kaikki eivät edes tiedä minkälaisia palveluita julkisella sosiaali- ja terveydenhuollon puolella on leskille tarjota, koska palvelut eivät ole nousseet missään yhteydessä esille. Pohdintaa herätti julkisen puolen rooli verrattuna kolmannen sektorin yhdistykseen ja esimerkiksi seurakunnan rooliin, mikä on julkisen puolen vastuu tuen ja tiedon antamisesta leskeytymisen kohdatessa? Julkisella puolella on vastuu turvata tavanomaiset sosiaali- ja terveyspalvelut, mutta Soiten palvelualuejohtajan (henkilökohtainen tiedonanto,

31.8.2023) mukaan asiakas ohjataan kuitenkin ensisijaisesti kolmannen sektorin piiriin itselleen parhaiten sopivaan tukimuotoon, mikäli kunnissa on olemassa vertaistuellisia palveluita kunnan omana toimintana tai yhdistysten, järjestöjen ja seurakuntien järjestämänä. Asiakas saa mahdollisesti saman tai jopa suuremman hyödyn itselleen kunnan sisällä vaikuttavasta kolmannen sektorin toimijasta. Kalliimmaksi tulee vaihtoehto, jossa asiakkaalle lähdetään automaattisesti järjestämään ratkaisuja julkiselta sosiaali- ja terveystalolta, vaikka ratkaisu olisi mahdollisesti löydettävissä muualtakin.

Heikkilä (2020, s. 29) on tutkimuksessaan pohtinut julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon roolia leskeyden kohdatessa ja nostanut esille, että Suomessa kriisituen saanti vaihtelee suuresti eri kuntien välillä ja valtakunnallisesti tarvittaisiin selkeämpi linjaus, kuinka tilanteissa toimitaan ja kuka sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöstä on milloinkin tukena. Aavaluoma (2016, s. 184–185) tuo esiin myös tarpeen valtakunnalliselle verkostolle tukitoimista, joihin leski voidaan tarvittaessa ohjata. Seurakunta on yhteiskunnassamme ainoa taho, joka lähes tyy järjestelmällisesti jokaista puolisonsa menettänyttä tarjoten mahdollisuutta osallistua sururyhmään muutaman kuukauden kuluttua puolison kuolemasta, mikä ei kuitenkaan tavoita kaikkia avun tarvitsijoita. Pohteen hyvinvointialueen johtava diakoniatyöntekijä (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) kertoo, että moni leskeksi jäänyt kuvaa seurakunnan työntekijöille terveydentilaansa liittyviä ongelmia ja huolia, jolloin heitä ohjataan herkällä kädellä terveyspalveluiden piiriin. Leskeytymisestä on havaittu aiheutuneen masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä suurta keskustelun tarvetta. Seurakunnassa tunnistetaan tarve eräänlaiselle jatkoryhmälle, jossa keskustelua ja yhdessäoloa mahdollistettaisiin myös jatkossa. Tämänkaltaisen ryhmä voisi toimia myös vapaaehtoistyönä. Joskus sururyhmään osallistuneet ovat jatkaneet tapaamisia virallisten tapaamisten jälkeen. Johtava diakoniatyöntekijä kuvasi vertaistuen parasta antia seuraavanlaisesti:

He tuota antoi sille omalle ryhmälle nimen Helmet, että he halusi niinku olla tämmöisiä hyviä helmiä ja tarjota niitä arjen hyviä hetkiä helmenä toinen toisille, että se on parasta mahdollista mitä sitten voi niinku syntyä. (Johtava diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023)

Vaikka leski kieltäytyisi tarjotusta tuesta pian kuoleman jälkeen, sitä pitäisi osata ammattilaisten puolelta tarjota myös myöhemmin. Kaikki eivät ole välttämättä valmiita vastaanottamaan apua heti kuoleman tapahduttua. Myöhemmin kun asiat alkavat selkeytymään ja tapahtunut puolison menetys realisoitumaan, tulisi tietää, kenelle ammattilaiselle voi soittaa, kysyä apua oman surun prosessointiin, tukea käytännön asioiden hoitamiseen tai molempiin, jos siihen

kokee tarvetta (Heikkilä, 2020, s. 29). Kaikilla ei ole omaista tai läheistä kehen ottaa yhteyttä. Kapeamman lähipiirin omaavat lesket ovat kuitenkin entisestään eriarvoisessa asemassa verrattuna perheellisiin leskiin, joten Heikkilän (mts. 29) mukaan on erittäin tärkeää, että olisi nimetty sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö, joka tukee, neuvoo, auttaa, ohjaa ja organisoii niin käytännön asioissa, arkiaskareissa ja kulkee mukana läpi surun käsittelyn.

Sivusimme tuen tarvetta aiheena myös ammattilaishaastattelumme lopussa, sillä leskillä nousee tarve niin psykososiaalisen kuin kokonaisvaltaisemman tuen tarpeille. Senioripysäkkitoiminnan ohjaaja (henkilökohtainen tiedonanto, 31.8.2023) nosti esille tarpeen gerontologiselle sosiaalityölle ja sen ymmärtämiselle, kuinka suuri kokonaisvaltaisen tuen tarve on leskeytymisen kaltaisten menetysten kohdatessa. Tuen puute voi pahimmassa tapauksessa vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn, terveyteen ja voi luhistuttaa talouden, kun voimavaroja asioiden hoitamiseen ei ole tarpeeksi. Ennaltaehkäisylle on siis suuri tarve. Senioripysäkkitoiminnan ohjaaja näkisi tarvetta myös ihmisen kokonaisvaltaisuuden ja historian huomioimiselle. Tulisi ottaa huomioon, mitä elämä on pitänyt sisällään ennen puolison kuolemaa elettyjen vuosikymmenien aikana. Kuormittaneet ja vaikeaksi koetut asiat saattavat nousta pintaan ja purkautua leskeksi jäämisen myötä, jolloin täytyisi osata tunnistaa tarve esimerkiksi pidempiaikaiselle terapialle sekä sille millä keinoin näitä tarpeita voitaisiin tunnistaa.

Myös Aavaluoma (2016, s. 184–185) pohtii kirjansa lopussa leskeksi jääneen tuen tarvetta ja nostaa esille ajatuksen jälkihoidosta vastaavasta tahosta, jolloin parhaassa tapauksessa komplisoituneen surun riskit tai elämänhalun katoaminen voidaan tunnistaa. Vaikka Aavaluoma (mts. 184–185) nostaa esille erityisesti muistisairautta sairastaneen puolison lesken tuen tarpeet, pätee ajatus jälkihoidosta puhuttaessa leskeen kuin leskeen. Jos menehtynyt puoliso on ollut ennen kuolemaansa jonkin hoitotahon piirissä, tulisi hoidosta vastanneen tahon ottaa vastuu esimerkiksi kahdesta yhteydenotosta leskeen puolison hoitokontaktin päätyttyä. Lyhytkin puhelinkeskustelu kertoo hoitotyön ammattilaiselle missä mennään, miten leski on selviytynyt surunsa kanssa ja olisiko hän mahdollisesti tukikontaktin tarpeessa. Jälkihoidosta vastaava taho voi lakata kantamasta erityistä huolta juuri tästä leskestä, jos tuen tarpeita ei ilmene ja leski kertoo voivansa kohtuullisen hyvin ja selviävän arjestaan.

