

ELÄMÄ ELETTÄVÄNÄ KUOLEMASTA HUOLIMATTA

kuinka kohdata itsemurhan tehneen läheinen

Michael Sjöblom

Päätötyö

Kevät 2000

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Järvenpään yksikkö

PÄÄTTÖTYÖN TIIVISTELMÄ
DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULU / JÄRVENPÄÄN YKSIKKÖ

Michael Sjöblom

ELÄMÄ ELETTÄVÄNÄ KUOLEMASTA HUOLIMATTA - kuinka kohdata itsemurhan tehneen läheinen

Järvenpää 2000

50 sivua + 2 liitettä

Päättötyöni tarkoituksena on tutkia itsemurhan tehneiden läheisten ja ammattiavun kohtaamista. Käsittelen myös itsemurhateorioita, sosiologista näkökulmaa ja psykoanalyttistä teoriaa. Olen ottanut tutkimukseni teoriaosaan myös kirkon suhtautumisen itsemurhaan eri aikakausina. Teoriaosuudessa on käsitelty eri ikäisten ihmisten surua ja läheisenä olemista. Tutkimusaineiston analysointi osiossa keskitytään siihen, kuinka läheinen on kokenut ammattiavun sekä käydään läpi kahden eri läheisryhmän vetäjän ajatuksia ryhmään liittyvistä asioista.

Tutkimusmenetelmänä on kvalitatiivinen teemahaastattelu ja aineisto koostuu viiden läheisen ja kahden ammattiauttajan haastatteluista.

Läheiset kokivat usein juuri itsemurhan tapahduttua epätietoisuutta siitä, kuka järjestää jälkipuintitilanteen ja jatkoavun. Akuutin shokkivaiheen aikana läheiset joutuvat järjestämään monia käytännön asioita, joita he eivät ole aikaisemmin järjestäneet. Läheiset kaipaavat myös jälkihoitokertoja, jolloin heihin otettaisiin yhteyttä ja tarpeen vaatiessa järjestettäisiin jatkotukea.

Kehittämisaikoina näen auttajaverkostojen eri osapuolten työnjaon ja yhteistyön kehittämisen. Eri tahot ohjaisivat selkeästi seuraavalle, esimerkiksi jälkipuinnista terapeutille, kriisiapuun tai vertaistukiryhmiin. Ammattiverkoston tulisi myös tarkistaa tietyn ajan kuluttua, esimerkiksi puolen vuoden kuluttua jälkipuinnista, mitä läheiselle kuuluu. Tällä tavalla selviäisi mahdollinen jatkotuen tarve.

Asiasanat: itsemurha, omaiset.

Säilytyspaikka: DIAK / Järvenpään yksikön kirjasto.

ABSTRACT

THE DIACONIA POLYTECHNIC / JÄRVENPÄÄ TRAINING UNIT

Michael Sjöblom

A LIFE TO LIVE IN SPITE OF DEATH - how to meet people whose close relative has committed suicide

Järvenpää 2000

50 pages + 2 appendices

My research deals with the nearest ones of those who have committed suicide and how they meet the professional help. My research also deals with suicide theories, sociological point of view and psychoanalytic theory. I also explain how Christian faith has reacted towards suicide in different eras. The sorrow of the children, youngsters, adults and elderly people has also been dealt with. The material analyzed is focused on the nearest ones and how they have experienced the professional help. My research also deals with the groups which support the close relatives.

My research method is a qualitative theme interview and the material consists of the interviews of the five nearest relatives and two professional helpers who lead the groups which support the relatives.

The results of this research were interesting. The relatives can be uncertain who organize the debriefing. They are also in a situation, which is totally strange for them. They would also like to have further support after treatment.

The aims of the professional network should be more constructed. Within the professional network, there should be a clear mode of action how they guide the relatives after debriefing to the next professional helper, for example after to a therapist, mental health care office, church family center etc. There should also be a system which takes contact with the relatives for example after half a year after debriefing to ask and talk what the feelings and moods are.

Key words: suicide, the relatives.

This research is deposited in Järvenpää training unit.

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO	1
2. KÄSITYKSIÄ ITSEMURHASTA	2
2.1. Sosiologinen näkökulma	2
2.1.1. Yhteisön vaikutus itsemurhakuolemiin	2
2.1.2. Sosiaalinen itsemurhakuolleisuus	5
2.2. Psykoanalyttinen teoria	6
2.2.2. Psykoanalyysi.....	7
2.3. Kristinuskon suhtautuminen itsemurhiin	8
2.3.1. Raamatun itsemurhatapaukset	10
2.3.2. Uskonnollisuuden vaikutus itsemurhiin	11
3. ITSEMURHA LÄHEISEN KANNALTA	11
3.1. Läheinen kriisissä	11
3.2. Lapsi läheisenä	13
3.3. Lapsen suru.....	14
3.5. Nuoren suru	17
3.6. Aikuinen läheisenä	18
3.7. Aikuisen suru	19
3.8. Vanhus läheisenä	21
3.9. Vanhus ja suru.....	21
3.10. Kriisin kulku	22
4. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA -AINEISTO.....	23
5. TULOKSET.....	25
5.1. Tuki jota läheiset hakivat	25
5.2. Tuki jota läheiset kaipaavat	28
5.3. Tarjolla olevan tuen hyvät puolet	33
5.5. Tuki ja eri ikäryhmien tarpeet.....	40
5.6. Aineistosta nousevaa	42
5.7. Päätelmiä.....	44
6. SURURYHMIEN TOIMINNASTA	45
7. POHDINTAA	47
LÄHTEET	51
Liite 1. Läheisille esitetyt kysymykset	54
Liite 2. Sururyhmien vetäjille esitetyt kysymykset.....	55

1. JOHDANTO

Päättötyöni aiheena on itsemurhan tehneiden läheisten selviäminen kriisin jälkeen. Itsemurhaan liittyy paljon tuskaa, ahdistusta, häpeää ja syyllisyyttä. Itsemurha on edelleen tabu suomalaisessa yhteiskunnassa siitäkin huolimatta että Suomi on yksi maailman johtavia maita itsemurhatilastoissa suhteutettuna väkilukuun. Läheiset jäävät usein liian yksin surun ja ahdistuksensa kanssa. Tutkimukseni tarkoituksena on antaa tietoa niille ihmisille, jotka työskentelevät itsemurhan tehneiden läheisten kanssa. Päättötyöni aihe kiinnostaa minua siksi, että lähipiirissäni tapahtui itsemurha. Hain itse ammattiapua tapahtuman vuoksi.

Itsemurha on läheisille traumaattinen. Kuoleman lopullisuus ja peruuttamattomuus on vaikea hyväksyä. Monet miksi? - kysymykset jäävät helposti vaille vastausta. Tällöin on vaarana, että läheinen täyttää vastausta vaille jääneet aukot omilla päätelmillään ja pohdinnoillaan. Johtopäätökset eivät välttämättä ole oikeita. Läheinen voi esimerkiksi alkaa syyttää itseään tapahtuneesta ja pahimmillaan se voi johtaa itsetuhoon.

Itsemurhan tehneiden läheisten suru ja kuntoutusryhmien debriefingin eli jälkipuintitilanteiden ja ammattiauttajien kanssa käytävien keskustelujen tarkoituksena on purkaa traumaattisen tapahtuman aiheuttamaa tuskaa, ahdistusta ja syyllisyyttä sekä auttaa muodostamaan oikeaa kuvaa tapahtuneesta. Suomen Mielenterveysseura, Seurakunnat, SOS - palvelu sekä Itsemurhan tehneiden läheiset ry järjestävät omaisille erilaista tukitoimintaa.

Itsemurha on aina ihmisen oma ratkaisu. Syyt miksi ihminen päätyy ratkaisuunsa, valitsee kuoleman eikä elämää, ovat hyvin monitahoiset. Taustalla on yleensä useita tekijöitä jotka lopulta johtavat katastrofiin.

2. KÄSITYKSIÄ ITSEMURHASTA

Itsemurhien syitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Olen ottanut tutkimukseeni mukaan sosiologisen näkökulman, joka tutkii yhteisön vaikutusta itsemurhaprosessiin. Lisäksi olen ottanut mukaan psykoanalyttisen teorian, joka taas näkee itsemurhaprosessin ihmisen sisällä vaikuttavien viettien kautta. Tarkastelen myös kristinuskon käsitystä itsemurhasta ja kirkon suhtautumista itsemurhaan.

2.1. Sosiologinen näkökulma

Sosiologisessa tutkimuksessaan Emile Durkheim pitää itsemurhaa oireena yhteisön kärsimästä kollektiivisesta sairaudesta (Durkheim 1985, 10). Yksilön pahoinvointia voidaan tarkastella laajemmassa mittakaavassa yhteisön, suuremman joukon, pahoinvointina.

Yksilö nähdään suuremman moraalisen voiman, kollektiivisen todellisuuden, hallitsemana (Durkheim 1985, 12). Yksilö on jäsenenä suuremmissa kokonaisuuksissa, yhteisössä. Jos yhteisön ja yksilön välinen moraalinen voima, kollektiivinen todellisuus, muuttuu voimakkaasti, se voi lisätä itsemurhakuolleisuutta. Yhteiskuntamme on elänyt viime sotien jälkeen voimakasta murroskautta. Olemme siirtyneet modernista ajasta postmoderniin aikaan. Yhteisöllisestä maaseutukulttuurista voimakkaasti yksilölliseen kaupunkilaiskulttuuriin. Yhteinen arvoperustamme on kokenut voimakkaan muutoksen. Ei voida puhua enää yhteisistä arvoista. Yksilö luo omat arvonsa tai arvottomuutensa.

2.1.1. Yhteisön vaikutus itsemurhakuolemiin

Sosiologisessa tutkimuksessaan joka ilmestyi 1897, Durkheim päätteli, että yhteisöllä on suora ja merkittävä vaikutus itsemurhiin. Se on joko suojaava tai niille altistava. Durkheim määritteli kolme erilaista itsemurhatyyppiä, jotka johtuvat yhteisön altistavasta vaikutuksesta. Samalla ne kertovat kolmesta eri tyyppisestä yhteisöstä, jotka ovat kollektiivisesti sairaita.

1. Egoistinen itsemurha. Sosiologisessa tutkimuksessaan Durkheim esitti, että itsemurha on kääntäen verrannollinen uskonnollisen yhteisön yhtenäisyysasteen kanssa, perheyhteisön yhdentyneisyysasteen kanssa sekä poliittisen yhteisön yhdentyneisyysasteen kanssa. (Durkheim 1985, 240.) Mitä yhdentyneempi sosiaalinen ryhmä on, sitä vähemmän siinä esiintyy itsemurhia. Ihminen kuuluu erilaisiin ryhmiin. Hän jäsenyy näiden ryhmien kautta. Erilaisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi perhe, suku, syntymäpaikkakunta, kansallisuus, koulutus, ammatti, työpaikka, asuinpaikka, ystäväpiiri, seurakunta ja puolue. Mitä heikompia ne ryhmät ovat joihin kuulutaan, sitä vähemmän ollaan ryhmistä riippuvaisia ja sitä enemmän ollaan riippuvaisia omasta itsestä. Tästä seuraa se, että tunnustetaan yhä vähemmän yhteisiä käyttäytymissääntöjä. Näin muodostuu individualistisia, yksilöllisiä käyttäytymissääntöjä jotka valitaan henkilökohtaisten mieltymysten mukaan. Egoismissa ihmisen ego haluaa laajentua sosiaalisen egon kustannuksella. Durkheim kutsuu ylenmääräisestä yksilöllistymisestä peräisin olevaa tyyppiä egoistiseksi itsemurhaksi. (Durkheim 1985, 241.)

Durkheimin näkemyksessä yhteisön voima on itsemurhaa rajoittava tekijä. Yhteisön heikkenemisellä on merkittävä osuus itsemurhan synnyssä. Voimakas yhteisö vastustaa itsemurhaa. Yksilön katsotaan välttävän velvollisuutensa yhteisöä kohtaan surmaamalla itsensä. (Durkheim 1985, 241.)

Kun ihminen ei enää jäsenny kiinteästi yhteisöön, hän antaa periksi pienillekin vastoinkäymisille joita hänen elämässään tapahtuu. Yhteisön tuki puuttuu hänen elämästään. Yhteinen vastoinkäyminen muuttuu yksityiseksi vastoinkäymiseksi. Näin yhteisön oma tila tekee ihmisestä itsemurhan uhrin. (Durkheim 1989, 249.)

2. Altruistinen itsemurha. Altruistisessa itsemurhateoriassa Durkheim näkee itsemurhan syyksi ihmisen liian voimakkaan sosiaalisen yhdentymisen yhteisöön (Durkheim 1985, 252). Alkukantaisten kansojen parista löytyy tapoja, joissa miehet surmaavat itsensä vanhuuden kynnyksellä tai sairastuttuaan. Naiset surmaavat itsensä miehensä kuoltua. Palvelija surmaa itsensä päällikkönsä kuoltua. Ihminen surmaa itsensä, koska se on hänen velvollisuutensa. Näin hän välttää yhteisön halveksunnan. (Durkheim 1985, 254.)

Suomessa puhuttiin edellisen laman aiheuttaman suurtyöttömyyden aikana, että monet työnsä menettäneet tunsivat menettäneensä ihmisarvonsa. He jäsentyivät voimakkaasti työn kautta yhteisöön.

Alkukantaisissa yhteisöissä vallinnut voimakas sosiaalinen alistussuhde oli yhteisön elinehto. Ilman sitä koko yhteisön olemassaolo oli uhattuna. Ihmisen persoonallisuudella oli hyvin pieni merkitys yhteisön elämässä. Kun persoonallisuuden annetaan muodostua yhteisössä, ensimmäinen mitä sille myönnetään, on oikeus olemassaoloon. Nykyisessä yhteiskunnassa ihmisen yksilölliset oikeudet voidaan peruuttaa vain poikkeusolojen aikana. (Durkheim 1985, 256.)

Kriisitilanteissa yhteisön olemassaolo on uhattuna. Yhteisö tiivistyy puolustamaan omaa olemassaoloaan. Voidaan ajatella että myös nykyinen, voimakkaasti yksilöllisyyttä korostava yhteisömme muuttuisi sosiaalisesti alistussuhteiseksi yhteiseksi kriisitilanteessa. Tällöin yhteisön eloonjääminen ja jatkuvuus muodostuisi tärkeimmäksi arvoksi.

3. Anominen itsemurha. Yhteisö toimii ihmisiä sääntelevänä voimana. Durkheimin mukaan yhteisön sääntelyvaikutuksen ja itsemurhien välillä vallitsee tietty suhde. Yhteiskunnissa tapahtuvilla taloudellisilla kriiseillä on itsemurhia lisäävä vaikutus. (Durkheim 1985, 285.) Kun kriisi tai muu liian äkillinen muutos kohtaa yhteisöä, se on tilapäisesti kyvytön hoitamaan aikaisempia velvoitteitaan myös jäseniään kohtaan. Tämä aiheuttaa itsemurhien nopean lisääntymisen. (Durkheim 1985, 302.)

1990-luvun laman kourissa suomalainen yhteiskunta oli voimakkaan muutoksen jäljiltä hetken aikaa keinoton. Työpaikkoja ei syntynyt, työttömistä piti huolehtia. Samanaikaisesti valtion verotulot, joilla yhteiskunnan järjestelmiä pyöritetään, pienenivät merkittävästi. Yhteiskuntamme oli hetken aikaa keinoton, kunnes päätettiin miten asioita hoidetaan siitä tilanteesta eteenpäin.

Durkheimin mukaan tilanne on sama jos kriisi johtuu äkillisestä vallan tai varallisuuden lisääntymisestä. Ihmisten entiset arvoasteikot eivät enää toimi vaan tarvitaan aikaa, jotta yleinen mielipide pystyy luokittelemaan ihmiset ja esineet uudelleen. Äkillisesti muuttuneessa tilanteessa kestää hetken, ennen kuin uudet arvot määritellään ja koko

yhteisön sääntely alkaa toimia jälleen. Tässä epämääräisessä tilanteessa ihmiset eivät tiedä mikä on mahdollista ja mikä ei. He eivät tiedä mikä on oikeudenmukaista ja mikä epäoikeudenmukaista. Uudessa tilanteessa kaikkea tavoitellaan. Jos kyse on vakavasta häiriöstä, se ulottuu myös yhteiskunnan perinteisiin rakenteisiin jotka ohjaavat ihmisten jakautumista eri ammattialoille. Tällöin yhteiskunnan eri osien väliset suhteet muuttuvat. Jokin kriisin erityisesti suosima luokka ei enää tyydykään entiseen osaansa, vaan haluaa lisää esimerkiksi hyvinvointia ja varallisuutta. (Durkheim 1985, 303.)

Tämän päivän Suomessa puhutaan elintasokuilusta joka erottaa varakkaamman ja köyhemmän kansanosan toisistaan. Hyvinvointiyhteiskunnan puolustajat kokevat varallisuuserojen kasvamisen huolestuttavana ilmiönä. Samaan aikaan kuuluu yhä enemmän puheita siitä, että hyvin toimeentulevat ihmiset ovat kyllästyneitä elättämään köyhempiä. He ovat kyllästyneitä maksamaan nykyisenkaltaisia tuloveroja, joita he pitävät kohtuuttomina. Nykyinen verotusjärjestelmä, joka tasoittaa tuloeroja, koetaan rasitteena.

Anomia esiintyy akuuttina kriiseissä ja äkillisissä muutoksissa. Kaupan ja teollisuuden alalla anomia on kroonista. (Durkheim 1985, 305.) Sääntely koetaan kilpailua rajoittavana tekijänä. Maailmanlaajuinen taloudellinen kilpailu halutaan vapauttaa samanaikaisesti, kun valtiot ja kansakunnat muodostavat itsenäisiä talousliittoja. Osakkeenomistajien voiton maksimointi on yrityksien tärkein tavoite.

2.1.2. Sosiaalinen itsemurhakuolleisuus

Durkheimin mukaan yhteisöjen omalla luonteella on suorat ja pysyvät suhteet itsemurhakuolleisuuteen. Yhteisön moraalinen rakenne määrää sen, kuinka paljon itsemurhia tehdään. Jokaisella yhteisöllä on oma yksilöllinen taipumuksensa itsemurhiin. (Durkheim 1985, 364-365.)

Suomi on maailman johtavia maita miesten itsemurhakuolleisuudessa suhteutettuna väkilukuun. Tämä luku on ollut tasaisessa nousussa aineellisen hyvinvoinnin kanssa. Samanaikaisesti yhteinen arvopohja on murentunut. Avioerot, yksinäisyys ja

väkivaltarikokset ovat lisääntyneet. Yhteisömme sääntelyllä ja moraalisisilla arvoilla on yhteyttä itsemurhakuolleisuuteen.

