

# **MITÄ TEEN KUN PUOLISO KUOLEE?**

Nuorten leskien selviytyminen käytännön asioista

Tarja Kemppainen  
Opinnäytetyö, kevät 2007  
Diakonia-ammattikorkeakoulu,  
Porin yksikkö  
Diakoninen sosiaali-, terveys- ja  
kasvatusalan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Tarja Kemppainen. Mitä teen kun puoliso kuolee? Nuorten leskien selviytyminen käytännön asioista.

Pori, kevät 2007, 46 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Porin yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tutkimustehtävänä oli tarkastella nuorten leskien selviytymistä käytännön asioista puolison kuoleman jälkeen. Tutkittavia asioita olivat hautajaisjärjestelyt, taloudelliset asiat, lasten huolto, -hoito ja edunvalvonta, perheen asuminen ja lesken työnteko. Tutkimuksessa selvitettiin myös leskien kokemuksia selviytymisestään, sitä edistäneitä ja heikentäneitä asioita sekä mahdollista avun tai tuen tarvetta. Lähtökohtana tutkimukselle olivat tutkijan omat kokemukset puolison kuoleman jälkeen vuonna 2001.

Tutkimus oli kvalitatiivinen ja lähestymistapa induktiivinen. Tutkimuksen teoreettisessa osassa käsiteltiin muun muassa leskeyteen sopeutumiseen vaikuttavia asioita, elämänkulun muutoksia ja elämänhallinnan resursseja. Aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluin. Haastateltavista neljä tuli Porin nuorten leskien ryhmän kautta ja yksi oli tutkijan tuttava. Haastattelut suoritettiin leskille sopivissa paikoissa keväällä 2007. Tutkija analysoi haastattelut sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten perusteella haastateltavat lesket eivät ole kohdanneet vaikeuksia käytännönasioitten hoitamisessa. He kokivat selviytyneensä myös kokonaisvaltaisesti hyvin. Avun saamisessa korostui oman itsen merkitys. Apua ei saa, jos sitä ei itse osaa pyytää ja hakea.

Opinnäytetyö löytyy Porin Diakin yksiköstä.

Asiasanat: nuori leski, toimeentulo, elämänhallinta, selviytyminen

## ABSTRACT

Tarja Kemppainen, What to Do When Spouse Dies? How Young Widows Cope with Practical Matters.

Pori, Spring 2007, 46 pages.

Diaconia University of Applied Sciences, Pori Unit, Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and education.

The purpose of this research was to survey how young widows coped with practical matters after spouses had died. Funeral arrangements, financial matters, care and trusteeship of children, family's living and widow's working situation were studied. In addition, coping was studied according to the widows' own experiences: What had helped and weakened their coping, what kind of help or support they had needed. The thesis was based on the researcher's own experiences after the spouse's death in 2001.

The research was qualitative and the approach was inductive. The theory part deals, for example, matters that influenced the widows' adaptation to their widowhoods, changes over the life span and the resources of life control. Material was collected by interviews. Four interviewees belonged to a group of young widows in Pori, one was the researcher's acquaintance. The interviews took place in spring 2007 at the places suitable for the widows. The data were analysed by content analysis.

According to the results, the widows had not experienced difficulties in taking care of practical matters. They also felt they had comprehensively coped well. They particularly emphasized the meaning of themselves considering getting help: You do not get help if you cannot ask and search it yourself.

Keywords: young widow, income, the control of life, coping

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
SISÄLTÖ	4
1. JOHDANTO	5
2. TUTKIMUSTEHTÄVÄ	7
3. KESKEISET KÄSITTEET	8
3.1 Nuori leski	8
3.3 Elämänhallinta	9
3.4 Selviytyminen	10
4. LESKEYTEEN SOPEUTUMISEEN VAIKUTTAVIA ASIOITA	11
4.1 Taloudellinen asema	12
4.2 Koulutus ja työ	12
4.3 Sosiaalinen kanssakäyminen	13
4.4 Sukupuolien erot sopeutumisessa	15
5. ELÄMÄNKULUN MUUTOKSET	16
5.1 Elämäntulkua ohjaavat muutostapahtumat	16
5.2 Elämänmuutoksen stressiteorioita ja perheen stressiteoria	18
6. ELÄMÄNHALLINTA	20
6.1 Elämänhallinnan resursseja	20
6.2 Sosiaalinen tuki ja sen merkitys	21
7. TUTKIMUKSEN TEKEMINEN	24
7.1 Tutkimusmenetelmä	24
7.2 Aineisto ja sen kerääminen	25

7.3 Aineiston analyysimenetelmä	26
8. TUTKIMUSTULOKSET	28
8.1 Haastateltavien taustatiedot	28
8.2 Hoidettavat käytännön asiat	28
8.3 Selviytyminen yleensä	29
8.4 Selviytymistä heikentäneitä asioita	29
8.5 Selviytymisessä auttaneet asiat	31
8.6 Avun/tuen tarve	33
9. TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	34
9.1 Tutkimuksen eettisyys	34
9.2 Tutkimuksen luotettavuus	35
10. JOHTOPÄÄTÖKSET	38
11. POHDINTA	42
LÄHTEET	45

## 1. JOHDANTO

Ihmisenä oleminen on matka kehdestä hautaan. Kuoleminen on osa ihmisen elämäntaakkaa. Kuolemaa ei useinkaan voida kohdata luonnollisena asiana. Omaisille se on luopumista rakkaasta ihmisestä, jolloin on vaikeaa nähdä omankaan elämän jatkuvan. Puolison kuolema merkitsee rakkaan ihmisen menetyksen lisäksi monenlaisia muutoksia. Yhtäkkiä tulee yksin selvitä elämän haasteista ilman toisen osapuolen neuvoja ja tukea. Puolisosta tulee leski ja yksinhuoltaja. Nämä ovat uusia rooleja, jotka leski joutuu kohtaamaan keskellä omaa ja lasten suurta surua.

Tässä tutkimuksessa tutkija on keskittynyt tarkastelemaan nuorten leskien selviytymistä käytännön asioista ja näiden asioiden vaikutusta kokonaisuutena selviytymiseen. Tarkastelun kohteena on talouden hoitoon liittyvät asiat ja taloudellinen tilanne, lasten edunvalvonta ja hoidon järjestäminen. Lisäksi tarkastellaan perheen asumista ja siinä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia ja lesken työntekoa puolison kuoleman jälkeen. Tutkija on selvittänyt myös leskien ajatuksia käytännön asioista selviytymisestä ja sitä miten he kokevat selviytyneensä kokonaisuudessaan. Tutkimuksessa on selvitetty myös leskien ajatuksia avun ja tuen tarpeesta sekä selviytymistä edistäneitä ja heikentäneitä asioita.

Käytännön asioiden vaikutusta selviytymiseen on tutkittu vähän. Ainoa tähän aiheeseen suoranaisesti liittyvä tutkimus oli Eila Tuomisen Eläketurvakeskukselle vuonna 1994 tekemä tutkimus Elämänmuutos ja muutoksen hallinta, tutkimus leskeksi jäämisen taloudellisista, terveydellisistä ja sosiaalisista vaikutuksista sekä leskeyteen sopeutumisesta. Tämän tutkimuksen toteutuksessa tätä tutkimusta on hyödynnetty sekä teoriaosassa että tutkimustuloksia analysoitaessa. Lisäksi teoriaosassa on selvitetty käytännön asioiden vaikutusta leskeyteen sopeutumisessa, elämänkulun muutoksia sekä elämäntilannetta ja siihen vaikuttavia asioita.

Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt tulisi olla työelämälähtöisiä ja työelämää edistäviä. Nuorten leskien ja heidän perheidensä selviytymisen tutkiminen on tärkeää, jotta sosiaalialan ammattilaiset osaavat tukea heitä parhaalla mahdollisella tavalla. Perinteinen ydinperhe on nykyään harvinaisuus ja esim. perintö- ja eläkeasioissa koetaan

monenlaista epätasa-arvoa. Tästä kertoo jo sekin, että vuonna 2003 n. 52 000 leskeä jäi syystä tai toisesta ilman leskeneläkettä. Tutkija itse kuuluu tähän ryhmään.

Tämän tutkimuksen lähtökohtana ovat nuorten leskien kokemukset käytännön asioista selviämässä. Tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastattelujen perusteella ja lähestymistapa on ollut aineistolähtöinen. Tutkimuksen haastateltavista suurin osa tuli Porin Nuorten leskien ryhmästä ja haastattelut toteutettiin heille sopivina ajankohtina.

## 2. TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää nuorten leskien selviytymistä käytännön asioista. Työn on tarkoitus kartoittaa nuorten leskien kokemuksia hoidettavista asioista, niistä selviytymisestä ja mahdollisesta avun tai tuen tarpeesta. Lisäksi kartoitetaan, lähinnä mahdollista jatkotutkimusta varten, tarvetta yksityiskohtaiselle käytännönoppaalle. Tutkimuksen tarkoitus on siis selvittää käytännön asioista selviytymistä, ei surusta selviytymistä.

Tutkimuksen tehtävänä on myös tuottaa tietoa sosiaalialan ammattilaisille. Sosiaalialan työssä tulee väistämättä tilanteita, joissa joutuu kohtaamaan läheisensä menettäneitä ihmisiä. Leskellä on monia asioita selvitettävänä ja työntekijällä on hyvä olla perustietämys näistä asioista. Tämä työ tuo tietoa nuorten leskien ongelmista käytännön asioista ja näin lisää varmuutta auttamistyöhön. Vaikka surusta ja menetyksestä selviytyminen ovat pitkiä prosesseja, tuki käytännön asioissa auttaa varmasti monia leskiä askeleen eteenpäin.

Lähtökohtana tutkimukselle on ollut tutkijan omat kokemukset puolison kuoleman jälkeen. Näitten kokemusten perusteella tutkija halusi opinnäytetyössään tutkia muitten nuorten leskien kokemuksia samassa tilanteessa. Oman kokemuksen mukaan hoidettavia asioita voi olla paljon ja tilanteesta tekee erityisen raskaan heikko taloudellinen tilanne.

Tutkija oli yhteydessä Porin nuorten leskien ryhmän vetäjään ja tiedusteli hänen kautaan halukkaita tutkimukseen osallistujia. Halukkaita ilmoittautui neljä. Heidän kanssaan sovittiin haastatteluajat puhelimitse. Yksi haastateltava oli tutkijan tuttava. Hänen haastattelunsa toteutettiin hänen toiveestaan tutkijan kotona.

### 3. KESKEISET KÄSITTEET

#### 3.1 Nuori leski

Perinteisessä merkityksessä leski on naimisissa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ollut henkilö, jonka puoliso on kuollut liiton voimassa ollessa. Käsitettä avoleski ei oikeusjärjestelmämme tunne ollenkaan. Tällä on merkitystä mm. perintöä jaettaessa ja erilaisten etuuksien esim. eläkkeiden määräytymisessä.

Etaughin ja Vainio mukaan nuoren lesken määritelmä ei ole mitenkään yksiselitteisesti vain ikään sidottu käsite. Etaugh vertailee nuorta ja vanhaa leskeä keskenään. Nuori leski on usein mukana työelämässä, talous on huomoin turvattu ja yleensä hänellä on alaikäisiä lapsia huollettavana. Nuorella leskellä on harvoin samassa elämäntilanteessa olevia ystäviä. Vanhat lesket ovat useammin pystyneet ennalta valmistautumaan puolison kuolemaan joko itsekseen tai yhdessä kuolevan puolison kanssa. (Laine 2001, 8.)

Laine sanoo Pro gradu – tutkielmassaan, että nuorista leskistä on tehty vähän tutkimuksia ja näin kirjallisuuttakin aiheesta on vähän. Saman asian tutkija on todennut omaa työtään tehdessään. Nuorille leskille suunnattuja sururyhmiä sen sijaan on perustettu monille paikkakunnille, lähinnä leskien omasta aktiivisuudesta johtuen. Asiaan on myös saattanut vaikuttaa että nuoret lesket ovat myös monien erilaisten käytännön asioiden edessä kuin muut menetyksestä toipuvat, eivätkä näin koe useinkaan sopeutuvansa perinteisiin sururyhmiin. Ryhmästä saa, surusta toipumisen lisäksi, tukea ja neuvoja käytännön asioiden hoitamiseen. Näissä ryhmissä nuori leski määritellään useimmiten työsäkävyyksi alle 65 – vuotiaaksi, jolla useimmiten on vielä alaikäisiä lapsia. Viimeinen ei kuitenkaan ole määräävä tekijä, vanhemmilla henkilöillä lapset ovat voineet jo lentää

pesästä. Tässä työssä nuori leski on leskeksi jäädessään ollut alle 50-vuotias alaikäisten lasten huoltaja.

### 3.3 Elämänhallinta

Elämänhallinta on tunne, henkinen voimavara, joka edistää selviämistä stressitilanteista, kiireestä ja erilaisista vastoinkäymisistä. Se on myös uskoa itseen, kykyä ja tahtoa tehdä valintoja sekä sopeutua ja selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa. Elämän kokeminen mielekkäänä, merkittävänä ja ennakoitavana on osa elämänhallinnan tunnetta kuten myös elämänarvot, itsetunto ja käsitys siitä millainen olen. (Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus.)

Myönteisesti itseensä suhtautuvalla ihmisellä on hyvää elämänhallintakykyä. Hän pysyy luomaan elämälleen mielekkäitä tavoitteita, omistautuu asioilleen ja ponnistelee tavoitteidensa saavuttamiseksi. Kun ihmisellä on voimakas elämänhallinnan tunne hän kokee voivansa hyvin. Hän ei stressaannu, masennu tai ahdistu kohtuuttomasti muutostilanteiden, vastoinkäymisten tai muiden stressaavien elämäntilanteiden kohdatessa. (Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus.)

Elämänhallinnan tunne ei ole pysyvä. Se muuttuu elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. Mahdollisuus vaikuttaa kulloinkin elämään liittyviin asioihin, toisilta saatu rakentava palaute, arvostus, perheen ja läheisten ihmisten tuki ovat suuri apu elämänhallinnan tunteen vahvistumisessa. Taloudellisilla seikoilla ja yhteiskunnassa vallitsevilla olosuhteilla on myös suuri merkitys elämänhallinnassa. Ne luovat rajat ja mahdollisuudet ihmisen toiminnalle. ( Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus.)