Lopuksi mainittakoon, jotta asiakas saa tarvitsemansa avun sosiaali- ja terveystalouden ammattilaiselta, tulee aito kiinnostus lohduttamiseen ja tukemiseen löytyä. Surevat ovat hyviä aistiin ammattilaisen vilpittömän halun auttaa. Seppänen (2021, s. 244) on kiteyttänyt hyvin ajatuksen vierellä kulkemisesta ja aidosta läsnäolosta hoitotyössä. On syytä vaihtaa alaa tai

työpaikkaa, jos mikään ei tunnu enää miltään, sillä toisen empaattinen tukeminen käy näin mahdottomaksi. Täytyy muistaa, että niin alan konkarit kuin me tulevat ammattilaiset olemme ihmisiä ja voimme näyttää myös liikituksen tunteemme, kuitenkin niin, etteivät asiakkaan ja ammattilaisen roolit vaihdu.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksemme eettiset näkökulmat painottuvat siihen, miten lesket kohdataan, miten heitä kohdellaan ja unohdetaanko heidät surunsa kanssa yksin. Eettisesti toteutettu tutkimus edellyttää HTK:n (hyvä tieteellinen käytäntö) noudattamista (Keiski ym., 2023, s. 12–13,17). Tähän pohjautuen toimintamme on luotettavaa ja tutkimus on toteutettu rehellisesti arvostaen kaikkia tutkimukseen kuuluvia tahoja. Lisäksi kannamme vastuun tutkimuksen koko elinkaaresta. Tutkimukseen osallistuvien kanssa käytiin läpi tutkimusaineistojen käsittelyyn ja hallintaan liittyviä asioita esimerkiksi, miten aineistoa säilytetään ja mitkä ovat tutkimuksen omistus- ja käyttöoikeudet. Tutkimuksen raportoinnissa emme plagioineet tai vääristelleet johtopäätösten kannalta olennaisia tuloksia. Ennen haastattelujen aloittamista annoimme tutkittaville saatekirjeen, jossa selostimme tutkimuksen sisältöä paremmin. Tällä varmistettiin se, että haastateltavat tiesivät, mihin olivat osallistumassa. Saatekirje käytiin läpi ennen haastattelun aloitusta. Saatekirjeen yhteydessä pyysimme haastateltavia allekirjoittamaan tutkimusluvut, jossa he antoivat suostumuksensa opinnäytetyöhön osallistumiseen ja saatuun materiaaliin käyttöoikeuden.

Tutkimuksen eettisyyden toteutumista valvoimme sillä, että kerroimme rehellisesti vapaaehtoisille osallistujille, mihin heiltä kerättyä haastattelumateriaalia olemme käyttämässä. Keskustelut pidettiin kahdenkeskinä, jolla kunnioitimme jokaisen yksityisyyttä ja ne toteutettiin yksityisessä sekä turvallisessa ympäristössä. Tutkimuskysymysten asettelussa otimme huomioon sanavalinnat ja ilmaisuasun, etteivät ne loukkaisi haastateltavaa. Olemme noudattaneet koko tutkimusprosessimme ajan eettistä herkkyyttä mihin sisältyy huolellisuus, tarkkuus sekä rehellisyys (Vilka, 2021, s. 5). Tällä tarkoitetaan sitä, että olemme käyttäneet toisten työn tuloksia ja tutkimusaineistoja kunnioittavasti sekä asianmukaisesti.

Tutkimuksessa tuotettu tieto ei ole yleistettävissä, koska tulokset ovat leskien omiin kokemuksiin pohjautuvia. Pyrimme kuitenkin haastateltavien määrällä takaamaan laadukkaan tutkimuksen ja ammattilaisten ryhmähaastattelulla saamaan vastavuoroisuutta ilmenneisiin tuloksiin. Tutkimuksen luotettavuutta takaamme myös kriittisellä oman toiminnan analysoimisella. Käsittelimme aineistoa objektiivisesti ja tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat meille entuudestaan tuntemattomia henkilöitä eli emme olleet esteellisiä toteuttamaan tutkimusta (Arene ry, s. 16). Haastattelutilanteissa pyrittiin pysymään neutraaleina, ettemme johdatelleet haastateltavaa tietyntylaisiin vastauksiin. Tilanteissa täytyi kuitenkin muistaa ammattimaisuus, mutta myös empatia sekä myötäeläminen. Takasimme tutkimukselle hyvän

luotettavuuden muun muassa haastattelun tarkalla litteroinnilla. Opinnäytetyön valmistuttua sitouduimme tuhoamaan haastattelumateriaalin.

Kaartisen ym. (2019, s. 31) mukaan luotettavuutta voidaan lisätä käyttämällä huolellisesti ja tarkoin valittua kirjallisuutta sekä selkeitä lähdeviittauksia. Materiaalin löytäminen aihepiiriä tukemaan osoittautui haastavaksi, koska useat lähteet olivat yli kymmenen vuotta vanhoja. Ikääntyneenä leskeksi jäämisestä on tuotettu vähän teoretietoa, sillä useimmat teokset pohjautuvat subjektiivisiin kokemuksiin, joita emme voineet niinkään käyttää tietoperustana opinnäytetyössämme. Yritimme etsiä aihepiiriimme tietoa lisäksi suruun ja menetykseen liittyvästä kirjallisuudesta, mutta ne käsittelivät usein lapsensa menettäneiden kokemuksia tai nuorempien leskien kokemuksia, mitkä eivät ole täysin rinnastettavissa iäkkäiden kokemaan leskeyteen erilaisen elämäntilanteen ja tuen tarpeiden vuoksi. Tämä osoitti tutkimuksemme tarpeellisuutta. Haastatteluiden toteutuksen jälkeen muodostuneista teemoista oli kirjallisuutta paremmin löydettävissä, minkä ansiosta saimme loppujen lopuksi uudempia lähteitä käyttöön. Leskien haastatteluiden jälkeen aloimme muodostamaan teemoja, jolloin esille nousi asioita, joihin meillä ei ollut teoriapohjaa etukäteen etsittynä. Teimme lisäetsintöjä löytääksemme kirjallisuutta esimerkiksi kulttuurista, taiteesta sekä niiden yhteydestä hyvinvointiin ja psykologiasta löytääksemme selityksiä ihmisen mieleen liittyviin asioihin ja voimavaroihin. Kulttuurin, taiteen ja harrastusten merkitystä haastateltavat nostivat esille sen verran, että kyseisiin käsitteisiin ja niiden merkityksiin yksilölle tuli paneutua paremmin, jotta osasimme avata itsellemme sekä lukijalle syvemmin merkityksiä, joihin niitä liitettiin.

Asiantuntijahaastattelun avulla saimme tutkimukseemme uusinta tietoa palveluista ja palvelurakenteesta, mikä lisäsi tuottamamme tiedon luotettavuutta. Haastateltavien joukon muodostuminen Tukenasi ry:n ja Tuokiotuvan kautta määritteli jo alkuun sen, että tutkimukseen osallistuvat olivat luonteeltaan aktiivisia, sillä he olivat jo kolmannen sektorin toiminnassa mukana. Tämän vaikutus näkyi tutkimustuloksissamme.