2.2. Psykoanalyttinen teoria

Psykoanalyysillä on perinteisesti tarkoitettu psyykkisten prosessien tutkimusmenetelmää, terapiamuotoa sekä joukkoa psykologisia teorioita (viettiteoria, seksuaaliteoria, neuroositeoria, kehitysteoria, uniteoria ym.) (Ihanus 1994, 13). Psykoanalyttisen teorian kehittäjä on Sigmund Freud, joka eli vuosina 1856-1939. Teorian mukaan psyykkisten ongelmien syy on aktiivinen eristäminen. Menneisyyden traumaattiset ja kipeät muistot eristetään, pidetään aktiivisesti poissa mielestä. Torjutut ongelmat tulevat kiertoteitse esiin ja synnyttävät häiritseviä oireita. (Ikonen & Reckhardt 1994, 13.) Kun ihminen torjuu kipeitä asioita, kipeitä kokemuksia, ne oireilevat tavalla tai toisella. Asiat jotka ovat liian traumaattisia, muodostuvat aktiivisen eristämisen kohteeksi.

Freudin mukaan ihmisessä vaikuttaa samanaikaisesti kaksi toistensa kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa olevaa viettiä, Eros ja Thanatos. Eros edustaa elämänviettiä ja Thanatos kuolemanviettiä. Eros pyrkii laajentumaan, Thanatos taas palaamaan elottomuuteen. Ihmisen mielessä vallitsee siis samanaikaisesti ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa nämä kaksi peruspyrkimystä. Eros merkitsee rakkautta elämään. Thanatos merkitsee pyrkimystä kohti elämyksellistä rauhaa. Tuhoavuus on yksi Thanatoksen muoto. Oma kuolema on eräs keino saavuttaa rauhantila. Eros ja Thanatos voivat toimia samansuuntaisesti tai vastakkaisesti, mutta ne eivät menetä itsenäistä olemassaoloaan suhteessa toisiinsa, vaikka ne ovatkin toisiinsa kietoutuneita. (Ikonen & Reckhardt 1994, 27-28.)

Silloin kun ihminen yrittää epätoivoisesti saavuttaa mielenrauhan tasapainon, hän voi valita keinon, jolla ei ole mitään mahdollisuuksia onnistua. Tällöin hänellä on vain epätoivoinen halu päästä eroon kiusasta. (Ikonen & Reckhardt 1994, 30.) Tällaisena äärimmäisen epätoivoisena pyrkimyksenä saavuttaa mielenrauha hinnalla millä hyvänsä, on myös itsemurha.

2.2.1. Kuolemanvietti ja itsetuho

Freud puhuu kirjassaan Johdatus psykoanalyysiin toistamispakosta, joka alkaa ihmisellä jo sikiöasteella. Kun sielullinen tasapainotila järkkyy, syntyy sen palauttamiseen tähtäävä vietti, joka aiheuttaa toistamispakoksi kutsuttuja ilmiöitä. Freudin mukaan lapsuudessa koetut traumaattiset, torjutut tapahtumat toistuvat ihmisen unissa. (Freud 1964, 498-499.)

Tämä sama toistamispakko ilmenee myös reaktioissa ja tunteensiirroissa. Jotkut ihmiset toistavat tietyissä tilanteissa aina saman reaktion, korjaamatta sitä lainkaan. Näin tapahtuu siitakin huolimatta, että se olisi heidän kannaltaan haitallista. Freud puhuu myös siitä, kuinka joitakin ihmisiä näyttää vaivaavan leppymätön kohtalo. Tämä johtuu siitä, että he itse tiedostamattaan valmistavat itsensä tiettyyn suuntaan, tiettyyn toimintamalliin. Toistamispakolla sanotaan tällaisissa tapauksissa olevan demoninen luonne. (Freud 1964, 498-499.)

Freudin mukaan näiden vanhoillisten viettien tunteminen voi auttaa meitä ymmärtämään itsetuhotaipumuksiamme. Jos elottomasta aineesta on aikanaan syntynyt elämää, niin samalla kertaa on syntynyt vietti, jonka tavoitteena on tuhota elämä ja palauttaa epäorgaaninen olotila. Freudin mukaan tämä vietti on ilmeisesti sama kuin itsetuhopyrkimys. (Freud 1964, 498-499.)

2.2.2. Psykoanalyysi

Psykoanalyttisessä hoitomuodossa pidetään syyllisyydentunteita useimmiten ihmisen päällimmäisinä oireina. Syyllisyydentunteilla on yhtä suuri painoarvo psykoanalyysissä kuin uskonnoissakin. Ihminen voi kokea syyllisyyttä monista eri asioista Hän voi kokea ettei rakasta vanhempiaan tarpeeksi, ei ole riittävän tehokas työssään tai on loukannut toisten tunteita. Silloin kun syyllisyydentunteet ottavat ihmisestä ylivallan, hän kokee itsensä alemmuudentuntoiseksi ja pilaantuneeksi. Yleensä hänellä on tiedostamaton toive tulla rangaistuksi. Tämänkaltainen syyllisyydentunne johtuu autoritaarisista asenteista. Pelko on silloin oikeampi sana kuvaamaan ihmistä vaurioittavaa tunnetta,

kuin syyllisyys. Ihminen pelkää rangaistusta: jos olen tottelematon auktoriteettia kohtaan, hän lakkaa rakastamasta minua. (Fromm 1986, 82-83.)

Syyllisyydentunteesta johtuva toive tulla rangaistuksi voi olla eräs tekijä, joka ajaa ihmisen itsemurhaan. Itsemurha on äärimmäisen raaka keino rangaista itseään. Se herättää myös läheisissä voimakkaita syyllisyydentunteita.

2.3. Kristinuskon suhtautuminen itsemurhiin

Luterilaisen kirkon suhtautuminen itsemurhan tehneisiin on lieventynyt 1900-luvun aikana. Aikaisempi ankara suhtautuminen itsemurhiin, on lähtöisin kirkkoisä Augustinukselta. Hän perusteli jyrkkää kantaansa siten, että itsemurha on viidennen käskyn rikkomista. Viides käsky kuuluu: "Älä tapa", ja jokainen joka surmaa itsensä syyllistyy tappoon. Augustinuksen mukaan syyllistäkään ihmistä ei ole lupa tappaa ellei hänelle ole julistettu kuolemantuomiota. Hänen mukaansa itsemurha on murha. Painavina tekijöinä on se, että ihminen ottaa itselleen tuomarin ja pyövelin roolin, tuomiovallan ja toimeenpanovallan. Toinen itsemurhaa vastaan puhuva seikka on patriarkkojen, profeettojen ja apostolien esimerkki. Kristityn tulisi kestää koettelemukset Herran avulla eikä paeta itsemurhaan. (Sihvo 1974, 222-223.)

Augustinuksen kielteinen suhtautuminen itsemurhiin muovautui ajan kuluessa käytännöksi. Vuonna 563 jKr. pidetyssä kirkolliskokouksessa kiellettiin kristillinen hautaus itsemurhan tehneiltä. (Sihvo 1973, 223).

Katolisen kirkon tultua Pohjoismaihin, asenteissa tapahtui selvä muutos. Kirkko piti itsemurhaa luonnottomana ja Jumalan tahtoa vastaan sotivana tekona. Ruotsi-Suomen lainsäädäntöön itsemurha tuli vuonna 1442, kuningas Kristofferin maalakiin. Kyseiseen lakiin tuli säädös itsemurhan tehneen hautaamisesta, joka oli häpäisevä toimitus. Pyöveli hautasi itsemurhan tehneen ruumiin syrjäiseen paikkaan tai poltti sen. Vuonna 1571 sama asia vahvistettiin kirkkojärjestyksessä. Sen aikaiset lait, jotka koskivat itsemurhan tehneen ihmisen hautaamista, kohdistuivat ennen kaikkea omaisiin, jotka kantoivat häpeän. Olihan vainaja itse maallisen oikeuden ulottumattomissa. (Achté, Lindfors, Lönnqvist, Salokari 1989, 127-128.)

Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa häpeällinen hautaus ilman kirkollisia menoja, hautausmaan ulkopuolelle, otettiin käyttöön vuonna 1734. Käytäntö johtui valtion säätämästä laista. (Sihvo 1973, 223). Ruotsi-Suomen lainsäädännön suhtautumista itsemurhaa yrittäneeseen, kuvaa hyvin seuraava kohta vuodelta 1734: "Joka yrittää surmata itsensä, vaan ei kuole siitä, rangaistakoon vesi- ja leipävankeudella, raipoilla tahi vitsoilla, asiainhaarain mukaan." Itsemurha käsitettiin vain ja ainoastaan rikollisena ja rangaistavana tekona. Tämä laki oli käytössä aina 1840-luvulle asti. Sen käytöstä on merkintöjä tuomiokirjoissa ja prokuraattorin kertomuksissa. Itsemurhaa yrittäneitä miehiä ruuskittiin kärjätupien edessä tai muilla yleisillä paikoilla. Naisia taas puolestaan rangaistiin vitsalla. (Achté ym. 1989, 132.)

Asenteet itsemurhia kohtaan alkoivat lieventyä 1800-luvulla. Jos tuomioistuin totesi itsemurhan tehneen toimineen mielenhäiriössä, vainaja saatiin haudata hiljaisiin menoin kirkkomaahan. Jos itsemurha katsottiin tehdyksi vakaasti harkiten, ruumis haudattiin syrjäiseen paikkaan. 1800-luvulla alkoi oikeusistuimissa myös korostumaan enemmän se, että haluttiin varmistua siitä, että kuolemaan ei liittynyt rikosta. Oikeuskäytännön lieventymisestä huolimatta, kristillisessä sananjulistuksessa korostettiin teon tuomittavuutta. (Achté ym. 1989, 133-135.)

Vuonna 1870 astui voimaan kirkkolaki, jossa ei enää puhuttu mitään häpeällisestä hautauksesta. Tässä laissa sanottiin kuitenkin että itsemurhan tehnyt piti haudata hiljaisesti, lyhyemmän kaavan mukaan. Tämä käytäntö lopetettiin asetuksella vuonna 1910. (Sihvo 1973, 223.)

Hiljaisesta hautauksesta luovuttiin vuonna 1910, koska oli vaikea päätellä kuka oli surmannut itsensä vakaasti harkiten ja kuka taas mielenhäiriössä. Vuoden 1913 kirkolliskokous otti käyttöön uuden rukouksen, jota käytettiin silloin kun vainaja oli tehnyt itsemurhan, "itsensä lopettaneen hautauksessa". Rukouksesta löytyy pieni viite siitä, että syyt vainajan itsemurhaan voisivat olla myös yhteisöllisiä. Katkelma kuuluu seuraavasti: " Ainoastaan Sinä tunnet tämän vainajan elämän ja kuoleman, ja ainoastaan Sinä olet oikeutettu tuomitsemaan häntä ja meitä kaikkia". Rukous itsensä lopettaneen hautajaisissa säilyi pieniä muutoksia lukuun ottamatta aina vuoteen 1985 asti, jolloin ilmestyi uusi käsikirja. Saattoväen yhteisöllinen vastuu tapahtuneeseen, voimistui lisää vuoden 1964 käsikirjassa olevassa rukouksessa. Siinä rukoiltiin armoa vainajan lisäksi

myös saattoväelle. Rukous päättyi sanoihin: "Herra armahda meitä, Kristus armahda meitä. Herra kuule rukouksemme. Aamen". Uusimmassa käsikirjassa olevassa rukouksessa, ei enää opeteta kuulijoille kirkon käsitystä itsemurhasta. Rukouksessa osoitetaan ymmärrystä vainajaa kohtaan: "Sinä tiedät, miten raskasta voi elämä olla". Itsemurhaa on alettu ymmärtää yhteisöllisenä tragediana ja suruna. Myös itsemurhaan johtavia elämäntilanteita ja kriisejä kohtaan osoitetaan ymmärrystä. (Achté ym. 1989, 151-153.)

Kirkon painopiste viime sotien jälkeen, on muuttunut yhä enemmän itsemurhien ennaltaehkäisevään työhön. Kirkko perusti ensimmäisen palvelevan puhelimen Helsinkiin, vuonna 1964. Myös kirkon työ perheneuvonnassa, mielenterveystyössä ja henkisessä auttamisessa, on lisääntynyt voimakkaasti viime vuosina. (Achté ym. 1989, 156.)

2.3.1. Raamatun itsemurhatapaukset

Raamatusta löytyy yhteensä kuusi itsemurhatapausta. Viisi vanhasta testamentista ja yksi uudesta testamentista. Simson (Tuom. 16:28-31), Simri (1 Kun. 16:18-19), Ahitofel (2 Sam. 17:23), Saul ja hänen aseenkantajansa (1 Sam. 31:4-5) ja Juudas Iskariot (Matt. 27:3-5). (Achté ym. 1989, 141-142.)

Missään näistä Raamatun kohdista ei oteta kantaa itsemurhan oikeutukseen. Heidän jokaisen elämästä annetaan yksityiskohtainen kuvaus, mutta se mitä itse kuolintapa vaikuttaa kuolemanjälkeiseen elämään kunkin heidän kohdalla, jää avoimeksi. (Nissilä 1995, 32.)

Raamattu ei siis sano, että itsemurhan tehnyt joutuu automaattisesti kadotukseen. Mutta se välittyy, että Jumala tuntee ja tietää meidän yksilöllisen elämämme ja kipumme. Myös sen, mikä jää lähimmiltäkin ihmisiltä huomaamatta. Raamattu välittää meille myös kuvan oikeudenmukaisesta Jumalasta. Vaikka ihmiset olisivat millaisia tahansa, niin Jumala on aina oikeudenmukainen ja vanhurskas.

2.3.2. Uskonnollisuuden vaikutus itsemurhiin

Kun itsemurhan ja uskonnollisuuden välistä suhdetta tutkittiin Itsemurhat Suomessa 1987-projektin yhteydessä todettiin, että itsemurha koskee erityisesti miehiä. Sillä ei ollut olennaista merkitystä olivatko he uskonnollisia vai eivät. Sen sijaan taustalla olevat sosioekonomiset seikat vaikuttivat tutkimuksen mukaan enemmänkin itsemurha alttiuteen. Sekä uskonnolliset että ei-uskonnolliset itsemurhan tehneet olivat monella tavalla kuormittuneita. Aikaisemmat itsemurhayritykset viittasivat pitkäaikaiseen henkiseen kuormitukseen. Heidän yhteiskunnallis-taloudellinen asemansa oli heikko. Yhteistä uskonnollisille ja ei-uskonnollisille oli myös se, että heiltä puuttui itsemurhalta suojaavia rakenteita, avioliitto ja perhe. Työelämän ulkopuolelle joutuminen oli myös itsemurhalle altistava tekijä. Kun verrattiin toisiinsa evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuuluvien ja siviilirekisteriin kuuluvien välistä itsemurhakuolleisuutta, tulokset antoivat viitteitä uskonnollisuuden itsemurhalta suojaavasta vaikutuksesta. (Sorri 1993, 78-79.)

3. ITSEMURHA LÄHEISEN KANNALTA

3.1. Läheinen kriisissä

Itsemurha on aina kriisi läheisille. Kuolema koskettaa aina ihmistä. Kuoleman lopullisuus ja peruuttamattomuus ovat asioita, joiden edessä ihminen tuntee itsensä voimattomaksi ja keinottomaksi. Kuolema herättää läheisissä monenlaisia tunteita; surua, kiukkua ja ahdistusta. Itsemurha herättää läheisissä myös voimakasta syyllisyyttä ja häpeää. Mitä olisin voinut tehdä estääkseni tapahtuneen? Enkö nähnyt, kuullut hätää?

Perhe- ja ryhmäterapeutti Raili Rinne kertoo kirjassa *Särkynyt sydän*, että "tietämättömyys, avuttomuus, neuvottomuus tai oma elämäntilanteemme usein estävät meitä näkemästä toisen hätää tai kuolemanvaaraa. Ja vaikka näkisimme, emme tiedä miten auttaa, jos toinen on päättänyt olla kertomatta vaikeuksistaan tai aikomuksestaan luopua elämästään". Raili Rinteen mukaan "läheisten omat itsemurha-ajatukset ovat tavallisia itsemurhan jälkeen". (Heiskanen 1996, 86.)

Kuitenkin useimmat läheiset kokevat tapahtuman yllätyksenä. Itsemurhat Suomessa 1987-projektin tutkimuksen mukaan 80% läheisistä oli kokenut tapahtuneen yllätyksenä. Jos läheisille ei ollut kerrottu itsemurha-aikeista, yhdeksän kymmenestä oli kokenut itsemurhan yllätyksenä. Niistäkin läheisistä joille itsemurhan tehnyt oli kertonut itsemurha-aikeistaan, kaksi kolmesta oli kokenut itsemurhan yllätyksenä. (Lönnqvist, Aro, Marttunen 1993, 51-52.)

Tutkimuksen mukaan "itsemurhaan liittyvän torjunnan vuoksi läheisen voi olla vaikea vastaanottaa itsemurhavaaraa koskevaa puhetta, ja silloin, kun puheet toistuvat, ne voivat menettää kuolemanuhan merkityksen". (Lönnqvist ym. 1993, 45).

Raili Rinne kertoo kirjassa Särkynyt sydän, että "itsemurhia tehdään kaikenlaisissa perheissä: rikkaissa ja köyhissä, tasapainoisissa ja tasapainottomissa. Myös itsemurhan jälkeen kaikissa perheissä on samankaltaisia piirteitä: syyllistymistä, syyllisen etsimistä, eristäytymistä, epätoivoa ja surematonta surua". (Heiskanen 1996, 84.)

Vuonna 1997 Suomessa tilastoitiin yhteensä 1322 itsemurhaa. Näistä 1038 oli miehiä ja 284 naisia. Surevia omaisia, läheisiä, ystäviä ja työtovereita on moninkertainen määrä. Surua, tuskaa ja ahdistusta ei voida tilastoida, sen määrä on valtava. (Tilastokeskus. Statweb. 2000.)

Ihmisellä on tarve löytää selitys erilaisille tapahtumille ja asioille. Se on ihmisen tapa hahmottaa ympäristöä ja maailmaa. Itsemurhan tehneen läheisellä on myös tarve hahmottaa tapahtunutta ja etsiä syitä tapahtuneelle. Debriefing eli jälkipuintitilanteen ja erilaisten suru- ja tukiryhmien sekä ammattiauttajien kanssa käytävien keskustelujen yhtenä tärkeänä tarkoituksena on lievittää surua, tuskaa, häpeää ja syyllisyyttä, sekä saada oikeaa tietoa tapahtuneesta. Raili Rinteen mukaan "auttajan keskeisin tehtävä on saada läheisten selityksien kudelma sellaiseksi, että kaikki voisivat jakaa ja ymmärtää sen mahdollisimman hyvin" (Heiskanen 1996, 85).