Kaikkea ei kuitenkaan aina voi hallita sillä elämä ei aina suju niin kuin on suunnitellut. Vastoinkäymiset, pettymykset ja ennalta arvaamattomat tilanteet kuuluvat elämään. Valtaosa ihmisten kohtaamista asioista on sellaisia, ettei niihin voi itse vaikuttaa ja joskus niitä on vaikea hyväksyä. Läheisen ihmisen kuolema on esimerkki yllätyksellisestä elämäntilanteesta ja se voi kohdata ketä tahansa elämässä. Siitä selviytyminen on vaikeaa, varsinkin ilman muiden apua. (Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus.)

Elämänhallintakyvyssä on merkittävää, että ihmisellä, jolla on laaja-alainen ja suhteellisen pysyvä sisäisen eheyden kokemus, on myös kyky tehdä tulkintoja elämänsä kulusta. Niiden kautta menneisyyden tapahtumat tulevat ymmärrettäviksi, mielekkäiksi ja hyväksytyiksi. Kun ihmisen elämänymmärrys on vahva, hän kokee elämässään ja ympäristössään johdonmukaisuutta, säännönmukaisuutta ja loogisuutta. Hallittavuuden tunne on myös sopuoinnussa ihmisen arvomaailman, kykyjen ja vaatimusten kanssa. (Ikonen 2000, 33 – 34.)

Elämänhallintaan liittyy myös ihmisen taloudellinen toimeentulo. Suomen kielen perussanakirja mukaan toimeentulo tarkoittaa taloudellista selviytymistä, elatusta, ylläpitoa ja ansiota (Suomen kielen perussanakirja). Tässä tutkimuksessa toimeentulolla tarkoitetaan näitä kaikkia asioita leskeksi jäädessä. Tutkimuksessa tulee esiin lesken työnteon kautta saamat tulot, eläkkeet ja vakuutuksista tulevat tulot. Lisäksi tämän tutkimuksen nuorilla leskillä on alaikäisiä lapsia, joiden perinnön edunvalvojaksi huoltaja tulee. Lain mukaan edunvalvojan tulee tunnollisesti pitää huolta lapsen oikeuksista ja edistää heidän parastaan. Edunvalvoja on velvollinen pitämään kirjaa lapsen varoista ja veloista sekä tilikauden tapahtumista ja hänen on vuosittain laadittava maistraatille tili lapsen omaisuuden hoitamisesta. (Maistraatit.) Tutkimuksessa selvitetään taloudellisen tilanteen vaikutusta kokonaisselviytymiseen.

### 3.4 Selviytyminen

Tuula Ikonen määrittelee kirjassaan ”Tuhkasta uusi elämä” selviytymisen ihmisen oma-kohtaisena kokemuksena ja tuntemuksena omasta jaksamisesta ja pärjäämisestä. Se on yksilökohtainen, subjektiivinen ja kokemuksellinen asia ja tila. Selviytymättömyys tarkoittaa hänen mukaansa jaksamattomuutta, uupumista ja väsymistä, jopa suoranaista loppuun palamista. (Ikonen 2000, 13.)

Hän tarkastelee selviytymisen ilmiötä ihmisen elämään liittyvänä perustavaa laatua olevana subjektiivisena kokemuksena, jossa ihminen antaa tapahtumille erilaisia merkityksiä ja tarkoituksia. Selviytyminen on yhteydessä olemassaolokokemukseen ja elämän tärkeyden ja merkityksen mieltämiseen. Se on myös yhteydessä yksilön voimavaroihin tai asioihin, jotka hän on kokenut omistavansa. Voimavarat ovat 1) fyysisiä eli ihmisen

ruumiiseen liittyviä, 2) kognitiivisia, 3) emotionaalisia eli tunne-elämään liittyviä, 4) sosiaalisia eli toimintaan ja vuorovaikutukseen liittyviä ja 5) spirituaalisia eli hengellisiä ja ihmisen uskoon liittyviä. (Ikonen 2000, 14.)

Ikosen mukaan selviytymisessä on kysymys siitä, että ihminen käsittää olevansa suuressa määrin oman elämänsä muovaaja. Jokaisella on rajansa ja näissä rajoissa hän muokkaa ympäristöään ja itseään. Elämää tehdään ja se on käynnissä joka hetki. Sille luodaan kaiken aikaa sisältöjä, sitä arvotetaan ja sille annetaan merkityksiä. Oman elämänsä ja omien tekojensa vaikutusten arviointi on osa selviytymisprosessia. Jokainen uusi elämänvaihe ja – tilanne on kuljettava lävitse ensimmäisen kerran. Ihminen kehittää jatkuvasti erilaisia elämäntilanteiden ja ongelmanratkaisutaitoja. Hän käyttää luovuuttaan ja säätelee sisäisiä paineita ja tunnetiloja enemmän tai vähemmän menestyksellisesti. (Ikonen 2000, 14 – 15.)

#### 4. LESKEYTEEN SOPEUTUMISEEN VAIKUTTAVAT ASIAT

Läheisen kuolemaan sopeutuminen on prosessi, jossa esiintyy suurta yksilöllistä vaihtelua. Menetyksestä toipuminen saattaa viedä vuosia. Jotkut eivät toivu lainkaan ja ainoastaan oppivat sopeutumaan leskeyteen. Patologisesta surusta on kysymys silloin, kun surutyö ei ole onnistunut, vaikka menetyksestä on kulunut yli 2 ½ vuotta. Useimmille surutyö on kuitenkin välivaihe elämässä, joka saattaa sisältää myös henkisen kasvun mahdollisuuden. (Tuominen 1994, 21.)

Leskeksi jäänyt henkilö on useiden samanaikaisten tehtävien edessä. Kytäkseen muodostamaan uuden minän itsenäisenä ja partnerittomana henkilönä, täytyy murtaa siteet kuolleeseen puolisoon. Leski joutuu organisoimaan elämänsä uudelleen monella tasolla. On tutkittava olemassa olevat resurssit ja tarpeet. Uusia resursseja, jatkokoulutusta ja uusia kontakteja on hankittava sekä vanhoja rooleja on muokattava ja uusiin rooleihin sopeuduttava. (Tuominen 1994, 22.)

Lesken on myös löydettävä tapa kunnioittaa aikaisempaa liittoaan ja kuolleen puolison rooleja uudessa perheessä. Usein leski pyhittää kuolleen puolisonsa eli alkaa muistaa hänet synnittömänä ja virheettömänä. Tämä voi auttaa surussa mutta voi vaikeuttaa uuden parisuhteen solmimista. Miehet eivät yleensä halua seurustella leskinaisten kanssa, koska eivät pysty kilpailemaan täydellisyyden kanssa. Uudet partnerit näkevätkin usein itsensä osana kolmiosuhdetta, johon kuuluu myös kuollut puoliso. He jäävät toiselle sijalle ja ulkopuoliseksi perheessä. Tätä osaa on kuvattu nyrkkeilyksi aaveen kanssa. Uuden liiton onnistumista tukee jos uusi puoliso pystyy hyväksymään lesken siteen kuolleeseen puolisoonsa. Uusi liito ei saisikaan olla korvike vanhalle, vaan sen tulisi rakentua vanhan perustalle ja näin olla enemmän kuin vanha. (Pojjula 2002, 133 – 137.)

#### 4.1 Taloudellinen asema

Leskeyttä koskevissa tutkimuksissa korostuvat sosioekonomisen aseman, tulojen, koulutuksen ja ansiotyön merkitys perustekijöinä sosiaalisessa integroitumisessa puolison kuoleman jälkeen. Tutkija Robert Atchley korostaa taloudellisten seikkojen merkitystä. Nais- ja mieslesket, jotka pitävät tulojaan riittävinä, kokevat todennäköisesti vähemmän sosiaalista ja psykologista stressiä kuin riittämättömät tulot omaavat lesket. Atchleyn mukaan taloudellinen tilanne määrää myös leskeksi jääneen henkilön sosiaalisen tilanteen ja ylittää elämänmuutokseen sopeutumisen. (Tuominen 1994, 27.)

Taloudellisilla näkökohdilla on keskeinen sija leskeyteen sopeutumisessa. Angus Campbellin tutkimustuloksen mukaan kuitenkin naislesket eivät ole yhtä negatiivisia elämäntilanteensa arvioinnissa kuin leskimiehet pienemmistä tuloistaan huolimatta. Taloudellisten seikkojen ohella merkitystä on myös muilla hyvinvointitekijöillä. (Tuominen 1994, 28.)

#### 4.2 Koulutus ja työ

Koulutuksella on ratkaiseva merkitys lesken sosioekonomisen aseman ja leskeyden aikaisen elämäntavan muotoutumisessa. Tutkija Helena Lopatan mukaan koulutus on resurssi, jolla on merkitystä muiden resurssien hyväksikäytössä, muun muassa lesken tu-

kisysteemien luomisessa. Hänen tutkimuksensa mukaan koulutetuimmat naislesket koki-  
 kivat surutyön päätyttyä positiivisen muutoksen itsessään. He tunsivat olevansa aikai-  
 sempaa riippumattomampia ja kykenevämpiä, kun taas vähiten koulutetut ja eris-  
 tyneimmät naiset eivät tällaista myönteistä muutosta kokeneet. Koulutus varsinkin  
 ylemmillä tasoilla opettaa analysoimaan tilanteita, näkemään vaihtoehtoisia ratkaisuja ja  
 arvioimaan niiden vaikutuksia sekä suunnittelemaan toimintaa ja muuttamaan sitä jous-  
 tavasti, jos odotukset eivät toteudu. (Tuominen 1994, 29.)

Taloudellisessakin mielessä koulutus on resurssi. Sekä tutkija Gayle Thompsonin että  
 Helena Lopatan tutkimuksista käy ilmi, että koulutus vaikuttaa leskien työssäkäyntiä  
 koskeviin päätöksiin ja heidän kykyynsä yleensä saada työtä. Myös ansiotyö sopeuttaa  
 leskeyteen sekä aineellisessa että henkisessä merkityksessä. Lesken ansiotyö sopeuttaa  
 tulojen muutokseen ja toimii myös sopeutumiskeinona akuutin surun aikana. Varsinkin  
 kodin ulkopuoliseen työhön uppoutuminen on yksi surusta selviytymisen strategia.  
 (Tuominen 1994, 29–30.)

#### 4.3 Sosiaalinen kanssakäyminen

Sosiaalisen tuen tarvetta on eniten ensimmäisten leskeysvuosien aikana. Henkilöillä,  
 joilla on vain vähän ystäviä, on suurempi vaara saada emotionaalisia ongelmia puolison  
 kuoltua kuin hyvän tukiverkon omaavien henkilöiden. Helena Lopatan mukaan leskien  
 tukiverkot ovat hyvinkin erilaisia. Jotkut lesket ovat ilman auttajia, jotkut tukeutuvat  
 hyvin harvoihin henkilöihin useimmissa tuen tarpeissaan, toiset pitävät yllä monimut-  
 kaista verkostoa, jossa on ihmisiä erilaisiin tuen tarpeisiin. Tukiverkoston muotoutu-  
 miseen vaikuttavat muun muassa lesken ikä ja koulutus. (Tuominen 1994, 32.)

Joskus toiset ihmiset olettavat, että surevalla on tukiverkosto, vaikkei sitä todellisuudes-  
 sa olekaan. Surevalla voi olla perheenjäseniä tai ystäviä, jotka asuvat lähellä, mutta heil-  
 lä ei juuri ole myötätuntoa tai kärsivällisyyttä surevaa kohtaan. Toisen trauman kuunte-  
 leminen voi itsessään olla traumaattista. Ihmiset ovat usein motivoituneita välttämään  
 toisten kuuntelemista suojellakseen omaa tunne-elämän tasapainoaan tai hyvinvointi-  
 aan. Kulttuurissamme ei ole ritualisoituja tapoja, joilla selviytyä ystävän kokeman me-  
 netyksen kohtaamisesta: emme tiedä, miten käyttäytyä, kun ystävää on kohdannut suru.

Tukiparadoksi merkitsee sitä, että tuen tarve ja tuen saatavuus eivät kohtaa. (Pojjula 2002, 217.)

Puolison kuolemasta johtuvat ystävyys-suhteiden muutokset riippuvat miltä pohjalta ystävyys on luotu. Jos ystävyys on ollut avioparien välistä ystävyyttä, näillä ystävyys-suhteilla on taipumus vähitellen kuihtua. Leskeksi jääneet henkilöt tunsivat itsensä usein naimisissa olevien ystävien ja tuttavien syrjimiksi. Ystävyys-ollessa kahdenkeskistä lesken ja naimisissa olevan tai naimattoman henkilön välistä ystävyyttä, nämä ystävyys-suhteet yleensä säilyvät. (Tuominen 1994, 34.)

Sosiaalisella asemalla ja elämäntavalla on todettu olevan merkitystä leskeksi jääneiden sosiaalisen elämän muotoutumisessa. Muutos on suurin nuorempien ja varakkaampien leskien keskuudessa sekä erityisesti niillä naisleskillä, joilla sosiaalinen elämä on järjestynyt miehen aktiviteettien kautta sillä suurin osa aktiviteeteista päättyy miehen kuolemaan. Tältä pohjalta leskeksi jäämisen oletetaan aiheuttavan syvemmän identiteettikriisin ylempiin kuin alempiin luokkiin kuuluville naisille. Taloudelliset tekijät voivat osaltaan selittää sosiaaliryhmien välisiä eroja leskeyteen sopeutumisessa ja sosiaalisen elämän muotoutumisessa. (Tuominen 1994, 34–35.)

Keskeinen leskeyteen liittyvä ongelma on yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys. Leskeyden ensimmäisten viikkojen aikana ei yleensä yksinäisyyttä koeta. Läheiset henkilöt muodostavat eräänlaisen tukiryhmän tarjoten leskelle apua ja huolenpitoa ensimmäisten viikkojen aikana. Tällainen apu kestää yleensä suhteellisen lyhyen ajan. Tämän vaiheen päättymistä seuraa luonnollisesti voimakas yksinäisyyden tunne, joka ei hälvene samalla tavalla kuin muut surun oireet hälvenevät ajan kuluessa. (Tuominen 1994, 35.)