Kokemuspohjaisen materiaalin tulkinta ja käsitteleminen tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta osoittautui osittain haasteelliseksi. Vastauksia haastattelukysymyksiimme ei välttämättä sanoitettu suoraan myöntäviksi tai kieltäviksi, jonka vuoksi olemme joutuneet tekemään tulkinnanvaraisia johtopäätöksiä siitä, miten haastattelutuloksia voi yhdistää toisiinsa kokonaiskuvan luomiseksi raportoinnin kannalta. Vilkan (2021, s. 84, 86) mukaan emme voi välttyä kompromissien tekemiseltä aineistoa koottaessa. Tutkijana on tärkeää kiinnittää huomiota valtaposition, jonka vuoksi tiedon tuottaminen tapahtuu hyvästä tahdosta,

kumppanuudesta ja empatiasta huolimatta aina jonkinlaisessa valta-asemassa. Tilanteita, joissa käytetään valtaa, on esimerkiksi valittu aihe, näkökulma, suhde tutkimuskohteeseen, tulkinta, aineiston kokoamisen tapa sekä erilaiset rajaukset.

Vuoren (i.a.b) mukaan eettisyys ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on loppujen lopuksi konkreettisia tekoja, esimerkiksi miten tutkittavat kohdataan haastattelutilanteessa ja kuinka heistä kirjoitetaan tutkimustuloksissa. Tutkijoina olemme noudattaneet ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tämä tarkoittaa sitä, että olemme kunnioittaneet haastateltavien ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta sekä toteuttaneet tutkimuksen niin, ettei siitä aiheudu haittaa tutkimukseen kuuluville henkilöille (Kohonen ym., 2019, s. 7). Haastattelut pystyttiin toteuttamaan eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta onnistuneesti. Palautteen ja kommenttien perusteella haastateltavan ja haastattelijan välille syntyi luottamus. Lesket kokivat opinnäytetyöhön osallistumisen mahdollisuutena vaikuttaa asioihin sekä olivat tyytyväisiä siihen, että kehittämiselle ja muutokselle annetaan tällöin mahdollisuus, kun aihetta tutkitaan ja tietoutta asioista lisätään.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on ollut tutkimuskysymysten pohjalta tuottaa tietoa leskien tilanteesta ja asemasta sekä miten niitä voisi mahdollisesti parantaa ja koota tietoa yhteen siitä, miten jatkaa elämää. Tutkimuskysymyksemme olivat: saiko leski tarvitsemansa tuen ja tiedon puolison kuoleman jälkeen, kuinka lesket kohdattiin ammattilaisten toimesta, miten lesket itse haluavat tulla kohdatuksi sekä miten jatkaa elämää menetyksen jälkeen. Haastateltujen eriävien subjektiivisten näkemysten vuoksi yksiselitteisiä vastauksia ei tutkimuskysymyksiimme voida antaa. Tämä olikin odotettavissa, kun toteutetaan laadullista tutkimusta. Olemme kuitenkin yrittäneet parhaamme mukaan tulkita saamiamme vastauksia sekä muodostaa niistä tuloksia ja päätelmiä.

Haastatteluista esiin nousseiden tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että elämän jatkamisen kannalta tärkeintä on oma aktiivisuus. Elämässä täytyy olla rutiineja ja aktiviteetteja, jotka pitävät leskeksi jääneen kiinni arjessa. Useammalle työnteolla oli merkittävä rooli vielä eläkeiässäkin. Tähän sisältyi niin kotityöt, vapaaehtoistyö kuin palkkatyökin. Se lisäsi merkityksellisyyden tunnetta ja toi elämään tietynlaista rytmiä ja velvollisuuksia, joiden hoitaminen piti ihmisen hetkessä kiinni. Pulkkinen (2017, s. 128) mukaan pärjääminen on loppujen lopuksi surevan oma päätös. Siihen ei vaikuta niinkään kulttuuriset vaatimukset vaan surevan yksilöllinen elämänkaari ja sen hetkinen elämäntilanne.

Tutkimuksen tuloksia mukaillen on tehtävissä johtopäätös siitä, että ihmisen luonteella ja asenteella on ratkaiseva merkitys surussa selviytymiseen. Aktiivisilla ihmisillä on paremmat mahdollisuudet pärjätä uudessa elämäntilanteessa. Aktiivinen luonne ja eräänlainen halu selviytyä näkyi haastateltavissamme. Haastatteluissa esille nousseet samankaltaiset ajatukset ja tulokset vahvistivat toisiaan. Kun puhutaan ihmisen halusta tai kyvystä selviytyä erilaisista elämän karikoista, voidaan puhua yksilöllisestä resilienssistä. Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä ja se on olennainen osa mielenterveyttä (Mieli ry, 2022b). Resilienssiä on jokaisella syntymästä saakka tietyn verran ja se kehittyykin koko elämämme ajan. Se karttuu ja kokee iskuja elämän aikana, ja se miten vastoinkäymisten jälkeen nousee taas pystyyn, riippuu resilienssin määrästä. Sen merkitys korostuu etenkin leskelle, joka on joutunut kohtaamaan todennäköisesti yhden elämänsä isoimmista muutoksista. Lesken tilanteessa resilienssiä voisi kuvata siten, että se on kykyä selvitä kohtuullisesti omasta arjesta menetyksen jälkeen.

Puolison menetyksen vaikutukset leskeksi jääneen elämään ovat kokonaisvaltaiset. Se näytetään jokaisella elämän osa-alueella ja vaikuttaa niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Pitkässä avioliitossa puoliset ovat saattaneet hitsautua tiiviisti yhteen, pariskunnaksi, joilla on samanlaiset arvot, mielenkiinnon kohteet ja jopa harrastukset. Tämän vuoksi leskeksi jääminen on eräänlainen sopeutumisprosessi uuteen elämäntilanteeseen. Ei ole olemassa enää luotettavaa henkilöä, jonka kanssa keskustella, vaan leski voi joutua ottamaan vastuulleen todennäköisesti monia lisätehtäviä ja rooleja, jotka olivat ennen puolison vastuulla (Parkes & Prigerson, 2010, s. 39).

Surun kokonaisvaltaisuuteen vaikuttavat jokaisen aikaisemmat yksilölliset kokemukset. Nämä määrittelevät sen, miten leskeyden aiheuttamat muutokset ja tunteet purkautuvat pinnalle. Puolison menetyksessä saattavat aktivoitua samanaikaisesti myös muut elämään kuuluneet menetykset. Eletyllä elämällä, tehdyillä valinnoilla, käsittelemättömillä asioilla sekä ihmisen henkilöhistorialla lapsuudesta saakka on suuri vaikutus surun syvyydelle ja menetyksestä selviytymiselle. Myös yhteisen matkan pituus ja suhteessa vallinnut keskinäinen arvostus tai sen puute vaikuttavat menetyksen laajuuteen. Nämä kaikki yllä luetellut asiat voivat toimia yhdessä tekijänä traumaattiselle kriisille. Tämän vuoksi keneltäkään ei voi odottaa tietynlaista reaktiota suruun.