Kirkko on seurakuntien työntekijöiden kautta aktiivisesti mukana kriisityössä ja psykologisessa jälkipuinnissa eli debriefingissa. Ajoittain kuulee myös kritiikkiä debriefingin hyödyllisyydestä. Kirkkososiologian laitoksen dosentin Hannu Sorrin mukaan tutkimuksellisesti olisi vaikeaa todentaa onko debriefingistä hyötyä vai ei. Se

vaatisi verrannaisryhmän käyttöä, mikä olisi eettisesti arveluttavaa. Silloin toinen ihmisryhmä jäisi ilman apua ja toinen ihmisryhmä saisi apua. Sorrin mielestä jälkipuintimenetelmä eli debriefing on käytännössä hyväksi havaittu. Läpikäyty selvittely on hyödyllisempää läheisille kuin läpikäymätön. (Remes 1999, 5.)

Erikoistoimittaja Tarja Heiskanen sanoo, että "itsemurhaa elämänratkaisuna voi ymmärtää vasta, kun näkee itsemurhan tehneen ihmisen elämänkaaren kokonaisuuden, menneisyydestä nykypäivään. Paitsi jokaisen omat yksilölliset tekijät, itsemurhaan vaikuttaa myös kanssakäyminen tai sen puuttuminen muiden kanssa ja koko ympäristö laajemminkin". (Heiskanen 1996, 12.)

Tämä kuvaa hyvin elämänmittaista matkaa jota me kaikki kuljemme. Sen matkan aikana me jokainen keräämme monenlaisia kokemuksia, iloja ja pettymyksiä. Kun ihminen ajautuu itsemurhaan, hänen elämänsä on umpikujassa. Hän ei kykene näkemään enää mitään valoa ympärillään. Elämästä on tullut pimeä vankila. Hän ei kykene näkemään, että tulevaisuudella voisi olla annettavaa myös hänelle.

Sitä mitä itsemurha saa aikaan läheisissä, kuvaa hyvin tutkimusprofessori Jouko Lönnqvist kirjassa Särkynyt sydän:

"Itsemurha syyttää usein ympäristöään ja syyllistää lähes aina muita. Joskus itsemurhaa ei luonnehdi vain väkivalta itseä kohtaan, vaan myös julmuus muita kohtaan. Välittömiä seurauksia ovat useimmiten läheisten tunnemyrsky, ahdistuneisuus ja suojautuminen. Tämän vuoksi itsemurhasta ei ole helppo oppia mitään. Tapahtuma eristetään ja läheiset eristäytyvät. Itsetuho kasvattaa helposti uutta itsetuhoa. Vain avoimuus ja ymmärrys voisivat rikkoa noidankehän." (Heiskanen 1996, 47.)

3.2. Lapsi läheisenä

Itsemurha koskettaa perheessä kaikkia, eikä vähiten lapsia. Lapsi tarvitsee myös tukea omalle suruprosessilleen. Lapsi kuitenkin hahmottaa tapahtumia eri tavalla kuin aikuinen. Tämä taas tuo mukanaan toisenlaiset haasteet ammattiauttajille. Kirjassa Selviydyn Ofra Ayalon sanoo, että "alle kouluikäiset lapset eivät yleensä ymmärrä kuolemaa peruuttamattomana, vaan tilapäisenä ja persoonattomana tapahtumana.

Television piirrettyjen hahmojen ihmeselviytymiset erilaisista räjähdyksistä ja murskautumisista ovat omiaan vahvistamaan tätä käsitystä". (Ayalon 1995, 110.)

"Viidennen ja yhdeksännen ikävuoden välillä useimmat lapset alkavat ymmärtää kuoleman lopullisuuden ja sen että kaikki elävät olennot kuolevat, mutta eivät silti vieläkään näe kuoleman koskevan myös itseään. He ajattelevat kykenevänsä pakenemaan kuolemaa kekseliäisyytensä ja yritteliäisyytensä avulla. Tässä kehitysvaiheessa lapset ovat myös taipuvaisia näkemään kuoleman henkilöityneenä. He saattavat esimerkiksi yhdistää kuoleman luurankoon tai enkeliin, ja heillä saattaa olla tällaisiin henkilöitymiin liittyviä painajaisunia." (Ayalon 1995, 110.)

"Lapselle on tärkeää, että hän pääsee käsittelemään tapahtunutta, purkamaan tunteitaan ja aloittamaan oman surutyönsä. Vaikka onkin hyödyllistä tietää lasten käsitysten kuolemasta muuttuvan eri ikäkausien mukaan, on kuitenkin tärkeää muistaa, että lapset tässä niin kuin muissakin kasvuprosesseissa, kehittyvät yksilöllisesti. Samoin on hyvä pitää mielessä, että jokainen lapsi kokee elämän omalla ainutlaatuisella tavallaan, ja jokaisella on oma henkilökohtainen tapansa ilmaista tunteitaan ja käsitellä niitä." (Ayalon 1995, 112.)

Itsemurhat Suomessa 1987-projektissa todetaan, että "vanhemman itsemurha liittyy yhtenä tekijänä lapsen lisääntyneeseen mielenterveyden häiriöiden samoin kuin myöhempien itsemurhayritystenkin riskiin". (Lönnqvist ym. 1993, 90.)

3.3. Lapsen suru

Lapsen surussa on tärkeää tiedostaa, että lapsi ei osaa mieltää kuoleman merkitystä samalla tavalla kuin aikuinen. Lapsen suru on myös hetkellisempi ja lyhytaikaisempi kuin aikuisen. Aikuinen osaa jäsentää kuoleman, lapselle kuolema taas on kokonaisvaltainen ja jäsentymätön. Tämän takia lapsen kanssa pitäisi keskustella kuolemantapauksesta, mitä ajatuksia ja tunteita se hänessä herättää. Jos näin ei tehdä, lapsi saattaa kätkeä ajatusmaailmaansa yllättäviä käsityksiä, väärinymmärtämisistä ja kysymyksiä. (Peltola, Viika, Kivimäki 1988, 70.)

Joskus me aikuiset ajattelemme, että lasta tulisi säästää tiedolta, joka aiheuttaa meille häpeää ja ahdistusta. Ajattelemme että eihän lapsi voi kestää kuulla totuutta. Kuitenkin

lapsi on hämmästyttävän hyvin perillä siitä, mitä on tapahtunut. Lapsi aistii hyvin voimakkaasti ympärillään olevaa tunneilmastoa. Lapsi myös ymmärtää elämän tosiasioita. Jos lapselle ei kerrota totuutta tapahtuneesta, hän alkaa kehittää mielikuvituksessaan tarinaa siitä, mitä hän aistii ja kuulee ympäriltään. Tästä voi seurata vuosikausia kestäviä väärinymmärryksiä. (Peltola ym. 1988, 71.)

Teuvo V. Riikonen kuvaa kirjassaan *Isäni, miksi*, shokkia jonka hän koki kuullessaan 8-9-vuotiaana leikkikavereiltaan totuuden isänsä kuolemasta. Hänen isänsä oli tehnyt itsemurhan ennen pojan syntymää. Kotona asiasta oli vaiettu.

"Taas oli leikitty ja oltu yhdessä. Jossakin vaiheessa se meni hiukan riidaksi ja tappeluksi. Tuli silloin sanottua sille kaverille jotakin ikävää. Varmasti loukkasin sitä kaveria. Sitten se tuli. Kuin pommi niskaan. Kuin viikatteen isku. Kuin tikari suoraan sydämeen. Kuin nyrkin isku vasten naamaa. Vailla mitään valmistautumista. Ilman mitään ennakkovaroitusta. Suuttunut kaveri lataa täysillä sanat, jotka menevät perille. Jäävät mieleen, eivät ole sieltä vielä kukaan poistuneet. Eivätkä poistu. "Mene sinäkin kotiin ja vedä pääs täyteen viinaa ja räjäytä itses dynamiitilla ilmaan niin kuin isäs teki...". Sanat tekivät tyrmistyttävän vaikutuksen. Ei jatkohuutoja., ei itkua, ei mitään muuta kuin syvä järkytys. Koko ruumis, sielu ja henki olivat shokissa. Askeleet kotiin olivat tuskantäyteiset. "Mene sinäkin kotiin ja vedä pääs täyteen viinaa ja räjäytä itses dynamiitilla ilmaan niin kuin isäs teki..." (Riikonen 1996, 14-15.)

Kun lapsen kanssa puhutaan tosiasioista, on tärkeää ottaa huomioon lapsen kehitystaso. Lapselle on myös tärkeää, että hän tietää miksi äiti tai isä on surullinen. Turvallisen läsnäolon puitteissa tapahtuva surun tunteitten jakaminen ei vaurioita lasta, vaan sitä kautta lapsella on mahdollisuus saada tarpeellisia valmiuksia elämän vaikeuksien kohtaamiseen. Kun vanhemmat ja lapsi kykenevät jakamaan tunteitaan, se auttaa heitä kaikkia käymään läpi perheen yhteistä suruprosessia. (Peltola ym. 1988, 71.)

Suomalainen kuolema kirjassa Terttu Arajärvi sanoo, että äidin tai isän kuoleman leikki-ikäinen lapsi kokee vaikeana menetyksenä. Lapsen käsitys kuolemasta muodostuu aikuisten selitysten ja oman mielikuvituksen palasista. Tämän vuoksi sureva lapsi tarvitsee paljon aikuisen läheisyyttä ja puhetta kuolleesta. Se lohduttaa lasta. Kauniit muistot merkitsevät samaa positiivista lohtua niin lapselle kuin aikuisellekin. (Achté, Lahti, Rouhunkoski 1987, 112.)

Lapset käsittelevät leikkien kautta heille tärkeitä tapahtumia. He saattavat haudata kuolleen linnun, asettaa ristin kummulle ja palata myöhemmin linnun haudalle. Lapsi käsittelee mielikuvituksensa avulla sitä hajanaista tietoa, jota hänellä on ihmisten kuolemasta. Lapset ovat myös alttiita syyllisyyden tunteille. Koska lapsi kokee kaiken itsekeskeisesti, hän saattaa kokea, että läheisen kuolema on jollakin tavalla hänen syytään. Lapsi saattaa ajatella, että jos hän olisi ollut kiltimpi niin äiti tai isä ei olisi kuollut. Jos lapsella on liian vähän tietoa läheisensä kuolemasta, hän alkaa täydentää mielessään tapahtumaa syyllisyydentuntoisilla kuvitelmillään. Lasta ei saisi jättää yksin omien pohdintojensa kanssa. Lapsi saattaa joutua vaikeaan umpikujaan yrittäessään yksin löytää selitystä kuolemaan liittyville tapahtumille. Lapsen on tärkeää saada tietää kuoleman tosiasioista. (Peltola ym. 1988, 81-82.)

Vaikeinta lapselle on se, että kuolemasta ei puhuta. Varsinkin itsemurhakuolemassa aikuiset kokevat häpeää ja syyllisyyttä, se voi aiheuttaa kuolemasta puhumattomuuden. Lapsen kannalta tilanne muuttuu ongelmalliseksi, koska hänen mielikuvituksensa luo tilanteesta yleensä pahemman kuin se on todellisuudessa ollut. Lapsi saattaa kokea aikuisen kuoleman hylkäämisenä, koska lapsi on ollut paha. Tämä käsitys saattaa säilyä aikuisuuteen asti, jolloin syyllisyys voi aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä. (Achté ym. 1987, 113.)

Lapsen olisi tärkeää päästä mukaan hautajaisiin. Hautajaiset ja suruun kuuluvat tavat ovat osa suruprosessia. Kukilla, kynttilöillä, surunvalitteluadressien muistolauseilla, muistopuheilla ja hautajaisiin liittyvillä virsillä on oma tärkeä merkityksensä surun käsittelemisessä. Lasta saattavat jäädä askarruttamaan monet asiat, jotka tuntuvat meistä aikuisista itsestään selviltä. Esimerkiksi kun sanotaan, että vainaja nukkui pois, lapsi saattaa ajatella, että on vaarallista nukahtaa. Tai kun pappi hautajaisissa sanoo: "Maasta sinä olet tullut, maaksi olet sinä jälleen tuleva. Jeesus Kristus on sinut viimeisenä päivänä herättävä", lapsi saattaa kokea maaksi tulemisen pahana asiana. (Peltola ym. 1988, 84-85.) Tämä kaikki vain kertoo siitä äärimmäisen tärkeästä asiasta, että vanhempien pitää aktiivisesti jakaa lapsen kanssa hänen tunteitaan ja ajatuksiaan.

3.4. Nuori läheisenä

Nuori on myös kasvuprosessissa vahvasti kiinni. Hän on valmistautumassa kohti aikuisen roolia ja vastuuta. Murrosikä on tunnetusti suurien tunnemyllerrysten aikaa. Ajatukset ja mielipiteet voivat muuttua laidasta laitaan.

Selviydyn kirjassa Ofra Ayalon sanoo:

"noin yhdeksänneistä tai kymmenenneistä ikävuodesta alkaen aina murrosiän läpi lapset alkavat käsittää kuoleman peruuttamattomuuden, että kaikki elävät olennot kuolevat, ja että myös he itse tulevat kuolemaan. Jotkut alkavat kehitellä filosofisia näkemyksiä elämästä ja kuolemasta. Erityisesti teini-ikäisiä alkaa kiehtoa elämän tarkoituksen etsiminen. Jotkut nuoret reagoivat kuolemanpelkoonsa ottamalla tarpeettomia riskejä. Kuolemaa uhmaamalla he yrittävät voittaa pelkonsa ja siten todistaa itselleen, että he hallitsevat omaa kuolevaisuuttaan." (Ayalon 1995, 111.)

Särkynyt sydän kirjassa Tarja Heiskanen sanoo, että "itsemurha voidaan nähdä täydellisenä elämänhallinnan menetyksenä tai viimeisenä yrityksenä saada elämä omaan hallintaan". (Heiskanen 1996, 13).

Näissä kahdessa edellä mainitussa, sekä nuoren että aikuisen esimerkissä, molemmissa yksilön tarkoituksena on hallita omaa elämäänsä kuolemankin uhalla.

3.5. Nuoren suru

Nuoren itsemurha herättää voimakkaita tunteita ystäväissä ja koulutovereissa. Heistä jokainen yrittää hahmottaa ja ymmärtää sitä, mikä on tapahtunut. Avuttomuus, pelko, syyllisyys, viha, hämmennys ja suru ovat tavallisia reaktioita kun nuori kuulee tapahtuneesta itsemurhasta. He miettivät, mitä olisivat voineet tehdä ehkäistäkseen itsemurhan. Useat tutkimukset osoittavat, että itsemurha saattaa lisätä muiden nuorten itsemurhariskiä. Tämän vuoksi itsemurhan jälkikäsitteilyyn kannattaa käyttää aikaa. (STAKES, Koulu ja kriisitilanteiden hallinta 1993, 13.)

Kun nuori on tehnyt itsemurhan, on tärkeää välittää oikeaa ja tarkkaa tietoa mahdollisimman nopeasti tapahtuman jälkeen muille nuorille koulussa. Näin estetään nopeasti leviävät huhut. Tärkeää on myös korostaa itsemurhan traagisuutta. Itsemurhaa ei pidä koskaan romantisoida, eikä tehdä siitä sankarillista tekoa. On hyvä korostaa sitä, että itsemurhan tehneellä nuorella oli vaikeuksia ja ongelmia, mutta on olemassa paljon parempia keinoja ratkaista ongelmia kuin itsemurha. Nuoren itsemurhan jälkikäsitteily on erittäin tärkeää jäljellejääneiden ahdistuksen ja syyllisyyden tunteiden lievittämiseksi. Sillä on myös mahdollisia muita itsemurhia ehkäisevä vaikutus. (STAKES, Koulu ja kriisitilanteiden hallinta 1993, 14.)

Perheessä tapahtuva itsemurha vaikuttaa voimakkaasti lapseen ja nuoreen. Sanotaan, että itsemurha on pahin perintö, minkä aikuinen voi lapselleen jättää. He saattavat kokea, ettei itsemurhan tehnyt aikuinen välittänyt heistä ja tuntea itsensä hylätyksi. (STAKES, Koulu ja Kriisitilanteiden hallinta 1993, 15.)

3.6. Aikuinen läheisenä

Raili tuli eräänä päivänä kolmen poikansa kanssa kotiin. He löysivät perheen isän hirttäytyneenä eteisen vaatenaulakkoon. Neljä vuotias poika seiso i suu auki ja tuijotti isää. Kahdeksan vuotias poika kosketti isää ja kysyi "Hei mikä sun on?". Yhdeksän vuotias poika juoksi sängyn alle piiloon. Raili koki alussa syyllisyyttä, olisiko hän voinut tehdä jotain, että itsemurha ei olisi tapahtunut. Myöhemmin tulivat kiukunpurkaukset. Usein ihmiset pelästyvät omaa reagointiaan kun jotakin järkyttävää on tapahtunut. SOS-auton työntekijän Jari Kaukiaisen mukaan on tervettä ja normaalia reagoida. Alkuvaiheessa SOS-auton työntekijöiden tehtävä on lähinnä olla läsnä ja kuunnella. Luoda turvallisuuden tunnetta. Psykologi, traumaterapeutti Sirkka Makkosen mukaan itsemurha katkaisee läheisen elämän kahteen osaan. Elämä ennen ja elämä sen jälkeen. Martin poika ampui itsensä. Martti kävi vuoden päiväsairaa lassa, jonka jälkeen hän alkoi käydä itsemurhan tehneiden läheisten ry:n sururyhmässä. Martti on kokenut, että siellä on ollut helppo puhua koska toiset ymmärtävät tuskan. Läheisen suru on samanlainen, vaikka se voi mennä eri rataa, kehämäisesti. Ben Furmanin mukaan itsemurha ei ole pelkästään henkilökohtainen ratkaisu, se on päätös joka koskettaa myös läheisten elämää. (Furman, 1999.)

Itsemurhat Suomessa 1987-projektissa todetaan:

"perheenjäsenen tai muun läheisen henkilön itsemurha on raskas tapahtuma, joka herättää voimakkaita tunnereaktioita. Epäuskoisuus, kiukku, syyllisyydentunteet, häpeä, hylätyksi tulemisen kokemukset ja toisten ihmisten syyttäminen ovat yleisesti kuvattuja reaktioita. Itsemurha saattaa herättää myös itsetuhoimpulsseja läheisessä. Aviopuolison itsemurhaa on pidetty huomattavana riskitekijänä mielenterveysongelmien suhteen. Eräät tutkimukset viittaavat toisaalta siihen, että aviopuolisot selviytyvät itsemurhan aiheuttaman välittömän kriisin ja tätä pian seuraavien vaikeuksien jälkeen suhteellisen hyvin. Vaikka läheisen itsemurha aiheuttaa monenlaisia psykologisia ja psykosomaattisia reaktioita, avun haku ammattiauttajalta ei ole kovin yleistä." (Lönnqvist ym. 1993, 90.)

3.7. Aikuisen suru

Aikuisen surutyöhön liittyy usein syyllisyyttä, katkeruutta ja aggressioita, etenkin jos kyseessä on oman lapsen kuolema. Aikuisella herää helposti kysymys, miksi juuri minun lapseni? Vähitellen suruun tulee mukaan kiitollisuutta niistä yhteisistä vuosista, jotka sai olla lapsen kanssa. Mielessä herää muistoja onnellisista hetkistä. Samalla aikuinen alistuu tapahtuneeseen, jonka myötä hän jaksaa vähitellen lisätä aktiviteettia muilla elämän alueilla. Vanhempien surutyötä helpottaa rehellinen tieto lapsen kuolemasta, sekä suruun liittyvien eri tunteiden ymmärtäminen ja niistä puhuminen. (Achté ym. 1987, 114.)