Yksinäisyyden kokemukset liittyvät usein tavanomaisiin arkipäivän tilanteisiin, television katseluun, puolison aikaisemmin suorittamien kotitöiden tekemiseen jne. Suurimpana ongelmana monelle ovat tiettyjen päivittäisten askareiden hoituminen, jotka olivat ennen pääasiassa kuolleen puolison vastuulla. Tämä koskee myös vanhemmuutta. Leski joutuu puolison kuoltua olemaan lapsille sekä isänä että äitinä. Vastuun jakamisen menetys muistuttaa konkreettisesti yksin jäämisestä. Nuoremmat lesket tuntevat useammin yksinäisyyttä ja heillä on enemmän sopeutumisvaikeuksia kuin iäkkäämillä leskillä. (Tuominen 1994, 36.)

Yksinäisyyden voittamisen keinoja ovat mm. uppoutuminen töihin, uusien roolien kehittäminen tai panostaminen jo olemassa oleviin rooleihin. Koulutuksella ja sosiaalisella asemalla on merkitystä siinä, miten helposti pystyy uudelleen organisoimaan elämänsä partnerittomana henkilönä. (Tuominen 1994, 37.)

#### 4.4 Sukupuolien erot sopeutumisessa

Tutkimuksissa on saatu ristiriitaisia tuloksia naisten ja miesten sopeutumisesta leskeyteen. On todettu leskeksi jäämisen vaikuttavan haitallisemmin naisiin, sillä heidän identiteettinsä on katsottu olevan voimakkaammin sidoksissa puolisona olemisen rooliin. Näin ollen naislesken on oletettavasti vaikeampaa omaksua yksinäisen henkilön status kuin mieslesken. Miehen kuolema todennäköisemmin kuin mikään menetys saattaa naisen elämän perusteellisesti sekaisin. (Tuominen 1994, 48.)

Helena Lopatan mukaan tulkinta, että naisleskillä olisi enemmän ongelmia kuin miesleskillä, on väärä. Hänen mielestään miehet ovat haavoittuvampia, koska vaimot yleensä huolehtivat kotitöistä, pitävät yhteyttä sukulaisiin, ystäviin jne. Niinpä vaimon kuolema merkitsee miehelle usein sosiaalisten kontaktien heikkenemistä ja yksinäisyyttä. Sopeutumisvaikeudet näkyvät miehillä naisia yleisemmin mm. alkoholismina ja itsemurhina. (Tuominen 1994, 48.)

Leskeyteen liittyy molemmilla sukupuolilla suurempi kuolleisuus, mutta miehillä riski on vielä suurempi. Avioliitto toimii ikään kuin suojamuurina stressissä, suojaen erityisesti miehiä terveyteen kohdistuvilta uhkilta. Miehen jäädessä leskeksi hän ei todennäköisesti löydä tilalle muita tukiverkkoja heikompien yhteyksien takia. Ongelmana miesleskillä on myös kodinhoitotehtävistä suoriutuminen ja sosiaalinen eristäytyminen. Toisaalta miesleskien ja erityisesti nuorimpien keskuudessa uudelleen avioituminen on melko yleistä, mikä ratkaisee ainakin osaksi puolison kuolemasta johtuneita ongelmia eri elämänaalueilla. (Tuominen 1994, 49.)

Puolisoiden roolit perheessä ja työelämässä ovat kuitenkin nykyään ratkaisevasti muuttuneet. Nämä sidonnaisuudet eivät ole enää sukupuolia samalla tavalla erottelevia kuin vielä pari vuosikymmentä sitten. Tutkimusten perusteella ei voi tehdä johtopäätöstä

siitä, että leskeyteen sopeutuminen olisi vaikeampaa jommallekummalle sukupuolelle. (Tuominen 1994, 49.)

## 5. ELÄMÄNKULUN MUUTOKSET

Leskeksi jääneen iällä ja elämänvaiheella on suuri vaikutus surun kokemiseen ja siitä toipumiseen. Iäkkäänä leskeksi jääneiden henkilöiden on yleisesti todettu sopeutuvan helpommin kuin nuorena leskeytyneiden. Ero selittyy sillä, että leskeksi jäämisen todennäköisyys on suurempi iäkkäillä henkilöillä, mikä tekee tapahtuman hyväksyttävämmäksi tässä elämänvaiheessa kuin aikaisemmissa vaiheissa. (Tuominen 1994, 23.)

Puolison kuolemaan sopeutuminen on osoittautunut vaikeimmaksi alle 45-vuotiaana leskeksi jääneillä henkilöillä, joilla on huollettavia lapsia. Leski saattaa joutua taloudellisiin vaikeuksiin, jos hän ei ole ansiotyössä ja perheessä on useita lapsia. Tilanne koetaan helposti epäoikeudenmukaisena. Leskeksi jääminen elämänkulun keskivaiheilla on vaikeaa juuri siitä syystä, että kuolemantapaus ei ajoitu oikeaan aikaan. Lisäksi sopeutumista vaikeuttaa että lesken omassa viiteryhmässä on vain vähän henkilöitä, jotka voisivat kokemuksillaan tukea ja auttaa kriisin läpikäymisessä. (Tuominen 1994, 23.)

Kuolemantapausten odottamattomuus on myös eräs tekijä, jonka on todettu vaikuttavan lesken sopeutumiseen. Vanhemmilla leskillä ennakkovaroituksella, esim. puolison vaikea ja pitkäkestoinen sairaus, ei ole katsottu olevan merkitystä sopeutumiseen. Ennakkovaroituksella on merkitystä silloin, kun todennäköisyys leskeytyä on pieni eli nuorten leskien keskuudessa. (Tuominen 1994, 24.)

### 5.1 Elämäntapaa ohjaavat muutostapahtumat

Ihmiselle elämän aikana tapahtuvat päätapahtumat tai elämänmuutokset viitoittavat henkilön elämänkaaren. Näille elämäntapaa ohjaaville tapahtumille ja muutoksille ovat tutkijat Richard Schulz ja Marie Rau kehittäneet käsitteellisen luokittelusysteemin

kahden dimension, tilastollisen ja ajallisen normatiivisuuden mukaan. Tapahtuma on tilastollisesti normatiivinen, kun se sattuu useimmille henkilöille kyseisessä kulttuuripiirissä. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi avioliitto ja eläkkeelle siirtyminen. Esimerkkejä tilastollisesti ei-normatiivisista tapahtumista ovat mm. suuren omaisuuden periminen tai liikenneonnettomuuden uhriksi joutuminen. Ajallisesti normatiivinen on tapahtuma, joka esiintyy ennustettavan ja suhteellisen rajoitetun ajanjakson aikana joko biologisista syistä tai kulttuurisista normeista johtuen. (Tuominen 1994, 50 – 51.)

Normatiivisiin tapahtumiin voidaan ennakolta varautua, eivätkä ne aiheuta stressiä ja negatiivisia vaikutuksia ihmisen elämään yhtä paljon kuin ei-normatiiviset tapahtumat. Lisäksi näitä tapahtumia varten on erilaisia tukitoimia, esim. eläkkeelle siirtyviä valmistetaan, hiljattain leskeksi jääneille on tukiryhmiä, avioliittoon aikoville annetaan rahallista apua ja lahjoja. Näiden tarkoituksena on auttaa selviytymään elämän suurista muutostapahtumista. (Tuominen 1994, 51.)

Tilastollisesti tai ajallisesti ei-normatiiviset tapahtumat ovat vähemmän ennustettavissa ja oletettavasti siten stressaavampia. Näihin tapahtumiin ei oikeastaan voi enakkoon varautua, eikä ihmisillä ole tietoja ja taitoja, joista voisi olla hyötyä selviytymisessä, joten tällaisiin tapahtumiin sopeutumisessa oletetaan olevan enemmän ongelmia. (Tuominen 1994, 51.)

Tapahtumat voivat olla myös sekä tilastollisesti että ajallisesti ei-normatiivisia. Nämä jaetaan vielä kahteen pääkategoriaan: tapahtumiin, jotka koskevat suurta joukkoa tietysti kulttuurissa, esim. sodat ja luonnonkatastrofit, sekä tapahtumiin, jotka koskettavat yksilöitä, esim. irtisanominen töistä, ammatin vaihdos ja liikenneonnettomuuden uhriksi joutuminen. Koska nämä tapahtumat ovat harvinaisia, voidaan myös olettaa, että tuen saaminen on vähäistä ja näin myös selviytyminen vaikeata. (Tuominen 1994, 51.)

Merkittävät muutostapahtumat voidaan ymmärtää joko elämän käännekohtina tai prosesseina. On kuitenkin muistettava, että tapahtumat eivät esiinny tyhjiössä, vaan yksilön elämänpiirissä, joka käsittää eri elämänalueiden kilpailevat vaatimukset ja yksilölle tärkeitä ihmiset. Tapahtumat eivät myöskään ole irrallisia, vaan ne vaikuttavat myös toisiinsa. Tapahtuman tarkastelu prosessina vaatii laajentamaan näkökulmaa käsittämään

tapahtuman ja yksilön elämän eri alueiden väliset yhteydet ja vaikutussuhteet. (Tuominen 1994, 52.)

Leskeksi jääminen on aiemmin mainitun luokituksen mukaan sekä tilastollisesti normatiivinen että ajallisesti normatiivinen, kun se tapahtuu suhteellisen myöhäisessä vaiheessa elämänkaarella. Kun se tapahtuu nuorella iällä, on se ajallisesti ei-normatiivinen tapahtuma. Oletetaan, ettei iäkkäänä leskeytyminen tuota yhtä paljon sopeutumisvaikeuksia kuin keski-ikäisenä tai nuorena leskeytyminen. Tutkittaessa leskeksi sopeutumista on otettava huomioon myös puolison kuolemaa edeltänyt elämäntilanne sekä taloudelliset että sosiaaliset vaikutukset. (Tuominen 1994, 53 – 54.)

## 5.2 Elämänmuutoksen stressiteorioita/perheen stressiteoria

Stressi- ja kriisitutkimuksissa viitataan yleisesti Thomas Holmesin ja Richard Rahen kehittämään elämänmuutosta mittaavaan instrumenttiin. Se on elämänmuutosten vaikutuksia kuvaava yksinkertainen pisteytysjärjestelmä. Sitä kehitettäessä selvitettiin, kuinka paljon sopeutumista erilaiset elämän stressitapahtumat – niin myönteiset kuin kielteisetkin – vaativat. Stressin ja sen vaikutusten välille tutkijat kehittivät käsitteen elämänkriisi, joka tarkoittaa elämäntapahtumien kasautumista. Mitä enemmän henkilöllä on kuormittavia muutostapahtumia vuodessa, sitä suurempi mahdollisuus henkilöllä on sairastua. Tällä asteikolla kaikkein suurimmaksi elämänmuutostapahtumaksi sijoittui puolison kuolema. Se vaatii eniten sosiaalista mukautumista. (Tuominen 1994, 59.)

Perheen kriisitilanteiden tutkimiseen on Reuben Hill kehittänyt abcx-mallin. Sen lähtökohtana on perheen elämää mullistava tapahtuma. Tällaista tapahtumaa kutsutaan stressitapahtumaksi. Tätä seuraavat vaikeudet luovat paineita perhejärjestelmän toimintaan ja seurauksena voi olla kriisi eli vaikea häiriötila perheen toiminnassa. Mallissa on (a) stressitapahtuma ja siihen liittyvät vaikeudet. Muutoksesta selviytymiseen vaikuttavat sekä perheen resurssit (b) että perheen arviointi tilanteen vakavuudesta (c). Nämä tekijät vaikuttavat perheen kykyyn ehkäistä stressitapahtumaa muodostumasta kriisiksi (x). Stressi, vaatimusten ja kykyjen epätasapaino perheessä, ei ehkä aiheuta kriisiä, jos perheellä on kykyjä käyttää olemassa olevia resursseja perheen tasapainon saavuttamiseen. Kriisiä luonnehtii perheen kyvyttömyys palauttaa tasapaino ja tästä seuraa jatkuva paine

muutoksiin perhejärjestelmässä ja perheen vuorovaikutuskuvioissa. (Tuominen 1994, 60 – 62.)

Mallia kehitettiin myöhemmin, kun huomattiin perheen läpikäyvän erilaisia vaiheita. Täydennetyin mallin lähtökohtana on, että perheet kokevat stressitapahtumien kasauman erityisesti vaikeiden elämänmuutosten, kuten läheisen kuoleman seurauksena. Kasautumisen yhtenä syynä on se, ettei stressitapahtuman haittavaikutuksia kyetä heti ratkaisemaan ja näin ne muodostuvat perheelle lisäpaineeksi ja tuottavat lisää ahdingkoa. Täydennettyyn malliin on lisätty myös uudet hankitut resurssit, jotka on kehitetty kriisitilanteesta syntyneisiin vaatimuksiin ja haasteisiin. Esimerkiksi vaimo selviytyäkseen perheen toimeentulosta hankkii lisäkoulutusta ja samalla lisääntyvät itseluottamus ja itsetunto. Eräs tärkeimmistä tähän liittyvistä resursseista on sosiaalinen tuki eli perheet jotka kykenevät kehittämään sosiaalisen tuen lähteitä, pystyvät paremmin estämään erilaisia kriisejä ja kykenevät paremmin toipumaan kriiseistä ja säilyttämään perheen tasapainon. Täydennetyin mallin kolmantena kohtana on arvio, minkä perhe antaa koko kriisitilanteelle. Arvio pitää sisällään sekä alkuperäisen stressitapahtuman että kasautuneet stressitapahtumat ja paineet, kriisiä edeltäneet ja uudet hankitut resurssit ja arvion myös siitä mitä olisi tehtävä perheen tasapainon palauttamiseksi. (Tuominen 1994, 63 – 64.)