Tuen ja tiedon tarpeesta oli kokemuksia puolesta ja vastaan. Osa koki saaneensa kaiken tarvitsemansa, osa ei ollut kokenut tarvitsevansa palveluita, jonka vuoksi ei osattu sanoittaa palveluiden saatavuuden tilannetta ja osa koki, ettei ollut saanut mitään. Kaikki leskeksi jääneet olivat samaa mieltä siitä, että tiedottamista tulisi parantaa. Tietojen löytäminen voi olla haastavaa ja lesket kokivat, että tiedot eri palveluista pitäisi olla kaikkien saatavilla huolimatta sosioekonomisesta asemasta. Palveluiden monipuolistaminen iäkkäille leskille nousi kehittämiskohteeksi, sillä osa leskistä nosti esiin, että nuorempana leskeytyneille oli paremmin erilaisia vaihtoehtoja tarjolla. Keskusteluun nousi myös kokonaisvaltaisen tuen tarve sitä haluaville, niin psyykkisten kuin käytännön asioiden saralla. Hoidettavien asioiden määrä koettiin suureksi niin ammattilaisten kuin leskien puolelta. Tietoa ja tukea on saatavilla sirpaleisesti, jonka vuoksi toivottiin, että olisi jokin paikka tai palvelu, josta saisi kaiken, sillä hetkellä tarvitsemansa tuen. Vaikka puolison kuoleman jälkeen oli paljon asioita, mistä selvitä, suuremaksi huolenaiheeksi nousi kuitenkin lesket, joilla ei ole ketään, kenen puoleen kääntyä.

Lähipiirin tuki oli merkittävä uudessa elämäntilanteessa, mikä on tullut ilmi myös aikaisemmin toteutetuissa tutkimuksissa. Uutta näkökulmaa mielestämme toi tulos siitä, missä vaiheessa

omaisen olisi hyvä kulkea lesken vierellä ja miten tukea olisi hyvä osoittaa. Lesket toivoivat, että jokainen ihminen kohtaisi heidät omana itsenään. Puolison kuolema oli jättänyt jäljen, mutta ei ihmisen sisin ollut merkittävästi muuttunut. Lesket näkivät sanojen sijaan tärkeimpänä aidon läsnäolon. Omaisilta toivottaisiin parempaa ymmärrystä surun prosessista. Leskeksi jääminen on menetyksenä elämää mullistava tilanne, eikä ikä vaikuta surun syvyyteen. Surun vaiheteoria ei toimittanut kovinkaan merkittävää roolia tutkimuksessamme, joten sivusimme sitä vain pintapuolisesti. Surun vaiheet eivät nousseet selvästi esille haastatteluissa ja juuri tässä onkin nähtävillä suruvaiheiden monimutkaisuus. Ne eivät välttämättä näyttäytyä selvästi, joku vaihe jää kokonaan pois, jotkut esiintyvät limittäin tai vaiheissa edetään edestakaisin, jolloin suruvaiheteorian hyödyntäminen nähdään käytännössä haasteena. Nykyaikaisempi, yksilöllisyyttä korostava surukäsitys oli meille tutkijoina uusi. Surun vaiheita näkyy surupuheissa edelleen ja tämä voi näyttäytyä lähipiirin oletuksina surun etenemisestä. Tutkimuksemme tulokset puhuvat kuitenkin uuden ajatusmallin puolesta. Käsitys siitä, että suru täytyisi surra pois on virheellinen, eikä surevan surutyö pääty hautajaisiin, vaan tuen tarve jatkuu. Suru muuttaa muotoaan, mutta monet elävät sen kanssa loppuelämän.

Ajoittain kuormittavaksi koettiin ihmisten huolenpito ja aktiivinen kyläily heti suru-uutisen kuuluttuaan. Omia ajatuksia ja surua ei kerkeä käsittelemään vierailujen lomassa. Sureva kaipaisi omaa tilaa, mutta ei kuitenkaan unohtamista. Hautajaisten jälkeen vallitseva hiljaisuus toikin elämään tietynlaisen tyhjiön. Sureminen ei muuttanut muotoaan hautajaisten jälkeen, niin kuin aluksi oletimme. Tämä vahvistaa kokemusta siitä, että tuen ja läsnäolon tarve lähipiiriltä jatkuu vielä pidemmälle tulevaisuuteen, eikä surevaa tämän vuoksi tule jättää yksin suruseremonioiden jälkeen. Puheissa oli kuultavissa toive siitä, että myöhemmässä vaiheessa leskiltä kysyttäisiin tavalliseen tapaan kuulumisia tai ehdotettaisiin lähtemään mukaan tavallisiin arjen hetkiin, kuten lenkille tai kahville. Ystävien merkitys korostui entisestään haastavassa elämäntilanteessa ja tärkeänä nähtiin, että joidenkin kanssa pystyi keskustelemaan asioista pinta- syvemmälle. Myös puolitut olivat näyttäneet välittämistään tarjoamalla esimerkiksi kyyditsemistä paikkoihin ja leskille välittyi tunne, että ympärillä oli oikeasti ihmisiä, joita kiinnosti lesken pärjääminen muuttuneessa elämäntilanteessa.

Surevan kohtaaminen vaatii yleisesti ihmistuntemusta, tilannetajua sekä toisen tunteiden ja olotilan aistimista. Jokainen suree tavallaan ja tarvitsee ulkopuolisilta erilaista tukea. Kukaan ei kuitenkaan loukkaannu tarjotusta avusta, mutta muistamattomuus muistetaan. Läheisiltä odotetaan aitoa kiinnostuksen osoittamista lesken auttamiseen. Apua ei sovi painostaen

tarjota, sillä täytyy kunnioittaa kunkin itsemääräämisoikeutta ja muistaa, että sureva on edelleen kyvykäs päätöksentekijä, vaikka ympärillä olevat olosuhteet olisivatkin muuttuneet. Kaikki eivät kuitenkaan osaa sanoittaa avun tarvetta tai rohkene sitä pyytämään, jolloin läheisten rooli avuntarjoajina korostuu.