Kun lapsi tekee itsemurhan, vanhemmat kokevat epäonnistuneensa täydellisesti. Häpeä, syyllisyys, tuska, kipu vyöryvät ison lumipallon tavoin päälle.

Isä kuvaa häpeän ja syyllisyyden tunteitaan poikansa itsemurhan jälkeen kirjassa Särkynyt sydän:

"Tunsimme itsemme avuttomiksi. Halusimme kadota näkymättömiin. Emme uskaltaneet näyttäytyä ihmisten parissa. Tuntui kuin kaupassakin kaikki katsoisivat minua ja ajattelisivat, että tuolla on se isä, jonka poika teki itsemurhan. Minkälaisia kasvattajia ne olivat, kun poika ei halunnut elää? Se vaivaa minua vieläkin." (Heiskanen 1996, 103.)

Hautajaispäivän tunnelmia sama isä kuvaa seuraavasti: "Tunsin olevani maailman huonoin isä, epäonnistunut isänä ja kasvattajana. Mitä minun olisi pitänyt tehdä tai jättää tekemättä tai tehdä toisin, ettei näin olisi käynyt?" (Heiskanen 1996, 103.)

Vanhemmat kokevat myös ympäristön syyllistävän heitä. Yksin jäämisen tunteet ja hylkäämiset eivät ole mitenkään epätavallisia. Toisaalta se kertoo myös ympäristön keinottomuudesta ja omasta ahdistumisesta, kun kyseessä on itsemurha.

Äiti kertoo kirjassa Särkynyt sydän ympäristön taholta tulleista välttelyn ja torjunnan aiheuttamista tunteista, joita hän koki tyttärensä itsemurhan jälkeen seuraavasti:

"Joidenkin ihmisten reagointi oli uskomatonta. Naapurit eivät tulleet surunvalittelukäynnille, muutamat eivät olleet näkevinäänkään, vaikka olimme samassa huoneessa, eivät edes tervehtineet. Tuntui pahalta. Miksi minut oli merkitty mustaksi? Mutta oli vieraampia, jotka tulivat halaamaan ja ottamaan osaa suruun. Siinä näki kaikenlaista." (Heiskanen 1996, 102.)

Se, mitä aikuisen ihmisen välttely saa aikaan nuorena, kuvaa Teuvo V. Riikonen kirjassaan Isäni, miksi:

"Erään tapauksen muistan hyvin. Olin nuorena seurakunnan kerhonjohtajana Kellokoskella. Kerhoa pidettiin Rauhanvilla-nimisessä paikassa vanhassa puutalossa. Minulla oli kaksi kerhoa peräkkäin. Ensin olivat nuoremmat ja sitten vanhemmat pojat. Kerran nuorempien poikien kerhoon tuli lähes kolmekymmentä poikaa. Meno oli melkoinen, mutta sain kunnialla vedettyä kerhon läpi. Menin ovelle lähettämään nuorempia pois. Samassa kun ovi aukeni, sen takana oli yksi opettajistani lapsensa kanssa. Hän oli tuomassa lastaan seurakunnan kerhoon - luotettavaan opetukseen. Minut nähtyään hän otti heti lapsestaan kiinni ja lähti pois. Minuun se jätti kipeän haavan. En kelvannut tuolle hienostorouvalle, enkä hänen lapselleen. Häpesin itseäni ja taustaani kauan sen jälkeen." (Riikonen 1996, 41.)

Kun perheessä tapahtuu itsemurha, se on äärimmäisen rankkaa vanhemmille ja omaisille. Se mitä ympäristö, naapurit, työtoverit ja ystävät voivat tehdä on jotenkin ilmaista, että he ottavat osaa perheen menetykseen. Kömpelökin ilmaisu on paljon parempi kuin välttely, kylmyys ja hiljaisuus. Me suomalaiset emme ole niitä kaikkein

notkeimpia ihmisiä tunteidemme ilmaisussa. Mutta aito ja vilpitön osanotto huomataan kyllä.

3.8. Vanhus läheisenä

Tutkimusten mukaan vanhukset ilmaisevat vähemmän kuolemanpelkoa kuin keski-ikäiset. Tämä johtuu siitä, että vanhukset ovat pidemmän elämänkaarensa aikana joutuneet useammin kokemaan menetyksiä ja kuolemaa kuin keski-ikäiset. He ovat myös useammin osallistuneet hautajaisiin ja joutuneet kohtaamaan kuolemaa. Tämän vuoksi ikääntyneet ihmiset ovat kypsyneet ja sosiaalistuneet hyväksymään kuoleman myös omalla kohdallaan. Vanhukset kokevat yleensä helpottavana asiana oman elämänsä konkreettisen jatkuvuuden omissa lapsissa ja lapsenlapsissa. (Achté ym. 1987, 130-131.)

He kokevat sukupolvien jatkumon eräänlaisena helminauhana. He ovat itse yhtenä helmenä tässä pitkässä helminauhassa. Silloin kun oma lapsi tai lapsenlapsi kuolee, se koetaan epänormaalina tilanteena. Yleensä vanhemmat ihmiset kuolevat ennen nuorempia. Elämän konkreettinen jatkuvuus jälkeläisissä on saanut kovan kolauksen. Isovanhempien eräs tehtävä on myös välittää suvun perinteitä lapsenlapsille. Lastenlasten itsemurha on selkeä uhka myös suvun perinteiden jatkuvuudelle.

3.9. Vanhus ja suru

Vanhus tarvitsee saman tuen suruprosessilleen kuin muutkin ikäryhmät. Tuen tarve vanhuksilla on yksilöllistä.

Vuonna 1998 ilmestyneessä Labyrintti tiedotuslehdessä, silloin 71-vuotias kirjailija Teuvo Saavalainen kuvasi tunteitaan poikansa itsemurhan jälkeen: "Yleensä suvussa on ollut kuolema oman käden kautta. Itsestäni en oikein tiedä. Näillä näkymin pyrin niin sanottuun luonnolliseen kuolemaan. Mutta elämä voi käydä kovin hankalaksi ja näkymät voivat muuttua, joten vannomatta paras." (Valtonen. 1998, 20.)

Tärkeää on myös huomioida iäkkäät vanhemmat ja isovanhemmat eri tukijärjestelmissä. Heille on myös hyvä tarjota mahdollisuutta osallistua debriefingiin ja eri tukitoimiin, ydinperheen lisäksi.

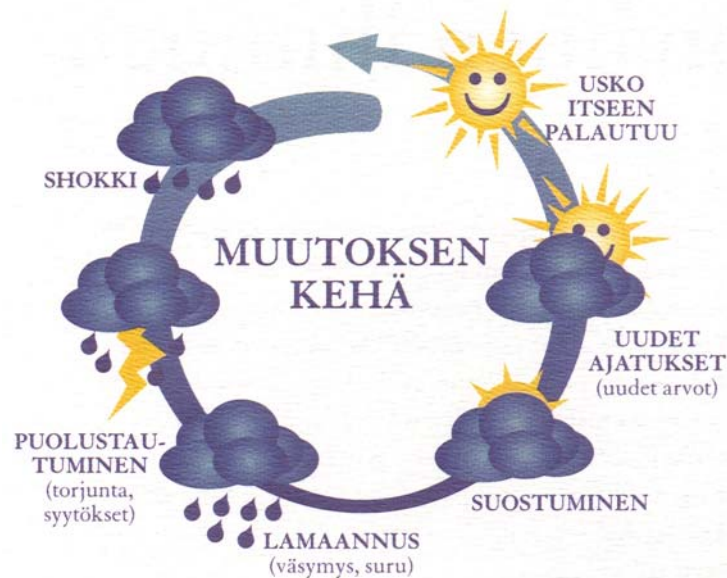
3.10. Kriisin kulku

Suomen Mielenterveysseuran kuntoutusyksikön julkaisemassa lehtisessä, Kun läheinen ei jaksanut elää, kuvataan itsemurhan aiheuttamaa kriisiä nimellä muutoksen kehä. Elisa Lehtosen mukaan Muutoksen kehä on käytännön työn malli, se on käytännön työssä syntynyt ja hyväksi havaittu malli. (Lehtonen, 1999).

1. **Shokki.** Läheisen on vaikea käsittää, että itsemurha on todella tapahtunut. Hänen on myös vaikea nähdä tapahtuman lopullisuutta. (Suomen Mielenterveysseura.)
2. **Puolustautuminen.** Kun todellisuus viimein ymmärretään, ihminen asettuu passiiviseen vastarintaan ja puolustautuu. Ihmisen yleisiä puolustusmekanismeja tässä vaiheessa ovat torjuminen, rationalisointi sekä syyllistäminen. Syyllistäminen kohdistuu sekä itseen että muihin. Puolustautumisvaiheessa on vaarana jatkuvien ratkaisemattomien kysymysten kehä, joka pyörii yhä uudelleen ja uudelleen mielessä. Mitä tein väärin? Miksi en ymmärtänyt selviä merkkejä? Miksi en ottanut asiaa puheeksi ajoissa? Itsesyytökset voivat olla hyvin voimakkaita. (Suomen Mielenterveysseura.)
3. **Lamaannus.** Itsesyytöksiä seuraa väsymys ja lamaannus. Ihminen ajelehtii ilman selkeää päämäärää. Arki sujuu rutiininomaisesti. Lamaannus vaiheessa alitajunta työstää uutta elämää, arvomaailma muuttuu ja toipumisprosessissa otetaan askel eteenpäin. (Suomen Mielenterveysseura.)
4. **Suostuminen.** Lamaannusta seuraa "suostuminen", asian passiivinen hyväksyminen. Tätä seuraa aktiivinen hyväksyminen, jolle on tyypillistä tapahtuneen ja oman tilan tutkiminen ja arviointi. (Suomen Mielenterveysseura.)

5. Uudet ajatukset. Tässä vaiheessa katsetta aletaan kääntää varovasti kohti tulevaisuutta. Mielessä alkaa ajatus todellisesta aktivoitumisesta. Asiat alkavat näkymään eri valossa kuin ennen. Kriisi on kääntänyt perimmäiset arvot pääläelleen, ja elämään kaivataan erilaisia asioita kuin ennen. Joskus muutos voi olla niin iso, että koko elämä järjestetään uuteen uskoon. Menneestä ei tunnu jäävän jäljelle juuri mitään. (Suomen Mielenterveysseura.)

6. Usko itseen palautuu. Usko itseen ja tulevaisuuteen on palannut. Traumaattinen menetys on onnistuttu kaikessa kohtuuttomuudessaankin kääntämään voitoksi ja voimavaraksi. (Suomen Mielenterveysseura.)



(Suomen Mielenterveysseura).

4. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA -AINEISTO

Tutkimukseni etsii vastausta kysymyksiin minkälaista tukea läheiset saivat tapahtuman jälkeen? Minkälaista tukea he jälkeensä olisivat toivoneet saavansa? Mikä oli hyvää niissä tukitoimissa joita he saivat? Miten nykyinen tukiverkosto ja läheisten tarpeet kohtaavat?

Tutkimusmenetelmäni on kvalitatiivinen teemahaastattelu. Haastattelin viittä itsemurhan tehneen läheistä. Haastattelupaikkana oli haastateltavalle mahdollisimman

neutraali ympäristö. Haastattelut tapahtuivat läheisten työpaikoilla ja kodissa sekä omassa kodissani. Haastateltavien nimet on muutettu haastattelun luottamuksellisuuden vuoksi. Haastateltavien löytäminen oli oma prosessinsa. Haastattelutilanteessa pyrin siihen, että en kosketellut tapahtunutta itsemurhaa, vaan ainoastaan läheisen ja ammattiavun kohtaamisen kannalta oleellisia asioita. Itse haastattelutilanteissa läheiset saattoivat ilmaista surua, helpottuneisuutta tai tyytyväisyyttä. Tunteiden koko kirjo oli läsnä, riippuen henkilöstä ja käsiteltävästä kysymyksestä. Siitä miltä muita tunteita kysymys herätti läheisessä. Kysymyksiä laadin 25 kappaletta. Haastattelut kestivät 45 minuutin ja puolentoista tunnin välillä. Litteroin haastattelut nauhurilta sanasta sanaan. Litteroitua materiaalia kerääntyi yhteensä 75 sivua.

Edellisten lisäksi tein vielä kaksi täydentävää, lyhyempää haastattelua. Haastattelin Liisa Saaristoa Suomen Mielenterveysseurasta, sekä Martti Raetta Espoon seurakuntayhtymästä. He ovat molemmat vetäneet sururyhmiä itsemurhan tehneiden läheisille. Näitä haastatteluja varten laadin kuusi kysymystä, jotka koskivat ryhmään liittyviä asioita.

Haastateltavani olivat äitejä ja isä. Haastattelut tehtiin aikavälillä 26.5.1999.-23.9.1999. Aika joka oli kulunut läheisen itsemurhasta haastattelutilanteessa, oli kolmella läheisellä 2-5 vuotta. Kahdella läheisellä se oli yli 15 vuotta. Haastateltavat ovat kaikki pääkaupunkiseudulta.

Käytän tutkimuksessani nimitystä itsemurhan tehneen läheinen. Omainen rajaisi mielestäni surevat ihmiset sukulaisuussuhteeseen. Läheinen kertoo sanana enemmän siitä, kuinka laajaa ihmisjoukkoa itsemurha koskettaa. Omaisten lisäksi se koskettaa ystäviä, työtovereita, naapureita...

Ammattiauttajalla tarkoitan ihmistä, joka tekee ammatikseen töitä itsemurhan tehneiden läheisten kanssa. Hän voi olla terapeutti, psykologi, lääkäri, pappi, diakoni, tai joku muu kriisien parissa työskentelevä ihminen.

Haastattelujen lisäksi olen käyttänyt tutkimuksessani kirjallisuutta, televisio-ohjelmaa, lehtiartikkeleita sekä www-sivuja.

5. TULOKSET

5.1. Tuki jota läheiset hakivat

Läheisen itsemurha, niin kuin monet muutkin elämän kriisit, tulevat yllättäen. Ei niitä varten yleensä harjoitella etukäteen. Ja vaikka osaisikin odottaa pahinta, kriisi kaikkine tunteineen iskee omalla voimallaan. Jos itsemurhan tehnyt on oma lapsi tai puoliso, läheinen joutuu toimimaan ja hoitamaan käytännön asioita shokissa. Myös ammattiauttajien verkostot voivat olla tuntemattomia. Läheinen ei tiedä mistä hakea apua, eikä sitä kuka hoitaa mitään asiaa.

Läheinen kokee itsemurhan jälkeen välittömän tunnemyllerryksen. Shokin vuoksi läheinen ei välttämättä ymmärrä mitä häneltä kysytään. Siksi olisi tärkeää, että asioita toistettaisiin ja selvitettäisiin, että läheinen on ymmärtänyt asian. Ammattiauttajat, jotka ovat ensimmäisessä kontaktissa läheiseen saattavat kysyä onko läheinen saanut apua. Läheinen ei välttämättä ymmärrä mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Mitä on debriefing. Keneen pitäisi ottaa yhteyttä.

Erilaiset tahot kysy, et ooksä saanut apua, ja mä en niinku osannu siihen vastata. Mä ajattelin, että mitä se niinku tarkoittaa. Mä en itse ymmärtäny sitä silloin tietenkään, mutta mähän olin totaalissa shokissa ja mä en niinku itkeny, enkä mitään, vaan mä olin sellanen robottimainen, mutta mikään tieto ei hirveen hyvin menny perille. (Maija.)

Mä en kerta kaikkiaan ihan muista, että kuka se niistä mulle sano, mut joku näistä. Että olikse sitte se pappi tai mitenkä. Tai, että olikse puhelimitse, sitä mä en muista. Mutta ne sano, että mun pitää tai niinku ne jotenkin konkretisoi sen kysymyksen, että oonks mä saanu apua ja sano, että tämmönen debriefing pitäis tai ne niinku suoraan sitten, että oonks mä saanu jotain tämmöstä debriefing, ollu jossain debriefing tilaisuudessa? Ja mä sanoin, että ei. Että mitä se on? Mä en muista sanoks ne, että ne järjestää vai, että mun pitää soittaa vai, että ne soittaa. En mä sitäkään muista miten se meni. (Maija.)

Ammattiauttajat ovat avainasemassa juuri erilaisten palvelujen tiedottamisen kannalta. He voivat ohjata ja neuvoa läheistä eteenpäin. Mistä löytyy apua. Keneen voi ottaa

yhteyttä. Oli kyseessä sitten poliisi, sairaankuljettajat, lääkärit tai SOS-auton henkilökunta. He ovat kuitenkin useimmiten ensimmäiset, jotka ovat tekemisissä läheisten kanssa. Ihanteellisinta tietenkin olisi jos nämä edellä mainitut ammattilaiset voisivat ilmoittaa läheisistä debriefing ryhmien vetäjille.

No tota sit noi SOS-auton pojat kerto mulle näistä kursseista itsemurhan tehneiden omaisille joita Suomen Mielenterveysseura järjestää. Ja silloinkin olis justiin alkanu ihan sinä keväänä kurssi, mutta mä en ollu niinku kypsä. Ja sitte mulle kävi niin, että et mä kuukauden kuluttua mun pojan kuolemasta, mä kaaduin hirveen pahasti bussissa ja multa meni tää vasen olkapää sijoiltaan. Ja sitten mä olin ehkä viis päivää sairaalassa, mikä tavallaan oli mulle kauheen hyvä asia, koska mä olin taas niinku hoidossa. Mä olin oikeen sängyssä ja mut syötettiin ja juotettiin ja melkeen pissatettiin siinä sängyssä. (Anja.)

Mä luulen että se oli Suomen Punaisen Ristin debriefing ryhmä. Ja mä sain sen niin, että heti silloin kun mä tulin paikalle niin tää lääkäri, koska mun tyttäreni kumppani oli hälyttäny sinne lääkäriambulanssin. Niin tää lääkäri kysy silloin, että haluanko mä, että muhun otetaan yhteyttä. Ja mä sanoin, että ilman muuta. Ja sit hän myös pyysi ilmoittamaan muitten ihmisten nimiä, jotka kuuluu siihen. Mä ilmoitin mun entisen puolisoni ja sitte muutamia mun tyttäreni ystäviä ja sanoin vaan, että älkää nyt heti soittako, et mä ensin soitan ja kerron itte mistä on kysymys. Ja mulle soitettiin sit tosiaan silloin jo sunnuntai iltana. Debriefingistä vastannut soitti mulle kotiin. (Riitta.)