Lopputuloksena on jokin tila sopeutumisen asteikolla, jonka positiivisessa päässä perhe on onnistunut sopeutumisessaan kriisin jälkeiseen elämään ja negatiivisessa päässä tavoitteessa on epäonnistuttu. Epäonnistumista seuraa jatkuva epätasapaino perheen toiminnassa. Kriisistä selviytyminen on perheen resurssien, tilanteen arvioinnin ja perheen käyttäytymisen vuorovaikutuksen tulos. Kriisi ei välttämättä merkitse katastrofia, vaan eräänlaista käännekohtaa tai muutosperiodia, jonka kautta edetään uuteen elämänvaiheeseen. Siirtymävaihe voi tarjota myös kehityksen mahdollisuuden. (Tuominen 1994, 64 – 65.)

Leskeksi jäämistä voidaan lähestyä myös katastrofipsykologian kautta. Siinä lähtökohtana on traumaattinen tapahtuma. Sigmund Freud on tuonut trauman käsitteen psykologiaan. Trauma on määritetty voimakkaaksi tapahtumaksi ihmisen elämässä, johon yksilö ei pysty vastaamaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja jolla on voimakkaat, äkilliset ja pitkään jatkuva vaikutus ihmiseen. Sille on ominaista äärimmäisen voimakkaiden är-

sykkeiden tulva, joka ylittää yksilön sietokyvyn, kyvyn hallita kiihtymisen tunnetta ja työstää sitä. (Saari 2000, 15 – 16.)

Katastrofipsykologia on lähtenyt liikkeelle toisen maailmansodan jälkeen USA:sta ja Norja on Euroopan keskus. Suomeen katastrofipsykologinen ajattelumalli tuli 1990-luvun alussa. Vuonna 1993 perustettiin ensimmäinen valtakunnallinen psykologien suuronnettomuuksien valmiusryhmä. Terveyskeskuksiin perustettiin paikallisia kriisiryhmiä arkielämän traumaattisten tilanteiden varalta. (Saari 2000, 18 – 19.)

## 6. ELÄMÄNHALLINTA

### 6.1 Elämönhallinnan resursseja

Elämänmuutoksissa ja elämässä yleensä on tärkeää, että kokee pystyvänsä vaikuttamaan tapahtumien kulkuun ja ohjaamaan omaa elämäänsä. Suurimman pettymyksen tuottaa tunne, että tapahtumat seuraavat toisiaan ilman että niihin olisi mitään otetta. (Tuominen 1994, 66.) Tämä tulee esille myös traumaattisen tapahtuman tunnusmerkeissä. Näitä ovat 1) Tapahtuman tai tilanteen ennustamattomuus, jolloin tilanteeseen ei pysty psykologisesti varautumaan ennalta, 2) Tapahtuman kontrolloimattomuus ja mahdottomuus vaikuttaa siihen omalla toiminnalla ja 3) Tapahtumat ovat luonteeltaan sellaisia, että ne koettelevat ja muuttavat elämänarvoja jolloin ihminen tulee tietoiseksi omasta haavoittuvuudestaan, maailmankuva ja elämäkatsomus muuttuvat ja itse asiassa, kaikki muuttuu. (Saari 2000, 22- 26.)

Psykologinen stressiteoria lähtee oletuksesta, että stressaavat elämänmuutokset aiheuttavat psyykkistä kuormitusta, joka käynnistää ihmisen sisäiset puolustusmekanismit tilanteen hallitsemiseksi. Näitä erilaisia puolustusmekanismeja voidaan nimittää hallintaprosesseiksi. Keinoja, joilla ihmiset pyrkivät selviytymään psykologisesta stressistä, nimitetään hallintareaktioiksi tai puolustuskeinoiksi. Hallintareaktiot voivat olla fysiologisia/psykosomaattisia, psykologisia/emotionaalisia sekä käyttäytymisen tasolla ilmenviä reaktioita. Ihmiset voivat valita itselleen tietoisesti tai tiedostamatta joko useita

strategioita tai vaihtoehtoisesti yhden strategian stressaavan tilanteen käsittelyyn. Tällaisia erilaisia strategioita ovat esimerkiksi ongelman kohtaaminen tai sen kieltäminen, avun etsiminen ja kuvitelmat haavoittumattomuudesta. (Tuominen 1994, 66–67.)

Stressin hallintakeinojen keskeisimpiä käsitteitä ovat sopeutuminen (adaptation), selviytyminen (coping), puolustautuminen (defense) ja hallinta (mastery) ja niistä selviytyminen (coping) on ehkäpä tärkein. Se edustaa yritystä vähentää fyysistä tai psyykkistä tuskaa, joka liittyy negatiivisiin elämäntapahtumiin ja niiden aiheuttamiin kielteisiin tunteisiin. Onnistuminen yrityksessä koetaan tuskan vähenemisenä tai psykologisena hyvinvointina. Eri psykologian haaroilla on omat merkityksensä coping- käsitteelle. Yhteistä on kuitenkin sen ymmärtäminen käyttäytymistasoiseksi toiminnaksi, joka tähtää ongelman tai uhkan käsittelemiseen tai hallintaan joko säätelemällä tilanteen arviota, sen merkitystä, muuttamalla tilannetta tai pyrkimällä hallitsemaan sen synnyttämät negatiiviset emootiot. (Tuominen 1994, 68 – 69.)

Psykologisen stressitutkimuksen ongelma on havainto, että sama elämäntapahtuma voi toiselle aiheuttaa sairautta kun toinen pysyy terveenä. Osa ihmisten välisistä eroista elämänmuutosten hallinnassa selittyy sillä, että elämänmuutosten objektiiviset piirteet vaihtelevat sekä määrällisesti että laadullisesti, lisäksi on otettava huomioon ihmisten erilaiset edellytykset hallita näitä muutoksia. Ihmiset käyttävät erilaisia selviytymiskeinoja elämän kriiseistä ylitse pääsemiseen ja niitä kehittäessään heillä on käytössään erilaisia resursseja, edellytyksiä ja kykyjä, joita voidaan nimittää hallintaresursseiksi. Näiden resurssien käyttöä säätelevät myös erilaiset rajoitteet, kuten kulttuuriin liittyvät arvot, ympäristön esteet ja ulkoiset uhat. Stressaavia elämäntapahtumia ja kriisien hallintaa koskevat tutkimukset perustuvat oletukseen, että resursseilla on väliin tulevana tekijöinä sopeutumista tai selviytymistä edistävä rooli ja henkilöt, joilla on resursseja oman elämänsä hallintaan, sopeutuvat elämänmuutoksiin paremmin kuin ne, joilla näitä resursseja on vähän tai puuttuvat kokonaan. Henkilökohtaiset ja sosiaaliset resurssit toimivat suojana stressaavissa elämäntilanteissa. (Tuominen 1994, 70 – 71.) Ihmisen sisäisiä voimavaroja ovat minä, itsetunto, psyykkiset puolustuskeinot ja persoonallisuus. Ihmisen kokonaiskäsitys itsestään, omista fyysisistä ja psyykkisistä piirteistään, ominaisuuksistaan ja itsetunnostaan vaikuttaa myös selviytymiseen. (Laine 2001, 33.)

## 6.2 Sosiaalinen tuki ja sen merkitys

Vaikeista elämäntilanteista selviytymisessä eräs tärkeimmistä resursseista on sosiaaliset suhteet. Tutkimuksissa niistä käytetään myös käsitteitä sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen tuki. Näillä on todettu olevan positiivinen elämänmuutoksiin sopeutumista edistävä, jopa terveyttä ja elämää ylläpitävä rooli. Myös erilaisissa leskitutkimuksissa on saatu näyttöä sosiaalisten suhteiden ja saadun tuen positiivisesta vaikutuksesta sopeutumiseen. Toisaalta kontaktien vähäisyys tai niiden heikkeneminen heikentävät muutoksiin sopeutumista. (Tuominen 1994, 84 – 85.)

Sosiaalisen verkoston koon ja sopeutumisen välinen yhteys ei aina välttämättä ole yksinkertainen, sillä suhteiden suuri määrä ei aina ennusta hyvää sopeutumista. Henkilöiden läheisyydellä, keskinäisellä luottamuksella ja avunannolla on enemmän merkitystä sopeutumisen onnistumiseen kuin sosiaalisen verkoston koolla, joskin myös sillä on todettu olevan positiivinen vaikutus selviytymiseen. (Tuominen 1994, 85.)

Sosiaalisia suhteita pelkästään kvantitatiivisesti tarkastellen on kyse jatkumosta, jonka toisessa ääripäässä on laaja läheisten ja ystävien verkosto ja lukuisat kontaktit sekä toisessa ääripäässä täydellinen eristäytyminen ja yksinäisyys. Suhteiden täydellinen puuttuminen tai niiden vähäisyys ei välttämättä tarkoita yksinäisyyden kokemista. Käsitteet yksineläminen, yksinolo ja yksinäisyys onkin erotettava toisistaan. Yksineläminen ja yksinolo eroavat yksinäisyydestä, joka on aina kokemusperäinen asia. Yksinäisyyttä voi kokea sekä perheen kanssa että yksin asuessaan. Yksinäisyyden määritelmiä on monia mutta niillä on havaittu olevan kolme yhteistä kuvaavaa piirrettä: 1) yksinäisyys johtuu henkilön sosiaalisissa suhteissa havaituista puutteista, 2) yksinäisyys on subjektiivinen kokemus ja 3) kokemuksena yksinäisyys on epämiellyttävä ja tuskainen. (Tuominen 1994, 86.)

Puhuttaessa sosiaalisesta verkostosta ja sosiaalisesta tuesta on huomattava että kyse on eri asioista. Sosiaalisen verkoston olemassaolo on yleensä ensimmäinen askel tuen saamiseen ja tuen saaminen riippuu suhteiden laadusta verkostossa. Erään sosiaalisen tuen määritelmän mukaan se voidaan ymmärtää henkilöiden välisenä informaationa, joka tarjoaa emotionaalista tukea, arvostuksen antamaa tukea sekä verkoston tarjoamaa tukea. Näin tuen saaja voi tuntea olevansa rakastettu, arvostettu, kunnioitettu sekä kuulu-

vansa kommunikoinnin piiriin, joka käsittää molemminpuolisia velvoitteita ja ymmärtämystä. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan tukea antavia ihmissuhteita. Sillä on henkilöiden välisessä kanssakäymisessä myönteinen merkitys vaikka joskus tuki voi olla negatiivista, jolloin kanssakäyminen on johtanut negatiivisiin kokemuksiin ja vaikutuksiin. (Tuominen 1994 86 – 87.)

Sosiaalisessa kanssakäymisessä saatu tuki voidaan jakaa neljään kategoriaan. Ensimmäinen, ja tärkein, on sosiaalinen tuki. Toisena on instrumentaalinen tai neuvoa antava tuki, kolmantena on toiminnallinen tai aktiivinen tuki eli lähinnä hoivatyö. Neljäntenä on tavaroiden ja palvelusten muodossa oleva materiaallinen apu. Näihin kaikkiin voi liittyä myös sosiaalista tukea eli huolenpitoa ja välittämistä. (Tuominen 1994, 87.)

Stressaavaan elämäntapahtumaan sopeutumisessa tietoisuudella tuen olemassaolosta ja sen mahdollisesta saatavuudesta on enemmän merkitystä kuin saadulla tuella. Tämä tietoisuus vaikuttaa sopeutumiseen suoraan muokkaamalla tilannearvioita ja voi siten olla tärkeä yksilön hyvinvoinnille. Tukiverkosto koostuu eri ryhmiin kuuluvista henkilöistä, esim. puoliset, lapset, sukulaiset, ystävät ja naapurit. Näiden ryhmien tehtävät ja merkitys tuen antajina vaihtelevat. (Tuominen 1994, 88.)

Sosiaalisen tuen on oltava jatkuvaa ja pitkäkestoista auttaakseen toipumisessa. Ystävät voivat vaihtua suruaikana. Sururyhmiin osallistumisen kautta voi löytyä uusia ihmisiä, jotka omasta kokemuksestaan ymmärtävät toista surevaa paremmin kuin muut. Onkin sanottu, että todellisen läheisyyden ytimessä on tietty haavoittuvuus. On vaikea luottaa toisiin haavoittuvuudessaan, ellei näe heissä vastaavaa haavoittuvuutta ja tiedä, etteivät he arvostele. Sururyhmä on vertaistukiryhmä, ei ryhmäterapiaa. Sururyhmään osallistuminen tukee yksilön omanarvontunnetta saadessaan jäsenensä tuntemaan itsensä halutuiksi ja välitetyiksi. Samanaikaisesti vertaisryhmä edellyttää vastavuoroisuutta. Yksilö oppii antamaan ja saamaan tukea. (Poijula 2002, 218, 225 – 226.)

Suhteet aviopuolisoon, lapsiin ja muihin läheisiin muodostavat suojaverkon, jonka tehtävänä on turvata yksilölle sekä emotionaalista että käytännön tukea. Leskeksi jäämisen kriisissä varsinkin aviosuhteen rooli on ongelmallinen, koska avioliiton on todettu toimivan suojatekijänä erilaisissa stressaavissa elämäntilanteissa ja ulkopuolisten uhkien haitallisille vaikutuksille. Vaikka avioliitto ei välttämättä suojaa taloudellisilta ja sosiaa-

lisilta ongelmilta, voi se kuitenkin auttaa torjumaan näitten ongelmien aiheuttamat psykologiset uhat. (Tuominen 1994, 90.)

Avioliiton päättyminen puolison kuolemaan katkaisee tärkeimmän tukea antavan siteen ja poistaa avioliiton mahdollisen suojatekijän. Puolison kuolema heijastuu myös muutoksena lesken muissa suhteissa, niin perhe-, ystävyys- kuin sukulaisuussuhteisiin. Monet muutkin elämänmuutokset, mm. avioero tai eläkkeelle jääminen, heikentävät sosiaalisia siteitä, jopa katkaisevat ne tai vaikuttavat niihin muutoin haitallisesti. Tämä pätee varsinkin leskeksi jäämiseen. Se on stressitapahtuma, jossa suhteen katkeaminen ja sosiaalisen verkoston hajoaminen on oleellinen osa tapahtumaa ja itse stressiä. Onkin todettu, että stressi ja tuki eivät ole käsitteellisesti eivätkä operationaalisesti toisistaan riippumattomia muuttujia. Stressitapahtumaan liittyessään sosiaalisten suhteiden puute voi aiheuttaa stressiä.