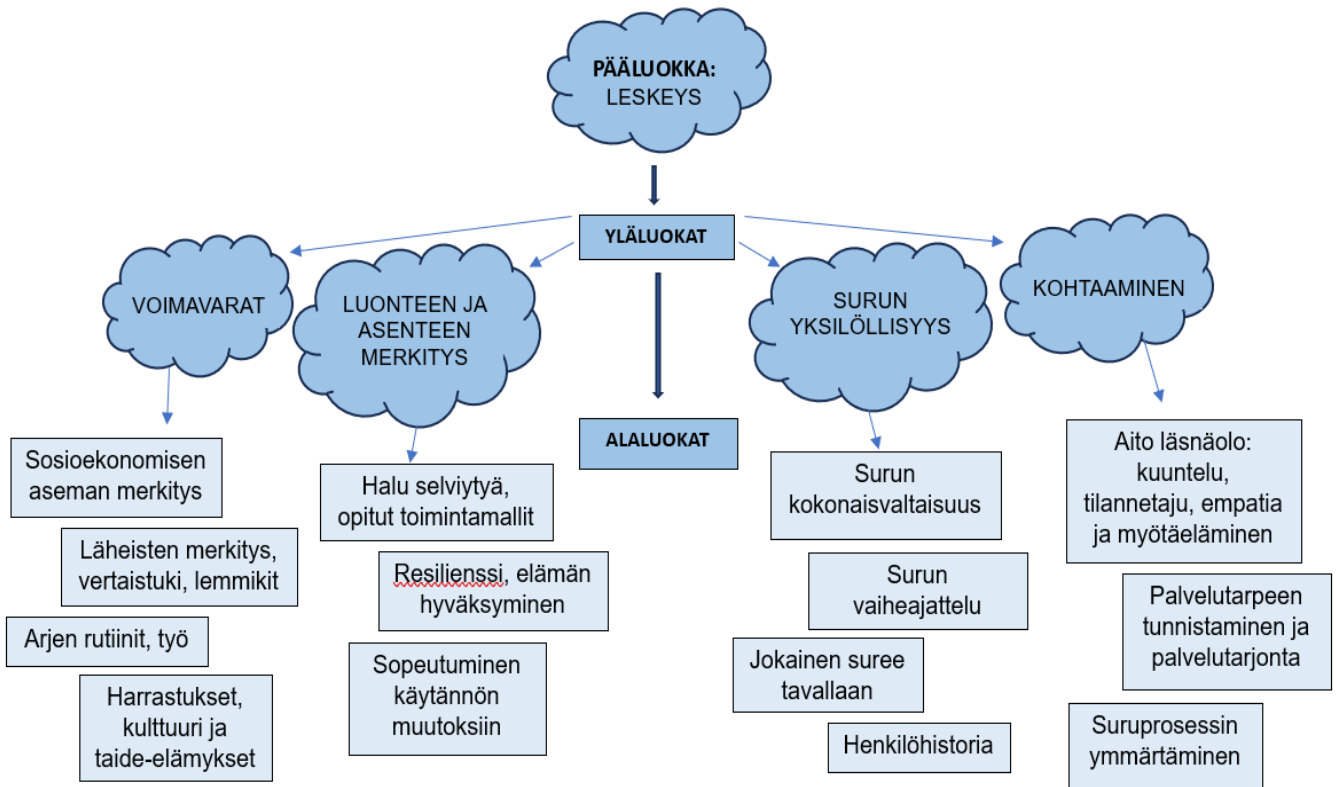
Toiveita tai kokemuksia ammattilaisten kohtaamisesta tuntui olevan vaikeaa sanoittaa. Koetut kohtaamiset olivat olleet asiallisia tai niitä ei juurikaan ollut tapahtunut. Kahden lesken kokemuksen mukaan kuolinvuoteella ammattilaiset eivät olleet osanneet kohdata puolisonsa menettänyttä. Erityismainintana merkittäväksi tuen antajaksi koettiin hautaustoimistot, jotka olivat osanneet auttaa hautajaisiin liittyvissä valinnoissa kuin myös neuvoa muissa kuoleman jälkeiden hoidettavissa käytännön asioissa. Hautaustoimiston työntekijöille oli saanut purkaa sydäntään myös omista murheistaan. Hautaustoimistot olivat toimineet matalan kynnyksen tuen ja tiedon hakupaikkoina ja työntekijät helposti lähestyttävänä ammattitaitoisina ihmisten kohtaajina. Näkisimme, että hautaustoimistoihin on sujuvampaa mennä käymään matalalla kynnyksellä ja ne saattavatkin toimittaa surevan psyykkisessä tukemisessa merkittävämpää roolia kuin tiedämme, kun on kyse ensikäden avusta. Kävimme myös itse tutustumassa hautaustoimistoihin Turussa ja Ylivieskassa, aikeenamme tutustua paremmin hautaustoimiston rooliin surevan kohtaamisessa. Saimme hautaustoimistossa annettavan ohjevihkosen surevalle, jossa on tarkasti eriteltynä asiat, joita surevan tulee muistaa hoitaa kuoleman jälkeen. Toisessa hautaustoimistossa toteutimme myös tilanteen, jossa työntekijä otti opinnäytetyöntekijän vastaan leskeytyneenä ja esitteli ohjevihkosen sisältöineen, kuten hän olisi oikeassakin tilanteessa toiminut. Koimme tutustumisen hautaustoimistoihin opinnäytetyöhömme syvyyttä tuovana tekijänä, ja käsittelemämme asiat ikään kuin konkretisoituivat uudella tavalla.

Kuolemasta puhuminen kuolevan puolison kanssa voidaan kokea haasteellisena. Asioiden hoitamista ja surun käsittelyä helpotti kuitenkin se, jos puoliset olivat keskenään puhuneet kuolemiseen liittyvistä asioista ennen kuolemaa. Myöskään ammattilaiselle kuoleman puheeksi ottaminen ei ole aina helppoa tai luonnollista, jolloin se voi osoittautua omaisille ammattitaidottomuutena. Nämä asiat olivat kuultavissa haastateltujemme puheesta.

8.1 Päätelmät tuloksista

Pyrimme ratkaisemaan tulosten raportoinnin haasteellisuutta alla olevan kuvion avulla. Tarkoituksenamme oli luoda kokonaiskuva, joka selkeyttäisi iäkkäänä leskeytymiseen vaikuttavia

tekijöitä sekä niitä edellytyksiä, joita elämän jatkaminen vaatii. Kuvio pohjautuu suoriin tuloksiin, joita oli nostettavissa haastatteluista sekä tekemiimme havaintoihin, joita ei välttämättä osattu leskien toimesta sanoittaa. Näitä olivat esimerkiksi sosioekonomisen aseman merkitys, resilienssi, opitut toimintamallit sekä surun vaiheajattelu. Kuvion yläluokat ovat muodostuneet teemoittelun myötä, joita on lähdetty tarkentamaan alaluokilla.



Kuvio 1. Päätelemät iäkkäänä leskeytymiseen vaikuttavista tekijöistä sekä edellytyksistä elämän jatkamiselle (Rahkonen & Tervasmäki, 2023).

8.2 Pohdinta

Tämä opinnäytetyöprosessi on osoittanut meille, että puolison menettäminen aiheuttaa leskessä monenlaisia tuntemuksia, niin selittämättömiä kuin ristiriitaisiakin. Tunteiden kirjo on varmasti yhtä uniikki kuin jokaisen oma suruprosessi on. On helpotuksen tunteita siitä, ettei puolison tarvinnut kärsiä enempää tai sairauden yltyä niin pahaksi, että puoliso näkisi itse toimintakykynsä vähitellen hiipuvan, jolloin hänen täytyisi luopua itselleen tärkeistä harrastuksista ja asioista pikkuhiljaa. Kuolema voi tuoda mukanaan myös helpotusta puolison vuosia kestäneen sairastamisen ja hiipumisen jälkeen, mikä voi näyttäytyä etenkin omaishoitajussuhteissa. Ammattilaishaastattelussamme nousi esille huoli omaishoitajien tilanteesta, erityisesti siitä, kuinka pitkä omaishoitajussuhde vaikuttaa usein kokonaisvaltaisesti hoivaajan

terveyteen. Oma fyysinen kunto saattaa romahtaa hoitovuosien aikana vähitellen ja omasta henkilökohtaisesta elämästä irtoaa ote. Puolison kuoltua myös leskellä on mahdollisuus johonkin uuteen ja ensisijaisesti keskittyä oman itsensä uudelleen löytämiseen. Haastateltavimmme tarinoissa oli nähtävillä omaishoitajille tyypillisiä piirteitä, vastuuta toisen hoivaamisesta ja terveydentilasta oli kannettu tunnollisesti lähimmäisenrakkautta osoittaen joskus myös oman terveyden ääri rajoilla.