Mielenterveystoimistot auttavat omaisia akuutissa kriisissä ja itse suru prosessin aikana. Kun läheinen on tehnyt itsemurhan, ihminen voi kokea itsensä vieraaksi sururyhmissä, joissa muiden surevien läheiset ovat kuolleet muulla tavalla. Mielenterveystoimistot antavat kriisiapua läheisille. Joillakin paikkakunnilla toimii myös vertaisryhmiä joissa on ainoastaan itsemurhan tehneiden läheisiä.

No sitte mä kävin, tai olin jo aikasemmin käyny Mielenterveystoimistossa ja tota sitten mä huomasin lehdestä, että seurakunnassa oli joku tämmönen surukurssi. Ja mä soitinkin sille ihmiselle jonka puhelinnumero siinä oli. Ja sitten ku mä kerroin tän meidän mielenterveystoimiston hoitajalle, niin hän sanoi, että jospa kuitenkin yrittäisit katsoa jos löytäisit tuolta nimenomaan itsemurhan tehneiden omaisille. Ja sit mä soitin Suomen Mielenterveysseuraan ja siellä oli just alkamassa ihan viikon parin sisällä. (Anja.)

Surusta ei selviä kuin suremalla. Sureminen on prosessina rankkaa ja vaativaa. Se vie ihmisen voimien ääri rajoille. Mielen terveyden menettämisen pelko ei ole mitenkään epätavallista. Läheinen tarvitsee kaiken saatavilla olevan tuen suruprosessinsa läpikäymisessä ja työstämisessä.

Mielen terveystoimistossa nää kerrat, joka toinen viikko vähän niinku juttelemassa missä mennään ja kontrolloimassa kun en mä itte oikein tiedä, että jos mun päässä rupeekin äkkiä heittämään. Silloin kun mä olin siellä psykiatrisessa sairaalassa niin mä sanoin, että jos mä tuun hulluks. Ne sanoi, että no jos olisit tulossa niin olisit tullu jo, et älä niinku sitä sure. Mut joskus tulee semmonen tunne, et mä en kestä enää tätä surua. (Anja.)

Joo ja sitte mun täytyy niinku käydä kysymässä lupa siihen suremiseen ja siihen, että mä makaan sängyssä enkä pääse ylös, mihin tää mun hoitaja siellä Mielen terveystoimistossa aina sanoo, että kyllä sä saat olla. Oo ihan rauhassa. Mutta älä kovin pitkiä aikoja oo, että päivä tai kaks. Et se on rankkaa työtä tää sureminen. (Anja.)

Myös perheneuvojat antavat keskusteluapua läheisille. Ammattiauttajien omat elämäkokemukset voivat auttaa heitä joissakin tapauksissa samaistumaan läheisten menetykseen.

Niin jos sitä voi sanoa ammattiavuksi kun hän oli myöskin, nykyään puhuttais vertaishoitoa. Niin hän oli itse kokenut. Oma tytär oli kuollut, siitä oli viistoista vuotta silloin. Niin tää, hän pystyi niin kuin samaistumaan, että se oli kaikkein tärkeintä. (Leena.)

Ympäristön ja työyhteisön suhtautumisella itsemurhan tehneen läheiseen on ratkaiseva merkitys toipumisprosessissa. Sillä, että kokeeko esimerkiksi työpaikalla häpeää ja syyllisyyttä, vai myötätuntoa ja ymmärtämystä, on suuri merkitys läheiselle.

Joo työyhteisö oli tämmönen terapeutin, enemmän, mutta nekin oli lomalla. Koko kesänä ei mitään, en mä tavannut ketään joka olis voinu lohduttaa. Koska minä en ollu uskossa aikasemmin, tuli suoraan Jumalalta niinku kaikenlaisia viestejä ja tota mun oli pakko sitten lopuksi myöntää, että Jumala on olemassa ja lohduttaa. Ja, että mä en olis ehkä

löytänyt sen tien, jos olis hirveesti ollut lohduttajaa ja ammattiauttajaa ympärillä. (Leena.)

Ja mulla siellä työyhteisössä, niin meillä oli aina harjoittelija, ja usein kaks kerrallaan, diakoni oppilaita, kyllä ne oli mulle todella tueksi. Yks ihan kun mä tulin kesällä sinne töihin niin hän oli ollu siinä, hän oli niinku harjottelemassa. Hän polvistu mun eteen ja otti syliin ja sanoi että kyllä Lasse on nyt Isänsä luona. Ja mä itkin ja itkin ja itkin. Hän oli kypsä ihan nuori poika. (Leena.)

Seurakuntien pastorit ja diakoniatyöntekijät ovat myös eräs mahdollisuus, jota läheinen voi käyttää traumaattisen tapahtuman purkamisessa. Sielunhoitokeskustelut ovat eräs tärkeä työmuoto.

Niin se pastori joka siellä oli, kyllä hän soitti aina ja mä purkaan, se on totta. Jos voi sanoa ammattiauttajaksi. (Leena.)

5.2. Tuki jota läheiset kaipaavat

Debriefing tilaisuuden jälkeen olisi tärkeää, että debriefingin vetäjät huolehtisivat, että läheisellä on mahdollisuus päästä jatkotuen piiriin. Se, että vetäjä antaa puhelinnumerosa ja sanoo, että voit soittaa tarvittaessa ei auta shokissa olevaa läheistä. Se mikä taas auttaa läheistä, on konkreettinen apu jatkoavun järjestämisessä.

Mun osalta sitten tää, oli tämä debriefing tilaisuus jossa oli tää pappi ja se perheneuvolan ihminen tai olis niitä kaks. Ja mä en tiedä olis siellä sitten muita mut se tavallaan niinkun loppu siihen. Ja sitten ne anto kyllä puhelinnumerosa, että olis se niinku niin, että olis sit saanu soittaa sille papille ja jotain tällä tavalla. Mutta, että siis tää se on kyl niin harmaata ja kaoottista aikaa, että siis se on niinku kerta kaikkiaan pyyhkiytyny mun mielestä. Siinä ei niinkun tavallaan kukaan selvästi huolehtinu mistään jälkihoidosta. Muuten kun, että oli niinkun ne puhelinnumerot. Että mä itse sitten myöhemmin kävin juttelemassa siellä sairaalassa missä mun tytär oli käyny. Kävin heidän kanssaan tätä asiaa läpi, mut se oli kuukausia myöhemmin. (Maija.)

Se pitäis olla niin, että selkeästi ikään kuin joku muu ottais vastuun siitä ja ohjais ja sanois, että niinku vaikka varais ajankin. Että nyt meet sinne ja tee näin, koska sä tavallaan tottelet kiltisti mitä toinen sanoo, mut itse ei oo sillai niinku järjestäytyny, että pystyis sen tekemään. Että se olis

ylipäänsä hyvä niinku just, että joku muu ottaa sen vastuun ja katsoo, että se tulee jollakin tavalla hoidettua, et pääsee jonkun puheille ja hoitoon. (Maija.)

Ammattiauttajien olisi hyvä tietyin väliajoin muistuttaa läheistä stressioireista, sydämentykytyksistä, huimauksista, ahdistuksista. Se auttaa läheistä ymmärtämään, että oireet kuuluvat asiaan. Sillä on rauhoittava vaikutus.

Siinä alussa poliisit, sitten myöhemmin nää muut selittää kaiken maailman asioita. Mutta kun se ei välttämättä mee perille. Että se pitäis kertoa moneen kertaan ja aina uudelleen, ei hermostumatta siihen, et toinen ei ymmärrä mitä puhutaan. Kun mulla puol vuotta myöhemmin oli tietyllä tavalla pahin vaihe kun puhuin kerta kaikkiaan aivan puuta heinää, että ota ne vaatteet tuolta pakastimesta. Ja kun se vaihe kesti vähintään vuoden verran, siinä luulee, että tää tilanne jää pysyväksi. Silloin tarttis, jos sitä saa tällaista vähänkin pidempää kriisiapua, niin kuin ehdottomasti kaikkien pitäis saada, niin pitäisi matkan varrella aina välillä näiden jotka antavat tätä terapiaa, toistaa näitä. Jotkut ammatti-ihmiset jotka ovat traumojen kanssa tekemisissä tuntee ne, mutta eivät kaikki psykologit, lääkäreistä puhumattakaan. Sillä on semmoinen merkitys, että jos oireet pitkittyy, niin siinä tulee pelko, että tulee hulluksi tai ne jää pysyväksi. Ja se pelko lisää sitä stressiä. Ainakin mulle on riittänyt se, että toinen on sanonut, että tää kuuluu kuvaan, tää on ihan normaalia. Niin silloin mä hyväksyn, että mä vain oireilen tällä tavalla nyt taas tässä jaksossa mutta ei tarvitse huolestua siitä. Että se niinku vähentää stressiä ja sehän on tärkeetä koska tulee muutenkin niin paljon erilaisia pelkoja, koska siinä elää niin pitkään muutenkin sellasessa hälytystilassa, et koko ajan on tällasia kauhukuvitelmia ja tällai. Niin silloin kaikki tällaset turhat pelot olis helppo poistaa. (Maija.)

Debriefingin ja kriisiavun työntekijöiden olisi myös hyvä katsoa, ettei läheinen jäisi yksin vaan hänellä olisi omaisia tai ystäviä, jotka huolehtisivat hänestä ensimmäisten viikkojen aikana. Kaikissa tapauksissa tämä ei ole mahdollista, mutta monen läheisen kohdalla tämä on mahdollista järjestää.

Tällaista ihmistä ei ainakaan kuukauteen saisi jättää yksin. Tää tietenkin liittyy sosiaaliseen verkkoon ja tämmösissä tapahtumissa yleensä kaikki ei uskalla tulla lähelle tällasta ihmistä. Ja muutenkin saattaa olla niin, että ne, joilla ei ole tällaista sosiaalista verkkoa, ja tää ihminen itse, niinkun minäkin, haluaa olla yksin koska ei jaksa puhua ihmisten kanssa, ei ymmärrä mitä ihmiset puhuu ja haluaa vain työntää kaiken pois. Mutta se on ihan vihoviimistä se. Mä olin kaks viikkoa mun siskon luona, mut olis

pitäny olla varmaan kuukauden. Että missä määrin sitten niinkun nää avustustyöntekijät tai kriisiavustajat tai terapeutit pystyy, ehkä ne vois yrittää sitä tai ottaa sen ihan siinä alussa puheeks ja katsoa ainakin niiltä osin, että onks täällä joku muu henkilö joka voi tästä ihmisestä huolehtia. (Maija.)

Silloin kun läheinen joutuu itse hoitamaan käytännön asioita, onnettomuusriski on suuri varsinkin autolla ajettaessa. Tärkeää olisi, että debriefingissä tai kriisiavussa pohdittaisiin läheisen kanssa, olisiko hänellä joku ystävä tai läheinen, jonka kanssa hän voisi yhdessä hoitaa käytännön järjestelyjä. Läheiselle pitäisi kertoa onnettomuusriskeistä esimerkiksi liikenteessä.

Kun mun piti mennä oikeuslääketieteen laitokselle, mä ajoin kolarin. Koska näissä on aina ruumiinavaus, sitten ruumiinavauksen jälkeen kun ne oli laittaneet hänet kauniisti, siinä oli myös muita sukulaisia. Mä ajoin yksin Mannerheimintiellä ihan ajatuksissani suoraan seuraavan perään. Eihän sellaiseen paikkaan kun menee katsomaan kuollutta tyärtään, pitäisi ajaa itse autoa. Se pitäisi itekin ymmärtää. Voi olla, että sen jollakin tasolla ymmärtää. Mutta se voi olla kans niin, että siinä myös ottaa tietoisin riskin. Että sama se jos minä kuolen niin se on sitte niinkun... On ihan mahdollista, että se oma itsemurha-alttius saattaa olla aika suuri. Koska ei ole tavallaan elämän tarkoitusta niin se on niinku yhdentekevää, että jääkö eloon vai ei. Ei välitä riskeistä. Ja sen takia jonkun muun pitäisi katsoa, ettet sä ota sellaista riskiä. (Maija.)

Esimerkiks mun piti yksin järjestää hautajaiset. En mä ollu ikinä joutunu sellaisen asian kanssa tekemisiin. Silloin mun piti mennä katsomaan arkkua, myöskin taas autolla. Sitten vaan joku fiksu ihminen, yks mun kolleega sano et onks sun pakko mennä yksin. Ja se ei ollu tullu mulle mieleenkään. En mä osannu ajatella sitä. Että jonkun toisen täytyy sanoa se. Ja sitten mä keksin, että ehkä mun sisko vois tulla mukaan. Mutta tosin sitten hän oli ajaa kolarin, koska se oli hänelle yhtä rankkaa. Mutta kuitenkin tää, että jonkun täytyy sanoa sulle. Se voisi olla tässä debriefingissä tai kriisiavussa, jonkun pitäis katsoa, että sulla on joku toinen ihminen jonka kanssa sä tai kysyä sulta niin, että sä joudut miettimään sitä, että voisitko sä hoitaa asiat yhdessä jonkun toisen kanssa. Se on aika tärkeä vaikka ei olisi kyse autoilusta vaan kaikki nää hautajaisjärjestelyt kun täytyy miettiä kaikki lehti-ilmoitukset ja mitä kaikkea pitää tehdä, että kaikessa voi saada apua, että ei oo pakko tehdä näitä yksin. Että vaikka se toinen vain istuis siinä, tai nyökyttelis tai sanois, että juu ja jaa. Mutta se helpottaa sitä tilannetta. Sä et ehkä joudu samanlaisen tuskan ja epätoivon valtaan jos siinä on joku toinen. Ei se tietenkään voi olla terapeutti eikä se ammattiauttaja mutta ne voi niin kuin edesauttaa sellaista tilannetta että näin tapahtuis. (Maija.)

Niillä tahoilla, jotka ovat ensimmäiseksi tekemisissä itsemurhan tehneiden läheisten kanssa, pitäisi olla tiedote jonka he antavat läheiselle. Tiedotteesta kävisi ilmi mitä läheisen pitää hoitaa. Minne hän voi ottaa yhteyttä eri asioissa. Tiedotteessa olisi selkeät paikannimet, osoitteet ja puhelinnumerot. Shokissa oleva läheinen ei muista mitä hänelle sanotaan. Se pitäisi olla paperilla.

Pitäis olla olemassa jonkinlaisia esitteitä. Poliisi on yleensä se ensimmäinen ja sit seuraava on se lääkäri, niin niillä pitäis olla jotain läpysköjä missä lukee mustaa valkosella. Että se ei olis sillai, että ne sanoo jotakin jonka sä unohdat seuraavassa sekunnissa, vaan selvästi kuka hoitaa mitäkin, kenelle pitää soittaa, kehen voi ottaa yhteyttä. Niillä ei ainakaan silloin ollu pari vuotta sitten, ei poliisilla eikä näillä. (Maija.)

Debriefingiin pitäisi päästä 48 tunnin kuluessa. Jos aika pitkittyy, se voi vaikuttaa myöhempien oireiden voimakkuuteen.

Se pitäis olla nelkytkaheksan tunnin sisään. Sehän meni yli sen. Ja mä luulen, että tää mun shokkivaihe oli turhan pitkä ja rajua, että se olis voinu lieventää ja just sillä tavalla et joku olis kattonu, että mä heti olisin päässy semmoseen kunnolliseen jatko kriisihoitoon. Et jos siinä olis just tätä tukea voimakkaammin niin se ei olis ollu ehkä niin rajua. (Maija.)

Olisi tärkeää huomioida myös muut sukulaiset ja ystävät. Heille pitäisi myös tarjota mahdollisuus saada apua traumaattisessa tilanteessa. Usein juuri nämä muut ihmiset unohdetaan.

Se ei oo aina vaan se ihan lähiperhe, vaan usein myöskin muut sukulaiset. Tässä tapauksessa just mun sisko. Hänellä on samanikäisiä lapsia ja näin tää koskee hänen lapsia, koska nehän on serkuksia. Ne oli hyvin läheisiä, samaa koulua kävivät. Ne ei oo saanu mitään apua. Nää tällaset oheiskärsijät, niin ne varmaan pärjäis jonkinlaisella pienemmällä avulla. Kun just nää oikeen ihan lähimaiset kyllä tarttee mun mielestä pitkäaikaista käsittelyä tai terapiaa tai hoitoa tai apua. (Maija.)

Ammattiauttajien tulisi ottaa yhteyttä läheisiin tietyn ajan kuluttua avun päättymisestä ja tarkistaa missä mennään. Kriisiavun päätyttyä voisi sopia jälkihoitoajan esimerkiksi puolen vuoden päähän.

Olisko se sitten se debriefing ryhmä vai mikä, mutta sieltä käsin tulis aktiivista yhteydenottoa, että puolen vuoden kuluttua, että miten sä nyt jaksat, miten sä voit. Silloin voi saada kiinni näitä tapauksia jotka on jääny ilman apua tai jotka just silloin puolen vuoden kuluttua on huonossa kunnossa. Että ei se apu koskaan tavallaan ole liian myöhäistä. Ellei niitä oo käsitelty alussa niin sitten ne on tavallaan sinussa kunnes sä ne käsittelet vaikka siinä menis kymmenen vuotta. (Maija.)

Hän sanokin, että nyt hänen mielestään tää tilanne on aika rauhallinen ja hyvä, et jos rupee tuntumaan joltain niin sitte sä voit tulla käymään, että hän on olemassa kyllä. Mulla on pari kertaa ollu semmonen tilanne jollon mä olisin halunnu mennä mutta en mä sit. Se kynnys on sit ollu kuitenkin niin korkea. Et koska mä oon kokenu, että se olis ollu vaan niinku joku yhden keskustelun tila. Olis ollu vielä jotain yksittäisiä semmosia, että olis sovittu. Mä tiedän että se on hirveen vaikee mut olis niinku sanottu, että katotaan ens toukokuussa ja olis buukattu päivä. (Riitta.)

Psykiatristen palvelujen karsiminen vaikuttaa myös itsemurhan tehneiden läheisten elämään. Moni heistä kaipaa paikkaa, johon voisi mennä lepäämään silloin kun kaikki tunteet vyöryvät päälle. Omaa paikkaa itsemurhan tehneiden läheisille.

Mä kaipaen tai aika moni meistä kaipaa sellasta paikkaa, et sitte kun on oikein kauheen paha olla ja ne painajaiset kaatuu päälle ja pelkää et mulla on niin ja niin monta unitablettia täällä kotona, mä asun melko alhaalla kerrostalossa, että ei kannata hypätä, menis varmaan jalka poikki. Niin tota, et olis semmonen paikka mihin vois mennä nyt kun mielisairaala tilanne on se mikä se on, niin eihän se niinku ellen mä mee psykoosiin eihän se mun paikkani oo, eikä kenenkään meidän paikka. Mut et semmosta turvallista paikkaa, sitä kaipais, jossa olis itseltä turvassa. (Anja.)

Läheisillä voi olla myös henkilökohtainen tarve olla debriefing tilanteessa yksin vetäjien kanssa, ryhmässä tapahtuvan debriefingin lisäksi.