## 7. TUTKIMUKSEN TEKEMINEN

### 7.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on empiirinen tutkimus, koska aihe on ammattikäytäntöjä tukeva ja tarkastelee tutkittavaa aihetta käytännön näkökulmasta. Lähestymistapa tutkimuksessa on induktiivinen, sillä lähtökohtana ovat arjen tilanteet, joita tutkija analysoi ja tarkastelee mahdollisiin aikaisempiin tutkimuksiin. (Soininen 1995, 34 – 35.)

Tutkimusmenetelmäksi tutkija on valinnut laadullisen tutkimusmenetelmän. Laadullisessa tutkimuksessa kohteena on yleensä ihminen ja ihmisen maailma. Siinä tarkastellaan merkitysten maailmaa, joka on ihmisten välinen ja sosiaalinen. Merkitykset ilmenevät suhteina ja niiden muodostamina merkityskokonaisuuksina. Merkityskokonaisuudet ilmenevät esim. ihmisen toimintana, ajatuksina ja päämäärien asettamisina. Tavoitteena ovat ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudestaan. Näiden kuvausten oletetaan sisältävän niitä asioita, joita ihminen pitää itselleen elämässään merkityksellisinä ja tärkeinä. (Varto 1992, 23 – 24, 58 – 59.) Laadullisen tutkimuksen erityispiirre on että

tällä tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta (Vilka 2005, 98). Kvalitatiivinen tutkimus on lähestymistapa, jossa tulkinnalla ja ymmärtämisellä on keskeinen sija. Tutkijan päämääränä on ymmärtää paremmin yksilön käyttäytymistä ja kokemuksia ja näin lisätä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Soininen 1995, 34–34.)

Tämän tutkimuksen tutkimusongelmat ovat:

Pääongelma 1.) Miten nuoret lesket selviytyvät käytännön asioista?

Alaongelma 1a.) Selviytyminen taloudellisista asioista

Alaongelma 1b.) Selviytyminen lasten hoidosta ja edunvalvonnasta

Alaongelma 1c.) Selviytymistä edistäneet ja haitanneet asiat

Pääongelma 2.) Minkälaista apua tai tukea leski olisi kaivannut?

## 7.2 Aineisto ja sen kerääminen

Ihminen on ainutkertainen yksilö. Ihmistutkimuksen tarkoituksena on yritys päästä lähemmäksi tutkimiamme henkilöitä, heidän kokemuksiaan, elämyksiään ja ajatuksiaan. Ihmisellä on kyky luoda symboleita, joilla siirtää tietoa tuleville sukupolville ja kieli on kehittynein symbolijärjestelmä. Kieli on sosiaalinen ja sopimuksenvarainen ja sen merkitykset luodaan yhdessä, vuorovaikutuksessa. Ihminen muuttuu ajassa kokemustensa myötä ja on muuttuneena vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ihminen pystyy myös muuttamaan ympäristöään eli hän on myös aktiivinen, ei vain reaktiivinen. Koska ympäristöt ovat erilaisia, myös ihminen ja hänen muutoksensa ovat erilaisia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 16 – 17.)

Empiirisessä tutkimuksessa metodit ovat tutkijan työssä keskeisessä asemassa. Metodien valitessa täytyy pohtia sen soveltuvuus kyseisen ongelman ratkaisuun. (Hirsjärvi ym. 2001, 34.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voi kerätä monella tavalla. Kaikki ihmisen tuottama materiaali kertoo jotakin niistä laaduista, joita ihminen eläessään ovat kokeneet. Tästä syystä tutkimusaineisto usein kerätään puheen muodossa eli haastattelulla. (Vilka 2005, 100.) Haastattelu on joustava menetelmä. Haastattelussa ollaan vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa ja tämä luo mahdollisuuden hankkia tietoa itse tilanteesta. Ei-kielelliset vihjeet auttavat ymmärtämään vastauksia ja joskus jopa ym-

märtämään merkityksiä toisin kuin alussa on ajateltu. Haastattelun katsotaan sopivan menetelmäksi kun tutkitaan arkoja tai vaikeita aiheita. (Hirsjärvi ym. 2001, 34 – 35.) Laadullisen tutkimuksen yksi tärkeä tehtävä on olla myös emansipatorinen eli tutkimuksen tulisi lisätä myös tutkittavien ymmärrystä asiasta ja näin vaikuttaa myönteisesti tutkittavien ajattelu- ja toimintatapoihin (Vilka 2005, 103).

Tutkimushaastattelut eroavat toisistaan strukturointiasteen perusteella eli miten kiinteästi kysymykset on muotoiltu ja missä määrin haastattelija jäsentää tilannetta (Hirsjärvi ym. 2001, 43). Laadullisen tutkimuksen tutkimushaastattelumuotoja ovat haastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi tutkija on valinnut puolistrukturoidun haastattelun eli teemahaastattelun. Tämän haastattelumuodon ominaispiirteisiin kuuluu että haastattelija tietää haastateltavien kokeneen tietyn tilanteen. Lisäksi tutkija on tutustunut tutkittavaan ilmiöön monipuolisesti ja tämän perusteella kehittänyt haastattelurungon. Näin haastattelu suunnataan tutkittavien subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista, jotka tutkija on ennalta analysoinut (Hirsjärvi ym. 2001, 47). Haastattelutilanteessa haastattelijan tehtävänä on huolehtia, että haastateltava pysyy asetetuissa teemoissa (Vilka 2005, 103).

Tässä tutkimuksessa tutkijalla on ollut puolison kuolemasta ja leskeksi jäämisestä oma kokemus. Osittain tämän ja osittain lukemansa taustakirjallisuuden perusteella tutkija on poiminut tutkimusongelmasta teema-alueet. Nämä alueet ovat taustatiedot, hoidettavat käytännön asiat, selviytyminen niistä ja selviytyminen yleensä sekä avun tai tuen tarve. Haastateltavista neljä tuli Porin Nuorten Leskien ryhmän kautta ja nämä haastattelut suoritettiin haastateltavien kotona. Viides haastateltava oli tutkijan tuttu ennestään, ja tämä haastattelu toteutettiin haastattelijan kotona. Kaikki haastateltavat suostuivat tilanteen nauhoitukseen. Haastattelutilanteet saatiin järjestettyä ajankohtaan, jolloin haastateltavien lapset eivät olleet kotona. Näin haastattelutilanne oli rauhallinen ja haastateltavat pystyivät keskittymään aiheeseen ilman ajatuksia keskeyttäviä katkoksia.

### 7.3 Aineiston analyysimenetelmä

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä, jotta aineiston sisältämän informaation perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmi-

östä. Hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekäs, selkeä, tiivis ja yhtenäinen informaatiokokonaisuus. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistettävyyteen, vaan kuvaamaan tapahtumaa ja ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. (Saarenpää 1999, 14.)

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tutkimusaineiston kuvaamista sanallisesti. Se on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi, jossa etsitään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Sisällönanalyysiä voidaan tehdä joko aineisto- tai teorialähtöisenä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä lähdetään liikkeelle siitä, että tutkija päättää tutkimusaineiston keräämisen jälkeen mutta ennen analyysiä, mistä toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta lähdetään etsimään. Tämän jälkeen aloitetaan tutkimusaineiston pelkistäminen. Se tarkoittaa, että tutkimusaineistosta karsitaan tutkimusongelman kannalta epäolennainen informaatio hävittämättä kuitenkin tärkeää informaatiota. Tämä edellyttää että tutkimusaineisto pilkotaan tai tiivistetään osiin. Tiivistämistä ohjaa tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen tutkimusaineisto ryhmitellään uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Uuden kokonaisuuden ryhmittely tehdään sen mukaan mitä tutkimusaineistosta ollaan etsimässä. Ryhmittely voi tapahtua esim. niiden ominaisuuksien, piirteiden tai käsitysten mukaan, jotka löytyvät analyysin kohteena olevasta analyysiyksiköstä. Analyysiyksikkö voi olla sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus. Tämän jälkeen jokainen ryhmä nimetään ryhmän sisältöä parhaiten kuvaavalla käsitteellä. Tutkimuksen tuloksena ryhmittelyistä muodostuu käsitteitä, luokitteluja tai teoreettinen malli. Saadun tuloksen avulla yritetään ymmärtää tutkittavan kuvaamaa merkityskokonaisuutta. (Vilka 2005, 140.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto on käsitelty induktiivisesti sisällön analyysillä. Tutkija on kuunnellut tekemiään haastatteluja ja tehnyt päätelmiä suoraan tallennetusta aineistosta kirjoittamatta koko aineistoa tekstiksi. Tutkija esitti tekstiä lukiessaan sille kysymyksiä teemahaastattelun pohjalta: ”Mitä käytännön asioita leski on hoitanut puolison kuoleman jälkeen?”, ”Miten leski on selviytynyt ja mitkä asiat ovat heikentäneet tai edistäneet sitä?” ja ”Avun tai tuen tarve?” Tästä aineistosta tutkija poimi sanoja, lauseita ja lauseen osia ja muodosti niistä pelkistyksiä. Tämä oli abstrahoinnin ensimmäinen vaihe. Toisessa vaiheessa tutkija muodosti ilmauksista niitä yhdistäviä tekijöitä. Abstrahoinnin tarkoituksena oli saattaa aineisto siihen muotoon, että sen perusteella tehdyt

johtopäätökset tutkija saattoi vaiheittain irrottaa yksittäisistä henkilöistä, tapahtumista, lausumista ja siirtää yleiselle käsitteelliselle tasolle.

## 8. TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavistani kolme oli naisia ja kaksi miestä. He olivat olleet 33 – 45-vuotiaita leskeksi jäädessään. Leskeys oli kestänyt 1 – 7 vuotta. Kaikki haastateltavat olivat olleet naimisissa. Joukossa oli yksi pari, jotka olivat molemmat eronneet tahoillaan ja lapset olivat näistä liitoista, yhteisiä lapsia ei ollut. Loput olivat ensimmäisessä liitossaan ja lapset olivat heidän yhteisiä. Lyhyin parisuhde oli kestänyt kolme vuotta ja pisin yli 20 vuotta. Puolison kuolinsyitä olivat syöpä, onnettomuus, sairaskohtaus ja itsemurha.

### 8.2 Hoidettavat käytännön asiat

Hautajaisjärjestelyt olivat kaikki lesket luonnollisesti joutuneet hoitamaan. Toisilla oli kokemusta ennestään esim. omien vanhempien hautaamisesta, toisilla ei ollut asiasta mitään tietoa. Hautaustoimisto oli hoitanut kaikilla käytännönjärjestelyt, muistotilaisuuden osa oli halunnut hoitaa itse omassa kodissaan. Etukäteen oli puhuttu joistakin käytännön järjestelyistä. Polttohautaus oli yhdelle pariskunnalle itsestänselvyys ja yksi pariskunta oli etukäteen sopinut kaikista hautauksen käytännönjärjestelyistä. Lesket, joilla oli etukäteen tieto puolison kuolemasta, toivat ilmi, ettei tapaukseen silti kyennyt varautumaan.

”en ajatellut sellasta vaihtoehtoa olevankaan, sitä vaan ajatteli et ihminen hän on sairaalas sitä varten et siäl hoidetaan kuntoon, et sitä vartenhan ne sairaalat on”

Talouteen liittyviä asioita olivat eläkkeet, yksinhuoltajakorotukset, työntekijän ryhmähenkivakuutukset, lainat ja perunkirjoituksen hoitaminen. Työpaikoilta hoidettiin työ-

eläke ja ryhmähenkivakuutusasiat automaattisesti ja niistä tuli tieto kotiin. Samoin myös Kela hoiti automaattisesti perhe-eläkkeet ja niistä ilmoittamisen. Näitä asioita ei tarvinnut itse tietää. Kelassa kaikki olivat käyneet hoitamassa myös lapsilisän yksinhuoltajakorotuksen. Perunkirjoitus oli hoitunut joko pankin tai jonkun tutun esim. sukulaisen kautta. Kaikki haastateltavat olivat aina hoitaneet perheen raha-asioita ja olivat tietoisia perheen lainoista ja vakuutuksista. Näissä asioissa ei kohdattu vaikeuksia eikä yllätyksiä.

Lasten huoltajuus jäi kaikissa tapauksissa luonnollisesti leskille, koska kaikki parit olivat naimisissa ja lapset olivat heidän yhteisiä. Ne lesket, joiden lapsille tuli perintöä, tulivat myös lasten omaisuuden edunvalvojiksi. He tekevät vuosittain ilmoituksen maistraattiin. Osalla tämän kanssa ei ole ollut mitään ongelmia, osa taas kokee sen ikäväksi velvollisuudeksi ja että maistraatti ei kohtelee kaikkia tasapuolisesti.

Asuminen ei ole suurimmalla osalla muuttunut puolison kuolemasta. Muuttamaan on jouduttu käytännön syistä ja uuden avioliiton myötä. Suurin osa leskistä on ollut töissä ennen puolison kuolemaa ja ovat myös nopeasti jatkaneet työntekoa. Tuloksista tuli myös ilmi, että käytännön asioiden järjestelyn kannalta olisi ollut parempi olla vähän pidempään kotona, jotta olisi saanut rauhassa puhua esim. pankkiasioista. Osa oli voinut tarpeen mukaan vähentää työntekoa ja viettää enemmän aikaa lasten kanssa. Yhden haastateltavan työttömyys oli jatkunut leskeksi jäämisen jälkeenkin ja töitä oli ollut lähinnä vain lyhytten sijaisuuksien ajan.

### 8.3 Selviytyminen yleensä

Kaikki lesket kokevat selviytyneensä melko hyvin. Myös käytännön asioista on selviytytty ilman suuria ongelmia. Henkisellä puolella tulee välillä huonoja aikoja, jotka liittyvät lähinnä puolison merkkipäiviin ja juhlapyhiin, esim. juhannukseen ja joulun. Osalla on myös ajatus, että leskeys on asia, mistä ei koskaan pääse irti eli *”olet leski eikä se muuksi muutu”*. Selviytymisestä tuli myös esille, ettei ole muita vaihtoehtoja, *”selviytytty on kun ei ole vaihtoehtoja”*. Osa haastateltavista koki myös olevansa hyvin väsynyt tälläkin hetkellä.