Suruun ja kuolemaan liittyvää kirjallisuutta lukiessa mieleemme jäi näkemys siitä, että puoliso pitäisi nähdä yhtä aikaa sekä rakastettavana että vihattavana. Pohdimme, mitä tällä tarkoitetaan, kunnes Aavaluoma (2016, s. 148) kiteytti puolison kuoleman hyväksymisen ja oman elämän jatkamisen edellyttävänä tekijänä sen, että puolisosta pystyi näkemään sekä hyvän että pahan. Ihmissuhteet eivät koskaan ole yksinkertaisia etenkin, kun kyseessä on niin tiivis ja sitouttava suhde kuin parisuhde tai avioliitto, myös haasteet ja vaikeat ajat kuuluvat luonnollisena osana siihen niin kuin yleensäkin elämiseen. Aavaluoma (mts.) lisää, että kaikenlaisille tunteille, myös vihalle, on annettava lupa, ettei se käänny elämää tuhoavaksi voimaksi itseä vastaan. Haastateltavamme eivät sanoittaneet haastatteluissa suoranaisesti vihan tuntemuksia, mutta vihan sija puolison menetyksessä on tärkeä huomio surun ja menetyksen käsittelyssä. Ehkä kuolema, siitä puhuminen ja vihan tunteminen kuoleman jälkeen etenkin kuollutta kohtaan ovat yhteiskunnassamme jonkinlaisia tabuja, joista on vaikea puhua.

Kuolemasta puhumisen vaikeus panee ajattelemaan hoito-, sekä sosiaali- ja terveysalalla toimivien ammattilaisten kouluttamista tämän kaltaisten vaikeiden asioiden puheeksi ottamisessa. Kun ajattelemme geronomikoulutusta, huomaamme, ettei koulutukseen ole sisältynyt tämänkaltaista haastavaa, mutta niin tärkeää teemaa, minkä näkisimme ammatillisen kasvun vuoksi erittäin tärkeänä. Geronomeina tullaan toimimaan kuitenkin hyvin monipuolisissa tehtävissä, eikä kuoleman kohtaamiseltakaan voi välttyä. Tähän voinee kuitenkin lisätä kaksi ajatusta, joista ensimmäinen on se, että syntymämme jälkeen ainoa asia mistä voimme olla elämässämme varmoja, on se, että tulemme jokainen vuorollamme kuolemaan. Toinen on se, että kuolema on myöskin ainoa asia, mistä emme voi tietää. Uskomuksistamme huolimatta, emme voi tietää millaista on kuolla ja mitä sen jälkeen tulee varmuudella olemaan. Ehkä se tekeekin siitä puhumisesta ja sen käsittelemisestä joskus suunnattoman vaikeaa. Suurin osa meistä joutuu myös elämässään tilanteeseen, jossa joudumme saattamaan hyvin läheisen ihmisen yksin matkaan, emmekä tiedä, mikä häntä odottaa.

Ajattelemme, että leskeksi jääneeltä saatetaan odottaa tietynlaista roolia tai käyttäytymistä menetyksen jälkeen. Leski voikin toimia sanana joltain osin leimaavana, riippuen siitä, miten niin sanotun roolinsa kantaa. Vaikka ulkopuolisten ja lähipiirin perimmäisenä tarkoituksena olisikin auttaa surevaa, saattaa se näyttäytyä puuttumisena lesken suruprosessiin, loukaten lesken henkilökohtaista ja herkkää tilaa. Kaikki eivät ole tunnepitoisia surijoita, jolloin suru puretaan tekemisen kautta. Muille tämä voi näyttäytyä siten, ettei sureva sure lainkaan. Surun etenemiseen saatetaan puuttua läheisten puolelta jo hyvin aikaisessa vaiheessa ja muistutellaan eteenpäin menemisestä turhankin aikaisin.

Omaisat voisivat surusta irti päästämisen sijaan olla kiinnostuneita siitä, minkälaiseksi leski surunsa tänään kokee. Toisaalta läheiset ovat niitä ihmisiä, jotka ovat usein lähellä havainnoimassa lesken elämää ja joskus puuttuminen saattaa olla surevan parhaaksi. Ympärillä olevien oletukset voivat toimia leskelle paineistajana siihen, kuinka tulisi surra. Täytyy muistaa, että ulkopuolisina emme voi koskaan tietää kahden ihmisen välisen syvän suhteen laatua, emmekä voi myöskään vetää johtopäätöksiä lesken suremisen tavasta. Esimerkiksi siitä, näyttääkö hän tunteitaan, itkeekö hysterisesti vaiko ollenkaan tai onko sureminen pitkittynyttä ja jämähäntänyt paikoilleen niin, että arjesta on mahdotonta saada otetta. Haastatteluisamme ei kovinkaan paljon korostunut tämänkaltainen näkökulma, mutta se toimii ajatuksen herättelijänä sille, kuinka erilaisten tilanteiden kanssa jokainen elää. Yhtä oikeaa tapaa suremiseen ei ole. Pulkkinen (2017, s. 14) kertookin suruun liittyvän sellaisia selittämättömiä asioita, joita ihminen ei aina kykene sanoittamaan. Suru näyttäytyy ympärillämme myös muiden ihmisten ja yhteiskunnan kautta, jonka vuoksi yksityinen surumme onkin jaettava, halusimme tai emme.

Psykologinen jälkipuinti eli debriefing nousi esiin yhden lesken toimesta, joka näki sen hyödylliseksi osaksi surutyötä puolison kuoleman jälkeen. Menetelmän käytöstä ja sen hyödyistä on tuotettu ristiriitaista tietoa, mutta olemme samaa mieltä siitä, että traumaattisen kokemuksen purkaminen tuntemattoman kanssa voi olla leskelle merkittävä mahdollisuus purkaa omia tuntemuksiaan. Osa kokee, että ystävien kanssa ei pääse yhtä syvälle keskusteluissa kuin tuntemattoman. Ystävät ja perhe koetaan tärkeäksi voimavaraksi, mutta ulkopuolisella ei ole tarvetta asettua kenenkään puolelle. Ystävät ja perheenjäsenet voivat tahtomattaan tuoda esille mielipiteitä tai tosiasioita, joita surua läpikäyvä ei tahdo kuulla, esimerkiksi miksi surutyö ei ole mennyt eteenpäin tai arvuutella sitä, onkohan leski jämähäntänyt suruun. Tuttavien suorasanaisuus voi myös pelottaa tai henkilö voi omata asenteen, ettei halua avautua

henkilökohtaisista asioistaan läheisille. Lapsille avautuminen voi olla vaikeaa perheen sisäisten roolien vuoksi, eikä lähimmäisiään halua kuormittaa tai huolestuttaa.