Mä olisin ehkä toivonu, että mä olisin saanu siinä debriefing tilaisuudessakin, siinäkin tilanteessa olla ehkä niinku kahdestaan sen vetäjän kanssa sen ryhmän lisäksi. En olis halunnu luopua ryhmästä mut olisin halunnu olla myöskin siinä kahdestaan. (Riitta.)

5.3. Tarjolla olevan tuen hyvät puolet

Ammattiavun piirissä tapahtuvan trauman purkamisen on tärkeätä. Läheinen tarvitsee turvallisen ympäristön jossa hän voi käsitellä tunteitaan. Ammattiauttaja toimii läheiselle peilinä, jonka kautta läheinen voi tarkastella ajatuksiaan.

Mä en niinkun ymmärtäny ihmisten puhetta. Ja just tää, et mä en nukkunu. Että siinä tää ammattiapu, että mä pääsen tuonne puhumaan, istumaan. Koska sitä ei pystyny millään tavalla hallitsemaan sitä prosessointia ja se piti niinkun puhua ulos. Vasta kun sen sai siellä terapiassa tai siellä kriisiavussa vähän purettua, niin sit tavallaan jäi tilaa seuraavalle asialle. Ja ellei sitä ensimmäistä olis saanu ulos puhuttua niin ei hulluus varmaan olis hirveen kaukana. (Maija.)

Siinä tulee kaikki nämä syyllisyydet ja muut. Sehän tuo esille kaikki vanhat traumat. Täytyy olla semmonen ihminen, muutenhan niitä voi puhua eri ihmisille eri asioista mutta tässä voi sillai varauksettomasti puhua, että se toinen pystyy sanomaan ja selittämään mitkä reaktiot on luonnollisia, mitkä kuuluu asiaan, että sitä ei tartte pelätä. Että tää on ihan luonnollista, että käy näin ja että tuollasia asioita niinku ajatuksia esiintyy ja näin. Elikä hän laittaa sen oikeimpiin suhteisiin. Että mä tavallaan kaadan ne asiat hänen syliin ja sitten mä voin siirtyä seuraavaan. Saa aina välillä rauhoittavaa selitystä. Koska siinä ainakin mulla jonkin verran koko ajan on tällanen pelko, että oonks mä tulossa hulluksi, että eihän tää oo normaalia. Hän pitää terveitten kirjoissa. (Maija.)

Ammattiauttajilla voisi myös olla paperi jonka läheinen voi antaa työpaikalle, ystäville, sukulaisille tai ihmisille joiden kanssa hän on päivittäin tekemisissä. Paperissa kerrottaisiin trauman oireista.

Yks semmonen hyvä asia ihan siinä debriefingissä oli semmoinen, että ne jakoi paperin jaettavaksi työpaikalle tai muille sukulaisille tai muille lähi, tai ketä nyt tapaa. Paperissa selitettiin miten tämmönen shokin tai trauman kohdattu ihminen saattaa reagoida. Että sille saattaa tulla semmosia ja semmosia oireita. Se saattaa toimia niin ja näin ja kaikki tämä oli A4. Kaikki tää on ihan luonnollista ja se vaan kuuluu kuvaan, että sitä ei tartte niinkun ihmetellä. Ja sitten siinä jatkui, että miten tätä tämmöistä ihmistä pitää kohdata ja siinä selitettiin, että pitää vain kuunnella. Mä jaoin sen mun työkavereille. Ne on kans kiittäny siitä. Se oli mulle itsellekin hyvä koska siinä oli just lueteltu kaikki sydämen tykytyksistä, rytmihäiriöistä, unettomuudesta, sekavasta puheesta. Et ku puhuu ihan puuta heinää ja ettei niinku ymmärrä mitä puhutaan. Ja

tämmösistä ärsyyntymisestä ja aggressiivisuus puuskista ja kaikista tällasista. Ja se tavallaan muakin rauhotti. (Maija.)

Vertaistukiryhmät ovat tärkeä tekijä suruprosessissa. Vertaistukiryhmässä ei tarvitse selittää koska muut ymmärtävät mistä on kysymys. Läheisiä yhdistää samanlainen kokemus.

Se on kyllä hyvin erilainen trauma kuin jotkut muut, nimenomaan näiden syyllisyyksien ja muiden takia. Siinä saattaa tuntea, että toinen ei ymmärrä. Siinä mielessä just tällaset vertaisryhmät, että sen kyllä aina kun tapaa näitä ihmisiä siellä ryhmissä niin siellä on huomattavasti helpompi hengittää koska siinä ei tarte mitään selittää. Kaikki ymmärtää just missä mennään, miten puhua, siinä voi itkeä vapaasti. Se on hyvin vapauttavaa tietää, että toinen oikeesti ymmärtää. (Maija.)

Ammattiauttajien, terapeuttien, psykologien tärkeä merkitys on myös siinä, että he pystyvät antamaan selityksiä ja nimiä asioille. Läheinen voi kokea voimakasta syyllisyyttä omasta toiminnastaan, joka taas lisää tuskaa ja ahdistusta. Kun läheinen saa selityksiä ja malleja ammattiauttajalta, hän oppii ymmärtämään omaa ja toisten toimintaa.

Sitten kun tuli kaikki tää prosessointi ja kaikki nää syyllisyydet, niin silloin se oli kyllä hirveen tärkeätä nää ammattilaiset. Ne pysty selittämään näitä, tavallaan vähän antaa nimeä näille asioille. Tässä tapauksessa mun tyttären kuin mun omaa kehitystä. Että minkä takia minusta on tullu semmonen. Että mistä erilaiset asiat johtuu. Mua auttoi hirveesti se, että mä sain selityksen, että miks minä oon toiminu tietyllä tavalla. Se helpottaa sitä syyllisyyttä, että on olemassa joku syy siihenkin, että miks vaikka mä en oo ehkä toiminu oikein, jos siitä on kyse. Että mä niinkun oon mielestäni tehny väärin mun lasta kohtaan, niin että siihenkin on joku syy miks minä olen sen näin tehny. (Maija.)

Läheiselle on tärkeää, että terapeutti kuuntelee, eikä tuomitse läheistä. Terapeutille voi esittää omituisetkin ajatukset. Nekin ajatukset joista ei uskalla, eikä kehtaa muille puhua. Ja kaiken jälkeen voi luottaa siihen, että terapeutti ei hylkää.

Siinä just tää terapeutti, että hän hyväksyy nää mun kaikki omituiset ajatukset. Se jotenkin on niin tärkeä, että joku toinen sanoo, että se on ihan luonnollista. Ja että useinkin on kaks askelta eteen ja yks taakse. Että se kuuluu asiaan. Siinä on tavallaan se sama vaikutus, että kun hän sen hyväksyy niin sitten ei tarte pelätä sitä. Kun tulee tämmösiä tuskasia, ahdistuneita tilanteita niin se pelko joutua taas sinne ihan mielettömään tuskiaan, niin se kasvaa vaan suuremmaksi. Mutta silloin kun toinen sanoo, että kyllä tämä tästä, että tää kuuluu ihan asiaan. Että tää menee taas ohi, niin silloin tavallaan pääsee siitä pelosta, että en mä tuu hulluksi. Siinä on se ammattiavun merkitys, että sillä on rauhoittava ja selittävä ja hyväksyvä merkitys. Niin, että uskaltaa mennä eteenpäin. Että hän selittää, että takapakkikin on oikeesti eteenpäin menoa. Se tekee tärkeäksi sen avun. Yksin helposti katoaa niihin ajatus labyrintteihinsä. (Maija.)

Läheiselle on tärkeää, että hän saa puhua vapaasti. Silloin surun suremiselle on tilaa. Ammattiauttaja on saanut koulutuksen kriisityöhön, läheisen ei tarvitse pelätä että ammattiauttaja kuormittuu liikaa. Hänellä on omat purkukanavansa työn kuormittavuudelle toisin kuin omaisilla ja ystävillä. Ammattiauttaja on ulkopuolinen suhteessa tapahtuneeseen.

Se, että mä oon saanu vapaasti puhua. Ettei kukaan tuu sanomaa, että kuule eiks siitä oo jo vuos, et eks sun olis syytä jo piristyä. Että sille surulle on annettu niinku tilaa. Ja sitten jos mä ajattelen omaisia, niin sitten ehkä myöskin pitää niiden omaisten mielenterveyttä ajatella, että ei jatkuvasti jauha niinku sitä yhtä ja samaa. (Anja.)

Ratkaisevan tärkeää akuutista kriisistä selviämisessä voi olla myös ammattiauttajien läsnäolo ja siitä tuleva turvallisuuden tunne. Läheinen ei ole yksin ahdistavan tilanteen kanssa.

Se oli varmaan se turvallisuuden tunne. Kun mä olin siellä psykiatrisessa sairaalassa mä pääsin kotilomalle. Ensin kävin kotona vaihtamassa vaatteita ja sit ku mä olin siellä poikani asunnolla niin mulla oli omahoitaja mukana, sattui olemaan mieshoitaja. Et sinne mä en päässy yksinään. Silloin kun me oltiin siellä mun pojan asunnolla niin mä olin jemmanna osan niistä lääkkeistä keittiön kaappiin ennen kuin kukaan huomaa, ennen kuin poliisi tuli. Ja tota sit mä otin ne sieltä kaapista ja annoin ne sille kundille ja ne hävitettiin sitte apteekissa. Et se turvallisuuden tunne ja myöskin se, että kukaan ei niinku paheksunu vaikka mä vedin pakan paperinenäliinoja pieneks silpuks. (Anja.)

Se oli varmaan se läheisyys. Me oltiin niin läheisiä ystäviä, tavallaan tuntenu monta vuotta, et se painoi enemmän varmaan kuin se ammatti-ihminen tässä. Enkä mä jääny mitään kaipaamaan niin kuin hänen osaltaan.(Leena).

Debriefingissä läheistä auttaa se, että lähipiiri on koolla ja jakaa surun ja rankat tunteet yhdessä. Läheiset voivat jakaa keskenään tietonsa ja ajatuksensa siitä, miksi kävi niin kuin kävi.

Musta siinä debriefingissä oli parasta se, että me oltiin kaikki lähiomaiset yhdessä. Mä luulen, että se teki meille kaikille hyvää. Et me nähtiin, et minkälaisia äärituntemuksia, että siinä ei syntyny semmosta kuvaa, että tässä on niinku itte tulossa hulluksi. Ja sit tavallaan me saatiin myöskin semmonen yhteinen kommunikoinnin puoli. Mua on aina ammattiauttajissa vierastuttanut nimenomaan se, että nehän on työn puolesta siinä. Se on tietysti hyvä ja huono puoli. Psykiatrin kohdalla, jonka luona kävin juttelemassa, mä koin että se oli hyvä puoli, että hänellä ei ollu minkään näköstä tunnesidettä siihen kuvioon. Mut sit taas näissä debriefing istunnoissa yks semmonen koskettavimpia kuvioita oli sellanen, että erittäin kokenut vetäjä joka on oikein reipas ammattilainen teki muhun lähtemättömän vaikutuksen viimeisessä istunnossa. Hän avoimesti itki minun kanssa. Et mä koin, et mä oon saanu ammattiapua sillä tavalla, että ihminen on pannu sekä persoonansa likoon niin myöskin kaiken sen tietonsa mikä hänellä on. (Riitta.)

Ammattiauttajan tehtävä on rakentaa elossa olevan läheisen elämää siten, että hän löytää uudelleen mielekkyyden elämän jatkamiselle. Tapahtuneesta kriisistä pitää löytää uusi suunta eteenpäin.

Psykiatri ei lähteny hirveesti näitä kuolemia sillä lailla selvittelemään, vaan hän lähti aivan rauhallisesti rakentamaan mua. Ja se oli hänen toistuva viestinsä kaikissa niissä istunnoissa. Se oli niin kipeä kuulla, mut mikä oli nimenomaan se mikä tarvittiin. Hän jatkuvasti ilmotti vaan suurinpiirtein, että koska sinä et ole kuollut niin sinä et ole vielä tehtävääsi täyttänyt. Ja koska sinulta on kuollut mies ja lapsi niin se kertoo, että sinun jäljellä oleva tehtävä on jotakin muuta kuin vaimona ja äitinä oleminen. Ja kyllä sitten myöskin hirveän pitkään käytiin läpi semmosia esteitä, mitä tän surun lisäksi koettiin, että on silleen, että mä vielä jaksaisin elää. Ja se mikä siinä oli todella hyvää niin hän oli vaan minua varten ja se, että kun hän ei ollu kukaan sukulainen eikä kukaan läheinen niin mun ei tarvinnu ajatella, että mä en voi sanoa jotain asiaa

ettei hän loukkaannu. Mä sain olla siinä hirveen reippaasti kaikkine tunteineni. Ja mulle merkitsi kauheen paljon se, että hän oli kokenut ja paljon eläny ihminen. Et mä pystyyn tavallaan luottamaan siihen, että se mitä hän sanoo niin ei oo vaan luettu kirjoista vaan se on eletty todeksi. (Riitta.)

5.4. Läheisten tarpeiden ja tuen kohtaaminen

Läheiset kohtaavat ammattiavun itsemurhatapauksissa hyvin sekavissa tunnelmissa. Läheiset ovat joutuneet yllättävän ja uuden tilanteen eteen. Auttajaverkostot ja tahot ovat läheisille tuntemattomia. Samanaikaisesti heidän pitäisi kyetä selkeästi ajattelemaan ja järjestämään esimerkiksi hautajaisia. Debriefingin ja jatkoavun järjestely ja yhteydenotot voisivat olla selkeästi ammattiauttajien vastuulla.

Se pitäis olla niin, että joku taho, mikä se sitten on sen hoitaa. Et ne niinku ottaa yhteyttä ja sanoo, että nyt me järjestetään, tule silloin sinne ja näin. Koska ei sitä itte pysty sillä tavalla ajattelemaan ehkä niin järkevästi tai on vähän sekasin kun on niin paljon asioita. Meidänkin piti silloin maanantaina mennä sinne oikeuslääketieteen laitokselle kattomaan sitä ruumista. Siin pitäis olla semmonen systeemi, että kun poliisihan näistä yleensä saa tiedon. Poliisin pitäis ilmoittaa alueen kriisiryhmälle, jonka pitäisi oma-aloitteisesti ottaa yhteyttä, eikä epämääräisesti kysyä, että ooksä saanu. Vaan että se olis järjestelmällistä. (Maija.)

Se oli hirveen sekavaa, et ku ne kysy et oonks mä saanu jotain apua. Ja ne ilmeisesti tarkoitti jotain tämmöistä, mut mä en tienny mitä ne kysy, että niinku mitä mun olis pitäny vastata. Koska kyl mun mielestä kaikki ihmiset oli ollu hirveen ystävällisiä ja sillä tavalla avuliaita. Ja kylhän tietenk in Estonian jälkeen oli puhetta näistä kriisiryhmistä, mutta en mä niin konkreettisesti siitä tienny. Se oli totaalisesti epäselvää, että kuka sen järjestää ja mikä on se taho kenen kanssa siitä pitäis puhua. Koska kyl mä ymmärsin, et just sen pojankin takia pitäis joku tämmönen kokoava tilaisuus olla missä kaikki on läsnä. Mut sit tässä oli vaan mun osalta tämä debriefing tilaisuus. (Maija.)

Läheisten kuntoutumisen kannalta olisi hyvä, että ammattiapua olisi tarjolla riittävän pitkään. Tarve on aina henkilökohtainen, mutta mahdollisuus siihen pitäisi olla tarjolla.

Sen ensimmäisen kriisiavun jälkeen tai sen puolen vuoden jälkeen se ei olis riittäny mihinkään, koska silloin mä vasta olin päässy kunnolla

käyntiin. Silloin mä olin todella huonossa kunnossa. Mä luin samaa sivua kymmenen kertaa, eikä mulla ollu aavistustakaan mitä siinä luki. Tietenkin ihmiset on niin erilaisia, mutta kyllä se mun psyykkisen terveyden kannalta jos se olis siihen loppunu, niin se olis ollu aika paha kyllä. Kyl mä varmaan jotenkin olisin pärjänny, mutta huonosti. (Maija.)

Läheisten saama kohtelu ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat voimakkaasti ammattiavun hakemiseen. Jos on joutunut kokemaan tyykeää kohtelua, kynnys lähteä hakemaan apua on korkea. Tämä taas vaikeuttaa surun käsittelemistä.

Mä olin nähny hänet torstaina viimeks ja sitten menin maanantaina sinne hänen asunnolle ja olin sen verran raukka, etten uskaltanu mennä yksinään kun mä tiesin melko varmasti mitä tulen löytämään. Mä soitin SOS-autoon, sieltä tuli kaks miestyöntekijää, ne tuli mun mukana. Sitten ne vielä ehdotti, että otetaan poliisi mukaan. Mä sanoin ettei tarvita poliisia, riittää kun teillä on kännykkä, että mä menen, te voitte jäädä portaaseen. Mä menen sisään, poika makas siellä lattialla ja sitte ne kundit ei jättäny mua rauhaan. Sit me istuttiin koko iltapäivä meidän kotona ja ne sano, että ne vie mut psykiatriseen sairaalaan ja mä olin sinne pari kertaa aikasemmin jo pyrkiny, ja mä olin saanu niin raa'an kohtelun päivystävältä lääkäriltä, että mä sanoin etten mä halua mennä. Mutta ne ei niinku päästäny mua kunnes mä suostuin menemään. (Anja.)

Mä soitan mieluummin SOS-autoon kun tähän Mielenterveysseuran päivystävään palveluun, koska siellä ei oo aina niin pätevää. Puhumattakaan nyt sitten, mul ei oo hirveen hyviä kokemuksia kun mä oon soittanu näissä seurakunnan. Mut se varmaan johtuu siitä, että mä en oo mikään kovin uskonnollinen ihminen. (Anja.)

Ammattiauttajien olemassaolo lisää läheisen turvallisuuden tunnetta. Hänestä välitetään. Hän tietää ettei ole yksin.

Joskus mä oon sit soittanu SOS-autoon ja ne on ehkä kerran tai kaks tän mun pojan kuoleman jälkeen käyneetkin meillä. Ja sit kerran sattuu oikeestaan aika hauska tapaus toisaalta. Mä soitin sinne autolle ja mä sanoin, että mulla on kauhean paha olla. Ja sit ne sano, et he on keikalla mut et kyl he tulee, et tota haluat sä psykiatriseen sairaalaan? Mä sanoin, et en mä halua psykiatriseen sairaalaan. No haluat sä lääkärin? No, onks teillä lääkäri siellä autossa? Ei ole mut ne hommaa. Mä sanoin, et emmä oikeen lääkäriäkään halua. Sit se tyttö joka oli siinä puhelimesta, niin se sano hyvin napakasti, että sinä tulet saamaan apua, mutta mieti missä muodossa sinä haluat ottaa sitä vastaan, me soitamme sinulle puolen

tunnin kuluttua. Sit musta rupes vähän niinku hävettää tää tilanne ja mä keitin hyvät kahvit itselleni vielä silloin puol yhentoista aikaan illalla ja panin yöpaidan päälle. Ja sit ku ne soitti niin mä sanoin, että kiitos vaan. Tää jo, että joku niinku sano mulle ihan asiallisesti, että mietis nyt mitä sä oikeen tässä haluat. Ja sit hän vielä sano, että he tekee tästä raportin ja et minkä aikaan sä aamulla nouset ylös, että viittisitkö soittaa sit sinne, että sulla on kaikki kunnossa. Tuli semmonen tunne, että he pitää musta huolen. Et jos mä en olis soittanu niin sieltä olis soitettu niinku vastaan. Se välittämisen tunne ja siellä on erittäin hyviä työntekijöitä. (Anja.)