#### 8.4 Selviytymistä heikentäneitä asioita

Tutkimuksessa tuli ilmi seuraavia asioita, jotka ovat haastateltavien mielestä huonontaneet selviytymistä. Näitä ovat kuoleman äkillisyys, oikeudenkäynti ja viha puolison työpaikkaa kohtaan, uusi avioliitto ja sen nopea loppuminen eroon, ystävyyssuhteiden muuttuminen, yksinäisyys, heikentynyt terveys, vähäinen apu itselle vaikeitten asioiden hoitamisessa ja lasten kasvatuksessa ja huonot välit puolison sukuun.

Kuoleman äkillisyys on aiheuttanut suuren shokkitilan ja tilanteen ymmärtämiseen on mennyt kauan. Toisaalta lesket, jotka ovat tienneet puolisonsa olevan parantumattomasti sairas, eivät olleet pystyneet keskustelemaan asiasta kuolevan puolisonsa kanssa ja sanoivat surutyön alkaneen vasta kuolemasta. Heidän kommenttinaan oli että *”niin kauan kuin on elämää, on myös toivoa”*.

Puolison kuolemasta työpaikalla johtuva oikeudenkäynti ja myös viha työpaikkaa kohtaan ovat pitäneet asian muistissa pitkään ja omalla tavallaan hidastaneet selviämistä. Oikeudenkäyntiprosessit kestävät pitkään ja kuoleman aikaisten tapahtumien pitkittynyt muistelu vie voimavaroja selviytymiseltä. Toisaalta tämä tuo myös toimintakykyä ja päättäväisyyttä asioiden järjestämiseen eli on myös omalla tavalla auttanut selviämisessä.

Uusi avioliitto on aiheuttanut suuren pettymyksen henkisesti. Tilannetta kuvailtiin mm. *”ajattelin jatkavani siitä mihin ... jäin”*. Parisuhde ei ollutkaan samaa, mihin oli tottunut, ja sisälsi paljon ikäviä asioita. Parisuhteen aikana edesmenneen puolison kuoleman sureminen täytyi ikään kuin pistää sivuun ja unohtaa. Vasta eron jälkeen on päässyt jatkamaan surutyötä siitä, mihin ennen liittoa jäi. Lisäksi uuden liiton myötä leski on menettänyt eläkkeensä ja tämä taas on heikentänyt taloudellista selviytymistä. Leskeksi jäädessä saa myös enemmän tukea ja apua ystäviltä ja sukulaisilta, kun taas eron jälkeen kokemus on, ettei kukaan ole kysynyt miten voi tai miten pärjäälee.

Osa leskistä koki ystävyyssuhteiden muuttumisen kipeänä asiana. Pariskunnat, joiden luona he olivat ennen yhdessä käyneet, eivät enää kutsu leskeä kylään tai pariskunnista vain toinen osapuoli osallistuu vierailuihin. Tämä aiheutti leskissä hämmennystä ja pet-

tymystä. Jotkut leskistä olivat kokeneet myös yksinäisyyttä ja kaipasivat kovasti edesmennyttä puolisoa esim. tilanteissa, joissa oli tapahtunut jotain merkityksellistä ja huomasiikin ettei ollut ketään, kelle kertoa asiasta. Yksinäisyyttä koettiin aivan tavallisissa arjen tilanteissa mm. yksin televisiota katsellessa.

Eniten huolta leskille on aiheuttanut lasten kasvattaminen yksin ja heidän selviytymisensä toisen vanhemman kuolemasta. Huolta on myös ollut toisinpäin, lapset ovat olleet huolissaan lesken selviytymisestä. Tämä aiheuttaa edelleen huonoa omaatuntoa leskille, joiden voimavarat eivät alussa riittäneet lapsen tukemiseen. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että naisleskillä oli huoli miehen mallin puuttumisesta. Osa leskistä kokee että yksin kasvattaminen on ollut raskasta, kuten eräs toteamus kuuluikin *”kun olis ollut edes joku, jolta kysyä neuvoa”*. Kaikki lesket olivat hakeneet jossain vaiheessa keskustelua apua lapsille erilaisilta tahoilta mm. perheneuvolasta, tukitalolta ja erilaisilta terapeuteilta.

Osa leskistä koki, ettei saanut apua itselle vaikeitten asioiden hoitamisessa. Tällaisia asioita olivat esim. muutot, erilaiset sähkötyöt, tapetointi ja auton huollot ja korjaamiset. Lisäksi avun pyytämisen moni koki vaikeaksi ja toivottiinkin tuttavien ja ystävien ymmärtävän ”tarjota” apuaan pienemmistä vihjauksista. Osa naisleskistä koki myös erilaiset käytännön tilanteet vaikeiksi. Tällaisia olivat esim. kiinteistövälityksen kanssa toimiminen. Eräs leski toteaaakin:

”Yksinäisen naisen on aika turvaton sillai niinku myydä niinku taloo, pistää välitykseen ja kuinka paljon nua välittäjät sit vetää niinku pystyy...”

Huonot välit puolison sukuun aiheuttivat erilaisia ongelmia. Tukea ei saanut lasten kasvattamisessa ja ongelmia oli myös perinnön jakamisessa. Eräs haastateltava kertoi hankalaksi käytännön asiaksi vaatteitten ostamisen lapsille.

### 8.5 Selviytymisessä auttaneet asiat

Haastateltavat nostivat esiin monia asioita, jotka ovat olleet apuna selviytymisessä. Näitä olivat vertaistuki, ystävät ja sukulaiset, omat vanhemmat, työnteko, koulutus, uskon-

to, hyvä taloudellinen tilanne ja erilainen taiteitten harrastaminen mm. taulujen maalaaminen, musiikin kuunteleminen ja lukeminen.

Vertaistuki oli useimmille leskille ollut suuri apu. Nuorten leskien ryhmän toimintaan osallistuneet kuvailivat sitä monella tavalla.

”...mut toi henkilöpuoli, mut siihen ei siis, vaiks olis millanen terapeutti tai sielunhoitaja tai, jos ei oo sitä omaa kokemusta, ei oo välttämättä uskottava.”

”...kyllä siellä ensimmäisillä kerroilla kului monta pakettia nenäliinoja, kun kaikki kertoi omaa tarinaansa.”

Tärkeä asia ryhmän toiminnassa on haastateltavien mukaan ollut erilaiset vierailijat. Nämä ovat lisänneet tietoa erilaisten käytännön asioiden hoitamisesta ja auttaneet myös henkisessä selviytymisessä. Lyhyen aikaa leskenä olleet kertoivat ensimmäisten käyntiensä olleen merkittäviä. Silloin he olivat tavanneet jo pidempään leskenä olleita ja tämä oli luonut uskoa omaankin selviämiseen. Pitkään ryhmän toiminnassa mukana olleet olivat sitä mieltä, että sen pitäisi kuitenkin olla projektityyppistä, sillä on raskasta aina aloittaa uusien tulokkaitten kanssa alusta ja nostaa samalla myös omat tunteet yhä uudelleen pinnalle. Osa leskistä oli käynyt myös Syöpäyhdistyksen tilaisuuksissa ja lasten kanssa yhdistyksen terapeutin kanssa keskustelemassa.

Ystävät ja sukulaiset, varsinkin omat vanhemmat olivat olleet suurena tukena monissa erilaisissa tilanteissa. He olivat olleet tukena hautausjärjestelyissä eri tavoin mm. mukana hautaustoimistossa ja auttaneet muistotilaisuuden ruokailujen järjestämisessä. Sukulaiset olivat olleet myös auttamassa rakennustöissä. Yksi leski sanoi että hänellä on paljon ystäviä, joille voi aina soittaa mutta ”*apua on vaikea pyytää*”. Toinen sanoi että ”*kyl asiast sit vaan puhu ku joku kuunteli*”. Useat lesket ovat voineet keskustella myös lasten kasvatuksesta ystävien ja tuttavaperheitten kanssa. Apua on saatu myös lasten hoidossa.

Työnteko on ollut tärkeä asia niille leskille, jotka ovat mukana työelämässä. Kuten eräs haastateltavista sanoi ”*työ on ollut terapiaa*”. Kuitenkin töihin meno puolison kuoleman jälkeen hermostutti, sillä osa työkavereista ei tiennyt miten suhtautua leskeen. Jotkut ovat kuitenkin halunneet vähentää työntekoa tekemällä osapäiväistä työtä pystyäk-

seen olemaan enemmän lasten kanssa. Osalla työaika on joustava ja tämä on myös helpottanut lastenhoitoa.

Koulutuksen eri muodoissaan nosti muutama leski auttavaksi asiaksi. Joillakin oli koulutukseen sisältyneet psykologian opintoja ja toisilla oli tietoa kriisityöstä ja erilaisista auttamisen menetelmistä. Nämä asiat ovat auttaneet ymmärtämään omaa surua ja käyttäytymistä eri vaiheissa. Eräs leski sanoi hakeneensa heti paljon kirjoja leskeydestä ja surusta mutta ei ollut kuitenkaan jaksanut niitä lukea.

Uskonto on ollut muutamalle leskelle tärkeä selviytymisen keino. Uskosta on saanut lohtua ja helpotusta vaikeina hetkinä. Uskontoon liittyy myös yhteisöllisyys ja sen tuoma yhteenkuuluvaisuuden tunne.

Hyvä taloudellinen tilanne koettiin myös auttavana tekijänä kokonaiselviytymisessä. Ei ole tarvinnut huolehtia jokapäiväisestä elämästä ja on pystynyt tekemään erilaiset kesken jääneet asiat loppuun esim. kodin remontin.

Taiteitten harrastaminen on ollut monelle tärkeä keino selviytymisessä. Tähän on kuulunut taulujen maalaaminen, musiikin kuuntelu ja lukeminen. Eräänlainen muistelumatkan tekeminen yhteisille tärkeille paikoille on ollut tärkeää selviytymisessä joillekin leskille.

## 8.6 Avun ja tuen tarve

Tutkimuksessa tuli ilmi että lesket, joilla on laaja sosiaalinen verkosto, olivat tyytyväisiä saamaansa apuun ja tukeen. He korostivat oppineensa itse huolehtimaan monenlaisista uusista asioista, jotka sisälsivät niin miesten kuin naisten töihin luokiteltavia asioita esim. jäätyneitten putkien sulatusta, ruuan laitton oppiminen ja kodinhoidolliset asiat. Leskeys on tuonut mukanaan kanssakäyntiä erilaisten viranomaisten kanssa, ”...paperityöt ja byrokratia hoituu nykyään kyllä kauheenkin helposti...”. He korostivat oman itsen merkitystä avun saamisessa.

”Mitään apua ei saa, jos ei itse osaa pyytää.”

”Tukea ja apua ei saa, jos sitä ei itse osaa hakea. Kukaan ei tule kotoa hakemaan esim. vertaistukiryhmään.”

Lesket, joilla oli suppeampi sosiaalinen verkosto, kokivat tarvinneensa apua ja olisivat tarvinneet tukea enemmänkin. Tutkimuksesta tuli ilmi, että sukulais- ja ystäväpiirissä ollessa suppea saattaa suhde esim. omiin vanhempiin muuttua ristiriitaiseksi. Toisaalta avusta, esim. lastenhoidosta, on iso apu ja siitä on kiitollinen, toisaalta liian suuri riippuvuus vain yhdestä ihmisestä tuo tunteen, että omaa elämää hallitaan ja määrätään, ”*olisi ollut hyvä että olisi ollut joku muu auttamassa*”.

Lesket olivat kaikki sitä mieltä, että käytännön opas olisi hyvä olla olemassa, vaikka heistä kukaan ei kokenut itse sellaista tarvinneensa. He kuitenkin uskoivat että leskille, joilla ei ole sosiaalista verkostoa auttamassa eikä aiempaa kokemusta asioista, tällaisesta oppaasta olisi iso apu. Hautaustoimistot nousivat tärkeimmäksi paikaksi tällaisen oppaan jakamisessa, sillä kaikki joutuvat ensimmäiseksi asioimaan näissä paikoissa. Toiset lesket olivat myös viettäneet pitkiä aikoja sairaalassa kuolevan puolisonsa rinnalla ja heidän mielestään opasta voisi jakaa myös sairaaloista. Se olisi voinut heidän mielestään myös kannustaa enemmän puhumaan käytännön asioiden hoitamisesta, johon lesket nyt eivät nyt olleet kyenneet.

## 9. TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 9.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettiset kysymykset voidaan jakaa tiedonhankintaan ja tutkittavien suojaamiseen koskeviin kysymyksiin. Eettiset kysymykset koskevat myös tutkimuksen tekijää, miten hän soveltaa tutkimuksen tuloksia. (Saarenpää 1999, 66.)

Tämän tutkimuksen eettiset kysymykset liittyvät tutkittaviin ja heidän anonymiteettinsä turvaamiseen. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Jokainen haas-

tateltava otti oman harkinnan pohjalta yhteyttä tutkittavaan. Tutkija korosti haastateltaville, ettei heidän henkilöllisyytensä paljastu missään tutkimuksen vaiheessa.

Tutkittaville on annettava rehellistä tietoa siitä, miten ja mihin tuloksia käytetään (Saarenpää 1999, 66). Tutkija on ennen haastatteluja kertonut haastateltaville tutkimusmateriaalin käytöstä, säilyttämisestä, hävittämisestä ja tietojen luottamuksellisuudesta. Tämän tutkimuksen luottamuksellisuutta lisää, että tutkija on itse suorittanut haastattelut ja niiden analysoinnin. Kukaan ulkopuolinen ei ole päässyt aineistoon käsiksi niin, että yksittäinen haastateltava olisi voinut olla tunnistettavissa.

Tutkijalla on eettinen vastuu siitä, että raportti saatetaan tietoisuuteen ja hän raportoi tuloksensa avoimesti ja rehellisesti. Toisaalta hän vastaa siitä, ettei vahingoita ketään. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedonantajat on helppo tunnistaa, koska laadullinen aineisto on usein pieni. (Saarenpää 1999, 67.) Tässä tutkimuksessa suorat lainaukset on pyritty esittämään niin, että haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu. Toisaalta suurin osa on keskustellut asioistaan Nuorten leskien ryhmässä ja siellä käyneille voi jonkun haastateltavan ajatukset olla tuttuja.