Jatkokehitysideana tämän tutkimuksen anti voisi toimia pohjana ammattilaisten kanssa tehtävälle yhteistyölle, jossa toteutetaan konkreettisesti iäkkäille leskille tarjottujen palveluiden monipuolistamista, tiedonkulun parantamista sekä gerontologisen sosiaalityön sisällyttämistä osaksi kokonaisvaltaisempaa tukea. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, miten hoivakodissa asuvat leskeksi jäävät kohdataan. Toisaalta myös omaishoitajina toimineiden leskien kokemuksia olisi mielenkiintoista tutkia tai vertailla avioliitossa ja avoliitossa olleiden leskien kokemuksia keskenään. Tämä opinnäytetyö oli meille molemmille ensimmäinen laatuaan. Prosessi oli pitkä ja kaikki oli uutta, jonka vuoksi tuntui luontevalta ja turvalliselta kokea tämä yhdessä toisiimme tukeutuen. Annoimme itsestämme parhaan mahdollisen suorituksen jokaisessa työvaiheessa, mutta lopussa havaitsimme kehityskohteita asioista, joita olisi voinut tehdä vielä toisin. Toivomme, että työmme on lukijalle yhtä mielenkiintoinen lukea, kuin se on meille ollut tehdä. Aihe on tärkeä ja toivomme, että saimme sen herättelemään ajatuksia. Lämmin kiitos meitä avustaneille, hengessä mukana eläneille ja opinnäytetyömatkaamme osallistuneille. Erityiskiitos haastattelemillemme leskille, jotka mahdollistivat tämän työn toteutumisen.

The pain of grief is just as much a part of life as the joy of love, it is, perhaps, the price we pay for love, the cost of commitment. (Parkes & Prigerson, 2010, s. 6)

LÄHTEET

- Aavaluoma, S. (2016). *Kunnes kuolema meidät eriyttää: Muistisairaana puolison suruprosessi ja toipuminen puolison kuoleman jälkeen*. Omakustanne.
- Aho, A. (2010). *Isän suru lapsen kuoleman jälkeen: Tuki-interventio ja sen arviointi* (Acta Universitatis Tamperensis, 1551) [väitöskirja]. Tampereen yliopisto.
- Alakangas, A. (29.3.2019). *Surun monet muodot*. Sydänliitto. <https://sydan.fi/artikkeli/surun-monet-muodot/>
- Arene. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Günther, K., & Hasanen, K. (i.a.). *Tutkimuksen suunnittelu*. Laadullisen tutkimuksen tietokäsikirja. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-suunnittelu/>
- Günther, K., Hasanen, K., & Juhila, K. (i.a.). *Johdanto: analyysi ja tulkinta*. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Hammarlund, C.-O. (2012). *Bearbetande samtal: Krisstöd, avlastningssamtal, stress- och konflikthantering*. Natur & Kultur. (Alkuperäinen teos julkaistu 2001).
- Harjula, K. (2023). *Suru, jollaista en tiennyt olevan. Kertomuksia leskeydestä*. Kirjapaja.
- Heikkilä, M., Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Y. I., & Faculty of Social Sciences and Business, D. o. S. S. (2020). *Lesken elämä puolison kuoleman jälkeen: Tuen tarve käytännön järjestelyissä ja surun työstämisessä*. Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20201011>
- Hintsa, T., Honkalampi, K., & Flink, N. (2019). *Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit*. Duodecim, 135 (20), 1961–1966. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189>
- Hokkanen, E. (2017). *Surun kanssa sinuksi*. Amk-kustannus Oy.
- Hyypä, M. T., & Liikanen H. (2005). *Kulttuuri ja terveys*. Edita.
- Jenkins, C. L. (2014). *Widows and Divorcees in Later life: On Their Own Again*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315864778>
- Junkkari, P. (2021). *Surun olemus ja kuoleman arvoitus: Sosionomi-diakonin kenttä hautaustoimessa*. [AMK-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021090217402>

- Juutilainen, A. (2021). *Lähtösi jälkeen: Kertomuksia surusta ja selviytymisestä*. Docendo Oy.
- Kaartinen, A., Karvonen, S., Lukkarinen, E., (2019). *Ikääntyneen yksinäisyys*. [AMK-opinnäytetyö, Savonia ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052111032>
- Kallio, A. (i.a.). *Litterointi*. Laadullisen tutkimuksen tietokäsikirja. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>
- Kangassalo, R., & Teeri, S. (2017). *Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä*. Gerontologia, 31(4), 278–290. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63106/28344>
- Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoofo, S-K., Tarkainen, T., Kaila, E., ja Aittasalo, M. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Kela. (18.7.2023). *Leskeneläke*. <https://www.kela.fi/leskenelake>
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., & Spoofo, A-K. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Koskinen, S. (16.1.2013). *Voimavarat hyvän vanhenemisen edellytyksenä*. [PowerPoint-esitys]. Helsingin yliopisto. https://www.avoin.helsinki.fi/ikis/Simo_Koskinen_Voimavarat_hyvan_vanhenemisen_edellytyksen_a.pdf
- Laitinen, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- Leinonen, R. (12.12.2018). *Sisällönanalyysi*. Spoken. <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>
- Mieli. (04/2022a). *Resilienssi eli toipumiskyky*. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Tietokortti-A5.pdf>
- Mieli. (12.12.2022b). *Resilienssi auttaa selviytymään*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Minilex. (i.a.). *Lesken oikeudet avoliitossa*. <https://www.minilex.fi/a/lesken-oikeudet-avoliitossa>
- Niemi, M., Soukiala, T., Rossi, E., Hirvonen, J., Ruotsalainen, S., Korpelainen, A., Kinni, R.-L., Skaffari, P., Pietilä, I., Tiilikainen, E., Zechner, M., & Seppänen, M. (2021). *Gerontologinen sosiaalityö erityisen tuen tarpeisiin vastaamassa*. Gerontologia, 35(2), 204–209. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.107922>
- Parkes, C., & Prigerson, H. (2010). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. (4.p.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315829753>

- Pasternack, I. (2004). *Psykologinen jälkipuinti eli debriefing – kiistanalainen käytäntö edelleen*. *Stakes, FinOhta*, 22(3), 324–325. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00139
- Pearce, C., & Parkes, C. (2017). *Bridging the divides in bereavement research: a conversation with Colin Murray Parkes*. *Mortality*, 22(3), 181–193. <https://doi.org/10.1080/13576275.2017.1326891>
- Pulkkinen, M. (2016). *Salattu, suoritettu ja sanaton suru: Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena* [väitöskirja]. Helsingin yliopisto.
- Pulkkinen, M. (2017). *Surun sylissä. Suomalaisten kokemuksia menetyksestä*. Kustantamo S&S.
- Rappe, E. (2020). *Kirja-arvio: Jakamattomat hetket*. *Gerontologia*, 34(2), 164–167. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/91023/50526>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006a). *Teemahaastattelu*. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006b). *Teemoittelu*. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006c). *Teoria ja tutkimus*. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_2.html
- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2009). *Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut: Opas kunnille ja kuntayhtymille*. (2009:16). <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72736/Jul200916.pdf?sequence=1>
- STM. (2013). *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>
- Suomi.fi. (i.a.). *Läheisen kuolema*. <https://www.suomi.fi/oppaat/laheisen-kuolema/muistilista>
- Taylor, N., & Robinson, D. (2016). *The Lived Experience of Young Widows and Widowers*. *The American journal of family therapy*, 44 (2), 67–79. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1145081>
- Tilastokeskus. (i.a.). *Sosioekonominen asema*. https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html
- Uusitalo, L., Hakanen, J., Hilppö, J., Hotulainen, R., Järvillehto, L., Kumpulainen, K., Lahti, E., Lappalainen, K., Lehto, J. E., Lipponen, K., Lipponen, L., Martela, F., Mikkola, A., Mäkelä, J., Niemivirta, M., Ojanen, M., Pessi, A. B., Rajala, A., Sajaniemi, N., Salmela-Aro, K. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus.