Läheisen tulisi vaatia ammattiapua, jos sitä ei muuten järjesty. Nykyisenkaltaisessa niukkenevien resurssien maailmassa voi tulla tilanteita joissa tarvitaan selkeyttä ja määrätietoisuutta.

Sitä ammattiapua kannattaa kyllä hakea ja lyödä vaikka nyrkkiä pöytään ja vaatia. Mut eihän semmosessa tilassa oleva ihminen, niin eihän se paljon pysty vaatimaan. Silloin olis hyvä jos joku läheinen, ehkä ei ihan lähiomainen mut joku hyvä ystävä joka ymmärtäis ja joka olis kokenu jotain vastaavaa niin voisi pitää huolen, että tää ihminen saa apua. Kyl se musta niin tärkeä on. Ja sitten nää reippaat miehet, et ne lopettais sen, että mies ei itke. Et ne myöskin uskaltais purkaa tunteita. (Anja.)

Ammattiauttajan kanssa käydyt keskustelut auttavat läheistä käymään huolellisesti lävitse traumaattisen menetyksen. Se vie myös kuormitusta pois omaisilta ja ystäviltä.

Kun mä menin psykiatrille, mä menin oikeestaan kahdesta syystä, säästääkseni mun äitiäni ja ystäviäni. Ja sitte sitä varten, että mä en halunnu, että mä haudata sen asian ennen aikojaan koska ympäristö haluaa haudata sen niin tavattoman nopeesti ja siinä syntyy itsellekin semmonen harha, että se on ohi. Ja mä en halua, että se tulee jossakin vaiheessa sitte jonain muina muotoina. (Riitta.)

Läheisille voi tulla tunne, että täytyisi toipua nopeammin kuin pystyy. Ammattiauttajien merkitys voisi olla tässä tapauksessa siinä, että he kertovat läheisille, että suruprosessi vie oman aikansa.

Mähän tavallaan itte hankin sen debriefingin jälkeisen jatkotuen sillä, että mä privaattisti menin psykiatrille ja sitte sille olisin halunnu ehkä jonkun jatkon koska prosessi on aina pitkä. Et meille syötetään semmonen, että

tommosesta kuolemasta paranee vuodessa. Ku se, mitä mä oon jutellu ihmisten kanssa niin kyllä se enemmän on kaks vuotta. Se ensimmäinen vuos menee siihen alkuun niinkun shokkiin ja toinen vuos menee sitte niinkun kävelemään opettelemiseen. Mä koen jotenkin, että läheisen menettäminen on yhtä ratkaseva kokemus kun se, että jos ihminen esimerkiks auto-onnettomuudessa halvaantuu ja on loppuelämänsä rullatuolissa. Mä oon loppuelämäni tavallaan vammainen, mutta samalla tavalla niinkun pyörätuolissakin voi osallistua vammaisten olympialaisiin, niin mä pystyn tän vammaani kanssa kyllä elämään. Ja elämään ihan tavallista ja rikasta elämää, mikä tietysti silloin alussa oli täysin uskomaton asia. On ihan eri asia olla tilanteen kanssa viis vuotta myöhemmin, kun olla silloin ihan tuoreeltaan. (Riitta.)

Ammattiauttajan osuus voi olla hyvinkin ratkaise toipumisprosessissa. Varsinkin silloin, kun läheinen jää pitkittyneesti jollekin suruprosessin vaiheelle.

Sitte syksyllä ku mä hain psykiatrin apua, niin silloin mulla oli just tää lamaannuksen vaihe. Tuli uudestaan väsymys, mä en meinannu millään jaksaa. Psykiatrin avulla mä kuljin tän kuvion aika vahvasti. Mä oon aina sanonu niin ei nää kuolemat oo kauheesti mun arvoja muuttaneet, ne oli ennestään jo paikallaan, mutta sitte oon huomannu, että kyllä ne on muuttanu mua todella vahvasti. Mut eihän sitä siinä tilanteessa huomaa. Mun tyttäreni kuolema on mun elämäni niin ratkaseva juttu, että mä voin ihan rauhassa puhua ennen ja jälkeen, samalla tavalla kun puhutaan ennen ja jälkeen Kristuksen, niin mulla oli ennen ja jälkeen tyttären kuoleman, että kyllä se on niin vahvasti vaikuttanu. (Riitta.)

5.5. Tuki ja eri ikäryhmien tarpeet

Lasten ja nuorten jatkotukeen tulisi myös kiinnittää huomiota. Vanhempia tulisi tukea siihen, että lapsille ja nuorille järjestyisi omat kanavansa surun työstämiselle.

Mun poikahan on nyt ollu sitten siinä lasten ja nuorten sairaalassa, mutta ellei hän olis ollu siellä asiakkaana niin mä luulen, että hänkin olis ollu ilman minkäänlaista apua. Että kun tommonen koululainen niin mistä se nyt sitten apua sais. Kävis joskus puhumassa ehkä koulukuraattorille. Ne debriefingit on äärettömän tärkeitä, että saa sen ensimmäisen asian jotenkin ulos. Mutta tää kriisihoido pitäis kyllä olla kaikille perheenjäsenille jollakin tavalla saatavilla. Just ku mä ajattelen tämmöstä teini-ikäistä poikaa jonka sisko tekee itsemurhan ja jolla itsellä on ongelmia tai vaikka ei olisakaan, ja koska siinä on itse niin siinä surussa ja

siinä shokissa, niin enhän mä pysty sitä poikaa auttamaan. Ja poika taas tuntee syyllisyyttä ja hän rupeaa siirtämään sitä, työntämään pois sitä omaa surun käsittelyä koska hänen pitää pärjätä, koska minä en jaksa. (Maija.)

Kriisiapua pitäisi tarjota kaavamaisesti tietyin aikaväleihin. Ettei se jäisi läheisen oma-aloitteisuuden varaan, joka vaihtelee henkilöstä riippuen hyvinkin voimakkaasti.

Että mä oon saanu tätä apua niin kyllä se on ollu mun oma-aloitteisuudestani kiinni ja kaikkihan ei oo valmiita mihinkään terapiaan eikä tämmöseen. Sehän on ihan selvä. Mutta jonkinlaista kriisiapua pitäis tarjota. Ainakin se mahdollisuus, ei vaan yhden kerran ihan siinä alussa eikä kuukauden. Sitä pitäisi tarjota ensin, vähän ajan kuluttua, puolen vuoden kuluttua, ehkä vuodenkin kuluttua vielä jos ei oo muuten mennä mukaan. Mutta myös kaikille perheenjäsenille jotakin tukimuotoa, että se voi olla esimerkiksi nää sururyhmät tai vertaisryhmät. Jollakin tavalla ne ihmiset pitäis saada sinne mukaan, ettei ne jää yksin. (Maija.)

Perheenjäsenten, varsinkin lasten ja nuorten selviämistä pitäisi tukea voimakkaammin. Henkinen pahoinvointi voi purkautua erilaisilla tavoilla ulos lapsesta tai nuoresta. Ammattiauttajien ja koulun henkilökunnan rooli on silloin tärkeä. Ymmärtämystä tarvitaan ja eri keinojen miettimistä oireilevalle nuorelle.

Muahan huolestuttaa tässä mun omassa surussani tää mun poika ja hänen hyvinvointinsa. Ja hän sitte tietenkun on teini-ikässä, niin reagoi hirveen voimakkaasti ja mullahan meni se ensimmäinen vuos paitsi tässä omassa shokissa niin sitten hänen toilausten tai aikaansaannosten tai koska hän reagoi sitten niin. On kaikenlaisia ulospäin suuntautuvia tapauksia, että tapahtuu sitte sitä ja tätä. Hänkin sai lopulta sitten potkut koulusta, että siinähan tulee sitten tällasia muita katastrofeja. Ne on oireiluja, jotka tulee ihan eri tavalla tollasella nuorella. Se auttaa hirveesti kun sun annetaan surra, sun annetaan reagoida ja ymmärretään sua. (Maija.)

Läheisen itsemurha on valtava shokki ihmiselle. Silloin olisi hyvä, että ammattiauttajat huolehtisivat siitä, että jokaisella perheenjäsenellä olisi mahdollisuus ammattiapuun. Shokissa olevat läheiset eivät kykene ohjaamaan toisiaan ammattiavun piiriin. Heillä on usein täysi työ omassa selviytymisessään.

Se, että mun poika silloin täytti kaksikymmentyksi. Et silloin saman vuoden elokuussa kun tää tapahtu juhannuksena ni silloinhan ei mitään tämmöst

jälkihoitoa ollu. Mä kävin itse sitten kyllä, ensin käytin psykiatrisessa sairaalassa kaikki mahdolliset kanavat hyväkseni ja sitten kävin yksityisterapiassa. Mutta en mä niinku kiinnittäny siihen lapseen mitään huomiota, että sen olis pitäny päästä kans. Ja tää mut kävi juttelemassa tän saman lääkärin kanssa ja kyllä hänkin sai sit jotain lähinnä jotain rauhottavia lääkkeitä. Mut nuo asiat olis voinu olla toisin jos hänkin olis saanu apua. Hänellä oli huonot suhteet isäänsä ja hän oli ainoa laps ja mä en sitä tajunnu minkälainen shokki se hänelle oli. Että hänen olis kyllä pitäny saada enemmän apua kuin mitä hän sai. (Anja.)

Omaisten ja ystävien lukumäärä voi vaikuttaa siihen, miten voimakkaita odotuksia läheisellä on ammattiauttajista. Aikuisilla saattaa tulla työstettäväksi myös aikaisemmat menetykset.

Mä koen, että mä en myöskään odottanu ammattiauttajilta sitä, minkä mä sain mun läheisiltä. Mut mä luulen, että sellanen ihminen jolla ei oo läheisiä, niin heidän odotukset ehkä ammattiauttajiin on suuremmat tai pettymyskin voi syntyä siinä. Mä olin siinä alussa tavattoman onnellinen, että yleensä oli tämmönen systeemi ja koska silloin kun mun mieheni kuoli niin silloinhan mulla ei ollu mitään. Mulla ei ollu kun mun ystäväni, et se oli luonnollinen kuolema ja mä niinkun jotenkin työstin sitä vaan ittekseni. Joskin sitten tän psykiatrin kanssa se tuli ihan selvästi myöskin työstettäväksi sitten uudestaan sekin, koska sille tavallaan tuli tilaa. (Riitta.)

5.6. Aineistosta nousevaa

Miehillä on vaarana jäädä ammattiavun ulkopuolelle. Joko he eivät osaa tai halua hakeutua ammattiavun piiriin.

Että milläs miehiä ammattiautat. Eihän ne tuu mihinkään. On sitten tää, mitä mä oon tässä mainostanu, on sitten tämä toimiminen ja halonhakkuu. (Matti.)

Olisi hyvä jos ammattiauttajina olisi sekä miehiä, että naisia. Varsinkin miehille olisi tärkeää päästä puhumaan ammattiauttajan kanssa, joka on mies.

Esimerkiks tällä mun ex-miehellä, niin hän oli mukana siinä debriefingissä, mutta sen jälkeen mun tietääkseni ei käytännöllisesti katsoen missään. Koska just mies kun on, niin ei niin kuin hakeudu apuun. Ku muutenkin kaikki tämmönen terapiat ja tämmöset, se on vähän naisten juttua ja niinku tässäkin oli kaikki nämä ammattiauttajat, niin nehän oli

kaikki naisia. Niinku perheneuvolassa ja tää pappikin saattoi olla ja muutenkin, et kaikki naisia. Että se vähän miehiä pelottaa, että olis hyvä aina jos on mies kyseessä, et jossain vaiheessa olis myöskin mies läsnä. Mä luulen, että se on hyvinkin tärkeitä. Ja se näkyy kaikessa, että hän ei oo sitä pystynyt käsittelemään ollenkaan. Vasta nyt me ollaan niinkun ylipäänsä asiasta puhuttu kahden vuoden kuluttua. Kuitenkin yhteinen laps. (Maija.)

Myöskään läheisten omat itsetuho ajatukset eivät ole harvinaisia. Elämä saattaa menettää mielekkyyden. Ammattiauttajilla on tärkeä merkitys siinä, että läheinen löytää uudelleen mielekkyyden elämäänsä. Uuden suunnan.

Jos mä olisin mennyt sinne yksinään, niin tota siellä oli niin paljon lääkkeitä varattuna, että mä todennäköisesti olisin asettunut sinne lattialle hänen viereensä. Ja aina joskus välillä kadun sitä, etten tehnyt näin. (Anja.)

Eräs ystävä joka asuu samassa pihassa, niin mun täytyi pyytää tätä ystävää, että saanks mä tuoda teille silloin kun oli se hautajaispäivä. Ku mä koko ajan ajattelin vaan, että mulla on sata Tenoxia ja sata noita Diapameja pöytälaatikossa. Vähän liian suuria annoksia. (Anja.)

Suruprosessin kulkua kuvaava muutoksen kehä saattaa kulkea myös spiraalimaisesti. Spiraali voi toistua, mutta joka kerralla lievempänä. Joissakin kohdissa se voi myös mennä edes takaisin.

Mun mielestä se menee vähän näin spiraalimaisesti. Niinku mä muutenkin puhuin tästä toistamisesta, että tällä suostumisella tai asian hyväksymisellä passiivisesti tai aktiivisesti, niin siinä tulee tämmöstä takapakkia. Sä jotenkin hyväksyt asian, mutta sitten taas et. (Maija.)

Joo mut sehän ei mee tällä tavalla, et se menis niinku näin eteenpäin. Vaan se, niin se menee takasinpäin. Ja nyt must tuntuu, et mulla on ikään kuin tämmönen sahaava kuume. (Anja.)

Sururyhmissä olisi tärkeää, että voisi ilmaista itseään vapaasti, turvallisessa ilmapiirissä. Sururyhmän vetäjän olisi hyvä kysyä kultakin ryhmäläiseltä jokaisella kerralla alussa ja

lopussa tuntemuksia, missä mennään. Tärkeää olisi myös se, että läheinen ei kokisi tunneilmaisuaan rajoittuneeksi.

Koska se oli seurakunnan, niin eihän siellä nyt kirotta uskaltanu (Anja).

5.7. Päätelmiä

Shokissa olevan läheisen kannalta olisi parasta, että ammattiauttajat hoitaisivat käytännön järjestelyt debriefingin ja jatkoavun osalta. He ottaisivat yhteyttä läheiseen ja kertoisivat milloin ja missä debriefing on. Ammattiauttajat voisivat myös ottaa yhteyttä jatkoapua antaviin tahoihin ja järjestää ensimmäisen kontaktin läheiselle. Poliiseilla, sairaankuljettajilla, lääkäreillä ja SOS-auton henkilökunnalla tulisi olla selkeät ohjeet siitä, että he ottaisivat yhteyttä alueen debriefing ja kriisiryhmiin. Nämä ryhmät ottaisivat yhteyttä läheisiin.

Ammattiauttajat voisivat myös katsoa, ettei läheinen jäisi yksin vaan, että hänellä olisi joku omainen tai ystävä joka huolehtisi hänestä ja auttaisi käytännön asioiden järjestelyssä, kuten esimerkiksi hautajaisiin liittyvien asioiden kanssa.

Jatkoapua antavien ammattiauttajien pitäisi myös huolehtia siitä, että läheiselle varattaisiin jälkihoitokerta esimerkiksi puolen vuoden kuluttua jatkoavun loppumisesta. Silloin voitaisiin kuulostella ja katsella missä läheinen menee prosessinsa kanssa. Onko kaikki hyvin. Tarvitseeko hän vielä jotakin ammattiapua.

Niillä tahoilla jotka ovat ensimmäisessä kontaktissa itsemurhan tehneen läheiseen, poliisilla, sairaankuljettajilla, lääkäreillä ja SOS-auton henkilökunnalla, tulisi olla tiedotteita läheisille. Tiedotteissa kerrottaisiin niistä asioista, joita läheisen tulisi hoitaa. Tiedotteessa olisi kyseisten tahojen puhelinnumerot osoitetietoineen.

Debriefingin ja kriisiavun työntekijöillä pitäisi olla esitteitä, joita läheiset voisivat jakaa omaisille, sukulaisille, ystäville ja työpaikoille. Esitteessä kerrottaisiin trauman oireista. Että ne ovat luonnollisia ja kuuluvat asiaan. Sydämen tykytyksistä, rytmihäiriöistä, unettomuudesta, sekavasta puheesta, ärsyyntymisestä ja aggressiivisuuden puuskista.

Esitteessä kerrottaisiin myös miten itsemurhan tehneen omainen tulisi kohdata, häntä tulisi kuunnella.

6. SURURYHMIEN TOIMINNASTA

Haastattelin itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmien toiminnasta Liisa Saaristoa Suomen Mielenterveysseurasta ja Martti Raetta Espoon seurakuntayhtymästä. He ovat molemmat vetäneet itsemurhan tehneiden läheisten sururyhmiä. Esitin molemmille kuusi samaa kysymystä.

Läheistä auttaa ryhmässä se, että hänellä on idea selviytymisestä jo tullessaan ryhmään. Läheinen ei ole asian kanssa yksin, myös muut ryhmässä olijat ovat kokeneet läheisen menetyksen itsemurhan kautta. Tästä muodostuu yhteinen nimittäjä, johon ei vaikuta sosioekonominen tausta. Yhä uudelleen ja uudelleen puhumalla, läheinen saa uutta perspektiiviä tapahtumaan. Ryhmässä läheinen huomaa myös sen, että ihmiset ovat eri vaiheissa suruprosessia. Se taas auttaa huomaamaan missä itse jo on. Toisen kautta voi palata uudelleen omaan prosessiinsa ja löytää jotain läpikäymätöntä. Myös ryhmän turvallisuus ja luottamuksellisuus ovat tärkeitä asioita (Liisa Saaristo.)

Ryhmässä saa purkaa pois suurinta surua. Silloin kun ympäristö ei enää jaksa, ryhmässä jaksetaan. Tärkeää on myös muistaa, että surevan läheisen työtehtävä ei ole voida hyvin. Kohtalotovereitten tuki on merkittävä tekijä sururyhmässä. Ryhmän vetäjien tehtävä on huolehtia, että kaikki saavat tilaa. Ryhmään vaikuttaa voimakkaasti se, ketä siinä on. Jos kiinteästä ryhmästä puuttuu joku, ryhmä on erilainen (Martti Rae.).

Ryhmän apua voi vaikeuttaa se, jos läheinen ei käy siellä säännöllisesti. Ryhmäläisten on pidettävä huolta siitä, että ryhmässä käsitellään vain läheisen itsemurhaan liittyviä asioita (Liisa Saaristo.)

Ryhmän apua voi vaikeuttaa myös se, jos ryhmä alkaa huonosti. Jos ensimmäinen kokoontuminen menee huonosti. Ryhmän apua vaikeuttaa myös se, jos ryhmään tulee voimakkaasti dominoiva jäsen, joka ottaa liikaa tilaa. Tällaisen jäsenen hillitseminen on

vaikeaa vetäjillekin. Muiden ryhmän jäsenten olo tulee vaivautuneeksi. Ryhmä pitäisi haastatella etukäteen yksitellen tai perheittäin. Samalla he saisivat myös arvioida onko vetäjä heille sopiva. Joskus ryhmän apua voi vaikeuttaa myös se, jos läheinen kertoo jotakin tilannetta ja se päättyy. Vetäjä esittää kysymyksen esimerkiksi "miksi arvelet, että hän teki sen?". Jos läheisellä ei ole sisäistä liikkumatilaa, hän voi mennä lukkoon ja jättää tulematta ryhmään. Hän kokee kysymyksen syytöksenä. Tähän auttaa se jos apukysymykseen liittyy sanat "ei tähän tarvitse kyllä vastata" (Martti Rae.)

Läheiset kykenevät yleensä sitoutumaan ryhmään. Vaikka he ovat heterogeenisiä taustoiltaan, ammatiltaan, kokemuksiltaan, silti ryhmädynamiikka toimii. Tapahtunut menetys lähentää tuntemattomia. Ryhmissä läheiset peilaavat rutiineja, arkielämän sujumista, kokemuksia (Liisa Saaristo.)

Peruslähtökohta on se, että he sitoutuvat. Ryhmä suljetaan, siihen ei oteta uusia mukaan myöhemmin. (Martti Rae.)

Tärkeintä mitä ryhmä antaa ihmiselle, on suunnan pois kuolemasta, itsen kohdalla ja toisten. Läheiset puhuvat omista kuolemantoiveistaan paljon. Tapahtunutta itsemurhaa käsitellään niin paljon, että se tulee ymmärrettäväksi. Se vie vetovoimaa pois kuolemasta, joka vie paljon energiaa. Jokainen läheinen suree omalla tavalla. Kun syvin suru hellittää, tilaa tulee myös muulle vuorovaikutukselle (Liisa Saaristo.)

Läheiselle on tärkeää myös ryhmän tuki. Näky siihen, että elämä jatkuu. Hänen kohdallaan se on päättynyt, mutta meillä se jatkuu. Suru ja kaipaus meillä on aina. Ryhmässä läheinen purkaa myös syyllisyyttä ja vanhempana epäonnistumista. Jotkut avioparit ovat myös ystäväystyneet keskenään (Martti Rae.)

Ryhmiä voisi kehittää erilaisiksi eri suhteissa. Alussa voisi olla esimerkiksi äitien ryhmä, johon myöhemmin tulisi muu perhe mukaan. Lasten ryhmiä pitäisi olla enemmän. Myös sisarusten ryhmiä voisi olla. Vaikka ryhmät ovat erilaisia, ne kehittyvät itsestään. Joskus läheisillä on hirveän tiukka seula. He haluavat selvittää mihin he ovat tulossa. He haluavat selvittää kuolemaa, omaa sumpua (Liisa Saaristo.)

Ryhmässä ehtii hirveän vähän pohtimaan todellisia taustoja asioille. Ryhmä voisi olla myös suhteellisen pieni ja toisiinsa luottava. Ryhmän puitteissa voitaisiin käydä läpi "sukujen käsikirjoja", miten meidän perheissä on ratkottu rankkoja kriisejä (Martti Rae.)

Ryhmät kokoontuivat 10-15 kertaa. Ryhmässä oli seitsemästä kymmeneen jäsentä. Neljäsosa jäsenistä oli miehiä (Liisa Saaristo.)

Aviopari ryhmissä on ollut kolmesta neljään avioparia. Minimi on kaksi avioparia. Vetäjiä on ollut kaksi. Yksin tuleville ryhmien koko on ollut kuudesta seitsemään. Ryhmät kokoontuvat noin kymmenen kertaa. Myös miehiä näkyy ryhmissä. Ryhmänvetäjien koulutus on tärkeää. Pelkkä peruskoulutus ei riitä. Ryhmän vetäjällä olisi hyvä olla psykoterapeuttinen ote. Kuuntelu on tärkeää. Vetäjä ei saa syyllistää yhtään vainajaa eikä omaista. Hänen ei myöskään tulisi pyrkiä antamaan helppoja vastauksia, eikä hengellistämään asioita (Martti Rae.)

7. POHDINTAA

Tutkimuskysymykseni on, että onko ammattiapu kohdannut itsemurhan tehneen läheiset? Tutkimusmateriaalini antaa vastauksen, että ammattiauttajat osaavat kohdata läheiset hyvin, vain kahdessa tapauksessa läheinen koki tullessa joko väärin kohdelluksi tai loukatuksi. Läheiset tarvitsevat kuitenkin paljon apua, että he pääsevät kriisiin viimeiselle askelelle, uusiin ajatuksiin ja siihen, että usko itseen palautuu.

Kansantaloudellisestikin olisi kannattavaa, että läheiset pääsisivät viimeiselle askelelle. Jos he eivät saa riittävää apua suruprosessinsa läpikäymisessä, he oireilevat myöhemmin ihmissuhteissa sekä psyykkisesti, että somaattisesti.

Toinen tutkimuskysymykseni on, onko ammattiapua riittävästi tarjolla itsemurhan tehneiden läheisille. Tutkimukseni mukaan ammattiapua on riittävästi saatavilla, mutta sitä pitää osata etsiä ja tarvittaessa vaatia. Nykyisen ammattiavun heikko kohta onkin organisointi ja koordinointi. Sitä tulisikin parantaa ja selkeyttää. Työnjakoa ja

vastuunjako ammattiauttajien ja viranomaisverkostojen välillä tulisi myös parantaa. Yhteistyö pitäisi olla selkeämpää eri verkostojen välillä.

Ammattiapu on tärkeää itsemurhan tehneiden läheisille, mutta myös lähipiirin tuki on tärkeää. Perheen, suvun yhteisön, ja seurakunnan. Ammattiapu yhdessä lähipiirin kanssa voi mahdollistaa suruprosessin läpikäymisen.

Itsemurha ongelmien ratkaisumallina voi siirtyä sukupolvelta toiselle. Tämän kierteen katkaisemisessa on tärkeää, että lapset ja nuoret, jotka ovat itsemurhan tehneiden läheisiä, saisivat tukea ja ohjausta oman suruprosessinsa läpikäymiseksi. Vanhemmat tarvitsevat tukea tässä asiassa. Ammattiauttajien ja koulun merkitystä tulisi kehittää tässä asiassa.

Läheiset kokevat yhä edelleen tapahtuneen itsemurhan häpeällisenä tapahtumana. Se on edelleen tabu yhteiskunnassamme. Itsemurhaa ratkaisumallina ei pidä hyväksyä, eikä siihen ryhtymistä pidä tukea, mutta miten läheisten häpeän tunnetta voisi lievittää? Mielestäni tässä olisi tärkeää asennemuokkaus. Nyt itsemurhan tehneiden läheiset jäävät liian usein yksin kantamaan häpeää ja syyllisyyttä. Se, että itsemurhan tehnyt ja läheiset nähtäisiin enemmänkin uhreina kuin syyllisinä. Itsemurha tulisi nähdä, ei vain yksilön pahanolon viestinä läheisille, vaan viestinä koko yhteiskunnallemme, johon me kaikki kuulumme. Eli viestinä meille jokaiselle. Olemme yhteisönä epäonnistuneet tehtävässämme, yhdessä elämisessä ja toistemme tukemisessa.

Itsemurhan tehneitä ja yrittäneitä on tutkittu melko paljon, mikä on hyvä asia. Oman tutkimustyöni aikana jouduin toteamaan, että itsemurhan tehneiden läheisistä ei ole kovinkaan paljoa materiaalia saatavilla. Joitakin kirjoja löytyy, omaelämäkerrallinen kirja ja kirja itsemurhan tehneen omaisena elämisestä. En löytänyt tutkimuksia siitä, kuinka läheiset selviävät kriisistä tai mitkä asiat tukevat suruprosessin läpikäymistä. Omaisia ja läheisiä saatetaan käsitellä jossakin kappaleessa, mutta kokonaisuutena se on melko vähäistä.

Itse kokisin mielenkiintoisena lukea kattavan tutkimuksen itsemurhan tehneiden läheisistä ja heidän selviytymisestään kriisin jälkeen. Se voisi olla samankaltainen kuin Itsemurhat Suomessa 1987-projekti, jossa hyödynnettäisiin eri ammattitahoja ja

verkostoja laajasti. Esimerkiksi Itsemurhan tehneiden läheiset-2010 nimellä, jossa pohdittaisiin keinoja läheisten tukemiseksi. Se olisi samalla itsemurhien ennalta ehkäisevää toimintaa. Oma tutkimukseni on tässä valossa melko suppea, mutta se onkin erään opiskelijan päättötyö aiheesta, ei moniammatillinen ja poikkitieteellinen laaja tutkimus.

Itse tutkimuksen koin erittäin mielenkiintoiseksi. Se auttoi minua ymmärtämään paremmin sitä tuskaa, jota läheinen kokee. Ennen itsemurhaa syntymäpäivät ja äitienpäivät olivat ilon ja riemun päiviä. Itsemurhan jälkeen niistä muodostuu kipeitä muistutuksia kuolemasta ja epäonnistumisen tunteesta. Niitä pelätään jo etukäteen ja esimerkiksi äitienpäivää vältellään. Kipu on liian kova.

Päättötyöprosessini on lisännyt ammatillisia valmiuksiani. Se on syventänyt omaa tietoani kriisin kulusta ja yksilöllisistä tekijöistä. Kriisissä oleva ihminen täytyy saattaa jatkohoitoon. Hänelle ei voi vain antaa puhelinnumeroa käteen ja sanoa, että soita jos siltä tuntuu. Hänet on "saattaen vaihdettava". Ammatillisuuteen kuuluu myös vastuullinen toiminta. Se on mielestäni sitä, että läheisen oman vastuun lisäksi minä sitoudun tukemaan häntä sillä tiedolla ja taidolla jota minulla on. Tämä haastaa minua kehittämään ja ylläpitämään omaa ammatillisuuttani koulutuksen keinoin. Tukemalla läheistä suruprosessin läpikäymisessä, teen samalla myös työtä itsemurhien ennaltaehkäisemiseksi.

Omaisten avuntarpeeseen kiinnittäisin huomiotani, ydinperheen lisäksi. Tähän kuuluvat sukulaiset, ystävät ja työtoverit. Näiden ryhmien kartoittaminen ja esille nostaminen kriisityössä on mielestäni tärkeää. Läheisen ja eri auttajaverkostojen kanssa pitäisi selvittää mahdollisuuksia saattaa kaikki apua tarvitsevat henkilöt avun piiriin.

Sururyhmän ohjaamisen aloittamiskynnys on madaltunut päättötyöprosessin ansiosta. Sururyhmien ja vertaistukiryhmien merkitys on suuri läheisen toipumiselle itsemurhan aiheuttamasta kriisistä. Päättötyöprosessini on lisännyt tietoani ryhmien merkityksestä sekä niiden toiminnasta. Se on myös lisännyt tietoani ryhmän vetämiseen liittyvistä käytännön asioista.

Tärkeänä ammatillisuuden kannalta näen myös verkostoitumisen ja yhteistyön sosiaali- ja terveystieteiden henkilökunnan sekä viranomaisien kanssa. Myös ammattiauttaja voi kysyä toiselta ammattiauttajalta apua ja neuvoa häntä askarruttavissa kysymyksissä. Se, että ei tiedä tai osaa jotakin asiaa ei ole merkki ammattitaidottomuudesta, vaan merkki vahvuudesta. Siitä, että uskaltaa kysyä. Se kertoo mielestäni enemmänkin siitä, että tunnistaa omat rajansa ja mahdollisuutensa. Toimimalla silloin kun ei tiedä ja osaa, voi saada aikaiseksi enemmänkin hyötyä ja vahinkoa. Ammattiauttaja saa tuntea nöyryyttä elämän ilmiöiden edessä. Itsemurha riisuu läheiset alastomaksi henkisesti. Ammattiauttajan tehtävä on vaatia uudelleen läheiset henkisesti. Usein elämän ilmiöt mykistävät pienen ihmisen voimallaan ja murskaavuudellaan, mutta niiden kanssa on mahdollista elää ja tulla toimeen. Ammattiauttajan on tärkeää tuntea elämän ilmiöitä ja mekanismeja, ne kuuluvat hänen ammattitaitoonsa ja työhönsä.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Achté, K. Lahti, P. Rouhunkoski, L. 1987. Suomalainen kuolema. Helsinki: Yliopistopaino.

Achté, K. Lindfors, O. Lönnqvist, J. Salokari, M. 1989. Suomalainen itsemurha. Helsinki: Yliopistopaino.

Ayalon, O. 1995. SELVIYDYN! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Durkheim, E. 1985. Itsemurha. Sosiologinen tutkimus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Freud, S. 1964. Johdatus psykoanalyysiin. Jyväskylä: K. J. Gummerus osakeyhtiö.

Fromm, E. 1986. Psykoanalyysi ja uskonto. Juva: Kirjayhtymä.

Heiskanen, T. 1996. Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Suomen Mielenterveysseura.

Ihanus, J. 1994. Vietit vai henki. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikonen, P. Reckhardt, E. 1995. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.

Lönnqvist, J. Aro, H. Marttunen, M. 1993. Itsemurhat Suomessa 1987-projekti. Toteutus, aineisto ja tutkimustuloksia. Tutkimuksia 25. Jyväskylä: STAKES.

Nissilä, K. 1995. Itsetuhoisen ihmisen käsitys omasta kuolemastaan. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 198. Pieksämäki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.

Peltola, L. Viika, K. Kivimäki, S. 1988. Surun lintu. Lapsi kysyy kuolemasta. Tyttöjen keskus.

Remes, U. 1999. Onko kriisien jälkipuinnista hyötyä. Kotimaa Nro1/99, s. 5.

Riikonen, T. 1996. Isäni, miksi. Juva: Kirjapaja.

Sihvo, J. 1974. Uskonto ja itsemurhat, Kirkon tutkimuslaitos sarja B N:o 17. Eripainos teoksesta itsemurhat ja niiden ehkäisy. Porvoo: Kirkon tutkimuslaitos.

Sorri, H. 1993. Itsemurha ja uskonnollisuus. Itsemurhan tehneen jäsentyminen uskonyhteisöön. Kirkon tutkimuskeskus Sarja A Nro 61. Pieksämäki: Kirkon tutkimuskeskus.

STAKES. 1993. KOULU JA KRIISITILANTEIDEN HALLINTA -näkökulmia nuorten itsemurhien ehkäisyyn. Itsemurhien ehkäisyprojektin tukiaineistoja 1/93. STAKES.

Suomen Mielenterveysseura. Kun läheinen ihminen ei jaksanut elää. Suomen Mielenterveysseuran kuntoutusyksikkö. Esite.

Valtonen, A. 1998. Tunnustuksia omasta elämästä. Kirjailija Teuvo Saavalaisen haastattelu. Labyrintti. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry:n tiedotuslehti. 4/98, s. 20.

Painamattomat lähteet

Anja. 1999. Haastattelu. 7.6. Helsinki.

Furman, B. 1999. Itsemurha perheessä. 13.9. TV 1.

Leena. 1999. Haastattelu. 16.9. Helsinki.

Lehtonen, E. 1999. Puhelinhaastattelu. 24.5. Helsinki.

Maija. 1999. Haastattelu. 26.5. Helsinki.

Matti. 1999. Haastattelu. 16.9. Helsinki.

Rae, M. 2000. Haastattelu. 4.2. Espoon seurakuntayhtymä. Espoo.

Riitta. 1999. Haastattelu. 23.9. Helsinki.

Saaristo, L. 2000. Haastattelu. 2.2. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki.

Tilastokeskus. Statweb. 2000. Tapaturmaan tai väkivaltaan kuolleet kuolemansyittäin 1997; koko maa. (viitattu 18.1.2000). Saatavilla www-muodossa: <http://statfin.stat.fi/statweb/cgi-bin/>. Saatavilla tulostettuna päättötyön tekijältä.

Liite 1. Läheisille esitetyt kysymykset

1. Ikä?
2. Läheisen sukupuoli mies/nainen?
3. Suhde itsemurhan tehneeseen vanhempi, puoliso, isovanhempi, sisar, lapsi...?
4. Milloin läheisenne itsemurha tapahtui?
5. Kuinka pian tapahtuman jälkeen sait ammattiapua?
6. Keneltä sait ammattiapua?
7. Millaista ammattiapua saitte, yksilö, pari, ryhmä?
8. Miltä se saatu ammattiapu tuntui?
9. Kuinka pitkään/usein tapasitte?
10. Mikä oli parasta saamassanne avussa?
11. Mitä jäitte kaipaamaan?
12. Mitä ammattiauttaja olisi voinut tehdä toisin?
13. Mikä oli ratkaisevan tärkeää saamassanne avussa?
14. Mitä jäitte kaipaamaan?
15. Mitä ammattiauttaja olisi voinut tehdä toisin?
16. Mikä oli ratkaisevan tärkeää akuutista kriisistä selviämisessä?
17. Avun saatavuus. Kuinka helposti saitte ammattiapua, jouduitteko taistelemaan saadaksenne ammattiapua?
18. Mistä saitte tietoa ammattiavusta?
19. Saitko mielestäsi riittävästi ammattiapua?
20. Olisitko kaivannut jatkotukea?
21. Minkälaista jatkotukea?
22. Oletko tullut kuulluksi/kohdatuksi?
23. Millä tavoin saamasi ammattiapu on auttanut sinua tässä prosessissa, muutoksen kehä?
24. Jos katsot muutoksen kehää, missä vaiheessa sait ammattiapua?
25. Missä kohtaa kehää olet tällä hetkellä?
26. Haluatko vielä tarkentaa jotakin kohtaa?
27. Haluatko lisätä jotakin?
28. Jäikö jotakin kysymyksistä epäselväksi?

Liite 2. Sururyhmien vetäjille esitetyt kysymykset

1. Mikä auttaa ihmisiä ryhmässä?
2. Mikä voi vaikeuttaa ryhmän apua?
3. Kykenevätkö ihmiset sitoutumaan ryhmään?
4. Mikä on tärkeintä mitä ryhmä antaa ihmiselle?
5. Mihin suuntaan haluaisit kehittää ryhmää?
6. Ryhmä: Kuinka monta jäsentä, montako kertaa kokoontuu, näkyykö miehiä?