Tässä tutkimuksessa analysointi ja subjektiivinen tulkinta ovat myös eettisiä kysymyksiä. Kaikkea sitä henkilökohtaista tietoa, mitä tutkija sai tutkimusaineiston keruun yhteydessä, ei voinut laittaa tähän raporttiin, koska haastateltavien henkilöllisyys voisi paljastua. Haastateltavien antamien tietojen kuvaaminen vaati tarkkaa arviointia intimitetin suojaamiseksi.

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi kohdistuu koko tutkimusprosessiin. Arviointiperusteina ovat aineiston hankinta, analyysimenetelmä, tutkimustulokset ja niistä tehdyt johtopäätökset sekä niiden vastaavuus todellisuuden kanssa. (Saarenpää 1999, 54.) Viimekädessä kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena on tutkijan tutkimuksessaan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. (Vilka 2005, 158–159.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden osatekijöitä arvioitaessa kriteereinä ovat sisäinen ja ulkoinen validiteetti. Sisäistä validiutta kuvaa, kuinka luotettavaa tietoa todellisuudesta on saatu tutkimuksella. Uskottavuus on yhteydessä myös tietoihin, mitä ihmiset kertovat. (Saarenpää 1999, 54.)

Tässä tutkimuksessa aineiston validiutta lisäsi se, että kaikki tutkimukseen osallistuneet tekivät itsenäisen päätöksen osallistumisestaan tutkimukseen. Nuorten leskien ryhmän vetäjä välitti sähköpostilla tutkijan laatiman tiedotteen tutkimuksesta muille ryhmän jäsenille. Tutkimukseen mukaan halunneet lesket ottivat tutkijaan yhteyttä joko sähköpostilla tai puhelimitse. Näiden yhteydenottojen perusteella sovittiin tapaamiset haastateltavien haluamaksi ajankohdaksi, kahden kesken asiakkaan kotona tutussa ympäristössä. Yhden haastateltavan toivomuksesta haastattelu suoritettiin tutkijan kotona.

Aineiston keruun luotettavuutta lisää se, että tutkija keräsi koko tutkimusaineiston itse ja nauhoitti kaikki haastattelut. Se lisäsi aineiston keruun luotettavuutta. Nauhoittaminen mahdollisti sen, että tutkimukseen osallistuneiden kuvaukset tallentuivat mahdollisimman tarkasti. Tutkijan mielestä nauhurin käytöllä ei ollut merkitystä haastateltavien kuvauksiin. Haastattelut lähtivät luontevasti liikkeelle ja haastateltavat puhuivat mielellään kokemuksistaan. Yksi haastateltavista jännitti haastattelua, koska pohti osaako vastata tutkijan esittämiin kysymyksiin. Haastattelujen lopuksi haastateltavat olivat tyytyväisiä mahdollisuudesta puhua.

Tiedonkeruun kannalta on tärkeää, että haastateltavien ja tutkijan välinen vuorovaikutus on luottamuksellinen (Saarenpää 1999, 55). Tutkija oli tiedotteessaan kertonut avoimesti omasta leskeydestään ja perheestään, joten kaikki tutkimukseen osallistuneet tiesivät tutkijan taustan. Tutkijan omaa kokemusta voidaan pitää luotettavuutta lisäävänä tekijänä sillä haastatteluissa kaikki puhuivat hyvin vapautuneesti. Tutkija myöntää, että haastattelutilanteissa oli välillä vaikea pysyä tutkimusaiheessa, koska kaikille yhteisessä asiassa helposti tulee puheeksi muut kuin tutkittava asia. Tutkija on ollut itse leskenä kuusi vuotta, ja tämä aika oli riittävä pitämään tutkijan omat tunteet haastattelutilanteissa hallinnassa. Toisaalta jotkut haastattelut herättivät jälkepäin tutkijassa paljon ajatuksia leskeydestä ja parisuhteista. Tutkija pyrkiikin ennen nauhan uudelleen kuuntelemista käymään omat tuntemuksensa läpi.

Aineistoa kerätessään tutkija ei voinut tietää, millaisen aineiston saa. Tutkimukseen osallistujat olivat kuitenkin kaikki olleet samanlaisessa tilanteessa, avioliitossa, leskeksi jäädessään. Tästä syystä käytännön asioista he tuottivat hyvin samankaltaisen aineiston. Selviytymisestä aineisto oli jo laajempaa. Koska aineisto kuvaa käytännön asioista selviytymistä, niissä auttaneita asioita sekä avuntarvetta, pitää tutkija aineiston sisäistä validiutta hyvänä.

Analyysivaiheen mahdollisia ongelmia voivat olla ns. holistinen virhe, jossa tapahtumia tulkitaan jäsenyneempänä kuin ne todellisuudessa ovat ja ns. eliittinen harha, jolloin tutkija nostaa esiin tai korostaa joidenkin tutkimuksessa mukana olevien antamaa informaatiota (Saarenpää 1999, 56 – 57). Näitä ongelmia tutkija pyrki poistamaan lähemmällä analyysissä liikkeelle tapauskohtaisesti ja toisaalta tarkastelemalla koko aineiston antamaa informaatiota.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi ja johtopäätösten tekeminen sisältävät tutkijan subjektiivista tulkintaa. Tutkijalla on sitä paremmat edellytykset tehdä oikeita päätelmiä, mitä paremmin hän tuntee tutkittavan ilmiön. (Saarenpää 1999, 57.) Tämän tutkimuksen tutkijalla on tutkimusaiheesta oma kokemus. Lisäksi tutkija on, varmistaakseen aineiston ja analyysin sekä analyysin ja johtopäätösten välistä luotettavuutta, palannut useita kertoja alkuperäisaineistoon ja tarkastellut valitsemiaan käsitteitä varmistaakseen niiden ja aineiston välisen luotettavuuden. Tutkimusraportissa on paljon nuorten leskien omia kuvauksia. Analyysivaiheen ongelma voikin olla, että pitäydytään liikaa alkuperäisissä kuvauksissa. Tällöin ei pysty syventämään ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Yhteisten käsitteiden löytyminen tutkimustuloksille on edellytys abstraktiotason nostamiselle. Tutkimuksen eri vaiheiden raportoinnilla tutkija on pyrkinyt edistämään tutkimuksen ymmärrettävyyttä ja samalla antamaan lukijalle mahdollisuuden arvioida sen luotettavuutta. Tutkimukseen osallistujien kokemukset ovat subjektiivisia, minkä takia tulosten luotettavuus saattaa aiheuttaa lukijalle ristiriitaa. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen kokemukset kuvaavat kuitenkin heidän kertomaansa.

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole kyse tutkimustulosten yleistettävyydestä, mutta siirrettävyydestä samantyyppiseen kontekstiin. Hyvälle laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että se tuo esiin tutkitta-

vaa ilmiötä valaisevaa tietoa ja auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta entistä paremmin. (Saarenpää 1999, 58.) Tutkija on tutkimusraportissa pyrkinyt kuvaamaan aineiston ja tutkimustavan mahdollisimman tarkkaan, jotta lukija voi arvioida tutkimustulosten sovellettavuutta.

## 10. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten leskien selviytymistä käytännön asioitten hoitamisesta ja tässä selviytymisen vaikutusta kokonaisselviytymiseen. Tutkimuksen lähtökohtana oli tutkijan oma kokemus käytännön asioitten hoitamisesta puolison kuoleman jälkeen ja sen herättämä kiinnostus selvittää nuorten leskien kokemuksia vastaavista asioista. Tutkijan haastattelemat lesket muodostivat melko homogeenisen joukon ja näin haastatteluissa esiin nousseet asiat olivat kaikilla samantapaisia.

Tutkimustulosten perusteella hoidettavat käytännön asiat ovat avioliitosta leskeksi jäädessä aina samanlaisia, eivätkä haastateltavat olleet kohdanneet niissä vaikeuksia. Samaa tulokseen tuli myös Tuominen omassa tutkimuksessaan. Hautaustoimisto on ensimmäinen kontakti kuoleman jälkeen ja sieltä saa paljon neuvoja ja tukea asioitten hoitamisessa. Näissä järjestelyissä on yleensä mukana joku ystävä tai sukulainen tukemassa leskeä tämän ollessa usein itse jonkinasteisessa shokissa. Tuki tässä vaiheessa on ilmeisen tärkeää, sillä tämän tutkimuksen haastateltavista monet eivät muistaneet tätä vaihetta kunnolla.

Tämän tutkimuksen haastateltavat olivat olleet avioliitoissaan tasavertaisia talousasioitten hoitamisessa. He olivat kaikki hoitaneet perheen taloutta ja olivat tietoisia perheen tilanteesta, mm. vakuutuksista. Näissä asioissa ei haastateltavilla ollut vaikeuksia. Eläkkeet ja työntekijän ryhmähenkivakuutukset järjestyvät kaikki automaattisesti puolison työnantajan ja Kelan kautta, näistä asioista ei leskien tarvitse tietää. Monille leskille oli lapsilisän yksinhuoltajakorotuksen hakeminen tilanne, jossa oma tilanne konkretisoitui, että on nyt todella yksin lasten kanssa.

Tuomisen tutkimuksessa nousi esille leskien taloudellisen tilanteen heikentyminen, mikä ei tullut esille tässä tutkimuksessa. Eroa selittyy tutkittavien leskien iällä. Tuomisen tutkimuksessa on ollut mukana myös vanhempia leskiä, kun taas tässä tutkimuksessa tutkija on keskittynyt nuoriin leskiin. Lähes kaikki puoliset olivat olleet työelämässä ja tätä kautta leskille ja lapsille tulee työntekijän ryhmähenkivakuutus. Lisäksi aviopareilla oli ollut erilaisia lisäturvia itsellä, esim. lainassa takaisinmaksu turva ja puolisoitten henkivakuutukset. Lähes kaikki lesket kokivat tulevansa hyvin toimeen taloudellisesti ja tämä oli auttanut myös selviytymisessä yleensä. Ei ollut tarvinnut huolehtia jokapäiväisestä toimeentulosta. Yksi leski koki taloudellisen tilanteensa huonoksi, mutta tähän asiaan vaikutti myös uusi liitto ja sen kautta menetetyt eläkkeet. Myös lasten edunvalvonta maistraattiin koettiin yleisesti hyväksi asiaksi, turvataanhan sillä lasten omaisuuden säilyvyys heidän täysi-ikäisyyteen asti. Tutkija on sitä mieltä tämän tutkimuksen perusteella, että suomalaisessa yhteiskunnassa on hyvin turvattu avioliitosta leskeksi jääneiden taloudellinen tilanne erilaisin vakuutuksin ja eläkkein. Lisäksi perheiden on mahdollista ottaa vapaaehtoista lisäturvaa erilaisten kriisitilanteiden varalta. Tällaisia ovat esim. henkivakuutukset ja lainoihin otettavat takaisinmaksuturvat. Tämä edellyttää kuitenkin tutkijan mielestä perheeltä tiettyä taloudellista toimeentuloa ja monelle työttömälle nämä voivat olla ylivoimaisia kustannuksia.

Puolison kuoleman äkillisyys koettiin selviytymistä heikentäneenä asiana. Sama asia nousi esiin myös Tuomisen tutkimuksessa. Toisaalta lesket, jotka olivat olleet etukäteen tietoisia puolison kuolemasta, eivät olleet pystyneet paljoakaan, edes käytännön tasolla, valmistautumaan tilanteeseen. Etukäteen mitkään parit eivät olleet puhuneet kuolemasta ja esim. hautaukseen liittyvistä toiveistaan. Tutkijan mielestä tämä viittaa siihen että puolison kuolema nuorella iällä koetaan aina kaukaiseksi ja epäoikeudenmukaiseksi asiaksi, jonka mahdollisuuteen ei osata eikä haluta varautua. Puolison sairastaessa toivoa pidetään yllä viimeiseen asti, ja tämän vuoksi asiasta ei haluta puhua.

Lasten kasvattamisen yksin olivat lähes kaikki haastateltavat kokeneet vaikeana. Kaikki olivat kantaneet huolta lasten selviämisestä ja tästä syystä hakeneet lapsilleen apua monilta eri tahoilta, esim. perheneuvolasta ja terapeuteilta. Lasten vanhetessa myös kasvatukseen liittyvät asiat ovat aiheuttaneet päänvaivaa ja näistä asioista on yleensä keskusteltu ystävien kanssa. Varsinkin naislesket, joilla on poika, kantavat huolta miehen mallin puuttumisesta ja sen vaikutuksesta lapseen. Lasten hoitojärjestelyt ovat järjestyneet

melko helposti sukulaisten, ystävien tai vakituisen hoitajan kautta. Lapset ovat toisaalta myös eteenpäin vievä voima, sillä heidän takiaan on joka aamu noustava ylös ja hoidettava rutiinit. Tutkijan mielestä lasten vaikutus selviytymiseen on ristiriitainen. Toisaalta lasten kasvattamisessa saattaa tulla matkan varrella paljon ongelmia ja kiireen keskellä omat tuntemukset saattavat jäädä käsittelemättä. Lapset voivat myös omalta osaltaan estää uuden parisuhteen muodostamista esim. lapsen mustasukkaisuuden takia. Edesmenneen isän tai äidin muistaminen realistisessa valossa on myös haaste leskelle. Toisaalta lapset ovat syy selviytyä ja puolison muistelu yhdessä lasten kanssa voi olla tervehdyttävää.