Vilkka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-kustannus.

Volkan, Vamik, D. & Zintl, Elizabeth. (2015). *Life After Loss. The Lessons of Grief*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780429476662>

Vuori, J. (i.a.a). *Aineiston tuottaminen*. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>

Vuori, J. (i.a.b). *Tutkimusetiikka ihmistieteissä*. Laadullisen tutkimuksen tietokäsikirja. Tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje haastateltaville

Liite 2. Haastattelukysymykset

Liite 3. Haastattelukysymykset asiantuntijoille 31.8.2023

Liite 1. Saatekirje haastateltaville

HYVÄ HAASTATELTAVA

Olemme Nelli Rahkonen ja Ada Tervasmäki ja opiskelemme Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa vanhustyön koulutusohjelmassa geronomeiksi eli vanhustyön asiantuntijoiksi. Teemme opinnäytetyötämme aiheesta leskeytyminen ja haluamme selvittää miten yhteiskunta voisi ottaa leskeytyneet paremmin huomioon. Haluamme tuottaa tietoa siitä, minkälaisia tuen ja tiedon tarpeita leskeytyneillä on, miten palveluita voisi kehittää heidän tarpeisiinsa sopivammiksi, miten suru näyttäytyy ja mistä saa voimavaroja jatkaa elämää. Tarkoituksenamme on haastatella leskeksi jääneiden lisäksi muutamaa sosiaali- ja terveysalalla toimivaa ammattilaista, joilta haluamme kuulla näkemystä palveluiden tilanteesta nyt ja tulevaisuuden kehitystarpeita. Käytämme tässä ammattilaishaastattelussa pohjana leskeksi jääneiden haastatteluista esille nousseita teemoja.

Olette lupautuneet haastateltaviksi tähän leskeyteen liittyvään tutkimukseen ja haluammekin muistuttaa, että haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Yksittäisen haastateltavan henkilöllisyyttä ei tuoda julki missään vaiheessa. Haastatteluista saatua materiaalia tullaan käyttämään kokemuksellisena tietopohjana opinnäytetyössämme. Opinnäytetyön tehtävänä on tuoda esille haastateltavien omia näkökulmia leskeytymisestä ja leskille tarjottavien palveluiden tilasta sekä kehitystarpeista.

Tutkimuksemme tekemiseen on saatu asianmukainen lupa. Kaikki haastatteluista saadut vastaukset nauhoitetaan, käsitellään luottamuksellisesti yksityisyyden suojaa kunnioittaen. Vastaukset hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii sosiaali-alan lehtori Maria Valli Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa theseus.fi.

Tietoon perustuva suostumus

Vastauksiani tullaan anonyymisti käyttämään opinnäytetyön tutkimuksessa.

Paikka ja aika: _____

SUOSTUN: _____

Ystävällisin terveisin,

Nelli Rahkonen & Ada Tervasmäki

Liite 2. Haastattelukysymykset

Taustakysymyksiä:

- Minkä ikäinen olet?
- Ketä lähipiiriisi kuuluu?
- Milloin jäit leskeksi?
- Tapahtuiko puolisesi kuolema yllättäen?
- Mikä oli puolison kuolemansyy? Haluatko kertoa siitä lisää?

Saitko tarvitsemasi tuen ja tiedon jäädessäsi leskeksi?

- Kyllä, keneltä?
- En, keneltä olisit toivonut saavasi tietoa ja tukea?
- Millaista tukea olisit kaivannut?
- Mistä lähdit hakemaan tietoa käytännön asioihin ja järjestelyihin?
- Oliko tietoa helposti saatavilla?
- Oliko käytännön järjestelyissä haasteita?
- Lisääntyikö tuen tarpeesi puolison kuoleman jälkeen? (palvelut, avun tarve yms.)

Kuinka lesket kohdattiin ammattilaisten toimesta ja miten leskeksi jäänyt itse haluaa tulla kohdatuksi?

- Oletko saanut ammattiapua surun työstämiseen?
- Oliko apu itse pyydettyä vai tarjottua?
- Koitko saavasi apua tarpeeksi?
- Miten sinut kohdattiin ammattilaisen (esim. diakonin, lääkärin, hoitajan, juristin, sos. työntekijän ym.) toimesta?
- Miten olisit halunnut, että sinut kohdataan?

Miten jatkaa elämää menetyksen jälkeen?

- Miten käsittelit suruasi?
- Millä keinoin pääsit pahimman vaiheen ylitse?

- Mistä sait voimavaroja?
- Pystyitkö käsittelemään surua millään tavoin ennen hautajaisia? Muuttuiko surun työstäminen hautajaisten jälkeen?
- Jouduitko opettelemaan tai ottamaan vastuuta sinulle uusissa asioissa?
- Minkälaisia käytännön järjestelyjä sinun piti tehdä uuden elämäntilanteesi myötä?
- Vaikuttiko tämä taloudellisiin asioihin?
- Millaisena suru näyttäytyy tällä hetkellä elämässäsi?
- Onko suru muuttanut sinua itseäsi tai maailmankatsomustasi?
- Millaisena näet tulevaisuutesi?
- Olisiko sinulla ehdotuksia, mitä palveluita leskille voitaisiin kehittää tai olemassa olevia palveluita parantaa?
- Tuleeko mieleen jotain lisättävää tai kysyttävää?

Liite 3. Kysymykset asiantuntijoille 31.8.2023

- Lyhyt esittely itsestäsi, mistä olet, mitä teet?
- Miten leskeytyminen näkyy työssäsi?
- Mitä apuja/tukea pystyt työssäsi tarjoamaan leskeytyneille (esim. ryhmät, konkreettinen tuki, ohjaus yms.)
- Kuinka useasti saat yhteydenottoja ikääntyneiltä leskiltä
- Pystytäänkö kaikkien tarpeisiin vastaamaan vai ovatko palvelut ruuhkautuneita?
- Mitä haasteita olet havainnut ikääntyviin leskiin liittyen?
- Miten yhteiskunnassa voitaisiin paremmin huomioida ikääntyneet lesket? Nuorille leskille näyttäisi olevan tarjontaa enemmän.
- Miten miesleskiä voitaisiin huomioida paremmin? Eivät välttämättä ole innokkaita lähtemään vertaistukitoimintaan. Millä muulla tavoin voitaisiin tukea, yksilöllisempää tukea?
- Miten voitaisiin paremmin tuoda tietoisuuteen leskille suunnattuja palveluja?
- Aiheuttaako tietosuojalaki haasteita leskien tavoittamisessa?
- Minkälaista yhteistyötä tarvittaisiin eri toimijoiden välille?
- Leskien haastatteluista nousi esiin kirkon rooli nyky maailmassa, minkälaista roolia seurakunta toimittaa leskien tukemisessa tulevaisuudessa?

Havaintoja:

- Haastateltavat piti tärkeänä, että on jokin ryhmä tai paikka mihin mennä ja siellä voi keskustella kaikesta
- Huoleksi nousi yksin asuvat perheettömät, joilla ei ole omaisia samalla paikkakunnalla
- Digiosaaminen, ei voida vaatia kaikilta osaamista. Huolenaiheena miten palvelut turvataan heille tulevaisuudessa?
- Luukulta luukulle ohjaaminen koettiin ongelmana