Sosiaalisten suhteiden merkitys korostui kaikissa haastatteluissa. Tuomisen tutkimuksessa mainitut sosiaalisen tuen neljä kategoriala (sosiaalinen tuki, instrumentaalinen tai neuvoa antava tuki, toiminnallinen tai aktiivinen tuki ja tavaroiden tai palvelusten muodossa oleva materiaallinen tuki) tulevat ilmi haastatteluissa. Monilla leskillä on myös verkosto, jossa on ihmisiä erilaisiin tuen tai avun tarpeisiin. Melkein kaikilla leskillä oli ystäviä, joiden kanssa on voinut keskustella surusta lasten kasvatukseen. Monella oli myös verkostoa käytännön asioiden hoitamiseen. Apua oli saatu niin remontin tekemisessä kuin ruuanlaiton ja kotitöiden tekemisessä. Lesket, joilla oli hyvin toimiva sosiaalinen verkosto, eivät myöskään olleet kokeneet yksinäisyyttä. Tässä tutkimuksessa vain yksi leski kertoi kokeneensa yksinäisyyttä. Muutama naisleski kertoi kaivanneensa enemmän apua monissa käytännön asioissa ja koki vaikeaksi avunpyytämisen. Tuomisen tutkimuksessa sanotaankin, että tietoisuudella tuen olemassaolosta ja sen mahdollisesta saatavuudesta on enemmän merkitystä kuin saadulla tuella. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella lesket, jotka tietävät saavansa apua ja tukea aina tarvittaessa, ovat selviytyneet paremmin kuin lesket, jotka toistuvista pyynnöistään huolimatta eivät ole saaneet tarvittavaa apua.

Tämän tutkimuksen viidestä haastateltavasta neljä tuli Nuorten leskien ryhmän kautta. Vertaistuen merkitystä ryhmään osallistuneet lesket pitivät tärkeänä. Myös uskonto ja sen kautta tullut yhteisöllisyys oli toisille leskille hyvin tärkeä. Jotkut olivat myös osallistuneet muihinkin kuin Nuorten leskien ryhmään. Toiset lesket olivat osallistuneet Nuorten leskien ryhmän toimintaan aivan leskeksi jäämisen alkutaipaleelta asti. Nyt vuosia mukana olleina he olivat sitä mieltä, että sen pitäisi olla projektityyppistä. Uusiin leskien tullessa mukaan ryhmään omakin suru avataan taas auki uudelleen. Tutki-

muksen perusteella lesket pitivät ryhmää parempana keskustelupaikkana kuin terapeutia, jolla ei välttämättä ole omaa kokemusta leskeydestä.

Työnteon ja koulutuksen lesket nostivat myös esiin selviytymistä edistävinä seikkoina. Myös Tuomisen tutkimuksessa on saatu sama tulos. Työssä käynti oli toisille leskille kuin terapiaa, vaikka toiset olivatkin hyvän taloudellisen tilanteen vuoksi voineet vähentää työntekoa. Kokonaan sitä ei kuitenkaan kukaan lopettanut. Töitä vähennettiin lähinnä lasten takia. Työttömyyttäkään ei silti koettu negatiivisena asiana. Koettiin, että oli hyvä kun on voinut olla lasten kanssa kotona. Koulutuksesta nousi lähinnä esille erilaiset psykologiset opinnot. Psykologian ja kriisien tunteminen auttoivat ymmärtämään omaa selviytymisprosessia.

Avun saamisessa lesket korostivat oman itsen merkitystä. He olivat sitä mieltä, ettei apua saa, jos itse ei sitä osaa pyytää. He olivat oppineet hoitamaan asioita, jotka ennen olivat kuuluneet puolisolle. Tutkijan mielestä kyky hoitaa ja korjata itselle täysin uusia asioita, on kasvattanut leskien itsetuntoa ja vahvuutta. Tämä tuli hyvin esille siinä, että kaikki lesket kokivat selvinneensä puolison kuolemasta ja siihen liittyneistä käytännön asioista hyvin. Tutkijan näkökulmasta lesket olivat kuitenkin hyvinkin erilaisessa tilanteessa. Tässä tutkimuksessa oli mukana leskiä, jotka stressiteorian mukaan olivat selviytyneet hyvin. He olivat uudessa tilanteessa oppineet uusia asioita selviytymiskeinoja ja samalla heidän itseluottamuksensa on kasvanut. Lisäksi he ovat kehittäneet laajat sosiaaliset verkostot ja näin ollen paljon sosiaalista tukea, minkä avulla he ovat toipuneet ja perheen tasapaino on säilynyt paremmin. Toisaalta mukana oli myös leskiä, joilla vaikeuksien kasautuessa ei ole ollut riittävää sosiaalista tukea eikä omia keinoja ja voimavaroja asioitten selvittämiseen. Vaikka he toisaalta kokivat selviytyneensä hyvin, samaan aikaan he tunsivat itsensä väsyneiksi, heidän terveytensä oli heikentynyt ja pienikin asia tuntui ylipääsemättömän vaikealta. Tutkijan mielestä heidänkään tilanteensa ei silti ollut toivoton, sillä näistäkin haastatteluista nousi esiin usko paremmasta tulevaisuudesta.

Tutkimuksen tuloksia pohiessaan tutkijalle nousi ajatus eräänlaisesta matalan kynnyksen käytännön avusta. Varsinkin naisleskille erilaiset pienet remontti- ja korjaustyöt ovat tuottaneet vaikeuksia ja avun saaminen on näissä asioissa monesti ollut vaikeaa. Kaikilla ei ole luonnostaan laajaa sosiaalista verkostoa ja kynnyksensä pyytää toistuvasti apua

esim. tuttavaperheiltä, nousee ajan kuluessa. Pieniin töihin ei myöskään halua palkata varsinaista remonttimiestä, jo kustannustenkin takia. Tutkija miettikin, olisiko leskien ja muittenkin yksinäisten ihmisten helpompi pyytää apua, jos esim. sosiaalitoimella olisi palkattuna eräänlaisia talonmiehiä, joille maksettaisiin nimellinen korvaus pienistä töistä. Näin apua ei olisi vaikea pyytää, eikä lesken tarvitse tuntea jäävänsä kiitollisuuden velkaan ystävilleen.

Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla selvittää erilaisten yhteistyötahojen halukkuus käytännönoppaan tekemiseen. Tutkija on tällaisina tahoina pohtinut mm. hautaustoimistoja ja sosiaalitoimistoja. Hautaustoimistoissa työntekijät kohtaavat erilaisista lähtökohdista tulevia eri-ikäisiä leskiä, joilla kaikilla ei välttämättä ole mitään käsitystä tulevista hoidettavista asioista. Opas, jossa on selvitetty kaikki tulevat asiat, voisi helpottaa näitä ensimmäisiä kohtaamisia surevien ihmisten kanssa. Sama koskee myös sosiaalitoimistoja. Vanhempien ikäluokkien jäädessä eläkkeelle tilalle tulee nuorempia työntekijöitä, joilla ei välttämättä ole itsellä kokemusta käytännön asioitten hoitamisesta. Heille tällaisesta käytännön oppaasta voisi olla suurta hyötyä asiakastilanteessa.

## 11. POHDINTA

Tämän tutkimuksen työstäminen on ollut tutkijalle pitkä prosessi. Aihe on ollut itseltään selvä jo opiskelun alusta lähtien, mutta työn tekemiseen tutkija pääsi vasta vuoden 2007 alussa. Työn edetessä, ja varsinkin haastatteluja tehdessään, tutkija on todennut tämän hyväksi asiaksi. Kuusi vuotta leskeyttä on ollut riittävän pitkä aika pystyäkseen suhtautumaan esim. haastattelutilanteissa objektiivisesti. Aiheen tunnepitoisuudesta huolimatta haastattelutilanteet pysyivät asiallisina ja suurilta tunteenpurkauksilta, puolin ja toisin, vältyttiin. Myös aiheessa pysyminen oli helpompaa, kun tutkijan omat tunteet eivät nousseet pintaan toisten leskien tarinoita kuunnellessa. Näin haastattelutilanteista ei myöskään muodostunut ”terapiaistuntoja”. Tutkija onkin sitä mieltä, että aikaisemmin toteutettuna työn tekeminen ei ehkä olisi onnistunut, sillä tutkijan oman surun työstäminen olisi ollut vielä kesken.

Tutkijan oma kokemus hoidettavista käytännön asioista poikkeaa suuresti tämän tutkimuksen leskien kokemuksista. Tämä selittyy luonnollisesti tutkijan täysin erilaisesta elämäntilanteesta puolison kuollessa. Takana oli kahdeksan vuotta avoliittoa. Puolisolla oli edellisestä avioliitosta kolme lasta, joiden yksinhuoltaja hän oli. Tutkijalla ja puolisolla ei ollut yhteisiä lapsia. Näin ollen puolison kuollessa järjestettäväksi tuli lasten huoltajuusasiat, sillä lapset jäivät tilanteessa periaatteessa ilman huoltajaa. Koska tutkijalla ja hänen puolisollaan ei ollut yhteistä lasta eikä maistraatin vahvistamaa sopimusta yhteisestä elämästä, ei tutkijalle tullut mitään taloudellisia etuuksia, esim. eläkkeitä, mitkä avioliitossa eläneille ovat itsestään selvyyskysymyksiä.

Tutkimuksen toteutusta miettiessään tutkijan toiveena oli saada mahdollisimman erilaisissa tilanteissa olleita nuoria leskiä haastateltaviksi. Tutkija myöntää rehellisesti, että oli pieni pettymys kun haastateltavat osoittautuivat kaikki avioliitoissa eläneiksi. Näin jälkikäteen tutkija on sitä mieltä että haastateltavien saamiseksi olisi kannattanut käyttää muitakin reittejä kuin Nuorten leskien yhdistys, esim. lehti-ilmoituksia. Aikaa olisi myös tarvinnut käyttää enemmän haastateltavien tilanteen selvittämiseksi, näin tutkimuksen tulokset olisivat voineet olla hyvinkin erilaisia.

Tutkimuksen lopputuloksia pohtiessaan tutkija havaitsee, että yhteiskunnan puolelta käytännön asioiden hoitaminen on tehty mahdollisimman helpoksi. Koska tieto kuolemasta välittyy nopeasti kaikille viranomaistahoille, ei leskien tarvitse tänä päivänä huolehtia asian ilmoittamisesta. Leskien ei myöskään tarvitse tietää eläkkeitten ym. hakemisesta, sillä Kela ja työnantajat huolehtivat näistä asioista automaattisesti. Tämä koskee kuitenkin vain aviopareja. Liiallinen uskominen yhteiskunnan apuun voi tuudittaa väärään turvallisuuden tunteeseen. Tämä tuli tutkijalle hyvin esiin hänen kertoessaan tuttavilleen omasta tilanteestaan, taloudellisesta ahdingosta ja kaikkien asioiden monimutkaisuudesta, tuttavilleen. He olivat olleet käsityksessä, että vaikeaan tilanteeseen apua tulee yhteiskunnan taholta automaattisesti. Kuitenkin apua saa vain, jos sitä osaa ja jaksaa tilanteessa itse hakea. Kukaan tai mikään taho ei sitä automaattisesti tule tarjoamaan. Tämä tuli esiin myös tässä tutkimuksessa.

Kuolema on nykyajan ihmisille kaukainen asia, jota ei haluta ajatella eikä siitä varsinkaan haluta puhua. Tämä tuli esiin myös tässä tutkimuksessa. Oikeastaan kukaan aviopareista ei ollut puhunut kuolemasta etukäteen. Viime aikoina mediassa on paljon pu-

huttu myös surun medikalisoimisesta. Surevat ihmiset halutaan eristää suruajaksi yhteiskunnan ulkopuolelle ja surua ”hoidetaan” lääkkeillä. Suru on kuitenkin normaali osa ihmisen elämää. Tutkijan mielestä ilman surua emme voisi myöskään kokea iloa. Nykyisessä suorittamisen, tehokkuuden ja ilon ajassa emme osaa kohdata läheisensä menettäneitä ihmisiä. Heitä pyritään välttämään, kun ei tiedetä mitä sanoa. On vaikea käsittää, ettei kenelläkään ole keinoja tai sanoja, joilla taianomaisesti voisi poistaa surevan pahan olon. Pienillä asioilla, esim. kuuntelemalla, voi kuitenkin helpottaa lesken surutyötä. Suruhan ei omalla tavallaan koskaan poistu, se muuttaa muotoaan ja sen kanssa oppii elämään.

Tutkijan oman kokemuksen mukaan kuolemasta on hyvä puhua etukäteen. Näin esim. avioparit voivat kertoa oman toivomuksensa siunaamisesta, hautaamisesta ja muista käytännön järjestelyistä. Lesken on tällöin helpompi, syvän surun keskellä, hoitaa nämä raskaat velvollisuudet. Myös taloudellista selviytymistä toisen kuoltua on hyvä pohtia etukäteen ja miettiä mahdollisia järjestelyjä asian varalle. Tämä korostuu varsinkin avoparien kohdalla. Harvoin kuitenkin nuoret ihmiset elämää rakentaessaan pysähtyvät miettimään kuoleman mahdollisuutta. Kuolemasta puhuminen vaatii kypsyyttä ymmärtää elämän rajallisuus.

## LÄHTEET

- Heiskanen, T. 1995. Suomalaiset selviytyjät. Tarinoita elämästä, kriiseistä, selviytymisestä. Helsinki: Tammi
- Heiskanen, T. 1996. Elämän palapeli. Johtolankoja vaikeuksista selviytymiseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Ikonen, T.H. 2000. Tuhkasta uusi elämä. Selviytymisen teoreettiset ja käytännölliset lähtökohdat. Helsinki: Yliopistopaino
- Laine, K. 2001. Nuoren naislesken kokema elämänmuutos. Pro gradu-tutkielma. Psykologia. Tampereen yliopisto.
- Maistraatit. Viitattu 6.4.2007.  
[http://www.maistraatti.fi/om\\_esite.html](http://www.maistraatti.fi/om_esite.html)  
Tuloste tekijän hallussa.
- Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus. Viitattu 9.3.2007.  
[http://www.nyyti.fi/linkit\\_ja\\_artikkelit/artikkelit/elamanhallinta.html](http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/elamanhallinta.html)  
Tuloste tekijän hallussa.
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Saarenpää, R. 1999. Traumaattinen tapahtuma ja siinä auttavat tekijät. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Oulun yliopisto.

Saari, S. 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta – kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava

Suomen kielen perussanakirja, 1994. Toimittanut kotimaisten kielten tutkimuskeskus. Helsinki: Painatuskeskus

Tuominen, E. 1994. Elämänmuutos ja muutoksen hallinta. Tutkimus leskeksi jäämisen taloudellisesta, terveydellisistä ja sosiaalisista vaikutuksista sekä leskeyteen sopeutumisesta. Helsinki: Eläketurvakeskus

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi