OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Lahti Jennina

Vanhempansa itsemurhan kautta menettäneiden käsityksiä itsemurhasurusta ja sen vaikutuksista oman elämänpolun muodostumiseen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Intercultural Teacher Education
2016

OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Kasvatustieteiden tiedekunta **Tiivistelmä opinnäytetyöstä**

Intercultural Teacher Education	Tekijä Lahti, Jennina

Työn nimi
Vanhempansa itsemurhan kautta menettäneiden käsityksiä itsemurhasurusta ja sen vaikutuksista oman elämänpolun muodostumiseen

Pääaine	Työn laji	Aika	Sivumäärä
Kasvatustiede	(KM) pro gradu -tutkielma	huhtikuu 2016	106 + 3

Tiivistelmä

Suomessa tehdään vuosittain satoja itsemurhia ja tuhansia itsemurhayrityksiä. Itsemurha ei kuitenkaan kosketa ainoastaan tekijäänsä, vaan sen vaikutukset ulottuvat laajalle ja monien elämään. Pyrkimys ymmärtää itsemurhailmiötä ja sen taustoja antaa paremmat mahdollisuudet tukea itsemurhan tehneiden läheisiä ja tehdä itsemurhia ehkäisevää työtä. Läheisten kokemuksia tutkimalla puolestaan on mahdollista saada ensiarvoista tietoa itsemurhasurusta ja niistä tekijöistä, jotka tukevat sopeutumista. Samalla saadaan välineitä kohdata ja tukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä.

Tässä tutkielmassa selvitetään vanhempansa itsemurhan kautta menettäneiden käsityksiä itsemurhan jälkeisestä surusta ja sen vaikutuksista oman elämänpolun muodostumiseen. Aineistona on kesän 2015 aikana kerätyt kahdeksan kirjoitelmaa ja yksi haastattelu.

Teoreettinen viitekehys on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä määritellään itsemurhaa ja pohditaan ilmiötä mahdollisimman laajasti. Tarkasteluun nousevat itsemurhan historia, suomalaisen itsemurhan ominaispiirteet, syyt itsemurhien taustalla sekä itsemurhamyytit. Teoreettisen viitekehyksen toisessa osassa määritellään surua. Surua kuvataan erilaisten englanninkielisten käsitteiden ja uuden surukäsityksen avulla. Lisäksi surua tarkastellaan suhteessa traumaan ja itsemurhamenetykseen.

Tutkielma on muodoltaan laadullinen tutkimus ja se noudattelee analyysissaan fenomenografista tutkimusotetta. Tutkijana asetan itseni avoimesti osaksi tutkimusta ja reflektoin rooliani jatkuvasti tutkimuksen edetessä. Avaan henkilökohtaisen intressini tutkimuksen tekemiseen ja samalla tuon oman surukokemukseni näkyville. Pyrin kuvaamaan aineiston analyysin vaiheita läpinäkyvästi ja tutkimushenkilöiden anonymiteettia suojaten. Aineistosta löydetyistä ilmaisuista on muodostettu kategorioita, joista rakennetaan lopuksi surua ja itsemurhamenetystä kuvaava teemoiteltu kuvauskategoriajärjestelmä.

Tutkimustuloksista ilmenee, että vanhemman itsemurhalla on laajalle ulottuvat vaikutukset. Se muuttaa elämän suuntaa peruuttamattomasti ja saa surevan arvioimaan koko elämäänsä aivan uudella tavalla. Surumatkan seuralaisena ovat erilaiset syyllisyyden, häpeän, vihan ja arvottomuuden tunteet, joita täytyy käsitellä, ennen kuin voi jatkaa matkaa. Käsityksissä nousi esiin suremisen merkitys ja se, että suru täytyy surra kokonaan. Suru nähtiin kokemuksena, josta tulee loppuelämän seuralainen. Aineistosta esiin nousseiden käsitysten mukaan suruun, menetykseen ja vanhemman itsemurhaan on mahdollista sopeutua, mutta se vaatii kuitenkin aikaa, työtä ja käsittelyä. Tulokset eivät ole yleistettävissä, vaan tuovat esiin itsemurhasurun ja menetyksen eri muotoja.

Asiasanat itsemurha, suru, trauma, sopeutuminen, jäljellejääneet, itsemurhien ehkäisy, surututkimus, fenomenografia

OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Faculty of Education **Thesis abstract**

Intercultural Teacher Education		Author Lahti, Jennina	
Title of thesis The concepts of grief of those who have lost their parent to suicide, and how this grief has affected their choices in life later on			
Pääaine/Major subject Education	Type of thesis Master's Thesis	Year April 2016	No. of pages 106 + 3

Abstract

Every year in Finland hundreds commit suicide and thousands attempt it. Not only does suicide affect those who commit it, but it has also a widespread impact upon many people's lives. Striving to understand the phenomenon called 'suicide' and its background, we are in a better position to support those who have lost their loved ones to suicide. Moreover, we can also work on preventing suicides. In turn, when we examine the experiences of those who have suffered a suicide loss, we can find extremely valuable information about suicide grief and the factors that help adapting to live with grief.

In this thesis I examine the concepts of grief of those who have lost their parent to suicide, and how this grief has affected their choices in life later on. The empirical data consist of eight narratives and one interview collected during the summer of 2015.

The theoretical framework is divided into two parts. The first part aims to define suicide as exhaustively as possible, whilst examining the history, characteristics, myths and reasons behind suicides in Finland. In the second part of the theoretical framework I define grief. Grief is described with the help of different English terms and some new conceptualizations of grief. In addition, grief is viewed in relation to trauma and the suicide loss. For the purpose of this thesis I will use the term 'suicide loss' to describe the specific type of loss someone is left with when a loved one has committed suicide.

This thesis is a qualitative research that follows the phenomenographical method in its analysis. As a researcher I openly place myself as a part of the research and I reflect my role continuously throughout the research. I open up my personal interest and reasons in choosing this topic for my thesis and I also introduce my own grief experiences. I aim to describe the different phases of the analysis transparently while at the same time protecting the anonymity of those who participated in the research. The expressions found from the data are formed into categories that are then constructed into a thematic and descriptive category system that portrays grief and suicide loss.

The results show that a parent's suicide has widespread affects. It changes the direction of life irreparably and makes the bereft to evaluate their whole life in a completely new way. In the grief process one is accompanied with different kinds of feelings of guilt, shame, anger and worthlessness that one has to deal with before being able to continue with life. The meaning of grieving and the fact that grief has to be grieved came to the fore in the conceptions. Grief was viewed as an experience that becomes a companion for the rest of one's life. The conceptions that came to the fore in the data reveal that one can adapt to life with grief, loss, and the suicide of a parent, however it requires work and takes time, yet the message is that it is possible. The results cannot be generalized; rather they show the different forms of suicide grief and loss that can occur after losing a parent to suicide.

Keywords suicide, grief, trauma, adaptation, suicide survivors, suicide prevention, grief research, phenomenography

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO 1

2 ITSEMURHA 3

2.1 Itsemurhan historia 4

2.1.1 Rikos ja rangaistus 6

2.1.2 Sittenkin inhimillinen murhenäytelmä? 8

2.2 Murheellisten laulujen maa - Suomalainen itsemurha 10

2.2.1 Suomalaisia itsemurhatilastoja 11

2.2.2 Itsetuhoa monessa muodossa 14

2.2.3 Suomalainen syntyy pärjäämään 15

2.3 Syitä itsemurhien taustalla 17

2.3.1 Miksi, miksi teit niin? – Itsemurha yllättävänä elämän päätöksenä 18

2.3.2 Juoksee kohti kuolemaa – Itsemurha pahan poissiivoamiseksi 19

2.3.3 Tämä elämä on liian kipeä elettäväksi – Itsemurha sietämättömän elämän pakotienä 20

2.3.4 Kuolema on minun tieni – Itsemurha vankkumattomana päätöksenä 21

2.4 Se, joka puhuu, ei tee – Myyttejä itsemurhasta 22

3 SURU 26

3.1 Surukäsityksiä 26

3.2 Suru, grief, mourning ja bereavement 29

3.3 Surun määritelmä 30

3.4 Surutyö ja sureminen 31

3.5 Trauma surun vierellä 33

3.6 Moniulotteinen suru – Itsemurhasuru surun prisman peilaamana 35

4 TUTKIMUKSEN TIETOTEOREETTISET JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT 40

4.1 Laadullinen tutkimus 40

4.2 Tutkimusotteena fenomenografia 41

4.3 Fenomenografinen analyysi 43

4.4 Sensitiivinen tutkimus 44

4.5 Tutkijan positio ja tutkimuksen eettisyys 46

5 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI 50

5.1 Tutkimusaineiston hankinta ja käsittely 50

5.2 Tutkimushenkilöt 53

5.3 Aineiston analyysi vaiheittain 54

5.3.1 Merkitysyksiköiden muodostaminen 55

5.3.2 Alustavien kategorioiden luominen 57

5.3.3 Lopullisten kategorioiden luominen 61

5.3.4 Teemoitellun kuvauskategoriajärjestelmän luominen 86

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS 89

7 ITSEMURHIA VOIDAAN EHKÄISTÄ 91

8 POHDINTA 95

9 LÄHTEET 99

1 JOHDANTO

En ehkä osaakaan päästää surustani irti. Sillä suruni on yhtä kuin sinä, ja jos siitä luovun, tuntuu että luovun myös sinusta.

Tämä suruniko minut tappaa? Painonsa alle uuvuttaa? Sillä se on niin suuri, etten tiedä, miten se minun elämääni sopeutuisi. Jos sen pala palalta pois puhuisin, tarinoina muille kertoisin, ehkä se ei enää minua määrittelisi.

Tämä tutkielma sai alkunsa erään onnellisen joulukuisen päivän onnettomana iltana. Se on elänyt ja kasvanut minussa, syntynyt, muovautunut ja rakentunut. Se sai alkunsa halusta auttaa, ehkäistä ja tukea, halusta antaa välineitä kohdata. Se sai alkunsa synkän Suomen surullisista tilastoista, kyyneleisistä illoista ja sydämiä särkevistä tarinoista. Tämä tutkielma sai alkunsa tarpeesta kertoa tarinoita, joiden kuuluu tulla kuulluiksi.

Suomessa tehdään vuosittain lähes 900 itsemurhaa. Karkeasti arvioituna tämä tarkoittaa, että vuoden jokaisena päivänä noin kolme ihmistä valitsee omaehtoisen kuoleman. Valinta ei kosketa ainoastaan tekijäänsä, vaan sillä on usein kauaskantoiset seuraukset, jotka vaikuttavat moniin ihmisiin ja jopa kokonaisiin yhteisöihin. Läheisen itsemurha tempaa surijan aivan erityiselle ja usein hirvittävän raskaalle surumatkalle, jossa suru ja trauma vuorottelevat ja loputtomat, vastaamattomiksi jäävät kysymykset kummittelevat. Viime vuosina itsemurhan tehneiden läheisten tarinat ovat saaneet jalansijaa keskustelussa ja itsemurhaan liittyvää keskustelua on viety avoimempaan suuntaan. Sitä kautta olemme saaneet erilaisia näkökulmia ja uudenlaisia ajatuksia itsemurhasta, surusta sekä ehkäisytyön merkityksestä. Olemme voineet oppia, toimia ja tukea sekä luoda ja kehittää välineitä tulevaan ehkäisy- ja omaistyöhön. Itsemurhalla on kuitenkin vahva tabuluonne ja sen seurana on jo pitkään ollut vahvasti vaikuttava stigma. Tarvitaan lisää avoimuutta ja välineitä, enemmän keskustelua.

Itsemurha koskettaa tai on koskettanut meistä lähes jokaista, minua, ehkä sinua, ehkä tuttavaa. Se on asettunut osaksi monen ihmisen elämänhistoriaa, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Niitä ihmisiä meistä jokainen joskus matkansa varrella kohtaa; oppilaita, opettajia, kollegoita, ystäviä. Jotta osaisimme olla ihmisiä ihmisille, tukena toinen toiselle, tarvitsemme tietoa ja välineitä joiden avulla tukea, kohdata ja keskustella. Tutkielmani

toimii omalta osaltaan keskustelun avaajana ja välineiden luojana. Pyrkimyksenä on antaa tietoa ja pieniä murusia matkan varrelle tukemaan tulevia kohtaamisia.

Pro gradu -tutkielmassani tutkin surua ja sen omintakeisuutta, kaikkia niitä muotoja ja värejä, joita suru saa. Tutkin sitä, miten suru muotoutuu, kun kyseessä on yhden elämän tärkeimmän ihmisen, vanhemman, omaehtoinen kuolema. Millainen surusta tulee, kun surtavana on ihminen, joka on oman kuolemansa tekijä? Tienviittana ja rakennusaineena toimii lapsen surua käsitellyt kandidaatintutkielmani, jossa rakensin myös tässä työssä käytettävän surun määritelmän ja suruun liittyvän teoreettisen viitekehyksen. Aineistona ja koko tutkielman tärkeimpänä antina toimii yhdeksän rohkean, vanhempansa itsemurhan kautta menettäneen, naisen tarinat. Teoreettisen viitekehyksen ja aineistojen avulla pyrin vastaamaan kolmeen tutkimuskysymykseen: Millaisia muotoja suru saa kun kyseessä on itsemurhasuru? Miten vanhemman omaehtoinen kuolema muovaa elämää? Miten suruun sopeutuu?

Tutkielmassani keskityn kokemuksen kautta syntyneisiin käsityksiin itsemurhasta ja itsemurhasurusta. Siksi perehdyn alussa itsemurhaan ilmiönä ja sen eri ulottuvuuksiin. Tämän jälkeen jatkan kandidaatintutkielmassa aloittamaani surun määrittelyä, jossa suru näyttäytyy ainutkertaisena ja monimuotoisena kokemuksena. Surun käsittelyn jälkeen perustelen tutkielman tieteenteoreettiset valinnat ja lähtökohdat sekä pohdin tutkimuksen etiikkaa ja omaa positiota tutkimuksen valossa. Viidennessä kappaleessa esittelen tutkimusaineiston ja sen analyysin vaihe vaiheelta. Lopuksi, ennen yhteenvedonomaista ja ajatuksia kokoavaa pohdintaa esittelen tutkielman yleistä luotettavuutta sekä pohdin itsemurhan ehkäisytyötä. Tämän johdannon sekä kahden ensimmäisen pääluvun alussa esitetyt, kursivoinnilla merkityt, johdannot ovat omia, tutkimusta ennen ja sen aikana heränneitä ajatuksia aihepiirin tiimoilta.

2 ITSEMURHA

Itsemurha. Itsensä murhaaminen. Itsensämurhaaja. Murha. Murhaaja. Itse. Itsemurha on sanana valtavan voimakas. Siihen sisältyy murha, rikos. Rikos itseään vastaan. Voidaanko puhua rikoksesta, jos ei vain jaksa elää? Voidaanko puhua rikoksesta, jos valitsee kuolla, kun elämä ei enää tunnu elämisen arvoiselta? Voiko ihminen vain kuolla itsemurhan kautta, samalla tavalla kuin minkä tahansa kuolinsyyn kautta? Vai tekeekö elämisen vaiston voittaminen teosta rikoksen? Entä jos puhuttaisiin sairaudesta? Sairaudesta, joka saa ihmisen voimattomaksi, niin ettei enää jaksa kävellä elämän mäkiä. Mäistä, jotka ovat raskaita ja saavat ihmisen väsyneeksi. Väsymyksestä elämään. Elämästä, jossa kuolema on elämistä parempi vaihtoehto. Kuolemasta, jonka tekijä ja uhri ovat sama ihminen.

Emile Durkheim loi vuonna 1897 (suom. Randell, 1985) yhden klassisimmista itsemurhan määritelmistä. Sen mukaan itsemurhia ovat kaikki sellaiset kuolemat, jotka ovat suoraan tai epäsuorasti seurausta sellaisista uhrin omista teoista, joiden hän tietää johtavan kuolemaan. Kuolemaan johtavat teot voivat olla positiivisia (teot, jotka suoritetaan) tai negatiivisia (teot, joissa jotakin jätetään suorittamatta). Keskeisintä on se, että ihminen itse tiedostaa menettelynsä seuraukset. (Durkheim, 1985, 15–16, 19; Marjamäki, 2007, 15.) Myös myöhemmin itsemurhan määrittelyssä merkittäviä elementtejä ovat olleet teon tarkoituksellisuus, omaehtoisuus, tietoisuus seuraamuksista ja toive kuolemaan johtavasta lopputuloksesta (ks. esim. American Psychiatric Association, 2010, 9; Lönnqvist, Henriksson, Isometsä & Marttunen, 2011, 502; WHO, 2014, 12). Yhtä universaalia määritelmää ei ole olemassa, mikä kertonee käsitteen monimuotoisuudesta ja kompleksisuudesta. Tässä tutkielmassa itsemurhan määritelmä olkoon näiden kaikkien määritelmien summa: *Itsemurha on tarkoituksellinen ja itse toteutettu kuolema, jonka tekijä on myös teon uhri. Tekijä on ollut tietoinen kuoleman olevan teon seuraus ja on toivonut kuolemaan johtavaa lopputulosta.*

Tässä kappaleessa ja koko tutkielmassa tavoitteenani on tuoda esiin itsemurhailmiön moniulotteisuus sekä sen suhde itseen ja ympäröivään maailmaan. Pyrin esittelemään itsemurhan ennen kaikkea inhimillisestä näkökulmasta, jossa näkyy ajatus siitä, että itsemurha on usein monien erilaisten elämäntilanteiden ja syiden summa. Tässä luvussa esittelen ensin itsemurhan historiaa, jonka jälkeen siirryn käsittelemään itsemurhaa

suomalaisesta näkökulmasta. Lopuksi tuon esiin itsemurhamyyttejä sekä yleisimpiä syitä itsemurhien taustalla.

2.1 Itsemurhan historia

Ymmärtääkseen itsemurhan ja itsemurhan tehneiden läheisten nykyisyyttä, on katsottava menneisyyteen. Itsemurha ei ole tuore ilmiö. Sillä on varsin monivivahteinen historia aina ajanlaskun alusta tähän päivään asti. Itsemurha on ollut pitkään moraalinen kysymys ja sellaisenaan hyvinkin erilainen eri kulttuurien ja uskontojen keskuudessa. Itsemurhaan liittyvä maallinen oikeus ja lainsäädäntö ovat vaihdelleet eri aikakausina huomattavasti. (Nordling & Toivio, 2011, 132.) Kun tuntee itsemurhan historiaa, ja sitä, miten itsemurhan tehneitä ja heidän läheisiään on aikojen saatossa kohdeltu, on helpompi tavoittaa itsemurhamenetystä potevien kokemusmaailmaa. Historiassa, erityisesti kristillisessä kulttuurissa, itsemurhaa on vuosisatoja leimannut ilmapiiri, jossa läsnä ovat tuomitseminen, syyllistäminen ja rankaiseminen. (Uusitalo, 2007a, 23.) Kiinnostava huomio on, että Raamatussa ei esiinny itsemurhaa merkitsevää sanaa tai yksiselitteistä kantaa itsemurhiin; itsemurhaa ei varsinaisesti hyväksytä tai selkeästi kielletä. Myöhemmissä vaiheissa itsemurha on yhdistetty kymmenen käskyn, tarkemmin viidennen käskyn, piiriin. (Kilpeläinen, 2012, 61; Nygård, 1994, 116; Sihvo, 1989, 141; Uusitalo, 2007a, 23.)

Oma vaikutuksensa siihen, että itsemurha alettiin nähdä tuomittavana, on ollut antiikin suurilla ajattelijoilla, Platonilla ja Aristoteleella sekä myöhemmin kirkkoisä Augustinuksella. Aristoteles ajatteli, että itsemurha on luonnonvastainen teko, joka on rikos yhteisöä ja valtiota vastaan. (Kilpeläinen, 2012, 52; Uusitalo, 2007a, 23.) Aristoteleen ajatuksissa korostui ihmisen kuuluminen valtioon; surmatessaan itsensä, ihminen toimii epäoikeudenmukaisesti yhteiskuntaa kohtaan. Itsemurha on siis väärin valtiota, mutta ei itseä kohtaan. Platonin ajatukset noudattelivat samaa kaavaa Aristoteleen ajatusten kanssa, joskin, toisin kuin Aristoteles, Platon salli itsemurhan poikkeustapauksissa – jos itsemurha ei vahingoittanut valtiota. Platon myös ajatteli, että itsensä surmaaminen on ihmiselle asetettujen rajojen ylittämistä, se on ainakin periaatteessa teko, josta päättäminen ei kuulu ihmisen valtapiiriin. Kumpikaan antiikin suurista ajattelijoista ei nähnyt ihmistä yksilönä, jolla on oikeuksia. (Kilpeläinen. 2012, 51–52; Sihvo, 1989, 144; ks. myös Nygård, 1994, 109–111.)

Kristillinen yhteisö ehti toimia satoja vuosia, lähes ensimmäisen vuosituhannen puoleenväliin asti, ennen kuin itsemurhan ajateltiin olevan kielletty myös Raamatussa. Ennen tätä, kirkkoisät joutuivat pitkään turvautumaan epäselviin Raamatunkohtiin, erilaisiin analogiapäätelmiin sekä lopulta mm. Aristoteleeseen. (Pajuoja, 1989, 137.) Kirkkoisä Augustinus vaikutti siihen, että kirkko vähitellen omaksui kannan itsemurhista anteeksiantamattomana kuolemansyntinä (Uusitalo, 2007a, 24). Hän oli ensimmäinen, joka kehitti järjestelmällisen itsemurhakiellon ja osa Augustinuksen perusteluista on nähtävillä myös nykykäytössä. Augustinus ajatteli, että itsensä surmannut rikkoo viidettä käskyä vastaan. Käskyyn ”Älä tapa” sisältyy murhaamiskielto – jos ihmisen tappaminen on murhaamista, myös itsensä tappaminen on murhaamista. Ihmisen ajateltiin kuuluvan Jumalalle ja siten itsemurha nähtiin Jumalan vastaisena tekona. Kristinuskon vahvistuessa, suhtautuminen itsemurhaan alkoi vähitellen muuttua entistä tuomitsevammaksi. (Kilpeläinen, 2012, 63–64; Sihvo, 1989, 148.)

Keskiajan teologi Tuomas Akvinolainen vakiinnutti kielteisen suhtautumisen itsemurhaan. Akvinolainen perusteli ajatuksiaan Raamatulla sekä kirkkoisä Augustinuksen, Aristoteleen ja apostoli Paavalin näkemyksillä. Hän näki itsemurhan rikoksena läheisiä, yhteiskuntaa ja Jumalaa kohtaan ja sellaisenaan tekona, josta tuli saada rangaistus niin maallisen kuin Jumalankin lain mukaan. Akvinolainen lisäsi Augustinuksen ja Aristoteleen ajatuksiin vielä kolmannen syyn paheksua itsemurhaa. Hän muotoili keskiajalla kristillisen opin siten, että itsemurhaa voitiin pitää laittomana kolmesta syystä. Ensinnäkin, itsemurha on vastoin ihmisen luontaista taipumusta suojella omaa elämäänsä. Tuhotessaan elämänsä, ihminen rikkoo luonnonlakia vastaan. Samalla ihminen rikkoi kristillistä rakkautta vastaan, jota ihmisen täytyy osoittaa itseään kohtaan. Täten, itsemurha oli kuolemansynti. Toiseksi, ihminen tappamalla itsensä vahingoittaa sitä yhteisöä, jonka osa hän on. Kolmanneksi, tehdessään itsemurhan, ihminen asettui ikään kuin Jumalan asemaan, sillä itsemurhan tehnyt kielsi Jumalan lahjana antaman elämän. Itsemurha oli siten kolminkertainen rikos, niin itseä, yhteiskuntaa kuin Jumalaakin vastaan. Akvinolainen salli kuitenkin yhden poikkeuksen; itsemurha oli sallittu, jos se tehtiin Jumalan käskystä, esimerkiksi neitsyyden säilyttämiseksi, uskosta luopumisen välttämiseksi tai marttyyriuden hankkimiseksi. Oletettavasti juuri Akvinolaisen ajatukset edesauttoivat sitä, että kirkko ja valtio omaksuivat käytännökseen rangaista itsemurhan tehneitä ja sitä yrittäneitä. (Kilpeläinen, 2012, 65; Nordling & Toivio, 2011, 133; Nygård, 1994,117; Sihvo, 1989, 147–149; Uusitalo, 2007a, 24.)

2.1.1 Rikos ja rangaistus

Itsemurhasta alettiin rangaista kristinuskon vaikutuksesta jo 500-luvulta lähtien. Itsemurhan tehneiltä kiellettiin kristillinen hautaus ja vähitellen kuljettiin kohti ankarampaa rangaistuskulttuuria. (Sihvo, 1989, 148.) Itsemurhien kriminalisointi ei suinkaan alkanut paikallisyhteisön tai kansan tarpeista, vaan se asettui osaksi pitkään vaikuttanutta yhteiskunnallista ilmiötä; ankaran rikosoikeuden aikakautta. Tämä oli yleiseurooppalainen ilmiö, joka käynnistyi Ruotsi-Suomessa 1400–1500-luvulla. (Pajuoja, 1989, 128–129.) Itsemurhan kriminalisoinnissa yhdistyivät maallisen ja jumalallisen esivallan yhteys ja niiden samansuuntaiset intressit. Kirkko omalta osaltaan tulkitsi itsemurhan pahimmanlaatuiseksi murhaksi ja sen mukaan toisen tuhoamista alhaisempaa oli itsensä tuhoaminen. Itsemurha nähtiin tilanteena, jossa itsemurhan tekijä julisti itsensä tuomariksi asiassa, joka ei ollut hänen päätäntävaltansa piirissä; vain Jumalalle kuului valta päättää elämästä ja kuolemasta. Itsemurhasta tuli suurin synti ja kamalin rikos ja sen katsottiin törkeimmällä mahdollisella tavalla rikkovan ja loukkaavan jumalallista auktoriteettia. (Pajuoja, 1989, 130.)

Itsemurhan tehneet luettiin kuuluvaksi niiden vainajien joukkoon, joiden viimeinen leposija ei ollut siunatussa maassa. Rangaistuksena itsemurhasta oli häpeällinen hautaaminen, mikä tarkoitti, että ruumis vietiin metsään poltettavaksi tai haudattiin siunatun kirkkomaan ulkopuolelle. Ruotsi-Suomen lainsäädännössä itsemurha mainitaan ensimmäisen kerran kuningas Kristofferin maalaissa vuonna 1442. Tämä maalaki kielsi itsemurhan tehneiltä kristillisen hautauksen ja ruumis määrättiin poltettavaksi tai haudattavaksi syrjäisessä metsässä. Samat määräykset vahvistettiin vuoden 1571 kirkkojärjestyksessä. (Nordling & Toivio, 2011, 133; Pajuoja, 1989, 128; Uusitalo, 2007a, 26.) Häpeällisen hautauksen lisäksi vainajan omaisuus tai jopa tämän lesken omaisuus saatettiin takavarikoida valtiolle. Näin tehtiin erityisesti Ranskassa ja Englannissa (Nordling & Toivio, 2011, 133; Pajuoja, 1989, 131; Uusitalo, 2007a, 25).

Keski-Euroopassa hautaamisiin liittyi makaabereitakin perinteitä, kuten ruumiin silpomista ja häpäisemistä. Ruotsi-Suomessa toimenpiteet lainsäädännön tasolla eivät yltäneet keskieurooppalaisten tapojen tasolle, mutta olivat silti kovia ja melko etäällä nykyisistä käsityksistä. Tämä voitiin nähdä esimerkiksi siinä, miten itsemurhayrityksiin suhtauduttiin. Myös itsemurhayritykset luettiin rangaistaviksi teoiksi ja niistä oli useimmiten rangaistuksena vesi- ja leipävankeus, raipat tai vitsat. Rangaistukset toimeenpantiin

julkisesti ja itsemurhaa yrittäneitä häpäistiin avoimesti. Onpa olemassa tarinoita myös tapauksista, joissa itsemurhaa yrittänyt elvytettiin suurella työllä ja määrättiin sitten hirtettäväksi. Vielä 1800-luvun puolivälin tienoilla on itsemurhayrityksistä annettu rangaistuksia. (Nordling & Toivio, 2011, 133; Pajuoja, 1989, 132; Sihvo, 1989, 150; Uusitalo, 2007a, 24.)

Ankarat lait muuttivat myös kansalaisten suhdetta itsemurhaa kohtaan, sillä hiljalleen kirkon ja esivallan viljelemät käsitykset levisivät myös kansan keskuuteen. Itsensä surmanneista tehtiin syyllisiä, joihin rahvas saattoi purkaa tuntojaan. Itsensä surmanneiden ajateltiin olevan vastuussa kaikenlaisista kurjuuksista, sillä niiden ajateltiin olevan Jumalan järjestämä yhteisöllinen kosto. (Pajuoja, 1989, 132; Uusitalo, 2007a, 24–25.) Kansojen puheissa ja tarinoissa itsemurhaan liittyi myös paljon erilaisia uskomuksia, jotka aiheuttivat pelkoa ja toisaalta myös vaikuttivat siihen miten itsemurhan tehneeseen ja tämän omaisiin suhtauduttiin. Uskottiin esimerkiksi, että itsemurhan tehneen sijaton sielu vaelteli haamuna vainajan kotona, itsemurhapaikalla tai hautausmaalla. Sielu ajateltiin levottomaksi vaeltajaksi, joka rauhattomana kierteli häiritsemässä ihmisiä ja eläimiä. Itsemurhapaikkoja saatettiin pelätä jopa satoja vuosia tapahtuneen jälkeen. (Achté, Lindfors, Lönnqvist & Salokari, 1989, 84; Kilpeläinen, 2012, 64; Uusitalo, 2007a, 26.)

Hautaamisrituaaleissa oli nähtävissä piirteitä, joilla pyrittiin eri tavoin kuvastamaan tekoa ja siihen liittyviä ajatuksia. Itsensä surmanneen ruumis esimerkiksi kuviteltiin hirvittävän painavaksi kaikkine synteineen. Siksi ruumis kuljetettiin hautapaikalle vähintään kahden hevosen vetämällä reellä tai sontareellä, joka saatettiin jättää ristiksi hautapaikalle. Sontareen on ajateltu kuvastaneen itsemurhan ja siten myös vainajan likaisuutta. Vainajan suuri paino taas lienee merkinneen vainajan syntikuormaa, jonka vuoksi vainaja piti vetää hautapaikalle kantamisen sijaan. (Achté et al., 1989, 86; Uusitalo, 2007a, 26; ks. myös Nygård, 1994, 134.) Menneiden vuosisatojen maagisissa uskomuksissa lienee taustalla yhtenä syynä pyrkimys hallita kuoleman ja itsetuhon aiheuttamaa pelkoa ja syyllisyyttä. Toisaalta, kuten meillä tänä päivänä, niin myös menneiden aikojen sukupolvilla on pyrkimyksenä ollut löytää jokin yksittäinen selitys tai syy tapahtuneelle. Yli-inhimilliset ja maagiset käsitykset helpottivat vaikeasti käsitettävän asian ymmärtämistä ja selittämistä. Pyrittiin osoittamaan, että itsemurha on ulkopuolisten voimien hallussa tai seurausta itsemurhan tehneen huonosta elämästä. Perinne opetti yhteisön jäsenille, ettei itsemurhasta seuraa hyvää. Käsitykset periytyivät sukupolvelta toiselle, eikä todenperäisyyttä enää

kyseenalaistettu. Tarinat rajasivat myös itsemurhan käsittelytapaa yhteisössä. (Achté et al., 1989, 84; 88; 89.)

On paradoksaalista pitää itsemurhaa rikoksena, sillä lainsäädännöllä on pyritty estämään jotakin, joka toteutuessaan siirtää tekijänsä lopullisesti lakien ulottumattomiin. Samalla lainsäädännölliset sanktiot koskettavat ennen kaikkea vainajan lähipiiriä, jotka eivät olleet teossa osallisina. Häpeällisen kuolintavan seuraamukset jäivät siis omaisten kannettavaksi, ja heistä tuli tahtomattaan itsemurharikoksen asianomaisia ja vastaajia. (Nygård, 1994, 111; Pajuoja, 1989, 127–128; Uusitalo, 2007a, 25.) Omaiset saattoivat joutua kantamaan itsemurhan leimaa koko loppuelämänsä. Vasta valistuksen mukanaan tuomat ajatukset mahdollistivat sen, että voitiin kyseenalaistaa elottomien ruumiiden ja viattomien omaisten rankaiseminen. (Uusitalo, 2007a, 25.)

2.1.2 Sittenkin inhimillinen murhenäytelmä?

Itsemurhan asema paheksuttavana ja laissa rangaistavana tekona säilyi vuosisatoja. Vasta valistuksen aikana ja 1800-luvulla suhde itsemurhaa kohtaan muuttui ja tekoa alettiin hiljalleen tarkastella myös inhimillisemmästä näkökulmasta. Alettiin kyseenalaistaa ja vastustaa ajatusta itsemurhan rangaistavuudesta, eikä moraalisiakaan tuomioita jaettu enää samalla tavalla kuin ennen. (Holopainen & Partonen, 2014, 208; Kilpeläinen, 2012, 71; Sihvo, 1989, 150; Uusitalo, 2007a, 27.) Vähitellen suhtautumisen inhimillistyminen alkoi näkyä myös käytännössä ja työ hautauskäytäntöä koskevan lainsäädännön muuttamiseksi alkoi (Sihvo, 1989, 150). Kirkollinen ja maallinen oikeus ovat kuitenkin hitaita muuttumaan, eivätkä kirkon ja valtion lakimuutokset syntyneet nopeasti tai edes samanaikaisesti (Uusitalo, 2007a, 27; ks. myös Nygård, 1994, 114–116). Vaati paljon avointa keskustelua ja väittelyä, että päästiin kohti uudenlaista tapaa suhtautua itsemurhaan ja sen laajaan vaikutuspiiriin.

Suomessa itsemurhan tehneiden häpeällisestä hautaamisesta päätettiin luopua vuoden 1868 kirkolliskokouksessa. Tämä tarkoitti, että seuraavan vuoden kirkkolaista oli kokonaan pyyhitty pois häpeällinen hautaus itsemurhan rangaistuksena. Muutoksen myötä kaikki itsemurhan tehneet sallittiin haudata kirkkomaahan hiljaisin menoin, vailla sanomakelloja tai laulua. Vaikka näennäisesti lievenevä ilmapiiri olikin saanut vahvistuksensa uudessa kirkkolaissa, säilyi hautaustoimituksissa moraalisen pahennuksen sävy vielä melko pitkään. Yleisestä laista häpeällinen hautaus poistettiin vasta 1889, jolloin säädettiin uusi

rikoslaki. Aika ei kuitenkaan ollut valmis vielä suuremmille muutoksille, ja teon tuomittavuutta korostettiin edelleen julkisissa keskusteluissa. Lopullisesti Suomen lain edessä itsemurhan tehneistä tuli muiden vainajien kanssa tasavertaisia vasta hieman yli sata vuotta sitten, vuonna 1910, jolloin asetus itsemurhaajien pakollisesta hiljaisesta hautauksesta poistettiin kokonaan. Tämän jälkeen kaikki itsemurhan tehneet ovat saaneet samanlaisen hautajaiskohtelun kuin kaikki muutkin vainajat. (Holopainen & Partonen, 2014, 209; Nordling & Toivio, 2011, 133; Pajuoja, 1989, 135; Sihvo, 1989, 151; Uusitalo, 2007a, 27.)

Itsemurhan dekriminalisointi oli vahvasti yhteydessä tasa-arvoistumiseen. Samalla kun eriarvoisuus väheni, väheni myös sen ylläpitämiseen tarvittavan pelottelun tarve. Yhdenvertaistuminen salli valtaa pitäville mahdollisuuden kokea rikollisen ihmisenä, jota täytyi kohdella inhimillisesti. Tasa-arvoistumiskehityksellä on ollut myös kääntöpuolensa; samalla kun ihmisen päätäntävalta oman itsensä suhteen olennaisesti kasvoi, myös itsemurhat alkoivat lisääntyä. Enää itsemurhaa eivät estä lait tai säädökset, vaan ainoastaan se, että elämä tuntuu kuolemaa paremmalta vaihtoehdolta. (Pajuoja, 1989, 136–138.)

Hiljalleen vuosikymmenten kuluessa alkoi viritä uudenlaisia näkemyksiä itsemurhaa kohtaan. Alettiin pohtia myös yhteisön ja läheisten vastuuta sekä sitä, että teolla saattoi olla aiemmin luultua suuremmat vaikutukset. Itsemurha alettiin nähdä ja tunnustaa ilmiönä, joka ei ulotu ainoastaan tekijänsä kokemuspiiriin, vaan koskettaa vainajan läheisten lisäksi myös koko yhteisöä. Tämä ilmiön tunnustaminen yhteisölliseksi tragediaksi ja uudenlainen asennoituminen heijasteli niitä uusia kokemuksia, joita erityisesti kirkon piirissä oli saatu itsemurhien ehkäisytyötä tehdessä. Samalla se oli alkua kaikelle sille myöhemmälle työlle, jota itsemurhien parissa on tehty. (Sihvo, 1989, 152–153.)

On tärkeää ymmärtää, että vasta itsensä surmanneiden hautausta koskevien erityismääräysten poistuminen ja itsemurhan pyyhkiminen pois rikos- ja kirkkolaista ovat sallineet läheisille mahdollisuuden ilmentää ja käsitellä menetystään tiettyjen hautausrituaalien kautta. Surusta tuli oikeutettua ja mahdollista. Itsemurhasuru sai paikan ja vainaja viimeisen leposijan. On kuitenkin huomattava, että asenteet ovat hitaita muuttumaan. Ihmiset ovat vuosisatojen ajan tottuneet uskomaan itsemurhan olevan rikos ja kuolemansynti, ja mielissä eläneet erilaiset taikauskot ovat olleet osa arkipäivän elämää. (Uusitalo, 2007a, 27.) Itsemurha esimerkiksi nähtiin perinnöllisenä mielen sairautena aina 1940-luvulle asti. Tämä käsitys, muiden uskomusten ja käsitysten joukossa, on pitänyt

huolen siitä, että perheillä oli usein tarve salata kuolinsyy. Itsemurhista tuli perheiden tarkoin varjeltuja salaisuuksia, eikä niistä aina keskusteltu edes perheen kesken. Itsemurhan testamenttina oli siten perheenjäsenten keskinäinen eristäytyminen toinen toisistaan sekä perheen eristäytyminen ympäristöstään. (Uusitalo, 2007a, 28.) Vaikka tietoisuus onkin lisääntynyt ja asennoituminen itsemurhia kohtaan muuttunut, on itsemurha edelleen turhan usein perheelle ja läheisille sosiaalinen häpeä.

Vähitellen kehitys johti siihen, että huomattiin itsemurhan tehneiden läheisten suunnaton tarve puhua kokemistaan tunteista. Samalla havaittiin, että jäljellejääneet ovat suuressa itsemurhavaarassa ja ajatus kriisiavun tarjoamisesta alkoi herätä. Itsemurhan tehneiden läheisille alettiin järjestää tukitoimintaa. Suomessa tukitoiminta on melko tuore ilmiö, sillä se alkoi vasta vuonna 1997, kun Suomen itsemurhan tehneiden läheiset ry (nykyisin Surunauha – itsemurhan tehneiden läheiset ry.) perustettiin. (Uusitalo, 2007a, 28–29.) Avoin keskustelu ja läheisten saama tuki ovat merkittäviä ja tärkeitä välineitä itsemurhan ehkäisytyötä tehdessä. Ankara rikosoikeudellinen aikakausi ja erilaiset monivivahteiset vaiheet ovat tuoneet meidät nykyhetkeen, jossa näkyy halu ehkäistä ja ymmärtää itsemurhia. Itsemurhaa ei enää nähdä syntinä tai rikoksena, vaikka sen tabuluonne ja osa vanhoista uskomuksista ovatkin säilyneet. Tämän päivän itsemurhissa näkyy inhimillisyys; itsemurha on inhimillinen murhenäytelmä, joka on ennen kaikkea tekijänsä oma ratkaisu. (Nordling & Toivio, 2011, 133.)

2.2 Murheellisten laulujen maa - Suomalainen itsemurha

Tässä melankolian maassa useat tunnetut artistit, Gösta Sundqvistista Hectoriin, ovat laulaneet suomalaisesta mielenmaisemasta, jossa pimeä tie vie aivan liian usein omaehtoiseen kuolemaan. Suomessa tehdään vuosittain lähes 900 itsemurhaa. 900 inhimillistä tragediaa, jossa joku raskaan taakkansa kantaja valitsee kuoleman elämän sijaan. Kansainvälisessä vertailussa Suomi on yksi itsemurhalukujen kärkimaita. Euroopan maista meidän edelle menevät vain Baltian maat, Venäjä, Unkari sekä Slovenia. Pohjoismaisessa vertailussa itsemurhalukumme ovat omaa luokkaansa, sillä meillä tehdään eniten itsemurhia muihin Pohjoismaihin verrattuna. (Eurostat, 2015; Lönnqvist et al., 2011, 503; Niemelä, 2015; SVT, 2015a.)

Mikä sitten tekee suomalaisista niin itsemurhaherkkää kansaa? Miksi niin moni valitsee omaehtoisen kuoleman? Todellisia syitä voimme vain arvailla, sillä aikaisemmat

tutkimukset ja tähän mennessä kerätty tieto nojaa pitkälti siihen tietoon, jota saamme itsemurhaa yrittäneiltä ja itsemurhaan kuolleiden läheisiltä. Toisinaan perimmäisimmät ja raaimmat syyt voivat jäädä selvittämättömiksi, läheisten ja tutkijoiden arvailtaviksi. Itsemurhatutkimus syntyy aina itsemurhan varjossa ja perustuu hyvin pitkälti jälkitarkasteluun. Syitä etsitään usein itsemurhiin liittyvien ennakkokäsitysten varassa, jolloin vaarana on, että ennakkokuva vahvistuu, eikä uutta tietoa juurikaan löydetä. (Lönnqvist, 1996, 52.) Osa syiden pohdinnasta nojaa myös stereotyyppisen suomalaisen mentaliteetin tarkasteluun ja samalla pohditaan yhteiskuntamme rakenteita sekä kulttuurimme ominaispiirteitä.

Jokaisella ihmisellä on oma ainutlaatuinen identiteettinsä, tunne minuudesta. Samalla tavoin voidaan puhua myös suomalaisesta identiteetistä, johon liittyy kokemus siitä, mikä erottaa suomalaiset muista kansoista. Millä tavoin me suomalaiset eroamme esimerkiksi italialaisista tai aina vertailukohteena olevista ruotsalaisista? Mitkä ovat meidän kansallisia ominaisuuksiamme? Kansallisen identiteetin rakennusaineena voidaan nähdä elinolosuhteiden ja kasvatuksen välillä siirtyvät, vuosisatoja sukupolvelta toiselle periytyneet minuuden ainekset. Suomalaisuus on omien historiallisten kohtaloiden ympäristön sekä erityislaatuisen kulttuurin summa. (Achté et al., 1989, 65–66.) Yhteiskuntamme kulttuuri ja se sosiaalinen ympäristö, jossa elämme, muokkaavat voimakkaasti toimintaamme antaen samalla myös itsemurhalle yhtenäisen ulkoisen muodon. Voimme siis perustellusti puhua suomalaisesta itsemurhasta, vaikkakin jokainen itsemurha on tapahtumana yksilöllinen. (Lönnqvist, 1996, 51.)

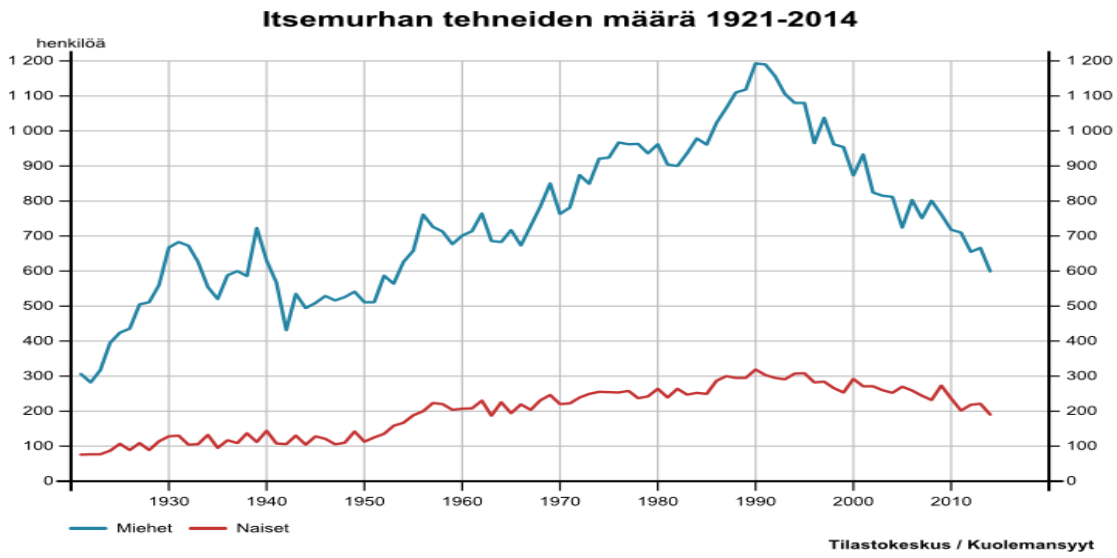
2.2.1 Suomalaisia itsemurhatilastoja

Suomalaisen itsemurhatutkimuksen käytössä on maailman vanhin yhtäjaksoinen tilastomateriaali. Jo vuonna 1686 kirkkolaissa neuvottiin pappeja tekemään selontekoa syntyneistä ja kuolleista. Näin kertyi kirkonkirjoihin tietoa myös itsemurhaan kuolleista, vaikka itsemurha vielä tuohon aikaan olikin sekä syntinen että rikollinen teko. (Setälä, 1970, 40.)

Tilastoja tarkasteltaessa on nähtävissä viime vuosisadan puolenvälin teollisen lamakauden vaikutus itsemurhia kasvattavana tekijänä. Siinä missä teollinen lama nosti itsemurhalukuja, heikot viljavuodet puolestaan laskivat niitä. Myös sotavuosien vaikutus voidaan nähdä itsemurhatilastoissa. Yleensä sodan aikaan itsemurhaluvut laskivat, sillä

eniten itsemurhia tekevä kansanryhmä joutui rintamalle tai sotatarviketeollisuuden pariin, pois omasta kotipiiristään. Yhteinen huoli isänmaan kohtalosta lähensi eri yhteiskuntaluokkia ja yksityiset ongelmat oli helpompi unohtaa. Kun sodat päättyivät, itsemurhaluvut kasvoivat. Rangaistuksenpelko ja vastakkaisen puolen voitto ajoivat ihmisiä omaehtoiseen kuolemaan. Lisäksi epäusko raunioista syntyvään uuteen, parempaan, elämään toi omanlaista toivottomuutta. (Setälä, 1970, 40–42; ks. myös Lönnqvist, 1989, 177.) Sodanjälkeinen suhteellisen hidas kasvuvaihe jatkui aina 1950-luvun lopulle asti (Lönnqvist, 1996, 50).

Viimeinen itsemurhakuolleisuuden nousuvaihe sijoittui 1980-luvun taloudellisen kasvun vuosiin päättyen vuoteen 1990, jolloin itsemurhia tehtiin enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Kaiken kaikkiaan 1509 ihmistä päätyi tuolloin omaehtoiseen kuolemaan. Itsemurhakuolleisuus on ollut noususuunnassa koko itsenäisyytemme ajan aina 1990-luvun loppuun, jonka jälkeen itsemurhien määrät ovat alkaneet laskea. Vuosittaisia satunnaisvaihteluita on esiintynyt ja tilapäisiä suuriakin muutoksia on saattanut olla nähtävillä. (Lönnqvist, 1996, 49; Lönnqvist et al., 2011, 504.) Kuviossa 1 on nähtävissä vuoden 1990 itsemurhapiikki sekä muutamia muita noususuuntaisia muutoksia. Huomattavaa on myös se, että 2010 vuoden jälkeen itsemurhien määrät ovat laskeneet melko tasaisesti. Vuonna 2015 itsemurhaan kuoli 789 henkilöä, mikä on pienin määrä itsemurhakuolemia yli neljäänkymmeneen vuoteen. Kymmenessä vuodessa itsemurhakuolleisuus on laskenut lähes 30 %. (SVT, 2015a.) Kehitys on positiivista, mutta edelleen itsemurhia tehdään aivan liikaa.



Kuvio 1 Itsemurhan tehneiden määrä (Findikaattori, 2015 / Tilastokeskus, 2015)

Kuviosta 1 voidaan myös huomata itsemurhakuolleisuudessa varsin suuria eroja naisten ja miesten välillä. Miesten itsemurhakuolleisuus on huomattavasti korkeampaa. Vuonna 2014 kolme neljästä itsemurhaan kuolleesta oli miehiä. (SVT, 2015a.) Suomalaisten miesten korkeaa itsemurhakuolleisuutta on selitetty muun muassa kulttuuritekijöillä, huomattavasti suuremmalla alkoholinkulutuksella sekä aggressiivisemmilla menetelmillä. Kulttuuritekijöillä tarkoitetaan perinteisen suomalaisen miehen roolia, jossa tärkeimmiksi arvoiksi nousevat selviäminen ja elämäntilanteiden hallinta. Vastoinkäymiset koetaan omaan arvoon ja asemaan kohdistuvana uhkana. Suurempi alkoholinkulutus ja siitä usein seuraavat alkoholiongelmat nähdään merkittävänä syynä, sillä alkoholisoituneiden osuus kaikista itsemurhan tehneistä on erityisesti miehillä korkea. (Lönnqvist, 1996, 47.) Menetelmien aggressiivisuus näkyy esimerkiksi siinä, että useimmiten itsemurhan yrittäjä on nainen ja toteuttaja mies. Miehillä on taipumuksena käyttää selvästi vaarallisempia ja kohtalokkaampia menetelmiä, jolloin todennäköisyys onnistua itsemurhan yrityksessä kasvaa. (Lönnqvist, 1996, 51; Uusitalo, 2006, 17; ks. myös Honkasalo, 1989, 43; Joiner, 2005, 29–30.) Lönnqvistin (1996, 51) mukaan itsemurhalta suojaavana tekijänä on pidetty naisten yleisempää tapaa puhua ongelmistaan ja hakea niihin apua.

Yksi tilastojen surullisin osuus on nuorten korkea itsemurhakuolleisuus. Suomessa nuoret tekevät itsemurhia poikkeuksellisen paljon ja itsemurha onkin meillä yksi nuorten keskeisimmistä kuolinsyistä. Kolmannes nuorista 15–24-vuotiaana kuolleista oli kuollut itsemurhaan. Kaikista itsemurhaan kuolleista joka kymmenes oli alle 25-vuotias. Tilastoista on myös nähtävillä se, että vuonna 2014 itsemurhan teki kaksi 0–14-vuotiasta. (SVT, 2015a; SVT, 2015b.) Positiivista on se, että nuorten miesten itsemurhakuolleisuus on meillä ollut viime vuosina laskussa. Nuorten naisten itsemurhakuolleisuus on pysynyt suhteellisen ennallaan, mutta on kuitenkin huomattavasti vähäisempää kuin nuorten miesten. Suomalaisten 65 vuotta täyttäneiden itsemurhakuolleisuus ei poikkea EU-maiden keskiarvosta. Vuonna 2014 joka viides itsemurhaan kuolleesta oli yli 65-vuotias. (SVT, 2015a.)

Itsemurhakuolleisuuden laskua on selitetty muun muassa voimistuneella ehkäisytyöllä, depression hoidon kehittymisellä sekä alkoholin kulutuksen laskulla (Lönnqvist, 1996, 50). Lisäksi itsemurhavaarassa olevien tunnistamiseen ja itsemurha-ajatusten puheeksi ottoon on alettu kiinnittää entistä aiempaa enemmän huomiota (Uusitalo, 2006, 21). Ehkä oma osansa on myös viime aikojen avoimemmalla keskustelulla ja ongelmien hanakammalla esiintuonnilla. Itsemurhaa olisi tärkeä tarkastella myös yhteiskunnan näkökulmasta ja

pohtia, mitä itsemurhat oikeastaan meille meidän yhteiskunnastamme kertovat. Ainakin niistä on nähtävissä se, missä väestönosissa, millä alueilla ja minä ajankohtana ihmiset voivat huonosti. (Lönnqvist, 1989, 180; Lönnqvist, 1996, 49.)

2.2.2 Itsetuhoa monessa muodossa

Kaikki itsemurhat eivät tule viranomaisten eivätkä edes omaisten tietoon (Lönnqvist, et al., 2011, 503). Tämä johtuu yhtäältä siitä, että jotkut itsensä surmanneet peittävät tekonsa ja toisaalta siitä, etteivät perheenjäsenet halua tunnustaa läheisen itsemurhaa. Aina itsemurhissa ei myöskään ole kyse tietoisesta, aktiivisesti omaehtoiseen kuolemaan pyrkivästä teosta, vaan myös oma itsetuhoinen varomattomuus, huolimattomuus ja itsensä hidas rappioittaminen voivat johtaa kuolemaan. Toisinaan raja itsetuhoisuuden ja itsemurhan välillä on häilyvä. (Solomon, 2002, 351.)

Epävarmojen kuolinsyiden lisäksi tilastoissamme näyttäytyy myös kaksi muuta mysteeriä, joihin itsemurhariskin tiedetään olevan yhteydessä: suuri määrä alkoholiongelmia ja erilaisia mielenterveydenhäiriöitä (Uusitalo, 2006, 18). Kampman ja Särkkä (1980, 212) kuvailevat Suomea maaksi, joka on kärjessä kaikissa kolmessa itsetuhon muodossa: ”*Me olemme erinomaisia tekemään nopeita itsemurhia., meistä puhutaan tolkuttomina viinankäyttäjinä ja vähin erin rappioituvana humalakansana, mutta me olemme eteviä myös kolmannessa lajissa, psyykkisten sairauksien ryhmässä.”* Vaikka yli kolmenkymmenen vuoden aikana on tapahtunut myös positiivisia muutoksia, on kuvaus silti edelleen varsin osuva, sillä myös tänä päivänä meillä on nähtävillä kaikki Kampmanin ja Särkän kuvailemat itsetuhon muodot.

Upanne, Arinperä & Lönnqvistin (1992, 26) mukaan vakavista alkoholiongelmista kärsivistä ihmisistä noin 10–20 % kuolee myöhemmin elämässään itsemurhaan. Kaikista itsemurhaan kuolleista noin 20–30 %:lla on todettu olleen alkoholiongelmia. Uusitalo (2006, 18) puolestaan toteaa, että alkoholinkäytön on arvioitu liittyvän tavalla tai toisella noin puoleen itsemurhakuolemista. Erityisesti itsemurhaan kuolleiden miesten alkoholinkulutus on ollut huomattavaa (Upanne et al., 1992, 26; Lönnqvist, 1996, 51; Uusitalo, 2006, 18). Hallitsematon alkoholinkäyttö voi johtaa voimakkaisiin mielialanvaihteluihin sekä impulsiivisiin tekoihin, jolloin itsetuhoisten ratkaisujen mahdollisuus kasvaa. Lisäksi pitkään jatkuva juominen ja alkoholin ongelmakäyttö liittyvät usein toimeentulon sekä asumisen ja ihmissuhteiden antaman elämän perusturvan

vaurioitumiseen. Alkoholin liikakäyttöön näyttäisi usein liittyvän myös jonkinlainen masennustila. Suomalaisen itsemurhan erityispiirteenä onkin, että masennus ja alkoholiriippuvuus esiintyvät usein yhdessä. (Upanne et al., 1992, 26, 33.)

Suuri osa itsemurhaan kuolleista on kärsinyt erilaisista mielenterveyden ja persoonallisuuden häiriöistä. Lähes puolella suomalaisista naisista itsetuhoisuuden rinnalla kulkee vakava masennustila ja miehillä vastaavasti noin kolmanneksella yllä mainittu alkoholiriippuvuus. (Uusitalo, 2006, 19; ks. myös Mäkelä, 1989, 197–198.) On arvioitu, että kaiken kaikkiaan jonkinlaisista mielenterveyteen liittyvistä häiriöistä on kärsinyt jopa yli 90 % kaikista itsemurhaan kuolleista (Uusitalo, 2006, 19). Tarkasteltaessa mielenterveydenhäiriöiden ja erityisesti masennuksen vaikutusta itsemurhakuolleisuuteen, tulisi kuitenkin muistaa, etteivät kaikki depressiiviset suinkaan päädy itsemurhaan. Itsemurhaa voidaan pitää masennuksen yhtenä oireena, mutta on huomattava että on paljon depressiivisiä, joista ei koskaan tule itsetuhoisia ja on paljon itsemurhia, joiden tekijät eivät olleet depressiivisiä. Masennus ja itsemurha ovat erillisiä kokonaisuuksia, jotka sattuvat usein yksiin ja vaikuttavat toinen toiseensa. (Solomon, 2002, 329.) Aalberg (1989, 54) muistuttaa, että jos itsemurhaa selitetään pelkästään depressiivisyydellä, ei kyetä riittävästi kuvaamaan itsemurhaan päätyneen ihmisen kokemusmaailman tunnesisältöjä ja ideoita.

2.2.3 Suomalainen syntyy pärjäämään

Suomalainen syntyy pärjäämään, elämään itsenäistä ja varsin eristäytynyttä elämää. Ongelmista puhuminen, tunteiden näyttäminen tai toista ihmistä lähellä oleminen ovat vieraita meille sisustaan ylpeille suomalaisille. Masennukseen, kateuteen ja mustasukkaisuuteen taipuvainen luonteemme selittänee osaltaan maamme korkeita itsemurhalukuja. Kun mukaan lisätään vielä heikko itsetunto sekä luissa ja ytimissä asti tuntuva, hahmottomana näyttäytyvä toivottomuus, tuntuu itsemurha jollain tapaa suomalaiseen mieleen sopivalta. (vrt. Kampman & Särkkä, 1980, 212–223; Achté et al., 1989, 66–72; Uurtimo 1999, 92–93; Uusitalo, 2006, 20.) Hellsten (1991, 62–65) puhuu vahvuuteen sairastumisesta. Haluamme olla vahvoja ja peitämme kanssakulkijoilta tunteemme. Pyrimme selviämään elämän ongelmatilanteista voittajina ja noudatamme yleisiä normeja hinnalla millä hyvänsä. Tunteiden kirjossa suurimman arvon saavat viha, epäluulo, velvollisuudentunto ja sisu, jotka näyttäytyvät meille voimakkuutena. Ne jättävät

alleen heikkoina meille näyttäytyvät, myönteiset ja herkkyyteen liittyvät tunteet, kuten rakkauden, hellyyden ja huomaavaisuuden. (Achté et al. 1989, 68; Uusitalo, 2006, 21.)

Ehkä yksilökeskeisessä menestyskulttuuria vaalivassa yhteiskunnassamme olisi muutoksen paikka. Entä jos antaisimme itsellemme ja toisillemme mahdollisuuden tulla kuulluksi, nähdyksi ja kosketetuksi? Entä jos saisimme vihdoin puhua asioista niiden oikeilla nimillä? Entä jos voisimme tuntea koko tunteiden kirjon vapaasti? Entä jos heikkous ja vahvuus eivät olisi toisensa poissulkevia, vaan yhden kolikon kaksi puolta, toinen toisensa kanssa merkityksellinen osa ihmisen olemisen kirjoa? (Uusitalo, 2006, 21.) Ehkäpä suomalaiseenkin mentaliteettiin mahtuisi aavistuksen verran valoa, onnea ja yhteisöllisyyttä.

Uusitalo (2006, 21–22) pohtii väitöskirjassaan, että ehkä itsemurhatilastomme eivät olisi niin synkkää luettavaa, jos ihmiset hylkäisivät tarpeensa selviytyä elämässä yksin ja alkaisivat ajaa toistensa hyvinvointia. Ehkä enenevien turvallisten ihmissuhteiden myötä tunnistaisimme ja tunnustaisimme oman haavoittuvuutemme ja rohkaistuisimme avoimempaan vuorovaikutukseen. Hiljalleen voisimme päästä eroon kansallisesta taipumuksesta tukahduttaa tunteemme. Jotta voisimme tulla paremmin toimeen niin itsemme kuin toistemme kanssa, tarvitsisimme enemmän läheisyyttä, keskinäistä huolenpitoa, vahvempaa itsetuntoa, erilaisia elämänhallinta- ja ihmissuhdetaitoja sekä monipuolista ongelmanratkaisukykyä. Uusitalolla on tärkeitä havaintoja. Omaa surumatkaa pohtiessani muistan voimakkaan, syvältä sisältä kummunneen ajatuksen, että täytyy pärjätä, sisulla, voimalla ja aivan yksin. Kun lopulta rohkaistuin ja uskalsin myöntää, että suruni edessä olin voimaton ja vailla välineitä, tuntui helpottavalta olla luvan kanssa heikko. Sitä me suomalaiset tarvitsemme, luvan olla heikko, luvan olla pärjäämättä, luvan tarvita toista ihmistä. Suomalaisen hädän ja vankasti istuvan mentaliteetin lieventäminen ei onnistu työttä. Siihen tarvinnee vähintäänkin yhden sukupolven kestävän, ihan jokaista koskevan tavoitteellisen elämänhallintaohjelman. (Uusitalo, 2006, 22.) Ohjenuoraksemme voisimme ottaa Tommy Tabermannin laulun pienestä ihmisestä, sillä runossa piilee tärkeä ajatus: *”Ihminen tarvitsee ihmistä. Ihminen ilman ihmistä on vähemmän ihminen ihmisille, vähemmän kuin ihminen voi olla”* (Tabermann, 2012).

2.3 Syitä itsemurhien taustalla

Saadaksemme kosketuksen siihen, miksi jäljellejääneet kokevat läheisen itsemurhakuoleman niin kovin eri tavoin, tulee meidän ymmärtää itsemurhien taustalla vaikuttavia syitä (Uusitalo, 2007a, 33). Kun ihminen kietoutuu itsemurha-ajatusten maailmaan, hän etsii vastauksia omaan olemassaolonsa syvimpään merkitykseen ja tarkoitukseen sekä olemassaolonsa mielekkyyteen. Ei ole olemassa vain yhtä tiettyä syytä, miksi ihminen asettaa oman elämänsä oikeutuksen kyseenalaiseksi. Sen sijaan on olemassa lukuisia, toinen toistaan erilaisempia syitä ja tekijöitä. (Nordling & Toivio, 2011, 136.) Itsemurha on moniulotteinen ilmiö ja sen tarkastelu edellyttää, että otamme huomioon yksilön kokemuksellisen suhteen sekä itseen että ympäröivään maailmaan (Holopainen & Partonen, 2014, 203). Tätä kautta itsemurhaa voidaan tarkastella eräänlaisena elämänprosessin päätepisteenä, jossa näyttäytyvät yksilölliset, monenlaisten vuorovaikutussuhteiden, arkielämän kokemusten sekä elinehtojen ym. muovaamat elämäntilanteet ja kokemukset. (Lönnqvist, 1989, 180–182; Lönnqvist et al., 2011, 504–505; Upanne et al., 1992, 12; ks. myös Aguilera & Messick, 1982, 153.)

Lähes aina itsemurha on pitkän kehityksen päätepiste, jonka taustalla on niin altistavia kuin suojaaviakin tekijöitä. Näiden tekijöiden vaikutus vaihtelee elämän kuluessa ja tietyssä elämänvaiheessa riskitekijät saattavat kasautua, jolloin jokin laukaiseva tekijä johtaa siihen, että ajatus itsemurhasta konkretisoituu suunnitelmaksi ja lopulta itsemurhayritykseksi. Itsetuhoyrityksen lopullisuuden ratkaisevana tekijänä on itsetuhopyrkimyksen vakavuus ja menetelmien saatavuus. Myös sattumalla on oma vaikutuksensa siihen, millaiseksi tapahtumien kulku lopulta muodostuu. (Lönnqvist, 2009.) Itsemurhan syntyyn vaikuttaa ulkoinen todellisuus ja sen rinnalla yksilön mielen maailma, joka käsittelee tunteiden ja mielikuvien tasolla todellisuutta ja tekee lopulta ne ratkaisut, jotka johtavat itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Itsemurha on teko, joka on sidottu aikaan ja hetkeen. (Lönnqvist, 1996, 52.)

Voidaksemme todella ymmärtää itsemurhaa ja tehdä itsemurhien ehkäisytyötä, tulee ensin tarkastella itsemurhan logiikkaa. Ei riitä, että itsemurha nähdään ainoastaan järjettömänä ja sattumanvaraisena käyttäytymisenä, vaan on tärkeää kyetä erottamaan, milloin kyse on halusta olla kuollut, halusta kuolla tai halusta tappaa itsensä. (Lönnqvist, 1989, 183; Uusitalo, 2007a, 31.) Useimmat ihmiset, riippumatta iästä tai sukupuolesta, ovat joskus halunneet olla kuolleita, olemattomia, murheiden tavoittamattomissa (Solomon, 2002,

331). Tämänkaltainen halu ei sellaisenaan vielä sisällä varsinaista kuolemanhalua tai aktiivista pyrkimystä itsetuhoon (Uusitalo, 2007a, 31). Masentuneella sen sijaan saattaa syntyä halu kuolla, ryhtyä aktiivisesti muuttamaan nykytilaa vapautuakseen tietoisuuden aiheuttamasta tuskasta (Solomon, 2002, 331). Tämä ei suinkaan tarkoita sitä, että kaikki masentuneet ryhtyisivät konkreettisiin itsetuhotekoihin ja vaikka ryhtyisivätkin, ei lopullinen kuolema ole läheskään aina ensisijainen tavoite (Uusitalo, 2007a, 31). Halu tappaa itsensä vaatii paljon enemmän. Yhtäältä tarvitaan kiihkeyttä, tarmoa ja suunnattua väkivaltaa, toisaalta tarvitaan vahvaa tahtoa, johon sisältyy usko siihen, että ahdistava nykyhetki on muuttumaton olotila. (Solomon, 2002, 331; Uusitalo, 2007a, 31.)

Jokainen itsemurha on ainutlaatuinen, omanlaisensa prosessi, joka usein kuvastaa tekijänsä halua päästä pois sietämättömältä tuntuvasta tilanteesta jonnekin, missä vaikeudet loppuvat tai asioiden uskotaan olevan paremmin (Lönnqvist, 1996, 47, 51). Yksi tapa selventää itsemurhan taustalla vaikuttavia syitä, on jaotella ne esimerkiksi sen mukaan, millainen logiikka teon taustalla vaikuttaa. Oman aineistoni ohjaamana esittelen seuraavassa mallin, jossa itsemurhaan kuolleet on jaoteltu neljään ryhmään Uusitalon ja Solomonin mallien mukaisesti.

2.3.1 Miksi, miksi teit niin? – Itsemurha yllättävänä elämän päätöksenä

Tähän ryhmään kuuluvat kaikkein impulsiivisimmat ja eniten tietynlaisille yllykkeille taipuvaiset itsensä surmaajat. Itsemurhat ovat yleensä äkillisiä ja odottamattomia ja tulevat ulkopuolisille usein tyrmäävinä yllätyksinä. (Uusitalo, 2007a, 31, 33.) Tähän ryhmään kuuluvat ihmiset surmaavat itsensä ajattelematta sen kummemmin mitä tekevät tai mitä seurauksia heidän teollaan on. Kuolema tuntuu yhtä väistämättömältä kuin hengittäminen. (Solomon, 2002, 331; Uusitalo, 2007a, 31.) Nämä ihmiset yrittävät ikään kuin manata ulos elämäntuskaa, jonka itse elämä voisi turruttaa vähitellen (Solomon, 2002, 331).

Itsemurhan kautta kuolleen elämässä ei yleensä ole ollut nähtävissä mitään sellaisia ennusmerkkejä, joista olisi voinut päätellä, että he olisivat olleet elämäänsä kyllästyneitä tai turhautuneita. Itse asiassa tilanne on saattanut olla juuri päinvastainen; elämä on näyttänyt hyvältä ja onnelliselta, kaikki on ollut vielä edessäpäin. Tiettävästi taustalla ei yleensä ole aiempia itsemurhayrityksiä, eivätkä he muutenkaan ole eläneet itseään tai terveyttään vaarantaen, vaan ovat saattaneet vaikuttaa varsin elinvoimaisilta. Joissain tapauksissa läheiset ovat saattaneet vaistota, ettei itsemurhaan kuolleen elämä ole ollut

täysin ongelmatonta, mutta itsemurha on tuntunut silti kaukaiselta mahdollisuudelta. Usein ulkopuolisten on vaikea ymmärtää kuinka ihmisen elämä voi olla niin hauraan yksittäisen oljenkorren varassa. Itsemurhan impulsiivisuutta kuvaa esimerkiksi melko tavanomainen tilanne, jossa nuori mies tappaa itsensä seurustelusuhteen katkettua. Useimmiten nimenomaan nuorten miesten itsemurhien taustalta löytyy seurusteluun ja rakkauteen liittyviä ongelmia. (Uusitalo, 2007a, 31, 33–34, 38.)

Tähän ryhmään kuuluvia itsemurhia luonnehtii se, että ne ovat usein erityisen aggressiivisia, esimerkiksi ampumalla, räjäyttämällä, hirttäytymällä tai hyppäämällä tehtyjä. Jotkut saattavat jopa toteuttaa tekonsa kotona jonkun perheenjäsenen ollessa paikalla. Ehkä teon aggressiivisuus viestii siitä, ettei tekijä halunnut tekohetkellä antaa itselleen pienintäkään mahdollisuutta jäädä henkiin. Tätä voi verrata vähemmän aggressiivisiin tekotapoihin, joista jää joskus se vaikutelma, että tekijä olisikin ehkä halunnut jättää auki jonkinlaisen takaportin henkiin jäämiselle. On kuitenkin muistettava, ettei aggressiivinenkaan itsemurha kerro itsemurhaan kuolleen kuolemakäsityksestä. Halusiko hän todella kuolla? Ymmärsikö hän todella tekonsa peruuttamattomuuden? (Uusitalo, 2007a, 33–34.)

Näissä tapauksissa voi tuntua vaikealta puhua itsemurhaprosessista, sillä taustalla ei näytä olevan minkäänlaista prosessia, enemmänkin yhden hetken tulos. On kuitenkin mahdollista, että itsemurhiin liittyy salaisuuksia, jotka eivät tule läheisten tietoon. Tämä jättää jäljellejääneet loputtomien kysymysten äärelle. Heidän voi olla vaikea täysin tavoittaa itsemurhaan kuolleen motiiveja tai teon perimmäisiä syitä. Voi tuntua vaikealta ymmärtää, miksi kuolema on näyttäytynyt elämää houkuttelevammalta vaihtoehdolta. Pohdintaan saattaa myös liittyä kaikkien mahdollisten tilanteiden ja episodien loputonta pohtimista. Vihjasiko itsemurhaan kuollut jollain tavalla teostaan? Oliko itsemurha hetkellinen päähänpinttymä, vai oliko olemassa siihen vihjaavia tapahtumia? (Uusitalo, 2007a, 33, 36.)

2.3.2 Juoksee kohti kuolemaa – Itsemurha pahan poissiivoamiseksi

Toiseen ryhmään kuuluvat surmaavat itsensä ajattelematta välttämättä tekonsa peruuttamattomuutta. Itsemurha toimii koston, painostuksen, pakenemisen, itserankaisun, vallanhavittelun tai sympatiantavoittelun kanavana (Solomon, 2002, 331; Uusitalo, 2007a, 31). Nämä ihmiset eivät juokse elämää pakoon, vaan enemmänkin, osin tietämätöntäkin

kuolemaa kohti. Samalla pyritään siivoamaan kaikki paha ja ei-toivottu, kaikkea järjestellään ikään kuin uudelleen. (Solomon, 2002, 331; Uusitalo, 2007a, 31.)

Toisinaan itsemurhaa saattavat varjostaa monitahoiset ja vuosia jatkuneet ongelmat. Taustalta ei kuitenkaan välttämättä löydy masennusdiagnoosia tai aiempia itsemurhayrityksiä. Masennusdiagnoosin puute ei tosin ole todiste siitä, ettei masennusta olisi ollut. On esimerkiksi viitteitä siitä, että maskeerattu masennus olisi suomalaisten, erityisesti miesten, kansansairaus. Vaikka varsinaisista itsemurhayrityksistä ei olekaan ollut kyse, itsemurhaan kuolleen elämä on usein ollut jollain tavalla itsetuhoista. Taustalla on saattanut olla esimerkiksi pitkään jatkunut runsas alkoholinkäyttö ja sen lisäksi muita ongelmia, joista myös läheiset ovat olleet tietoisia. (Uusitalo, 2007a, 39.)

Jäljellejääneiden kannalta on saattanut olla kyse myös heitä koskettavasta asiasta. He ovat joko asuneet itsetuhoisen kanssa tai seuranneet avuttomana sivusta tapahtumien kulkua. Tässä yhteydessä onkin tärkeää tuoda esiin se, että puhuttaessa jäljellejääneiden sopeutumisesta läheisen itsemurhaan, aina kyse ei ole pelkästään itsemurhatapahtuman ja siihen liittyvän menetyksen työstämisestä. On tavallista, että kuolema sysää liikkeelle monitahoisia prosesseja, joissa käsittelyyn tulevat niin hyvät muistot kuin vanhat käsittelemättömiksi jääneet ristiriidat sekä mahdolliset traumat. Mikäli itsemurhaan kuolleen kanssa eläminen on ollut kovin ongelmallista ja epävakaata, tai jatkuvan pelon sävyttämää, on mahdollista, ettei jäljellejääneen päällimmäisin tunne olekaan kaipaus. (Uusitalo, 2007a, 39, 43–44.)

2.3.3 Tämä elämä on liian kipeä elettäväksi – Itsemurha sietämättömän elämän pakotienä

Kolmatta ryhmää kuvaa ajatus kuolemasta sietämättömän elämän ainoana pakotienä. Tälle ryhmälle on ominaista erilaisten itsemurhavaihtoehtojen harkitseminen ja tekotavan huolellinen suunnitteleminen. Lisäksi jäähyväiskirjeiden kirjoittaminen ja käytännön asioiden järjestäminen ovat osa tekoon valmistautumista. Kuolema merkitsee ahdingosta pääsemistä ja läheisten kuviteltua vapautumista. Itsensä surmaamista suunnitteleva saattaa kokea olevansa taakaksi ympäristölleen ja olettaa virheellisesti läheistensäkin huokaisevan helpotuksesta päästessään taakastaan eroon. (Solomon, 2002, 331; Uusitalo, 2007a, 31.)

Joskus elämä saattaa yllättäen ja nopeasti kiristyen muuttua niin sietämättömäksi, että seurauksena on läheisten näkökulmasta katsottuna lähes yhtä arvaamaton itsemurha kuin

aiemmissa esimerkeissä. Kun itsemurha nähdään sietämättömän elämän pakotienä, edellisten ryhmien impulsiivisuutta ei kuitenkaan aina ole havaittavissa. Teon yllätyksellisyydestä huolimatta jäljellejääneillä on kuitenkin useimmiten selkeämpi ja hyväksyttävämpi syy ymmärtää, miksi läheinen valitsi omaehtoisen kuoleman. (Uusitalo, 2007a, 44.)

2.3.4 Kuolema on minun tieni – Itsemurha vankkumattomana päätöksenä

Neljättä ryhmää kuvaa itsetuhopäätöksen vankkumattomuus. Päätöksen taustalla vaikuttaa jokin fyysinen sairaus, henkinen tasapainottomuus tai suuret elämänmuutokset, jotka saavat nämä ihmiset uskomaan, ettei mikään tulevaisuudessa odottava mielihyvä tai onni pysty korvaamaan nykytilanteessa tuntuvaa tuskaa. Ryhmään kuuluvia kuvaa myös uskollisuus itselleen ja ajatuksilleen, eivätkä hoidot, toimenpiteet tai rakkaudentunnustukset saa heitä muuttamaan mieltään. (Solomon, 2002, 331–332; Uusitalo, 2007a, 31.)

Hengen menetys voi olla ikään kuin pakkomielle, jota seuraa yhä vakavammaksi muuttuvat itsemurhayritykset ja lopulta kuolema. Mitä selkeämmin arjessa on nähtävissä itsetuhoisuuteen viittaavaa käyttäytymistä tai viestintää, sitä konkreettisemmaksi muuttuu myös läheisten loputon varuillaan olo. Äärimmilleen vietynä alkaa tahtojen taistelu, jossa elämänhaluttoman ympärillä olevat yrittävät kaikin keinoin pitää läheistään hengissä. (Uusitalo, 2007a, 32, 53.)

Toisinaan itsemurhan taustalla on pitkään jatkunut vaikea masennus ja toivottomuus. Myös aiemmat itsemurhayritykset, elämänpelko ja jatkuva pakonomainen kuolemaa kohti syöksyminen voivat olla osa itsetuhoisen arkea. Itsemurhaprosessi ikään kuin konkretisoituu huippuunsa. Samalla läheiset joutuvat tahtomattaan ja ilman valinnan mahdollisuutta osaksi itsemurhaprosessiin liittyvää tapahtumaketjua. Voi vain kuvitella millaista on kerta toisensa jälkeen huojentua, kun läheinen jälleen kerran selvisi itsemurhayrityksestä ja ryhtyä uudelleen pelkäämään seuraavia tapahtumia. (Uusitalo, 2007a, 53–54.)

Toisinaan kuulee puhuttavan onnistuneista ja epäonnistuneista itsemurhista. Uusitalon (2007a, 54) mukaan tämä voidaan nähdä paradoksaalisena, sillä kenen onnesta tai epäonnesta lopulta on kysymys? Jos itsemurhaan kuollut on halunnut päästä hengestään,

on toteutettu kuolema hänen näkökulmastaan ”onnistunut”. Mutta kuka tästä kuolemasta pääsee riemuitsemaan? Jos taas itseään vahingoittanut jääkin tekonsa jälkeen henkiin, on kuoleman tavoittelu epäonnistunut. Samalla läheisten ja toisinaan myös itsemurhaa yrittäneen näkökulmasta henkiin jääminen voi olla valtavan huojentavaa. Ei kuitenkaan ole tavatonta, että loputtomiin asti itsetuhoisen vierellä taisteleva läheinen, kaikkensa antaneena tai jatkuviin uhkauksiin väsyneenä, alkaisi salaa toivoa tapahtumille päätepistettä, vaikka se sitten merkitsisikin läheisen kuolemaa.

2.4 Se, joka puhuu, ei tee – Myyttejä itsemurhasta

Osana itsemurhan perinnettä on vahva vaikenemisen kulttuuri. Eikä ihme, onhan itsemurhaan liitetty vuosisatoja erilaisia uskomuksia, jotka ovat jossain muodossa kantaneet tähän päivään asti. Ehkä taustalla vaikuttaa myös ajatus siitä, että se mistä ei puhuta, ei ole olemassa. Itsemurha ei ole sairaus, vaan se voidaan nähdä pikemminkin oireena jostakin. Kun oireeseen saa apua, itsemurha jää useimpien elämässä vain ohimeneväksi vaiheeksi. Itsemurha on monien syiden summa, toisinaan se voi olla pitkän ajan ja monien tapahtumien aikaansaannos ja toisinaan taas jokin yksittäinen tapahtuma voi laukaista itsetuhokäyttäytymisen. (Uusitalo, 2007a, 15.)

Itsemurha kantaa mukanaan useita tarinoista ja uskomuksista syntyneitä myyttejä, jotka vaikuttavat itsemurhan parissa tehtävään työhön. Useimmat esiintyvistä myyteistä eivät sellaisinaan täysin pidä paikkaansa, vaikka jotain todellisuuteen perustuvia ominaisuuksia niissä toki saattaa olla.

Kerran yritti, ei yritä enää

Itsemurha-ajatukset eivät sellaisenaan anna viitteitä itsetuhoisuudesta. On melko tavanomaista, että ihminen joskus pohtii, onko elämä elämisen arvoista. Itsemurha-ajatukset ovat siis melko yleisiä, mutta vain murto-osa niistä ihmisistä, jotka toistuvasti ajattelevat itsemurhaa, lopulta yrittää sitä. Konkreettiset itsemurhayritykset sen sijaan antavat usein viitteitä myös tulevista itsemurhayrityksistä; tutkimusten mukaan yksi yritys johtaa usein toiseen. Aiemmin itsemurhaa yrittäneet ovat itsemurhien suurin riskiryhmä. Vähintään kolmannes, jopa puolet itsemurhaan päätyneistä on yrittänyt itsemurhaa aiemmin, naiset hieman miehiä useammin. Tämä tarkoittaa, että noin joka kymmenes

itsemurhaa yrittäneistä lopulta kuolee itsemurhaan. (Heiskanen, 2007, 143; Lönnqvist et al. 2011, 502, 507; Uusitalo, 2007a, 16.)

Tulee kuitenkin muistaa, että jäljelle jää vielä useita itsemurhaa yrittäneitä, jotka eivät lopulta päädykään omaehtoiseen kuolemaan. Itsemurhariski on usein kohonnut tilapäisesti ja siihen liittyy myös tilannesidonnaisuus. Vaikka itsemurha-ajatukset palaisivatkin takaisin, ne eivät välttämättä ole pysyviä. Itsemurhaa yrittäneet saattavat kaikesta huolimatta elää vielä pitkän elämä. (WHO, 2014, 47.)

Se, joka puhuu, ei tee

Monesti kuulee puhuttavan, että itsemurhasta puhuva ei olisi tosissaan aikeissaan, vaan toivoisi vain huomiota osakseen. Tämä myytti tuntuu elävän lujasti ihmismielissä. Tiedetään kuitenkin, että vain vajaa kolmasosa kaikista itsemurhan tehneistä ei ole puhunut itsemurha-aikeistaan kenellekään tai yrittänyt itsemurhaa aikaisemmin. Vaikka elämän merkityksen ja kuoleman kysymykset liittyvätkin ihmisyyteen, antaa toistuva kuoleman ja itsensä tuhoamisen ajattelu tai jatkuvat kuolemantoiveet ja niistä puhuminen aihetta huolestumiselle. (Lönnqvist et al. 2011, 507; Uusitalo, 2007a, 17; ks. myös Heiskanen, 2007, 143; Niemelä, 2015; Patros & Shamoo, 1989, 52.) Itsemurhasta puhuminen saattaa olla myös tapa pyytää apua tai tukea, toive siitä, että joku auttaisi näkemään muita vaihtoehtoja, kuulisi hädän (WHO, 2014, 15).

Helpottuva masennus, helpottuva itsetuhoisuus

Joskus masentuneen tai itsemurha-alttiin olo tuntuu helpottuvan ja hän voi jopa vaikuttaa onnelliselta. Tämä saatetaan tulkita ohitettuna itsemurhavaarana. Tosiasiassa saattaakin olla niin, että jo itsemurhapäätöksen tehnyt tuntee olonsa vihdoin hyväksi uskoessaan, että tuskallinen olotila on pian ohitse. (Heiskanen, 2007, 144; Patros & Shamoo, 1989, 55; Uusitalo, 2007a, 17.)

Kaikki itsetuhoiset haluavat kuolla

Usein uskotaan, että itsetuhoisilla on voimakas halu kuolla ja kuolema nähdään itsetuhoisen ensisijaisena päämääränä. On kuitenkin useita viitteitä siitä, ettei kuolema itsessään ole läheskään aina itsemurhaan kuolleen tavoite (Heiskanen, 2007, 144; Patros & Shamoo, 1989, 52–53; Uusitalo, 2007a, 18). Itsemurha on aina merkki vakavasta elämänkriisistä. Joillekin se voi edustaa helpotusta, siirtymistä johonkin parempaan,

maallisen elämän loppumista tai olotilan muutosta. Toisille se voi olla tärkeisiin, kahdenkeskisiin lähimmäissuhteisiin liittyvä vetoomus, itsensä rankaisun tapa, pako tai kosto. Huomattavaa on, että vain osa itsemurhaa yrittävistä ja toisinaan myös siihen päätyvistä haluaa vakavissaan kuolla. (Uusitalo, 2007a, 18.) Usein voi olla niin, että itsetuhoaan suunnittelevat henkilöt ovat mieleltään ailahtelevaisia: toisinaan valtaa halu elää, toisinaan halu kuolla (Honkasalo, 1989, 43; Uusitalo, 2007a, 18; WHO, 2014, 13). Itsetuhoisuus voi olla myös ihmisen yritys kommunikoida ympäristön kanssa. Voisi ajatella, että itsemurha tai sen yritys on epätoivoinen reaktio sietämättömältä tuntuvaan tilanteeseen tai olotilaan. (Heiskanen, 2007, 144; Uusitalo, 2007a, 18.)

Itsemurha on aina suunniteltu

On olemassa yleinen olettamus, jonka mukaan itsemurhaa suunniteltaisiin tauotta. Pääosa itsemurhista on kuitenkin hetkellisiä, tilannesidonnaisia tapahtumia. (Heiskanen, 2007, 144; Uusitalo, 2007a, 18.) Itsemurhan taustalla on harvoin rationaalinen päätös (Heiskanen, 2007, 144). Itsemurha-ajatusten tai kroonistuneen itsetuhoisuuden taustalla vaikuttaa useimmiten vakava masennus, humalatila, sietämätön ahdistus tai jokin muu tunnereaktio. Periaatteellisella tasolla, kaikkiin edellä mainittuihin taustatekijöihin voidaan vaikuttaa ja ne ovat dynaamisia, ajan kuluessa muuttuvia tekijöitä. (Uusitalo, 2007a, 19.)

Itsemurha liittyy aina mielenterveyden häiriöihin

Toisinaan törmää ajatuksiin siitä, että itsetuhoinen käytös on aina merkki mielenterveyden häiriöistä. Tätä ajatusta on kuitenkin tärkeää purkaa, sillä vaikka itsetuhoinen käytös onkin usein merkki syvästä onnettomuuden tunteesta, ei se suinkaan ole aina merkki mielenterveydellisistä häiriöistä. Monilla mielenterveyshäiriöiden kanssa elävillä ihmisillä ei ilmene itsetuhoista käyttäytymistä, eivätkä kaikki omaehtoiseen kuolemaan päätyneet ole kärsineet mielenterveyden häiriöistä. (Lönnqvist et al., 2011, 507; WHO, 2014, 53.)

Jos niistä puhutaan, niitä tapahtuu

On useita syitä, miksi itsemurhista vaietaan. Yksi ehkä yleisimmistä syistä on ajatus siitä, että itsemurhasta puhuminen jollain tavalla lisäisi itsemurhien määrää. Itsemurhakeskustelut siis ikään kuin toimisivat yllykkeenä itsemurhaan päätymiselle. (Alho, 1970, 135; Heiskanen, 2007, 143; Niemelä, 2015; Uusitalo, 2007a, 16; WHO, 2014, 65.) Tälle ei kuitenkaan ole mitään viitteitä. Todellisuudessa itsemurhista ja kuolemasta puhuminen ei saa aikaan uusia kuolemia yhtään sen enempää kuin sairauksista puhuminen

aiheuttaa sairauksia (Uusitalo, 2007a, 16–17). Avoin puhe itsemurhasta ja kaikkeen siihen liittyvästä ei kannusta itsemurhaan tai toimi sen ponnahduslautana. Sen vaikutus on oikeastaan päinvastainen: Kun ahdistavista ja pelottavista asioista keskustellaan avoimesti, saa itsemurhaa harkitseva henkilö mahdollisuuden nähdä myös vaihtoehtoisia selviytymispolkuja ja pohtia asiaa tarkemmin. (Heiskanen, 2007, 143; Uusitalo, 2007a, 17; WHO, 2014, 65.) Avoin keskustelu on myös merkityksellinen voimavara ehkäisytyössä ja samalla se purkaa patoutumia sekä muuttaa asenteita ja virheellisiä ennakkoluuloja (Alho, 1970, 135).

3 SURU

”Suru itsessään on tärkeä ja luonnollinen tapahtumasarja, joka yleensä käynnistyy ihmisessä spontaanisti, kun hän on kokenut elämässään jonkun suuren menetyksen – niin suuren, että tuntuu kuin jotakin omasta itsestä olisi kadonnut.”

Martti Lindqvist (2003)

Suru on kuin kutsumaton vieras. Ensi kerran tullessaan se valtaa ihmisen kodikseen ja on mukana jokaisen päivän jokaisessa hetkessä. Hiljalleen, kun aika on, se päästää irti vähän kerrallaan. Muuttaa pois ihmisestä, asettuu vierelle kulkemaan. Seuraa perässä, nukkuu vieressä, käsi tiukasti kädessä kiinni. Kun aikaa kuluu, suru siirtyy kauemmaksi, asettuu vaatehuoneeseen. Sen olemassaolon tuntee, ei enää koko ajan, mutta sen tietää olevan vielä läsnä. Halutessaan suru avaa vaatehuoneen oven ja tulee esiin, myös silloin kun sitä vähiten kaipaisi. Hiljalleen vaatehuoneesta suru siirtyy rappukäytävään. Se tulee sisään ovikelloa soittamatta, asettuu taloksi juuri niin pitkäksi aikaa kun se haluaa. Sitten se lähtee omille teilleen, vain ilmestyäkseen taas uudestaan. Lopulta surun värit haalenevat ja se muuttaa kauemmaksi, toiseen kotiin asumaan. Surusta tulee harvoin vieraileva vieras, sellainen joka toisinaan nukkuu vieressä ja toisinaan muuttuu jo melkein tuntemattomaksi.

Tässä surua käsittelevässä kappaleessa käytän pohjana kandidaatintutkielmassa rakentamaani teoreettista viitekehystä. Puhun erilaisista surukäsityksistä, avaan englanninkielisiä termejä, määrittelen surua ja pohdin surutyötä. Kerron myös traumasta sekä trauman ja surun välisestä suhteesta. Päätän kappaleen käsittelemällä moniulotteista itsemurhasurua.

3.1 Surukäsityksiä

Käsityksemme surusta on muuttunut vuosien saatossa. Ennen kuolema ja suru tapahtuivat perhepiirissä ja olivat luonnollinen osa elämän kulkua. Suhde kuolleeseen koettiin

hyväksyttävämpänä kuin nykyaikana. Sadan viime vuoden ajan vallalla oli vanha surukäsitys ja sen jälkeen teoriat ovat tuoneet uuden surukäsityksen. Useimmat nykyajan surumääritelmistä rakentuvat uuden surukäsityksen pohjalta. Surukäsityksiä erottaa erilainen näkemys kiintymyssuhteesta kuolleeseen. (Lahti, 2014, 3; Poijula, 2002, 31–33.)

Vanha surukäsitys perustuu ajatukselle kiintymyssiteen katkaisemisesta osana onnistunutta suremista (kiintymyssiteen katkaisumalli). 1900-luvulla uskottiin, että onnistunut sureminen edellyttää surijan irrottautumista kuolleesta ja menneisyydestä. Osana tätä uskomusta on, että jatkuva kiintymyssuhteen ylläpito kuolleeseen nykyisyydessä on oire psyykkisistä ongelmista ja mahdollisesti myös patologisesta surusta. Ajateltiin, että läheisen menetyksestä voi toipua vasta, kun suhde on katkaistu. Myöskään uusien kiintymyssuhteiden luominen ei tämän käsityksen mukaan onnistu ennen kuin menetetystä suhteesta on luovuttu. Poijulan (2002, 31–34; ks. myös Keane & O'Neill, 2005, 16) mukaan tämä kiintymyssuhteen katkaisumalli sai lähtökohtansa Freudin suremisen määritelmästä. Freud määritteli suremisen prosessiksi, jossa jokainen muisto ja odotustilanne törmää lopulta siihen turmioon, ettei menetettyä objektia enää ole olemassa. Poijula sanoo, että vanha surukäsitys perustuu lähinnä psyykkisesti häiriintyneistä ja hoitoon hakeutuneista ihmisistä tehtyihin havaintoihin. Uusien teorioiden ja tutkimusten valossa lienee sopivaa päästää irti vanhan surukäsityksen katkaisumallista ja luoda katse uuteen surukäsitykseen, jossa suhde menetettyyn säilytetään ja jolle myös tutkielman surumääritelmä perustuu. (Lahti, 2014, 3-4.)

Uudessa surukäsityksessä painottuu kiintymyssuhteen säilyminen ja jatkuminen. Tämän käsityksen ajatuksena on, että kuolema ei merkitse suhteen loppua, vaan se muuttaa muotoaan konkreettisesta yhdessäolosta mielikuvien tason suhteeksi ja sisäiseksi malliksi. Menetetyn kiintymyssuhteen tilalle rakennetaan siis uudenlainen kiintymyksen malli kuolleeseen. Vasta kun uusi mielikuvamalli on saatu rakennettua osaksi surutyötä ja siihen liittyviä prosesseja, suru alkaa lieventyä ja kasvaa osaksi surevan identiteettiä. (Poijula, 2002, 18–22; ks. myös Keane & O'Neill, 2005, 16.) Uusi surukäsitys tuokin aivan uudenlaisen ajatuksen suremiseen: Menetetystä henkilöstä ei tarvitse toipuakseen luopua, vaan hänet voi ajatuksen tasolla pitää osana elämää, ja se nähdään hyvänä ja hyväksyttävänä tapana toipua surusta ja jatkaa elämää. Uusi surukäsitys tuntuu mielekkäältä myös surevan näkökulmasta. Tuntuu haastavalta ajatella, että kuoleman jälkeen ihmisen tulisi katkaista suhde menetettyyn henkilöön, jolla on ollut merkittävä osa

surevan elämää. Menneisyys on kuitenkin lopulta osa myös tulevaisuutta ja sitä kautta ihminen voi rakentaa ja kehittää identiteettiään sekä oppia uusia asioita. Poijula (2002, 21–22) puhuukin menetetystä henkilöstä sisäisenä aarteena ja surusta oppimisprosessina. Hän sanoo, että sureva rakentaa uuden minän, jossa menetetty henkilö on sisäinen osa identiteettiä ja tärkeitä muistoja. (Lahti, 2014, 4.)

Vanhan ja uuden surukäsityksen lisäksi voidaan puhua surun vaihemallista, joka perustuu Elisabeth Kübler-Rossin viiteen surun vaiheeseen, sekä surun välttelemismallista, joka on nähtävissä nykyajan kiireisessä yhteiskunnassa. Vuonna 1969 Kübler-Ross esitteli miehensä David Kesslerin kanssa surun viisi vaihetta; kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Heidän tarkoituksenaan oli tarjota työkaluja suremiseen, ei oikeata tapaa surra. (Kübler-Ross & Kessler, 2006, 22.) Tutkimukset eivät kuitenkaan ole osoittaneet vaiheiden olemassaoloa tai merkityksellisyyttä surutyöhön (Dyregrov & Raundalen, 1997, 24; Dyregrov & Dyregrov & Raundalen, 2008, 24). Sureminen on yksilöllinen prosessi, eikä sen onnistuminen riipu siitä kuinka monta vaihetta sureva käy tai jättää käymättä läpi. Suru ei myöskään seuraa mitään tiettyä kaavaa. (Dyregrov & Raundalen, 1997, 24; Kübler-Ross & Kessler, 2006, 22). Tämänkaltaiset mallit saattavat johtaa siihen, että empatian sijaan surevan kanssa toimiessa nojataan teoriaan ja pyritään määrittelemään surevan senhetkistä vaihetta ja unohdetaan kuunnella surevaa itseään (Dyregrov & Raundalen, 1997, 25). Vaarana on, että surevan surukokemus jää toissijaiseksi ja suuremman merkityksen saavat eri vaiheet ja niiden suorittaminen. Nykyään puhutaan useammin kolmesta surun vaiheesta, jotka kulkevat sokin ja reaktioiden läpi surutyöhön ja uudelleen orientoitumiseen, mutta myöskään näiden vaiheiden ei voida sanoa koskevan kaikkia surevia. (Dyregrov & Raundalen, 1997, 25; Lahti, 2014, 4-5; Poijula, 2002, 34–35.)

Välttämismalli perustuu ajatukselle siitä, että surun voi välttää, eikä sen kohtaaminen ole tarkoituksenmukaista tai tarpeellista. Välttämismallissa ajateltiin, että terveyden ehtona on välttää surutyön tekeminen; säilyttääkseen terveytensä, suru ja kuollut henkilö tulee unohtaa. Ajatuksena tässä mallissa on nopea palaaminen normaaliin elämään sekä tunteiden ja reaktioiden ilmaisemisen vähyys. Tämä on ristiriidassa sen kanssa, että paranemisen edellytys on nimenomaan surun ilmaiseminen myös ulospäin. (Poijula, 2002, 35–36.) Välttämismalli tuntuukin palvelevan hyvin nykyajan kiireistä yhteiskuntaa, jossa suoriutuminen ja selviytyminen nopeasti ja tehokkaasti saavat suurta painoarvoa. Poijula

huomauttaa, ettei suru ole vain jotain, josta tulee selviytyä, vaan asia joka koetaan ja eletään läpi. Välttäminen on sopeutumisen kannalta huono vaihtoehto, sillä surutyö edellyttää tapahtuneen kohtaamista. Kieltäminen ja välttäminen liittyvät usein häiriön kehittymiseen sekä aiheuttavat ahdistusta, depressiota ja hämmennystä. Kivun ja surun kohtaaminen puolestaan johtavat lopulta paranemiseen. Poijula muistuttaa kuitenkin, että joskus välttäminen ja tukahduttaminen ovat tärkeitä surevan sopeutumisen kannalta, sillä ne saattavat auttaa kestämään liian suurta tuskaa. (Lahti, 2014, 5; Poijula, 2002, 13, 35–36; ks. myös Hammarlund, 2010, 38–40.)

3.2 Suru, grief, mourning ja bereavement

Suomen kielessä puhutaan surusta ja suremisesta, eikä muita surua kuvaavia sanoja juurikaan ole. Kielessämme on kuitenkin muutamia synonyymeja, joita voidaan käyttää surusta puhuttaessa, kuten esimerkiksi murhe, kaipaus, sopeutuminen, apeus, masennus ja alakuloisuus. Englannin kielessä surua puolestaan voidaan kuvailla useilla eri sanoilla. Useimmiten näkee käytettävän termejä ”grief”, ”mourning” ja ”bereavement”. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen, 2004, 5; Lahti, 2014; 5; Poijula, 2002, 19–20.)

Termi grief (suru) on surun sisäinen merkitys, joka annetaan suremiskokemukselle. Se on koettua surua, joka käsittää menetystä koskevien ajatusten ja tunteiden kokonaisuuden, jonka sureva kokee sisällään. (Lahti, 2014, 6; Poijula, 2002, 19.) Tämä sisäinen reaktio koetaan jonkin suuren ulkoisen menetyksen jälkeen (Langley & Knowles, 2012, 3). Grief viittaa siihen koko selviytymisreaktioiden kirjoon, jotka ihminen kokee kuolemasta johtuvan menetyksen jälkeen. Se sisältää myös sosiaalisesti määritellyt suremistyylit ja -tavat, joita käytämme uudenlaisen kiintymyssuhteen luomiseksi kuolleeseen henkilöön. Termi ei kuitenkaan rajoitu näihin tyyleihin ja tapoihin, vaan on merkitykseltään laajempi. (Attig, 1996, 9; Lahti, 2014, 6.)

Mourning on ilmaistua surua, jota ihminen ilmaisee itsensä ulkopuolella ja se koskee useimmiten vain surua kuolemasta johtuvan menetyksen jälkeen (Attig, 1996, 9; Lahti, 2014, 6; Poijula, 2002, 19). Mourning merkitsee selviytymisrektioita siihen sekasortoon, joka tulee osaksi ihmisen elämää kun hän menettää jonkun läheisen. Termi koskee myös niitä keinoja, joita ihminen käyttää sisäisesti muokatakseen ja muuttaakseen suhdettaan kuolleeseen henkilöön. Tämän lisäksi siihen liittyy yhteiskuntiemme ja kulttuuriemme

luomat raamit sekä sosiaaliset ja sosiologiset normit, joiden mukaan on luotu ”hyväksytyt” ja ”toivotut” reaktio- ja käytösmallit kuoleman jälkeen.

Bereavement puolestaan on tila tai ne olosuhteet, jotka kuoleman aiheuttama menetys herättää. Voidaan ajatella, että menettäessään syvästi välittämänsä henkilön, ihmiseltä riistetään merkittävä ihmissuhde. Tätä riistämistä tai tunnetta siitä että jotain on riistetty, kutsutaan käsitteellä bereavement. (Attig, 1996, 9; Lahti, 2014, 6.)

3.3 Surun määritelmä

Suru on dynaaminen käsite, joka muuttuu ajan mukana. Perinteisesti ja yksinkertaisimmillaan suru on määritelty pitkäestoiseksi mielipahan tunteeksi ja murheeksi, jonka aiheuttaa menetys tai ikävä tapahtuma/asia. Tämä määritelmä pitää sisällään tunteiden ja asenteiden täyttämää käyttäytymistä. Suru ei ole sairaus, vaan se on sielun ja ruumiin luonnollinen, tervehdyttävä reaktio ja vastaus koettuun menetykseen. Suru ei mene ohi, vaan se on jotakin jonka kanssa sureva elää. Surun ainoa hoito on sureminen. (Engblom & Lehtonen, 2010, 13; Kinanen, 2009, 11; Poijula, 2002, 18.) Erjanti ja Paunonen-Ilmonen (2004, 5) kuvaavat surua myös mittavaksi, laajojen ihmispiirien elämään päivittäin vaikuttavaksi, perheen arjen täydellisesti hajottavaksi ja voimakkaasti vaikuttavaksi ilmiöksi. (Lahti, 2014, 6-7.)

Useat tietoteoreetikot ovat vuosien saatossa määritelleet surun olemusta eri tavoin. Erjanti ja Paunonen-Ilmonen (2004, 11) ovat koonneet yhteen näitä eri teorioita ja esittelen niistä muutaman. Vuonna 1944 Lindemann määritteli surun sairaus-tauti -näkökulmasta, ja tämän käsitteen mukaan suru on oireyhtymä, jossa on psyykkinen ja kehollinen oireisto. Suru määriteltiin kuitenkin normaaliksi ilmiöksi. Parkes esitti oman näkemyksensä surusta kognitiivisen ja psykoanalyyttisen näkökulman kautta vuonna 1985. Tämä määritelmä puhui surusta stressintäyteisenä elämäntapahtumana ja välttämättömänä ajanjaksona todellisuuden hyväksymiseksi läheisen kuoleman jälkeen. Vuonna 2001 Tähkä toi keskusteluun oman määritelmänsä, jossa tarkastellaan suru-käsitettä objektin menetyksen näkökulmasta. Tähkä puhuu surusta rakkauden kohteen menetystä seuraavana normaalina ilmiönä. Hänen mukaansa ihminen reagoi suruun oman mielen rakentumisen pohjalta. (Lahti, 2014, 7.)

Lapsen surua käsittelevässä kandidaatintutkielmassani (Lahti, 2014, 7) rakensin oman määritelmäni surusta. Käytän samaa määritelmää myös tässä tutkielmassa. Se on syntynyt Cowles & Rodgersin (1991), Hoganin (1996), Poijulan (2002) ja Rönkön (2005) määritelmien pohjalta: Suru on dynaaminen, kokonaisvaltainen ja yksilöllinen prosessi, joka tulee osaksi surevan elämää. Suru on kipua, joka näyttäytyy myös ruumiillisesti. Se on joukko fyysisiä ja psyykkisiä reaktioita menetykseen ja se on normaali ilmiö. Suru sisältää tunteita, asenteita ja käyttäytymisen sekä kehollisia reaktioita. Suru on uuden opettelemista ja sopeutumista. Surevan surukokemus on alati muuttuva, voimakkuudeltaan vaihteleva ja loputtomasti jatkuva tunnekokemus, jonka intensiteetti vähenee ajan kuluessa. Suruun vaikuttavat surijan persoonallisuus, aikaisemmat menetykset, saatu tuki tai sen puute, sekä millainen menetys on ollut. Surija jatkaa kiintymyssuhdetta mielen tasolla ja rakentaa uudenlaisen mallin suhteesta. (Cowles, 1996, 288; Erjanti & Paunonen-Ilmonen, 2004, 11; Poijula, 2002, 18–21; Rönkkö, 2005, 105–120.)

3.4 Surutyö ja sureminen

> *”Sinun täytyy olla hyvin kärsivällinen, kettu vastasi. Ensin istuudut ruohikkoon, noin, vähän etäälle minusta. Minä tarkastelen sinua, etkä sinä puhu mitään. Väärinkäsitykset johtuvat aina sanoista. Mutta päivä päivältä voit istuutua vähän lähemmäksi.”*

Antoine De Saint-Exupéry (1995)

Poijula (2002) sanoo, ettei surutyötä voi tehdä kerralla tai edes lyhyessä ajassa. Hän viittaa tässä yhteydessä tarinaan Pikku Prinssistä. Kesyttääkseen ketusta itselleen ystävän, Pikku Prinssi tarvitsee aikaa ja kärsivällisyyttä. Askel askeleelta kettu tulee lähemmäksi. Niin tekee myös suru. Ymmärtääkseen menetyksen ja pystyäkseen hyväksymään sen, ihminen tarvitsee aikaa. Suru ei myöskään katoa itsestään vaan se vaatii työtä. Toisinaan tämä työ voi olla raskainta, mitä ihminen on koskaan joutunut tai koskaan joutuu tekemään. (Poijula, 2002, 11–12.) Surutyö on läheisen kuolemaa tai muuta vaikeaa menetystä surevan vähittäistä mukautumista tilanteeseen. Se on kamppailua surevan ja kuolleen välisen siteen ylläpitämisen ja konkreettisesta suhteesta luopumisen välillä, tunteiden ja järjen sopeutumista menetykseen sekä kuollutta, menetystapahtumaa ja maailmaa koskevien ajatusten työstämistä. (Poijula, 2002, 77; Suomen Mielenterveysseura, 2004, 9.)

Surutyö alkaa yleensä kuoleman kohtaamisen aiheuttamasta epäuskosta ja protestista, johon kuuluvat pelko, suru ja raivo. Näiden jälkeen surevan avuksi tulevat mahdollisuus kieltää kuoleman todellisuus ja henkinen etäisyydenotto tapahtuneeseen. Prosessin jatkuessa mieleen tunkeutuvat menetykseen liittyvät ajatukset, mielikuvat ja muistot sekä erilaiset tunteet, teot ja ruumiilliset reaktiot. Suremiseen liittyviä tehtäviä ovat menetyksen hyväksyminen, työskenteleminen surun kivun läpi sekä kuolleeseen kohdistuvan siteen opettelu toisenlaiseksi. Surevan tehtävänä on myös sopeutua muuttuneeseen ympäristöön, josta kuollut puuttuu ja lopulta elämän jatkaminen. Surun läpityöskentely tarkoittaa siis todellisuuden kohtaamista ja merkitysten etsimistä, suremista ja kiintymyssuhteen muuttumista. (Poijula, 2002, 76–78; ks. myös Hammarlund, 2010, 39–42.) Lopulta ihminen hyväksyy kohtaamansa menetyksen. Suru tai surutyö ei kuitenkaan etene yksiselitteisesti ja siististi vaiheesta toiseen, vaan se on ajoittain voimakkaampaa ja ajoittain vaimeampaa. Vaiheet ja tehtävät ovat päällekkäisiä ja uusiutuvat myöhemmin, kun sureva kohtaa elämässään erilaisia tapahtumia, jotka antavat menetykselle uusia merkityksiä. (Ylikarjula, 2008, 107–108.) Useimmiten surutyön aikana erilaiset muistot ja unet nousevat lohdulliseksi osaksi surua. Toisinaan surutyön aikana surija myös tunnistaa kuolleen eri ominaisuuksia ja saattaa muuttaa ne toiminnaksi ja teoiksi, joita hän voi itse toteuttaa. (Poijula, 2002, 77.) Surutyössä ei ole tarkoituksenmukaista kuolleen läheisen ja häneen liittyvien muistojen unohtaminen, vaan löytää tapa elää muuttuneessa tilanteessa (Ylikarjula, 2008, 100).

Surutyön tiimoilta on käyty keskustelua siitä, onko sureminen passiivinen projekti, joka menetyksen tavoin tapahtuu ihmiselle, vai vaatiiko se surevan aktiivista toimintaa. Poijula (2002, 77) ja Attig (1996, 32) ovat kumpikin sitä mieltä, että paraneminen surusta on aktiivinen prosessi, joka vaatii aikaa, energiaa, voimia, taukoja sekä aina uudestaan ja uudestaan alkamista. Ylikarjula (2008, 100–107) puolestaan puhuu surusta enemmän passiivisena kuin aktiivisena tapahtumana. Hän sanoo, että sen sijaan että menetyksen kohdannut läheinen tekisi surutyötä, suru tekee työtä ihmisessä. Ylikarjula kuitenkin sanoo, että mitä aktiivisempaa sureminen on, sitä lyhyemmäksi akuutti suruaika muodostuu. Uskon, että kumpikin näkökulma on omalla tavallaan oikea. Toisinaan suru kasvaa liian suureksi käydä läpi ja silloin se täytyy tietoisesti hetkeksi piilottaa. Vaikka surun piilottaisikin, se kuitenkin jossain määrin, pienellä liekillä, tekee työtä mielen ja tunteiden ulottumattomissa.

3.5 Trauma surun vierellä

Läheisen itsemurha on useimmiten äkillinen ja sellaisenaan lähes aina traumaattinen menetys. On siis tarpeen avata trauman käsitettä ja sen merkitystä surun työstämiseen. Aikaisemmin ajateltiin traumaattisen tapahtuman olevan poikkeuksellista ja normaalin kokemusmaailman ulkopuolella tapahtuvaa. Myöhemmin on kuitenkin huomattu, että erilaiset traumat ovat yleisiä. Lähes jokainen ihminen kokee jossain vaiheessa elämäänsä jonkinlaisen trauman. Lapsilla on muihin ikäryhmiin verrattuna suurin vakavan trauman kokemisen riski. (Lahti, 2014, 10; Poijula, 2016, 36–37.) Lapselle menetys on aina traumaattinen kokemus (Holmberg, 2005, 61).

Trauma voidaan määritellä henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi tai haavaksi, jonka aiheuttaa jokin voimakas ulkoinen traumatisoiva tapahtuma. Se on usein äkillinen ja ennustamaton tapahtuma ja shokkitila, johon yksilö ei pysty vastaamaan tarkoituksenmukaisella tavalla tai tavallisimmilla selviytymisreaktioilla. Traumalla on voimakas, äkillinen ja pitkään jatkuva vaikutus ihmiseen, ja se altistaa ihmisen ylivoimaiselle tilanteelle, jossa kokemus turvallisuudesta järkkyy. Tässä tilanteessa henkilön aiemmat kokemukset eivät riitä tapahtuman ymmärtämiseen ja psyykkiseen hallitsemiseen. Usein trauma hukuttaa alleen myös yksilön elämän hallinnan ja jatkuvuuden tunteen. Trauma voi olla mikä tahansa tapahtuma, joka aiheuttaa epätavallisen voimakkaita ja normaalia elämää häiritseviä reaktioita. (Brummer, 2005, 247; Henriksson & Lönnqvist, 2001, 275- 276; Lahti, 2014, 10; Poijula, 2002, 70; Poijula, 2007, 41–42; Saari, 2003, 15–16; Smith, 1999, 24; Suomen Mielenterveysseura, 2004, 8.)

Avatessaan trauman olemusta, Salli Saari (2003, 16) viittaa Freudin määritelmään traumasta. Freud määritteli psyykkisen trauman kokemukseksi, joka altistaa ihmisen mielen lyhyessä ajassa vastaanottamaan sellaisten ärsykkeiden tulvan, jotka ovat liian voimakkaita käsiteltäväksi tavanomaisella tavalla. Tämä johtaa pysyviin häiriöihin tavassa, jolla energia toimii. Myöhemmin Freud kuvasi ilmiötä organismin ja sen ympäristön välisenä suhteena. Tässä suhteessa on kilpi tai este, joka suojaa ihmistä ulkoisilta ärsykkeiltä ja mahdollistaa vain sellaisen ärsytyksen läpäisyn, jonka mieli pystyy sietämään. Kun tämä raja ylittyy, on kysymyksessä trauma. Tällöin suojauksen tehtävänä on kaikilla mahdollisilla keinoilla saavuttaa tasapainotila vähentämällä ärsytystilan voimakkuutta ja siten tuottaa mielihyväperiaatteen edellyttämä olotila. (Lahti, 2014, 10–11.)

Traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi on hyvin yksilöllinen. Siihen kuuluu sisäänrakennettuja ja merkitykselliseä reagointi- ja käsittelymalleja, joiden tarkoituksena on edesauttaa traagisesta kokemuksesta selviytymistä. Ne laukeavat automaattisesti ja vaikuttavat myönteisesti käsittelyprosessin etenemiseen ja usein lisäävät sen tehokkuutta. (Saari, 2003, 41.) Traumaan kuuluu yleensä shokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen orientoituminen. (Lahti, 2014, 11; Poijula, 2002, 71; Saari, 2003, 41–68.)

Shokki on usein ensimmäinen reaktio traumaattiseen tapahtumaan ja siinä on kyse siitä, että mieli suojelee ihmistä sellaiselta tiedolta ja kokemukselta, jota se ei pysty ottamaan vastaan tai kestämään. Vähitellen, kun yksilö kokee, että vaara ja uhkatilanne ovat ohi ja hän on turvassa, siirrytään reaktiovaiheeseen, jossa tullaan tietoiseksi tapahtuneesta ja sen merkityksestä omalle elämälle. Reaktiovaiheen aikana tyypillisiä ovat erilaiset tunnetilat ja somaattiset oireet. Kun reaktiovaihe on käyty läpi, mieli alkaa sulkeutua ja käsittely kääntyy sisäänpäin. Tätä kutsutaan työstämis- ja käsittelyvaiheeksi ja sen pääasiallinen tarkoitus on pelkojen ja traumojen työstäminen. Tämä vaihe voi tapahtua mielessä tietoisesti tai tiedostamatta. Työstämis- ja käsittelyvaiheen jälkeen siirrytään uudelleen orientoitumisen vaiheeseen, jossa tapahtuma hyväksytään ja muutoksiin sopeutuminen alkaa. Ihminen suuntautuu uudelleen ja löytää luopumisen ja surun kautta tilaa uudelle. Traumaattiseen kokemukseen ja sen työstämiseen voivat vaikuttaa erilaiset tekijät, kuten esimerkiksi henkilöhistoria ja siihen liittyvät kokemukset, nuorena opitut käyttäytymismallit turhautumia ja menetyksiä kohdatessa sekä traumaattisen kokemuksen käsittelylle tarjolla olevat olosuhteet. (Holmberg, 2005, 61; Lahti, 2014, 11–12; Saari, 2003. 41–72.)

Surutyön ja traumatyön psyykkiset prosessit ovat melko samanlaiset, mutta niitä ei tule sekoittaa toisiinsa. Prosesseina surutyö ja traumatyö ovat erilliset, kuitenkin toisiinsa monimuotoisesti ja eritasoisesti sulautuvat. Traumaperäiset stressioireet voivat häiritä surutyötä tai estää sen. Siksi voi olla tarpeen, että yksilö käy ensin läpi traumatyön ja siirtyy sen jälkeen surutyöhön. (Holmberg, 2005, 61; Lahti, 2014, 12; Poijula, 2002, 72.)

Traumatyö tarkoittaa trauman läpityöstämistä. Tähän kuuluu trauman kohtaaminen sekä sen nivominen puhumisen ja muiden keinojen kautta osaksi yksilön elämänhistoriaa. Traumatyöhön kuuluu aina jonkinlainen menetys. Surutyölle ei ole tilaa, jos se on trauman ympäröimänä. Kun käsiteltävänä on traumatyö ja surutyö, traumatyö tulee käsitellä ensin,

jotta surutyö saa tilaa. (Lahti, 2014,12; Poijula, 2002, 74–75; Väisänen, 1999, 11.) Luonnolliseen traumaattisesta kriisistä parantumiseen kuuluu, että järkyttävän tapahtuman kokeneet tukahduttavat tiettyjä ajatuksia ja tunteita. Tämä selviytymiskeino mahdollistaa tekemään sen, mikä on välttämätöntä fyysisen ja psyykkisen tasapainon säilyttämiseksi. (Lahti, 2014,12; Poijula, 2007, 32.)

Väisänen (1999, 12) on listannut Dyregrovin (2004) mainitsemat trauman ja surun erot, joita myös Poijula teoksessaan tukee. Näiden avulla voidaan saada käsitys niistä käsiteltävistä asioista, jotka erottavat traumatyön ja surutyön toisistaan. Surutyössä sureva elää läpi erilaisia muistoja menetetystä ja etsii erilaisia lohduttavia muistoja. Surevalla saattaa olla tarve puhua menetetystä henkilöstä ja hän saattaa nähdä lohduttavia unia. Osana surutyötä on kaipauksen, surun ja masennuksen tunteet. Traumatyössä muistot tunkeutuvat mieleen, vaikka niitä ei haluttaisi ajatella. Useimmiten traumaan linkittyneitä muistoja pyritään välttelemään ja tapahtumasta puhuminen on vaikeaa. Lohduttavien unien sijasta nähdään erilaisia painajaisia ja ikään kuin eletään tapahtunutta uudelleen ja uudelleen. Osana traumatyötä ovat ahdistus ja masennus. (Engblom & Lehtonen, 2010, 21; Lahti, 2014,12; Poijula, 2002, 76–77; Väisänen, 1999, 12.)

3.6 Moniulotteinen suru – Itsemurhasuru surun prisman peilaamana

On arvioitu, että jokainen yksittäinen itsemurha koskettaa noin kymmentä läheistä (Uusitalo, 2007b, 164). Jos viikon jokaisena päivänä tehdään lähes kolme itsemurhaa, tarkoittaa se noin kahtakymmentä itsemurhaa viikossa. Tämä tarkoittaa, että vuoden jokaisena viikkona lähestulkoon 200 ihmistä joutuu kohtaamaan läheisen omaehtoisen kuoleman.

Itsemurha on varkain saapuva kuolema, se vie uhrinsa väkivaltaisesti, odottamattomasti ja usein yllättäen. Se heittää jäljelle jäävät armottomaan surumyrskyyn ja vie pohjan kaikelta tutulta ja turvalliselta. Itsemurhan mittasuhteet ylittävät ihmisen käsityskyvyn ja usko elämän tarkoituksenmukaisuuteen katoaa. Itsemurhan tehneen läheisten elämänarvot joutuvat koetukselle ja uudelleen arvioitaviksi. Ihmisestä tulee alaston oman haavoittuvuutensa edessä. Elämä jakautuu tavallaan kahtia, on elämä ennen ja elämä jälkeen itsemurhan. Minuus ja arvot muuttuvat, pelko uudesta menetyksestä asettuu taloksi. Maailmankuva muovautuu erilaiseksi ja menneisyys, tämä hetki sekä tulevaisuus saavat uudenlaiset kehykset. (Uusitalo, 2007b, 168–169.)

Itsemurhasta seuraa itsemurhan tehneiden läheisille lähes vääjäämättä psyykkinen kriisi. Kun teko on täysin ennustamaton, on siihen mahdotonta valmistautua psyykkisesti. Trauman ja psyykkisen kriisin voimakkuutta saattaa lisätä itsemurhan väkivaltaisuus. Kyseessä ei ole luonnollinen kuolema, vaan tarkoituksellinen ja tahallisesti vahingoittava teko. Läheinen joutuu osalliseksi traumaattista menetystä ja uhriutuu. Menetys on kokemuksena henkilökohtainen, sosiaalinen ja usein myös taloudellinen. Läheisen itsemurhaa surevan menetystä leimaa usein epätavallisen voimakas syyllisyys, häpeä, vainajaan kohdistuva viha sekä tarve löytää tapahtumille selitys. Läheisillä on tarve korjata tapahtumat oikeudenmukaisella tavalla ja ottamalla tapahtumista vastuun tai syyllisiä etsimällä, jäljelle jääneet yrittävät muuttaa epävakaaksi osoittautunutta maailmaa helpommin ennakoitavaksi ja kontrolloitavaksi, turvallisemmaksi elää. Psyykkisesti terveelle ihmiselle ominainen tunne elämänhallinnasta sekä ajatus elämän särkymättömyydestä saattavat kadota. Kriisin intensiteettiin vaikuttavat ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet, aiemmat kokemukset, synnynnäiset ja opitut suojautumismekanismit sekä ympärillä olevat turvaverkot. (Uusitalo, 2007b, 164–165.)

Uusitalo (2006, 310–319) on rakentanut tutkimuksensa pohjalta mallin, surun prisman, jonka avulla hän selventää ja peilaa itsemurhamenetyksen aiheuttamaa surua. Mallin mukaan suru näyttäytyy usein suoraviivaisesti etenevänä ja värittömänä ilmiönä, mutta lähemmässä tarkastelussa voidaan huomata, että suru hajoaakin spektriksi, moniksi ulottuvuuksiksi. Tämä ajatus on sovellettavissa kaikenlaisiin suruihin, mutta erityisen hyvin se kuvaa juuri sitä surumaailmaa, johon läheisen itsemurha jäljelle jääneet heittää. Mallin ominaisuuksia tarkasteltaessa on tärkeää muistaa, että jokainen suru on ainutlaatuinen ja henkilökohtainen, omia polkujaan kulkeva. Mikään suru ei koskaan täysin asetu oppikirjojen ja luotujen kaavojen uomiin, mutta rakennettujen mallien kautta on mahdollista saavuttaa ja ymmärtää pieni palanen eletystä ja koetusta surusta.

Uusitalon mallissa (ks. Uusitalo, 2006, 311) suru on yläkäsite koko läheisen itsemurhan aiheuttamalle surumaailmalle. Itsemurhamenetyksen aiheuttama suru on varsin moni-ilmeistä ja se ilmenee menetyksen todentumisena, turvattomuutena, itsesuojelun tarpeena, psykososiaalisina reaktioina, elämän mielekkyyden kyseenalaistamisena sekä fyysisinä ja psykosomaattisina oireina. Se, mikä ulottuvuuksista on korostuneimmillaan, riippuu lukuisista seikoista. Esimerkiksi ikä, persoonallisuus, elämänkokemus sekä mahdolliset kasautuvat kokemukset vaikuttavat itsemurhasurun muotoutumiseen. Suru on lukemattomien reaktioiden variaatio. On vaikea ennustaa, miten ihminen reagoi

traumaattiseen tapahtumaan. Toiset eivät koskaan täysin tule sinuiksi kokemuksensa kanssa, vaan oppivat elämään kokemusten jättämien jälkien ja lähtemättömän surun kanssa. Toiset puolestaan kokevat koettelemusten kehittävän ja jalostavan, jopa siinä määrin että vastoinkäymisistä tulee voimavara. (Uusitalo, 2006, 310–313; Uusitalo, 2007b, 170–172.)

Kun ihminen joutuu kohtaamaan läheisen itsemurhan, kokemuksessa korostuu jäljelle jääneiden avuttomuus ja voimattomuus kuoleman edessä. Yhtäkkiä tärkeää ja rakasta ihmistä ei enää olekaan. Kun menetys alkaa todentua, sureva joutuu kohtaamaan sen, ettei saanutkaan pitää läheistään. Samalla sureva joutuu vastakkain raa'an ja hämmennystä aiheuttavan kuolintavan kanssa. Menetyksen todentumiseen liittyy monia, yleisesti kaikkeen suruun liitettyjä tunteita, kuten alakuloisuus, surumielisyys sekä jossain muodossa läpi elämän kestävää ikävää ja kaipausta. Kun kyseessä on itsemurhakuolema, nämä tunteet eivät useinkaan ole ensimmäisiä tunteita, joita jäljelle jääneet tuntevat. Joskus nämä tunteet tulevat pintaan vasta, kun esimerkiksi syyllisyys, häpeä, tai viha on tarpeeksi laantunut. (Uusitalo, 2006, 313–314; Uusitalo, 2007b, 172–173.)

Läheisen itsemurha on surevalle usein elämänhallintaan, itsetuntoon ja omakuvaan kohdistuva psykososiaalinen uhka ja menetys, jotka aiheuttavat monenlaista turvattomuuden tunnetta. Tapahtuma itsessään saattaa olla pelottava, kauhistuttava ja henkistä kipua synnyttävä. Jos sen lisäksi vielä avunsaanti vaikeutuu tai puuttuu kokonaan, jäljelle jäänyt voi kokea olemassaolonsa ja turvallisuutensa entistä uhatummaksi. Turvattomuuden tunteeseen kuuluvat itse kuolemaan ja menetykseen liittyvät välilliset reaktiot sekä trauman jälkeiset reaktiot. Tietoisuuden tasolla turvattomuus saattaa näkyä esimerkiksi torjuntana, kieltämisenä, epäilynä ja totuuden salailuna. (Uusitalo, 2006, 314–315; Uusitalo, 2007b, 174–175.)

Kun jokin uhkaa ihmistä itseään, hänen omanarvontuntoaan tai jotakin hänelle kuuluvaa, reagoi hän esimerkiksi vihalla, suuttumuksella tai kiukulla. Nämä tunteet kertovat ihmisen itsesuojelun tarpeesta. Itsemurhatapauksissa tunteet kohdistetaan niin vainajaan, itseensä kuin ympäristöönkin. Surevan viha kohdistuu usein vainajaan. Omaehtoinen kuolema saattaa näyttäytyä itsekkäänä ja ajattelemattomana tekona. Toisaalta jäljelle jäänyt saattaa myös toisinaan kyetä samaistumaan itsemurhan tehneeseen. Tällöin hän ei tunne vihaa vainajaa kohtaan, mutta sen sijaan esimerkiksi viranomaisten tai hoitohenkilökunnan toiminta tai toimimattomuus ennen tapahtumaa saattavat joutua vihan kohteeksi. Myös

oma itse ja yhteiskunta saattavat joutua syyllisyyden kohteiksi. (Uusitalo, 2006, 315- 316; Uusitalo, 2007b, 175–176.)

Ihminen on surressaan osa sosiaalista todellisuutta, jonka kautta hän peilaa tapahtumia, elämäänsä ja itseään suhteessa muihin ihmisiin. Tämä peilaaminen synnyttää erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi häpeää, syyllisyyttä, eristäytymistä, yksinäisyyttä ja hylätyksi tulemisen tunnetta. Nämä erilaiset tunteet ja niiden suhde sosiaaliseen ympäristöön saattavat aiheuttaa haasteita surevan ja ympäristön suhteisiin. Osana psykososiaalisia reaktioita sureva saattaa eristäytyä tunteineen muusta ympäristöstä tai kokea vahvaa läheisiin ihmisiin kohdistuvaa suojeluntarvetta. Omien kokemusten ja tunteiden ilmentäminen saattaa tuntua haastavalta. Itsemurhasurua poteva kokee usein valtavaa tarvetta puhua kokemuksistaan, mutta turhan usein sanoja tai kuuntelijaa on vaikea löytää. Toisilla on tarve käsitellä surua omissa oloissaan, mutta toiset puolestaan hakeutuvat aktiivisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa voidakseen puhua menetyksestään aina uudelleen ja uudelleen. (Uusitalo, 2006, 316–317; Uusitalo, 2007b, 177–178.)

Kun ihminen kokee merkittäviä koettelemuksia, koko elämän mielekkyys saattaa joutua kyseenalaistettavaksi. Tuoretta menetystä saattavat hallita vastaamattomiksi jäävät miksi - kysymykset ja vaikka jäljelle jäänyt löytäisikin vastauksia tai ymmärtäisi tekoon johtaneet syyt, saattaa hänen olla vaikea jäsentää, miksi itsemurhamenetys osui juuri hänen elämänpolulleen. Läheisen omaehtoinen kuolema voi murskata jäljelle jääneen unelmat ja tulevaisuudenhaaveet sekä aiheuttaa toivotonta tarkoituksettomuutta, elämä ikään kuin menettää merkityksensä. Toivottomuus, välinpitämättömyys itseä ja muita kohtaan sekä itsetuhoiset ajatukset voivat saada surevan elämässä kuristusotteen. Tavallisesti kuitenkin ajan ja saadun tuen myötä menetyksen kokenut onnistuu palauttamaan elämänilonsa ja tunne elämänhallinnasta palautuu. Vaikka elämä hiljalleen palautuisikin tavallisiin uomiinsa, saattavat läheisen itsemurhan aiheuttama turvattomuus ja haavoittuvaisuus jäädä osaksi loppu elämän matkaa. (Uusitalo, 2006, 317–318; Uusitalo, 2007b, 179–180.)

Ihminen on kokonaisvaltainen olento, ja suru ravistelee ihmisen koko olemusta, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Traumaattinen kiintymyssuhteen menetys ja sen aiheuttamat voimakkaat tunteet tai tunteiden lukkiutuminen voivat aiheuttaa erilaisia fyysisiä ja psykosomaattisia oireita. Surevalle saattaa muodostua esimerkiksi paniikkihäiriö, ahdistuneisuutta tai eripituisia masennusjaksoja. Toisaalta sureva voi myös

kärsiä esimerkiksi selittämättömistä kiputiloista tai lihasjäykkyydestä. Aikaisemmat, työstämättä jääneet, traumat saattavat nousta pintaan uuden trauman vierellä työstettäviksi. (Uusitalo, 2006, 318–319; Uusitalo, 2007b, 180.)

4 TUTKIMUKSEN TIETOTEOREETTISET JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kuvaan tutkimuksen lähestymistapaa sekä käytännön toteutusta. Tutkimusaineisto koostuu Surunauha ry:n avulla keräämistäni vanhemman itsemurhan jälkeistä surua käsittelevistä kirjoitelmista. Surunauhan yhteyshenkilö välitti tutkimuskutsun erilaisten yhdistyksen käytössä olevien sosiaalisen median kanavien kautta. Tutkimuskutsuun oli merkitty yhteystiedot, joiden kautta tutkimuksesta kiinnostuneet saivat ottaa minuun yhteyttä. Yhteydenottoja tuli yhteensä kymmenen, joista lopulta yhdeksän osallistui tutkimukseen. Yksi tutkimukseen ilmoittautuneista ei lähettänytkään tarinaansa.

Tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin: Millaisia muotoja suru saa kun kyseessä on itsemurhasuru? Miten vanhemman omaehtoinen kuolema muovaa elämää? Mitkä tekijät ovat auttaneet suruun sopeutumisessa?

Tutkimukseni lähestymistapa on perustaltaan fenomenografinen. Aloitan kappaleen käymällä läpi laadullisen tutkimuksen ominaisuuksia, jonka jälkeen esittelen fenomenografisen tutkimusperinteen. Pohdin sensitiivisen tutkimuksen tekemistä ja lopuksi esittelen tutkimuksen eettiset periaatteet ja oman roolini tutkijana.

4.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen, sillä sen tarkoituksena ei ole tuottaa määrällisesti suurta tai yleistettävissä olevaa tutkimustietoa. Tutkimus ei pyri testaamaan ja todentamaan jo olemassa olevia hypoteeseja tai teorioita, vaan pyrkimyksenä on tarkastella aineistoa monitahoisesti, yksityiskohtaisesti ja syvällisesti. (Eskola & Suonranta, 1996, 14; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 164). Taustalla ei ole suuria ennakkoasettamuksia tai määritelmiä, mikä mahdollistaa sen että liikkeelle voidaan lähteä mahdollisimman puhtaalta pöydältä (Eskola & Suoranta, 1996, 11, 13).

Perinteinen ja yleisesti käytetty tapa määritellä laadullista, eli kvalitatiivista, tutkimusta, on ollut asettaa se vastakkain määrällisen, eli kvantitatiivisen, tutkimuksen kanssa. Positivistiseen tai postpositivistiseen tieteen ihanteeseen pohjautuva kvantitatiivinen ja eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan pohjautuva

kvalitatiivinen tutkimusote on usein nähty toistensa vastakohtina, toinen kovana (kvantitatiivinen) ja toinen pehmeänä (kvalitatiivinen) tieteenä. Tarkkarajaiset erottelut lienevät kuitenkin turhia, sillä todellisuudessa tutkimusotteet muodostavat yhdessä jatkumon ja ovat toinen toistaan täydentäviä. (Eskola & Suoranta, 1996, 9-10; Hirsjärvi et al., 2009, 135–136; Holliday, 2007, 2; Metsämuuronen, 2011, 92.) Tässä laadullisen tutkimuksen esittelyssä pyrin vertailemisen sijaan kuvaamaan erityisesti sitä, mitä kaikkea laadullinen tutkimus ainakin on.

Laadullinen tutkimus on tarkoituksen etsimistä ymmärtämisen kautta (Cooper & White, 2012, 6). Merkitykset rakentuvat sosiaalisesti vuorovaikutuksessa ihmisen ja hänen ympäristönsä kanssa. Todellisuus ei ole vain yksittäinen ja pysyvä ominaisuus, josta kaikki ymmärrys syntyy, vaan se nähdään moninaisena, aaltoilevana, hetkellisenä ja alati muuttuvana. Todellista elämää pyritään kuvaamaan kokonaisvaltaisesti ja tutkija ymmärtää, että todellisuudesta ja sen merkityksistä on monenlaisia konstruktioita, joita rajoittavat ainoastaan ihmisten elämäntilanteet, historia, kulttuuri ja mielikuvitus. (Cooper & White, 2012, 6; Hirsjärvi et al., 2009, 161.)

Tiedonkeruun instrumentti on laadullisessa tutkimuksessa inhimillinen, tutkija itse. Laadulliset aineistonkeruumenetelmät vievät tutkijansa lähelle tutkittavaa ilmiötä ja tietäjä (tutkija) sekä se, mitä tiedetään kietoutuvat saumattomasti yhteen. Tutkija ei sanoudu irti arvolähtökohdista, vaan ne muovaavat sitä miten tutkittavia ilmiöitä pyritään ymmärtämään. Tutkijalla on siis samanaikaisesti objektiivinen ja subjektiivinen rooli laadullisen tutkimuksen rakentamisessa. (Hirsjärvi et al., 2009, 161; Kiviniemi, 2007, 70.) Tämän tutkielman aihe on sensitiivinen ja se herättää niin tutkijassa kuin osallistujissa monenlaisia tunteita. Omien kokemusten ja ajatusten purkaminen kirjoitettuun muotoon voi olla vaikea kokemus, mikä asettaa tutkijalle omat haasteensa. Jotta hienovaraisuus, avoimuus ja luottamuksellinen vuorovaikutus onnistuisivat, on tutkijan päästävä lähelle ja oltava osana tutkimusta. Laadullinen tutkimus antaa tähän hyvät mahdollisuudet.

4.2 Tutkimusotteena fenomenografia

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja ymmärtää itsemurhan kautta vanhempansa menettäneiden käsityksiä itsemurhasurusta, surun vaikutuksesta oman elämänpolun muodostumiseen sekä suruun sopeutumisesta. Tarkoituksena oli tuoda esille erilaisten käsitysten, kokemusten ja ajatusten välisiä laadullisia vaihteluita ja samankaltaisuuksia.

Lisäksi tavoitteena oli tuoda esiin surun ainutlaatuisuus ja monimuotoisuus. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi oli merkityksellistä valita sellainen tutkimusmenetelmä, joka pyrkii kuvaamaan tuloksia ilmiötasolla. Näiden syiden perusteella laadullisen tutkimuksen tutkimussuuntauksista sopivimmaksi osoittautui fenomenografinen tutkimusperinne, sillä siinä tavoitteena on nimenomaan käsitysten ymmärtäminen sekä niiden erot ja samankaltaisuudet.

Fenomenografinen tutkimus on saanut alkunsa 1970-luvulla, jolloin göteborgilainen Ference Marton tutki tutkimusryhmänsä kanssa eri tieteenalojen tiedonmuodostusta ja yliopisto-opiskelijoiden käsityksiä (Huusko & Paloniemi, 2006. 163; Järvinen & Järvinen, 2008, 86; Ahonen, 1994, 115). Fenomenografian avulla haluttiin kyseenalaistaa vallalla ollut positivistinen paradigma ja siirtyä tutkimaan oppimisen laatua oppimisen määrän sijaan. Haluttiin kuvata tietoa yksilön ymmärryksen kautta sen sijaan, että se saisi määrällisiä pisteitä tai arvosanoja. (Dall'Alba, 1996, 7-8; Poutanen, 2010, 96.) Fenomenografia ei kuitenkaan ole sidottu ainoastaan kasvatustieteelliseen tutkimukseen, vaan sitä voidaan käyttää myös muiden tieteenalojen tutkimuksessa. Tutkimussuuntaus on ollut käytössä erityisesti Pohjoismaissa, Isossa-Britanniassa ja Australiassa. (Huusko & Paloniemi, 2006. 163; Poutanen, 2010, 96.)

Fenomenografisen tutkimuksen pohjalla on ihmisen ymmärrys tai käsitykset tutkittavasta ilmiöstä. Käsite ”fenomenografia” tulee sanoista ”ilmiö” ja ”kuvata” ja tarkoittaa sitä, kuinka jokin ilmenee jollekin. (Ahonen, 1994, 114; Niikko, 2003, 8.) Esimerkiksi tämän tutkimuksen kontekstissa kyseessä on itsemurhan ja itsemurhasurun ilmeneminen vanhempansa itsemurhan kautta menettäneille.

Fenomenografiassa käsitys nähdään perustavaa laatua olevana ymmärtämisenä tai näkemyksenä jostakin. Käsitysten rakentuminen on prosessi, jossa kaikki, mitä ihminen on aiemmin kokenut, on läsnä. Käsitys on siis mielensisältö, joka heijastaa kokemusta jostakin ilmiöstä sellaisena, kuin tutkittavat henkilöt sen kokevat. (Häkkinen, 1996, 23; Marton, 1986, 31; Niikko, 2003, 25.) Fenomenografiassa käsitykset saavat siis mielipidettä syvemmän ja laajemman merkityksen (Huusko & Paloniemi, 2006, 164). Samaa ilmiötä koskevat käsitykset vaihtelevat henkilöstä toiseen ja juuri tästä vaihtelusta fenomenografia on kiinnostunut. Käsitysten erilaisuus riippuu esimerkiksi yksilöiden erilaisista kokemustaustoista. (Ahonen, 1994, 114; Häkkinen, 1996, 24–25; Marton, 1986, 31).

Fenomenografia on ontologialtaan non-dualistinen, jolloin tieto on samanaikaisesti sekä subjektiivista että objektiivista. Tämä tarkoittaa, että subjekti ja objekti ovat sisäisessä suhteessa toisiinsa ja yksilö tulee osaksi maailmaa ja maailma tulee osaksi yksilöä. Tieto on siten sekä henkilökohtaista että jaettua. (Pramling, 1996, 86–84.) Fenomenografiassa ajatellaan, että ei ole olemassa kahta erillistä maailmaa, todellista ja koettua, sen sijaan on olemassa vain yksi maailma, joka on samanaikaisesti sekä todellinen että koettu. Kokemus ei kuitenkaan kata kaikkea maailmasta, vaan on osa sitä. (Huusko & Paloniemi, 2006, 164.)

Fenomenografiassa ollaan kiinnostuneita toisen asteen näkökulmasta, jolloin tutkija orientoituu ihmisten ajatuksiin, käsityksiin tai kokemuksiin ympäröivästä maailmasta ja tekee niistä päätelmiä (Häkkinen, 1996, 32–33; Järvinen & Järvinen, 2008, 86; Marton, 1986; 33). Tutkijan ja tutkimuskohteen välille syntyy vuorovaikutuksellinen suhde (Huusko & Paloniemi, 2006, 165). Se, mitä koemme ja tiedämme, on todellisuutta tutkittaville ja todellisuuden merkitys ilmenee heille kokemusten ja käsitysten kautta. Yksilöiden käsityksiä ei vertailla oikeaan käsitykseen, vaan tutkimuksessa kuvataan ilmiötä kuvaavia laadullisesti erilaisia käsityksiä. (Niikko, 2003, 24–26.) Fenomenografisessa tutkimuksessa ei siis tehdä todellisuutta koskevia väitelauseita, vaan kuvataan ihmisten käsityksiä todellisuuden ilmiöistä (Huusko & Paloniemi, 2006, 165).

4.3 Fenomenografinen analyysi

Fenomenografinen tutkimus toteutetaan empiirisen aineiston pohjalta, jolloin lähestymistapa on aineistolähtöinen, eikä teoriaa käytetä luokittelurunkona tai hypoteesien testaamisen perustana. Tulkinta tapahtuu vuorovaikutuksessa aineiston kanssa ja aineisto toimii pohjana kategorisoinnille. (Huusko & Paloniemi, 2006, 166.) Teoriaa ei voi kuitenkaan täysin hylätä. Tutkijan tulee olla riittävän perehtynyt tutkittavaan ilmiöön sekä siihen liittyviin käsitteisiin ja teorioihin, jotta hän on tarpeeksi herkkä käsittelemään ja erottelemaan erilaisia ilmaisuja. Tutkija toimii jatkuvassa vuorovaikutuksessa aineiston kanssa ja luo samalla omaa teoriaansa. (Ahonen, 1994, 123.) Analyysi on sidottu täynnä merkityksiä olevaan sisältöön, joten analyysitekniikkaa on lähes mahdotonta erottaa siitä aineistosta, jota analysoidaan. Analyysi on jatkuvaa, systemaattista ja loogista, mutta ei kovin jäykkää. Analyysiprosessissa korostuu reflektiivisyys ja erilaisten ulottuvuuksien

jatkuva vertailu. (Niikko, 2006, 32–33.) Fenomenografinen analyysi voidaan jaotella neljään vaiheeseen, joita kuvaan seuraavaksi.

Aineiston analyysi aloitetaan lukemalla aineisto huolellisesti läpi useaan kertaan. Tarkoituksena on etsiä merkitykselliseksi nousevia ilmaisuja, eli merkitysyksiköitä. Tulkinta kohdistuu ajatuksellisiin kokonaisuuksiin ja niitä peilataan suhteessa siihen kontekstiin, josta ilmaus on peräisin. Analyysi jatkuu siten, että tutkija etsii, lajittelee ja ryhmittelee merkitysyksiköitä kategorioiksi. Merkityksellisiä ilmauksia vertaillaan toisiinsa ja kategorioille pyritään määrittelemään rajat merkitysyksiköiden suhteessa koko aineistoon. Tavoitteena on havaita aineistosta variaatioita ja tunnistaa samanlaisia ja erilaisia ilmauksia. (Huusko & Paloniemi, 2006, 168; Niikko, 2003, 33–34.)

Analyysin kolmannessa vaiheessa edetään kategorioiden abstraktimpaan kuvaamiseen ja niiden välisten suhteiden tarkentamiseen. Jokaisella kategorialla tulisi olla omat kuvaavat kriteerit ja selkeät erot verrattuna muihin kategorioihin. Kategoriat pitävät sisällään käsitysten erityispiirteet sekä niiden empiirisen liittämisen aineistoon suorien, aineistosta poimittujen lainausten avulla. Kategorioiden välisiä suhteita voidaan kuvata kirjoittamalla niiden sisältä auki ja samalla luodaan pohjaa kuvauskategoriajärjestelmän muodostamiselle. (Huusko & Paloniemi, 2006, 168.) Analyysin neljännessä ja viimeisessä vaiheessa kategorioita pyritään yhdistämään teoreettisista lähtökohdista käsin edelleen laajemmiksi, ylemmän tason kategorioiksi eli kuvauskategorioiksi. Kuvauskategoriat pitävät sisällään käsitysten ja kokemusten ominaispiirteet. Ne ovat muodollisia yhteenvetoja kuvauksista ja siten tutkimustoiminnan päätulos. Kuvauskategorioista voidaan tehdä horisontaalinen, vertikaalinen tai hierarkkinen kuvauskategoriajärjestelmä. Tässä tutkimuksessa kuvauskategoriajärjestelmä on horisontaalinen, jolloin kaikki luokat ovat keskenään joka suhteessa samanarvoisia ja tasavertaisia. Erot luokkien välillä ovat suhteessa ainoastaan eroihin sisällöissä. (Huusko & Paloniemi, 2006, 169; Niikko, 2003, 37–38.)

4.4 Sensitiivinen tutkimus

Ei ole mitään ennalta määrättyä kaavaa, jonka avulla voitaisiin määritellä jonkin aiheen sensitiivisyys. Kulttuuriset piirteet tai kontekstuaaliset tilanteet saattavat antaa viitteitä aiheista, jotka voidaan kokea sensitiivisinä, mutta yleistyksiä ei varsinaisesti voida tehdä.

Sensitiivisyys syntyy erityisesti kokemuksesta sekä siitä suhteesta, joka vallitsee kertojan ja kuuntelijan, tutkijan ja tutkittavan, välillä. Tällainen suhde pitää sisällään omakohtaisia kokemuksia ja henkilökohtaisia näkemyksiä. (Hydén, 2008, 122.) Sensitiivisyys voidaan toki määritellä yleisluontoisesti, jolloin sen tehtävänä ei ole asettaa tarkkoja raameja, vaan enemmänkin ohjata tutkijaa pohtimaan aihetta syvällisesti eri näkökulmista. Tässä yhteydessä käytän Renzetti & Leen (1993, 5-6) määritelmää. He määrittelevät sensitiiviset aiheet sellaisiksi, jotka saattavat aiheuttaa osallisille jonkinlaisen huomattavan uhan, esimerkiksi emotionaalisen stressin muodossa. Tutkimus nähdään uhkaavana muun muassa silloin, kun se tunkeutuu yksilön yksityiselle alueelle tai kaivelee, jotakin syvästi henkilökohtaista kokemusta. Suru ja menetyksen kokemukset toimivat hyvänä esimerkkinä. Surua ja menetystä tutkittaessa ollaan lähellä toisen ihmisen yksityistä aluetta ja samalla on kyse myös aiheesta, joka on emotionaalisesti varsin latautunut ja sellaisenaan saattaa aiheuttaa tutkimukseen osallistuville suurta emotionaalista stressiä.

Näen itsemurhan aiheuttaman surun tutkimisen sensitiivisen tutkimuksen tekemisenä kahdesta syystä. Ensinnäkin itsemurha on yhteiskunnassamme edelleen varsin arkaluontoinen ilmiö ja se on täynnä sosiaalisia tabuja ja mielikuvia, jotka vaikuttavat ilmiön tutkimiseen. Toiseksi itsemurhaa ja sen aiheuttamaa surua tutkiessa, tutkimus kokonaan tai osittain kohdistuu omaisten subjektiiviseen elämismaailmaan ja heidän integriteettiinsä. (ks. esim. Eskola, Itäpuisto, Launonen, Puusniekka & Rautsiala., 2004, 45; Marjamäki, 2007, 113.) Minulle on annettu lupa tunkeutua toisen ihmisen henkilökohtaiseen surumaailmaan, lukea ja käyttää raakoja, henkilökohtaisia ja elämää ravistelevia kokemuksia osana tutkimustani. Sitä lupaa täytyy kunnioittaa. Tutkimusta tehdessä asetan tutkittavani alttiiksi myös sille stigmojen ja tabujen maailmalle, joka vallitsee itsemurhailmiön ympärillä. Tämä vaatii tarkkuutta aineiston käsittelemisessä ja esittelemisessä sekä paljon omien tavoitteiden, arvojen ja tarkoitusten pohdintaa. Minun tulee jatkuvasti arvioida tutkimusta ja sitä, miten se mahdollisesti vaikuttaa tutkimukseen osallistuneisiin (Sieber, 1993, 19).

Sensitiivisyys vaikuttaa siis lähestulkoon tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen aina suunnitelmasta toteutukseen, levitykseen ja soveltamiseen (Renzetti & Lee, 1993, 6). Vaaditaan myös kulttuurista sensitiivisyyttä. Tämä tarkoittaa sitä tapaa, jolla tutkija rakentaa tutkimuksen ja miten hän kommunikoi osallistujien ja muiden tutkimuksen kannalta merkittävien henkilöiden kanssa. Tutkijan tulee kyetä hahmottamaan riskitekijöitä

kaikkien niiden henkilöiden näkökulmasta, joihin tutkimus jollain tapaa vaikuttaa. (Sieber, 1993, 19.)

Kunnioittaakseni tutkimuksen sensitiivistä luonnetta, minun täytyy suhtautua sensitiivisesti yhtäältä itsemurhailmiöön sellaisenaan ja toisaalta tutkittavien kokemuksiin ja näkemyksiin. Koen, että tämän tutkimuksen sensitiivisyyttä on avoimuus erilaisia kokemuksia kohtaan ja ymmärrys siitä, että itsemurha nähdään hyvin monella tapaa. (ks. esim. Sieber, 1993, 19.) Tärkeimpänä ohjaavana ajatuksena on se, ettei tutkimuksen tekemisellä ole millään tavoin tarkoitus loukata tutkittavia tai aiheuttaa heille lisää traumaa tai emotionaalista stressiä. Tarkoituksena on löytää vastauksia ja tietoa, josta on apua muille saman aiheen parissa eläville ja työskenteleville.

4.5 Tutkijan positio ja tutkimuksen eettisyys

En voi olla pohtimatta omaa positiotani tämän tutkimuksen kannalta. Tutkimuksen tekeminen on aina omanlaisensa ainutlaatuinen matka, ja usein tutkimus ja tutkija kietoutuvat tiukasti yhteen ja elävät eräänlaisessa symbioosissa tutkimuksen ja tulosten kirjoittamisen ajan. Oman position pohtiminen on ollut tärkeä elementti tämän tutkimuksen rakentamisessa, eikä vähiten siksi, että aihe koskettaa minua hyvin henkilökohtaisella tasolla. Toin jo tutkimuskutsussa ilmi asemani tutkijana, joka ei ole ainoastaan tutkija, vaan vertainen, samankaltaisen menetyksen kokenut ja samoja surupolkuja kävellyt inhimillinen ihminen. Tuntui merkittävältä olla avoin jo heti tutkimuksen alkumetreillä. Koen, että se on avain luottamuksellisen ja avoimen vuorovaikutussuhteen kehittämisessä. Lisäksi oma avoimuuteni antoi toivottavasti rohkeutta ja tukea sensitiivisen aiheen käsittelemiselle.

Tarinoita lukiessa en aina ollut ainoastaan tutkija, olin myös vertainen, itsemurhan tehneen läheinen. Pääsin lähelle tutkittaviani ja minulla oli mahdollisuus tarkastella aineistoa erilaisista ja monipuolisista, varsin ainutlaatuisista näkökulmista. Tutkimuksen etiikan kannalta oli tärkeää osata pohtia omia tunteita ja rooleja monipuolisesti. Tutkijana minun täytyi tunnistaa ja osata erottaa tutkijaminä arkiminästä, mutta samalla ymmärtää, ettei roolien erottaminen aina ole tarpeen tai edes tarkoituksenmukaista. Toisinaan täytyy myös kunnioittaa sitä, että tutkijana tavallaan kirjoitan itseni osaksi tutkimusta. Erityisen tärkeä eettinen elementti on oman surutyön pohtiminen ja tunteiden tunnistaminen. Jos oma surutyöni olisi vielä raaka tai liian kesken, ei tutkimus onnistuisi, eikä etiikaltaan

kunnioittaisi tutkijaansa. Lopulta oman itsen ja tutkimuksen kannalta oli tärkeää ottaa aikaa omille tunteille. Jo pelkästään aiheen sensitiivisyys tuo omanlaisensa kuormituksen ja kun siihen lisätään henkilökohtainen suhde, on toisinaan otettava pieni aikalisä ja tutkittava omia tunteita ja ajatuksia. Pieni vapaahetki auttaa palautumaan tutkijarooliin ja pitämään tutkimuksen oikeilla urilla.

Tutkimuksen etiikkaa pohtiessa merkittävän aseman saavat tutkijan eettinen asenne, vastuu ja sensitiivisyys läpi tutkimusprosessin. Tutkimuksen tekeminen koostuu monista isoista ja pienistä kysymyksistä, joihin ei voi olla kaiken kattavaa säännöstöä, tutkijan täytyy konstruoida vastaukset itse. Eettisesti kelvollinen tutkimus ei siis ole ainoastaan joidenkin ohjeiden tarkkaa noudattamista, vaan periaatteen sisäistämistä, tutkimustyön eettisten kysymysten problematiikan tunnistamista. Erityisesti silloin, kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, on edellytyksenä hyvän tutkimuskäytännön noudattaminen. Tällöin suurimman merkityksen saa tutkittavan ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tutkija ottaa vastuun myös mahdollisista tutkittaville aiheutuvista seurauksista. (Eskola et al., 2004, 43–44;.) Sensitiivisten aiheiden äärellä ollessaan, tutkija ikään kuin tunkeutuu tutkittavan elämään. Tämä vaatii erityisen tarkkaa eettistä pohdintaa. (Marjamäki, 2007, 114; Ylitapio-Mäntylä, 2009, 65.) Sensitiivisyys haastaa tutkijan pohtimaan tutkimuksen eri vaiheita tarkasti ja moneen kertaan.

Omaksi ohjenuorakseni otin välittämisen etiikan. Välittämisen etiikassa tutkija tunnustaa tilanteet ainutlaatuisina ja osaa reagoida herkästi. Tutkimustilanteet nähdään kahden henkilön välisinä kohtaamisina, joihin tarvitaan tilannekohtaisia ja yksilöllisiä ratkaisuja, välittämiseen pohjautuvaa moraalia. Kyse on käytännöistä, jotka muotoutuvat jatkuvasti tutkimuksen kuluessa. Käytännöistä, joihin ei ole olemassa, eikä edes voi ennalta laatia erityisiä eettisiä ohjeita. (Syrjälä, Estola, Uitto & Kaunisto, 2006, 184–185.) Läpi tutkimuksen minulle oli tärkeintä tutkimukseen osallistuneiden hyvinvointi. Tutkittavilla oli mahdollisuus halutessaan kysyä, kertoa ja puhua, purkaa ajatuksia. Kehotin myös ottamaan yhteyttä jos tuntuu, että kaipaa vertaistukea tai muunlaista tukea. Pidin huolen siitä, että kaikki tutkimukseen liittyvät käytännönohjeet käytiin läpi toistamiseen ja selvensin, miten tutkimus etenee. Korostin tutkimukseen osallistuneille vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta vetäytyä tutkimuksesta, jos osallistuminen tuntuikin vaikealta. Minulle oli ensiarvoisen tärkeää luoda välittävä ja turvallinen ilmapiiri, jossa tutkimukseen osallistuvat kokevat, että voivat antaa tarinansa minun käytettäväkseni. Kaikki tutkimuksen jälkeen

tapahtunut kommunikointi jäi aineiston ulkopuolelle ja tapahtui ehdottoman luottamuksellisesti.

Kun tutkitaan todellisuutta, asioita täytyy yksinkertaistaa ja näkökulmia rajata. Tutkija tekee jatkuvasti valintoja siitä, mitä lopulliseen tutkielmaan päätyy ja mitä jää sen ulkopuolelle. (Marjamäki, 2007, 113.) Tutkimusta tehdessä kaikkein vaikeinta oli rajata ja jättää pois. Saamani aineisto oli rikas ja täynnä tärkeitä ja monella tapaa merkityksellisiä huomioita. Tuntui haastavalta, melkein rikolliselta, valita, mitä siitä poimin lopulliseen työhöni ja mitä suljen sen ulkopuolelle. Halusin arvostaa ja kunnioittaa kaikkea sitä, mitä tutkimukseen osallistuneet olivat minulle halunneet kertoa, mutta samalla taustalla häilyi ymmärrys siitä, etten voisi ottaa kaikkea osaksi tätä tutkimusta, vaan pitäisi valita. Pohdin pitkään, millä oikeudella minä voin valita toisen tarinasta ne tärkeimmät kohdat? Millä oikeudella minä valitsen sen, mitä jää kertomatta? Valintojaan täytyy perustella, kyseenalaistaa, kritisoida ja lopulta myös kunnioittaa. Minä olen tämän tutkimuksen rakentaja. Se tarkoittaa sitä, että toisinaan joudun jättämään pois niitä rakennusaineita, jotka eivät juuri nyt, tämän rakennelman kannalta, ole tarpeellisia. On ymmärrettävä, ettei kyse ole siitä, ettenkö arvostaisi rikasta aineistoa tai tarinoita, joita olen etuoikeutettuna saanut lukea, kyse on tutkimuksen kannalta tärkeiden valintojen tekemisestä, tutkimisesta. Kaikkien vaikeiden valintojen jälkeen, seison päätösteni takana. Toisena aikana, toisen tutkimuksen parissa, valinnat olisivat saattaneet olla toisia, mutta nyt ne ovat juuri niitä, joiden avulla tämä tutkimus on syntynyt, minun tutkimukseni kannalta tärkeitä.

Tutkijana vastuuni ei lopu valintojen tekemiseen tai tutkittavien riittävään informointiin. Kannan vastuuta myös tutkimuksen muissa vaiheissa, enkä vähiten sitten kun tutkimus on saatettu loppuun. Vastuullani on myös pohtia, millaisia seurauksia tehdyillä tulkinnoilla on ihmisille. (Itäpuisto, 2005, 61.) Millä tavalla ja kehen tutkimus vaikuttaa? Olen pohtinut paljon tutkimukseen osallistuneiden vointia, heidän kykyään osallistua tutkimukseen ja mahdollisia myöhempiä seurauksia. Pohdin myös, olisiko ollut tarpeen kysellä enemmän, varmistaa useammin, tarjota tukea aktiivisemmin. Olisiko ollut tarpeen laittaa viestiä ja kysyä vointia? Missä menee tutkimuksen etiikan ja tunkeilun raja? Välillä lienee tarpeen myös luottaa tutkimukseen osallistuneisiin; Ihmiset ovat järkeviä olentoja ja he itse tietävät parhaiten haluavatko he asioistaan puhua (Eskola, et al., 2004, 58). Toisaalta minua rohkaisee myös ajatus siitä, että tutkimukseen osallistumisella on voinut olla myös positiivisia vaikutuksia, ainakin yksi tutkimukseen osallistuneista koki niin:

”Haluisin kyllä kiittää sinua tästä. Minusta tuntuu että tää on kuin sinetti mun oman tähänastisen surutyöni päälle ja näitä asioita kirjoittaessani huomasin viimeistään kuinka olen tähän asti parantunut ja kuinka pitkälle päässyt.”

5 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI

Tutkimus etsii vastauksia kysymyksiin: Millaisia muotoja suru saa kun kyseessä on itsemurhasuru? Miten vanhemman omaehtoinen kuolema muovaa elämää? Miten suruun sopeutuu? Tutkimus keskittyy itsemurhaan ja itsemurhasuruun liittyvien käsitysten eroavaisuuksiin ja samankaltaisuuksiin. Tässä kappaleessa esittelen kuinka tutkimuksen empiirinen aineisto on kerätty ja käsitelty analyysia varten. Tämän jälkeen esittelen lyhyesti tutkimushenkilöt ja tarinoiden taustat. Lopuksi käyn aineiston analyysin vaihe vaiheelta samalla tutkimuksen tuloksia esitellen.

5.1 Tutkimusaineiston hankinta ja käsittely

Halusin käyttää tutkimukseni aineistona eletystä elämästä ja koetusta maailmasta kertovia tarinoita. Tarina mahdollistaisi yksilöllisen ja vapaan ilmaisun sekä aikaa ajatella ja jäsentää omia kokemuksia. Tarinoiden kirjoittamiselle annettiin mahdollisimman vähän ohjeita. Aiheena oli surumaailma vanhemman itsemurhan jälkeen ja jokainen tutkimukseen osallistunut sai kirjoittaa itse valitsemallaan tavalla. Laitoin ohjeistukseen muutamia kysymyksiä kirjoittamisen tueksi ja avuksi (LIITE 2). Jokainen tutkimushenkilö sai itse valita kirjoittaako tarinansa erilliseen dokumenttiin, jonka lähettää sähköpostiviestin liitteenä, vai kirjoittaako tarinansa suoraan sähköpostiviestin kenttään.

Apua tutkittavien löytämiseen sain valtakunnalliselta vertaistukijärjestöltä, Surunauhalta. Toimin itse Surunauhan vertaistukiohjaajana ja kanava tuntui siksi luonnolliselta vaihtoehdolta. Surunauhan eri kanavien kautta on mahdollista tavoittaa parhaimmillaan useita satoja ihmisiä, joten tutkimuskutsuni sai varsin laajan yleisön. Surunauhan yhteyshenkilö laittoi toimittamani tutkimuskutsun ensimmäisen version sekä tutkimuksen osallistumisohjeen Surunauhan internet-sivuille vuoden 2015 toukokuun lopulla. Myöhemmin kesäkuussa keskusteltuani yhteyshenkilön kanssa, päätin päivittää tutkimuskutsua sopivammaksi ja päivitetty tutkimuskutsu laitettiin Surunauhan sivuille kesäkuussa (LIITE 1). Surunauha jakoi kutsua Facebook-sivuillaan, postituslistoillaan sekä jäsentiedotteessaan. Sain yhteensä kahdeksan yhteydenottoa Surunauhan välittämien ilmoitusten avulla ja muut kaksi tutkimukseen osallistunutta ottivat minuun yhteyttä muuta kautta. Tutkimuskutsussa ilmoitin kerääväni tarinoita heinäkuun viimeiseen päivään asti. Sain muutamia yhteydenottoja vielä elokuussa ja myös ne tarinat tulivat osaksi

tutkimustani. Tutkimukseen ilmoittautuneet saivat kirjoittaa tarinansa omassa tahdissaan ja viimeisimmät tarinat saapuivat elokuun lopussa. Alun perin tutkimukseen ilmoittautui kymmenen henkilöä, mutta yksi henkilöistä ei lopulta halunnutkaan lähettää tarinaansa.

Osana tutkimuksen etiikkaa ja sensitiivisyyttä, tutkimukseen osallistuneet saivat toivoa myös erilaista osallistumistapaa. Halusin, että tutkimukseen osallistuminen ja oman tarinan kertominen tapahtuu osallistujien ehdoilla, juuri niistä lähtökohdista kuin he toivovat. Tarjosin mahdollisuutta puhelinkeskustelulle, haastattelulle ja tapaamiselle. Olin myös avoin muille ehdotuksille. Ainoastaan yksi tutkimukseen osallistuneista tunsi tarinan kirjoittamisen haastavaksi ja toivoi, että voisi osallistua haastattelun kautta. Kaikki vuorovaikutus tapahtui tutkimukseen osallistuneiden valitsemalla tavalla, haastattelu järjestettiin haastateltavan valitseman kanavan kautta ja muut osallistujat olivat minuun yhteydessä sähköpostitse tutkimusta varten luomani sähköpostitilin kautta.

Aloitin aineistonkeruun haastattelulla. Järjestimme haastattelun internetin välityksellä, tutkimushenkilön valitseman kanavan kautta. Aloitimme haastattelun tutkimuksen käytännön asioiden selventämisellä ja haastattelun etenemisen esittelemisellä. Selvensin tutkielman tavoitteet, aikaisemman tutkimustyöni kandidaatintutkielman parissa sekä omat taustani. Painotin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että tutkimus lopetetaan heti, jos tutkimushenkilöstä tuntuu liian raskaalta. Painopisteenä koko haastattelun ajan oli tutkittavan hyvinvointi. Apuna haastattelussa käytin etukäteen hahmottelemaani haastattelurunkoa (LIITE 3). Kun käytännönasiat oli selvennetty, aloitimme haastattelun. Esitin kysymyksiä siten, että ne olisivat mahdollisimman avoimia ja kerronnallisuuteen kannustavia. Haastattelun edetessä esitin tarkentavia ja kerronnan lomassa mieleen nousseita kysymyksiä. Haastattelu kesti kaiken kaikkiaan kaksi tuntia. Tutkimushenkilön toiveesta pidimme pienen tauon haastattelun puolivälissä. Haastattelun päätteeksi kerroin suunnitellusta aikataulusta, varmistin tutkimushenkilön voinnin ja kehotin ottamaan yhteyttä, jos tulee kysyttävää, tarve keskustelutuelle tai kuuntelijalle. Oman työn helpottamiseksi tein itselleni haastattelusta myös tarinanomaisen version, jossa haastattelijan kysymykset on poistettu väleistä.

Haastattelua seurasivat ripotellen tulleet yhteydenotot. Tutkimuksesta kiinnostuneet ottivat minuun yhteyttä sähköpostitse. Tämän jälkeen lähetin heille tietoa käytännönasioista ja kerroin, että tarinan voi lähettää omassa tahdissa. Jokaisen tutkimushenkilön kohdalla painotin vapaaehtoisuutta ja kerroin mahdollisuudesta kuuntelu-, keskustelu-, ja

kirjoitusapuun. Tutkimushenkilöt lähettivät tarinat omien ehtojensa mukaisesti. Jos se tuntui luontevalta ja merkitykselliseltä, lähetin tutkimushenkilölle tarkentavia ja mieleen nousseita lisäkysymyksiä. Lisäkysymysten kanssa painotin jälleen vapaaehtoisuutta ja omien voimien kuuntelemista; kysymyksiin ei tarvitse halutessaan vastata, erityisesti jos se tuntuu liian raskaalta. Kaikki kolme, joille lisäkysymyksiä lähetin, vastasivat kysymyksiin ja kahden kanssa keskustelu jatkui muutaman sähköpostiviestin verran. Jokaiselle tarinan lähettäjälle kerroin mahdollisuudesta myös yksityiseen, tutkimuksen ulkopuolella tapahtuvaan, kysymysten esittämiseen, keskusteluun sekä vertaistukeen. Kun tutkimushenkilöt olivat lähettäneet minulle tarinansa, kertasin tutkimuksen käytännönasiat ja kerroin suunnitellusta jatkosta. Kehotin vielä lopuksi olemaan yhteydessä kaikessa tutkimukseen liittyvässä ja myös tutkimukseen liittymättömässä.

Ennen aineiston keruuta olin asettanut tutkielmalle tavoitteeksi tarkastella itsemurhasurua erityisesti lapsen ja nuoren näkökulmasta. Tarkoituksena oli pyrkiä kuvaamaan vanhemman itsemurhan vaikutuksia lapsen ja nuoren kehitykseen sekä minuuden muodostumiseen. Keräämäni aineisto muovasi kuitenkin alkuperäisiä tarkoituksiani ja ohjasi minua tutkimaan itsemurhasurua moniulotteisemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Aineisto osoitti minulle, että vanhemman itsemurha vaikuttaa elämänpolun muodostumiseen huolimatta siitä, missä iässä menetys tapahtuu. Muovautunut tutkimustehtävä ohjasi minua aineiston rajaamisessa ja siinä, mitä siitä sisällytän tutkielmaan.

Aloitin aineiston käsittelyn lukemalla tarinat kertaalleen läpi. Ensimmäinen lukukerta oli varattu arkiminälle. Tutkimuksen etiikan, oman hyvinvoinnin ja analyysin kannalta oli tärkeää lukea ensin tarinat omana itsenä, itkeä ja surra, tuntea kaikki tarinoiden herättämät tunteet. Vasta sen jälkeen tarinoiden käsitteleminen tutkijana saattoi alkaa. Toinen lukukerta oli mekaaninen. Poistin kaikki tunnistettavat tiedot, kaupungit, nimet ja kuvat. Merkitsin aineistot aluksi tutkimushenkilön sukupuolella, iällä ja menetetyllä henkilöllä. Poistin myöhemmin myös nämä tiedot ja merkitsin tarinat satunnaisesti valikoituneella numerolla (1.-9.). Kolmannella lukukerralla pyrin luomaan jonkinlaisen yleiskuvan siitä, mitkä teemat ja tunteet toistuvat tarinoissa useimmiten. Otin huomioon erityispiirteitä, ajatuksia ja toistuvia teemoja, sekä pistin ylös tärkeimpiä huomioita. Neljännellä lukukerralla aloin alleviivata erilaisia tarinoissa merkityksellisiksi nousevia teemoja. Tämän jälkeen tein itselleni taulukon helpottamaan tarinoiden rajaamista. Taulukkoon jaottelin itselleni tarinat osiin, aikaan ennen ja jälkeen itsemurhan sekä sopeutumiseen ja

suremiseen liittyvät asiat. Luin aineistot uudelleen läpi ja tutkimustehtävän sekä tutkimuksen eettisten periaatteiden ohjaamana päätin lopulta jättää itsemurhaa edeltävän ajan kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle. Rajauksen jälkeen tarkastelun kohteena olivat aika itsemurhan jälkeen sekä sopeutumiseen liittyvät tekijät.

Kirjoitin kaikki löytämäni merkittävät ilmaisut alkuperäisessä muodossaan tekstinkäsittelyohjelmalla erillisille dokumenteille. Tämän jälkeen tiivistin ja erottelin merkittäviä ilmaisuja omiksi joukoikseen ja annoin niille alustavia, omaa työtä helpottavia teemoja, jotka myöhemmin ohjasivat jatkoanalyysia. Numeroin ja ryhmittelin merkitysyksiköt sekä muodostin niistä joukkoja, joille annoin niitä kuvaavat otsikot, jotka olivat niin kutsuttuja alustavia otsikoita. Tämän jälkeen jatkoin muotoilua ja joukkojen yhdistämistä sekä muodostin lopulliset kategoriat. Lopuksi muodostin lopullisista kategorioista teemoitellun kuvauskategoriajärjestelmän.

5.2 Tutkimushenkilöt

Alkuperäinen tutkimuskutsu oli osoitettu alle 18-vuotiaana vanhempansa menettäneille, mutta päivitetyssä tutkimuskutsussa kutsu osoitettiin kaikille alle 30-vuotiaana vanhempansa itsemurhan kautta menettäneille. Lisäsin tutkimuskutsuun vielä kehotuksen ottaa yhteyttä, vaikka ei iän puitteissa ehkä olisikaan kutsussa tavoiteltu henkilö. Ikä ei tutkimuksen tavoitteiden tai tarkoituksen kannalta ollut merkittävä tekijä, joten en halunnut sen rajoittavan tutkimukseen osallistumista. Kaikki minuun yhteyttä ottaneet ja tarinansa käytettäväksi antaneet otettiin osaksi tutkimuksen aineistoa. Lopulta minä tutkijana en kai valinnutkaan tutkimukseen osallistuneita, vaan he enneminkin valitsivat minut.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet ovat naisia, tarinoiden keräämisen aikaan iältään 23–60 ikävuoden välillä. Menetyksen aikaan nuorin tutkimushenkilöistä on ollut 5-vuotias ja vanhin 35-vuotias. Tutkimuskutsussa tärkein aikaan liittyvä rajoitus oli menetyksestä kulunut aika. Toivoin, että menetyksestä olisi kulunut vähintään yksi vuosi, jotta kukaan osallistuvista ei olisi akuutin kriisituen tarpeessa. Menetysten välit vaihtelivat kahdesta vuodesta 47 vuoteen. Tässä tutkimuksessa keskimääräinen menetyksestä kulunut aika on noin 17 vuotta.

Kaikilla tutkittavilla itsemurhan tehnyt vanhempi oli isä. Yksi tutkittavista on menettänyt molemmat vanhemmat itsemurhan kautta, äidin vain kolme kuukautta isän itsemurhan

jälkeen. Lisäksi kahdella tutkittavista oli taustalla muitakin itsemurhamenetyksiä. Molemmat olivat menettäneet myös veljen itsemurhan kautta, toinen muutama vuosi ennen isän itsemurhaa ja toinen yli kaksikymmentä vuotta isän itsemurhan jälkeen. Yhdellä oli taustalla lisäksi läheisten ystävien itsemurhia sekä huoli lapsenlapsen itsetuhoisuudesta ja itsemurhayrityksistä. Yksi itsemurhan tehneistä isistä ei ollut tutkimushenkilön biologinen isä. Selvensin jo tutkimuskutsussa, ettei tässä tutkimuksessa vanhemmuus määrity biologian vaan kokemuksen kautta. Tämän päivän perheet ovat monimuotoisia, eikä biologia enää välttämättä ole suurin ja tärkein vanhemmuuden määrittelijä. Vanhemmuuden monimuotoisuuden huomioonottaminen sai lisää merkitystä, kun tutkimushenkilö kuvasi pohtineensa oikeutta surra, koska kyseessä oli ”vain” isäpuoli. Tunnistettavuutta varjellakseni, myöhemmistä otteista sana isäpuoli on tutkimukseen osallistuneen tarinaa myötäillen korvattu sanalla isä.

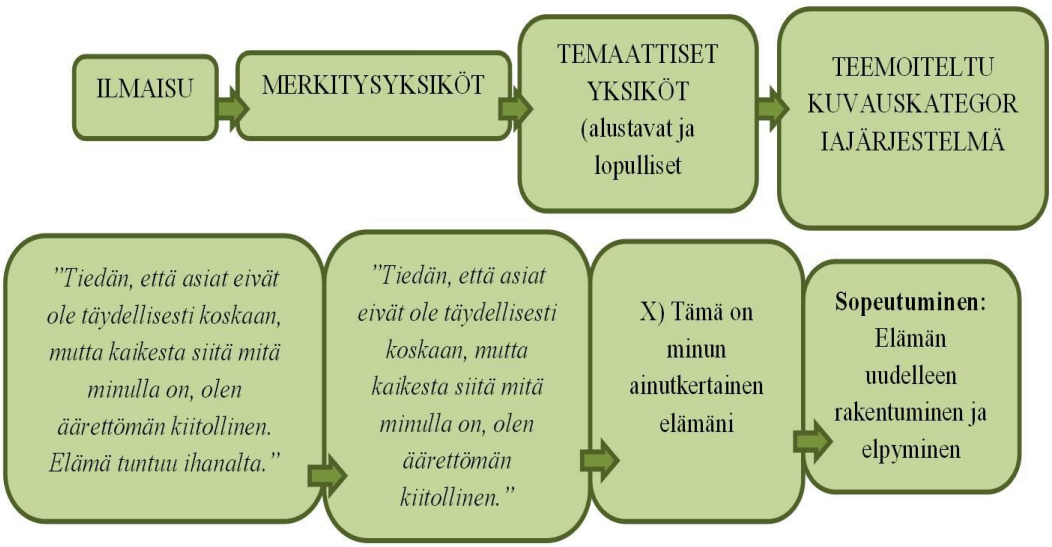
> *”Alussa pohdin, onko minulla oikeutta surra, kun minun läheiseni oli minulle vain puolikas vanhempi. Ajattelin, että minun pitäisi todistella suruani, näyttää, että oikeasti sattuu. Pelkäsin, että koska biologinen isäni on elossa, surulleni ei välttämättä olisikaan muiden mielestä tilaa. Vasta myöhemmin oivalsin, ettei biologialla ole merkitystä, sillä kun isäpuoleni teki itsemurhan, minä menetin isän.” (Aineisto)*

Kaikista tarinoista poistettiin heti alussa kaikki tunnistettava tieto. Yksityisyyttä ja anonymiteettia lisätäkseni en tarinoita esitellessä paljasta tutkimushenkilöiden menetyksen yksityiskohtia (esim. kuolintapa tai –paikka, kuolemaan liittyvät erityispiirteet tai jäähyväisviestien sisältö) tai mitään henkilöön liittyviä tietoja (esim. ikä, menetyksestä kulunut aika tai muut menetetyt henkilöt). Tarinat ovat tutkimushenkilöiden itsensä kertomia ja sellaisenaan arvokkaita ja ainutlaatuisia. Suruissa ja tarinoissa on omia ja merkityksellisiä ominaispiirteitä, jotka esittelen juuri siten, kuin tutkimushenkilö on ne tarinaansa kirjoittanut. Olen korjannut ainoastaan kirjoitusvirheitä, muutoin tarinat ovat alkuperäisessä muodossaan.

5.3 Aineiston analyysi vaiheittain

Aineiston analyysi muodostuu hyvin pitkälti fenomenografisen analyysin ohjaamana. Käytän aiemmin esiteltyä fenomenografista analyysia soveltaen ja tämä näkyy erityisesti merkitysyksiköiden ja kategorioiden muodostamisen vaiheissa. Kuviossa 2. on esitelty

analyysissa käytetty malli ja kuvaan analyysia syvällisemmin vielä jokaisen vaiheen esittelyn yhteydessä. Luvuissa esitetyt analyysikuvaukset ovat esimerkkejä siitä, miten analyysi on toteutettu. Samaa menetelmää on käytetty läpi tutkimuksen.



Kuvio 2. Analyysin vaihemalli

5.3.1 Merkitysyksiköiden muodostaminen

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa etsin aineistosta merkitysyksiköitä, eli tulkitsin ilmaisuja. Merkitysyksiköt voivat olla joko yksittäisiä ilmaisuja tai useampia samansuuntaisia ilmaisuja. Tässä tutkielmassa olen erotellut kaikki merkitysyksiköt omiksi yksiköikseen ja yhdistellyt niitä vasta kategorisointivaiheessa sopivien temaattisten yksiköiden alle. Löytämäni ilmaisut on tiivistetty alkuperäisestä muodostaan. Tiivistäessä olen pyrkinyt siihen, että alkuperäisen ilmauksen asiasisältö säilyy oikeankaltaisena. Joistakin ilmaisuista muodostin useampia merkitysyksiköitä. Seuraavassa muutama esimerkki ilmaisujen tiivistämisestä.

Merkitysyksikkö *"Löysin syitä itsemurhiin myös itsestäni, pohdin miksi en pystynyt auttamaan heitä tai olisinko voinut tehdä jotain toisin." (157)* on tiivistetty seuraavasta ilmaisusta:

> *"Löysin syitä läheisteni itsemurhiin myös itsestäni. Miksi en pystynyt auttamaan heitä? Olisinko voinut tehdä jotain? Miksi olin tehnyt vasten isäni tahtoa, miksi en jäänyt hänen luokseen, vaikka tajusin että hänellä oli*

> *vaikeaa? Vuosikymmeniä pakenin näitä kysymyksiä, mutta ne kaivoivat minua sisältäpäin jatkuvasti ja söivät iloa elämästäni."*

Tässä merkitysyksikössä korostuu läheisen itsemurhaan usein liittyvä syyllisyyden pohtiminen. Tutkimushenkilö pohtii käsityksiään omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa vanhemman itsemurhaan ja siihen, millä tavoin hän olisi voinut teon estää. Kirjoittaja pohtii myös syyllisyyteen liittyvien kysymysten merkitystä oman elämän mielekkyyden kannalta ja tämä on tiivistetty omaksi merkitysyksikökseen: "*Vuosikymmeniä pakenin näitä kysymyksiä, mutta ne kaivoivat minua sisältäpäin jatkuvasti ja söivät iloa elämästäni." (158)*

Seuraava esimerkki liittyy siihen, miten vanhemman itsemurha muuttaa omaa minuutta. Merkitysyksikkö *"Vaikka isän kuoleman kuvittelisi liittyvän ennen kaikkea hänen elämäänsä ja tarinaansa, on se kyllä varsin määrittelevä tekijä omassa minäkuvassanikin ainakin tällä hetkellä." (233)* on tiivistetty seuraavasta ilmaisusta:

> *"Koen olevani jollain perustavalla tavalla erilainen ihminen nykyään kuin ennen vuotta [vuosi], vaikken tiedäkään enää miten. Pitkään on tuntunut, että kaikki liittyy tavalla tai toisella tähän kokemaani. Ajatukseni ovat varmaan pyörineet myös oman itseni ympärillä paljon enemmän nyt, kuin että jos isälleni ei olisi tapahtunut mitään tällaista. Vaikka hänen kuolemansa kuvittelisi liittyvän ennen kaikkea hänen elämäänsä ja tarinaansa, on se kyllä varsin määrittelevä tekijä omassa minäkuvassanikin ainakin tällä hetkellä."*

Myös tästä ilmaisusta on eroteltu toinen merkitysyksikkö: "*Koen olevani jollain perustavalla tavalla erilainen ihminen nykyään kuin ennen itsemurhaa, vaikken tiedäkään enää miten, mutta pitkään on tuntunut, että kaikki liittyy tavalla tai toisella tähän kokemaani." (232)*

Molemmissa ilmaisuissa tulee esiin ajatus siitä, että vanhemman itsemurha vaikuttaa syvästi myös minuuden muovautumiseen. Asiaa kuitenkin pohditaan hieman eri näkökulmista ja esiin tulee mielestäni merkittäviä käsityksiä, joten tuntui tärkeältä erotella ilmaisut omiksi merkitysyksiköikseen.

Myös viimeinen esimerkki päätyi lopulta pilkottavaksi kahteen merkitysyksikköön, sillä ilmaisussa tulee esiin toisaalta kokoavia näkemyksiä menetyksestä *"Jälkikäteen ajatellen*

kaikki on mennyt juuri niin kuin on pitänytkin."(160) ja toisaalta ajatuksia myös toipumisesta ja muiden avun merkityksestä *"Jos olisin saanut paljon apua ja tukea heti alussa, olisin vain heittäytynyt muiden niskoille hyysättäväksi haluamatta ottaa vastuuta itse omasta toipumisestani." (151)* Nämä merkitysyksiköt on tiivistetty seuraavasta alkuperäisestä ilmauksesta:

> *"Jälkikäteen ajatellen kaikki on mennyt juuri niin kuin on pitänytkin – jos en olisi oman tuskani kanssa joutunut polvilleni, en olisi ollut valmis myöntämään omaa alkoholiongelmaani. Jos olisin saanut paljon apua ja tukea heti alussa, olisin vain heittäytynyt muiden niskoille hyysättäväksi haluamatta ottaa vastuuta itse omasta toipumisestani."*

5.3.2 Alustavien kategorioiden luominen

Analyysin toisessa vaiheessa aloin alustavasti kategorisoida luomiani merkitysyksiköitä. Kategorisointia helpottaakseni kävin merkitysyksiköt läpi ja teemoittelin ne alustavasti muutamin sanoin analyysin seuraavaa vaihetta varten. Siirsin kaikki teemoitellut merkitysyksiköt samaan dokumenttiin. Tämän jälkeen aloin vertailla merkitysyksiköitä toisiinsa ja etsin niiden väliltä samankaltaisuuksia eroavaisuuksia sekä harvinaisuuksia ja rajatapauksia. Tässä vaiheessa määrittelin kategorioille rajat ottaen huomioon merkitysyksiköiden suhteen koko aineiston merkitysten joukkoon ja toisaalta huomioiden myös asettamani tutkimuskysymykset. (ks. Niikko, 2003, 34.) En kuitenkaan määritellyt rajoja vielä tässä vaiheessa turhan tarkasti, sillä muotoilen analyysin lopullisen kategorisen muodon vasta seuraavassa vaiheessa. Luomieni rajojen perusteella yhdistelin merkitysyksiköitä omiksi kategorioikseen. Kategoriat ovat eläneet analyysin mukana ja muovautuneet koko ajan, jotta jokainen merkitysyksikkö löytäisi oman paikkansa. Otsikoin alustavat kategoriat sopivin ja mahdollisimman hyvin sisältöään kuvaavin otsikoin. Seuraavassa esittelen jokaisen kategorian lyhyesti pääpiirteittäin. Kuvaan kategoriat tarkemmin seuraavassa vaiheessa, kun lopulliset kategoriat muodostetaan.

1) Miten itsemurhan ymmärtäisin?

Tässä kategoriassa itsemurhaa pohditaan useasta eri näkökulmasta ja sitä pyritään käsittämään ja ymmärtämään myös itsemurhaan kuolleen näkökulmasta. Itsemurhaa pohditaan yllättävänä ja väkivaltaisena kuolemana, joka on usein vaikea ymmärtää.

2) Häpeän ja syyllisyyden värittämä itsemurha

Itsemurha herättää läheisessä paljon erilaisia tunteita. Tämän kategorian ilmaisuissa pohditaan vanhemman tekoa oman syyllisyyden ja samalla myös häpeän kautta. Käsityksissä tulee esiin ajatuksia omien tekojen ja tekemättä jättämisien vaikutuksista vanhemman tekoon ja samalla pohditaan myös miten omasta syyllisyydestä voi vapautua. Lisäksi esiin tulee ajatuksia häpeästä ja sen olemassaolosta.

3) On siitä puhuttu

Tämän kategorian ilmaisuissa esiin nousevat käsitykset siitä, miten itsemurhasta puhuminen ja avoimuus vaikuttavat suruun. Lisäksi pohditaan vaikenemista, totuuden kertomista, hankalaa oloa sekä tarvetta puhua.

4) Missä on vihan ja katkeruuden paikka?

Tässä kategoriassa esiin nousee vihan merkitys oman surun kannalta ja samalla pohditaan katkeruutta. Käsityksissä vihan kohteena on kuolleen lisäksi myös muita jollain tavalla menetyksessä merkityksellisiä henkilöitä. Esiin tulee myös se, kuinka epäreilulta vanhemman menetys tuntuu.

5) Myös onnea ja helpotusta

Itsemurha ei suinkaan herätä ainoastaan surua ja kaipausta, vaan toisinaan menetys tuo mukanaan myös helpotuksen tunteen. Aina suru ei myöskään valtaa koko elämää, vaan on mahdollista kokea myös onnellisuutta ja hyviä hetkiä.

6) Hyväksymällä voin olla vapaa

Tämän kategorian ilmaisuissa tulee esiin hyväksymisen merkitys oman surun kannalta. Vanhemman tekoa pohditaan myös ymmärryksen kautta ja käsityksissä tulee ilmi kunnioitus vanhemman tekoa kohtaan.

7) Olen antanut anteeksi

Ilmaisuissa nousee esiin anteeksianto ja sen muodot.

8) Vertaisten joukkoon voi mennä ilman sanoja

Vertaistukea ja sen luonnetta pohditaan usealta eri kannalta. Vertaistuki nähdään ainutlaatuisena ja surussa tukevana voimana. Ilmaisuissa pohditaan myös vertaistuen puutetta ja kaipuuta vertaisten joukkoon.

9) Ammattilaisen kanssa saa olla heikko

Tämän kategorian ilmaisuissa tulee esiin eri ammattilaisten tarjoama apu tai sen puute. Ilmaisuissa kuvataan käsityksiä terapian vaikutuksesta oman surun käsittelyssä. Lisäksi esiin nousee myös ajatuksia esimerkiksi koulun henkilökunnan toimista ja suhtautumisesta. Samalla pohditaan ulkopuolisen avun merkitystä oman surun kannalta.

10) Ympärillä on ollut ihmisiä

Ympärillä olevat ihmiset vaikuttavat omalta osaltaan siihen, millaiseksi suruprosessi muotoutuu. Ilmaisuissa tulee esiin läheisiltä saatu tuki ja toisaalta myös tuen puute. Samalla peilataan omaa surua läheisten suruun ja pohditaan ulkopuolisten reaktioita ja kommentteja.

11) Ruumis on täynnä kyyneleitä

Tässä kategoriassa nousee esiin itkeminen ja sen merkitys. Itkulle löydetään paikkoja, syitä ja erilaisia muotoja.

12) Osaisitko sinä rakastaa minua?

Läheisen itsemurha herättää jäljellejääneen pohtimaan omaa arvoaan ja sitä, voiko vielä tulla rakastetuksi. Kategorian ilmaisuissa vanhemman itsemurha nähdään monin tavoin ihmissuhteisiin vaikuttavana tekijänä.

13) Jokainen suree

Surun määrää ei voi mitata, eikä toisen surua voi tuntea kokonaan. Ilmaisuissa nousee esiin käsitykset ja ajatukset oman surun peilaamisesta muiden ihmisten suruun ja suruttomuuteen.

14) Anna surun tulla, olla, velloa

Suru täytyy kohdata ja sen täytyy antaa tulla juuri sellaisena kuin se on tulossa. Kun suruun pääsee sisälle, saa sureminen uusia ja syvempiä muotoja. Jos surun ei anna tulla, se nousee esiin aina uudestaan ja uudestaan, niin kauan, että sen on kohdannut, sitä on käsitellyt ja sen on antanut tehdä työtä itsessä.

15) Suru kasvaa kiinni, minä sopeudun

Suru kasvaa ihmiseen kiinni ja siitä tulee loppuelämän kumppani. Se muuttaa muotoaan ja elää ihmisessä eri tavoin eri aikoina. Sopeutumiseen liittyy puhumisen opettelua, hylkäämisenpelon käsittelyä, oman käytöksen tarkastelua, surutyötä sekä surun pohtimista, ymmärtämistä ja suremista. Tämän kategorian ilmaisuissa tuodaan esiin myös käsityksiä siitä, mitkä ovat olleet surussa kantavia ja sopeutumiseen vaikuttavia tekijöitä.

16) Suru on muuttanut minua

Suru nähdään kokemuksena, joka muuttaa ihmistä jollakin perustavalla tavalla. Se nähdään suurena tekijänä oman minuuden muovautumisessa ja siinä, millaisen suunnan elämä saa.

17) Minä olen muistanut

Kuolema ei tarkoita sitä, että läheinen häviäisi kokonaan ajatuksista. Rakas ihminen jää elämään muistojen ja ajatusten tasolla ja jollain tavalla elää mukana kaikissa uusissakin kokemuksissa. Merkityksellisiksi nousevat erilaiset symboliset asiat, mieleen jääneet ohjeet, jäähyväiskirjeet sekä ajatus siitä, ettei joku niin hirvittävän rakas voi olla kokonaan pois.

18) Minulla on tämä elämä

Tässä kategoriassa pohditaan oman elämän jatkumista ja menetyksen saamia merkityksiä. Käsityksissä nousee esiin ajatukset siitä, ettei koettu menetys välttämättä ole ainoastaan negatiivinen kokemus, vaan se on tuonut mukanaan myös oppimisen hetkiä ja hyviä suuntia. Surua pohditaan myös sen kannalta, mitä jää pois ja mikä nousee merkitykselliseksi. Lopulta käsityksissä nousee esiin myös kiitollisuus ja ajatus siitä, ettei vanhemman itsemurha saisi määritellä minuutta kokonaan tai estää olemasta onnellinen. Omaan historiaan ja menetykseen voi suhtautua empaattisesti.

5.3.3 Lopullisten kategorioiden luominen

Analyysin kolmannessa vaiheessa loin lopulliset kategoriat, jotka ovat ikään kuin temaattisia yksiköitä. Rakensin kategorioille aiempaa selkeämmät rajat, jotta jokainen kategoria kertoisi jotain erilaista. Tavoitteena oli, etteivät kategoriat olisi toistensa kanssa limittäisiä. Rajat eivät kuitenkaan ole jäykkiä ja kategoriat ovat toinen toisensa jatkumo. Kategorioiden luominen oli jatkuva ja varsin dynaaminen prosessi, sillä ne muovautuivat analyysin aikana lukuisia kertoja. (Niikko, 2003, 36.) Olen pyrkinyt kategorisoinnissa siihen, etten pakottaisi ilmaisuja sellaisiin kategorioihin joihin ne eivät sovi. Tarpeen tullen ilmaisuista on eroteltu useampia merkitysyksiköitä, kuten analyysin ensimmäisessä vaiheessa esittelin. Vielä tässä vaiheessa aineistosta jäi pois sellaisia osia, jotka eivät olleet kategorisoinnin tai analyysin kannalta merkittäviä. Jotta analyysin eteneminen olisi selkeää ja läpinäkyvää on kategorioiden kuvauksissa käytetty esimerkkiotteita aineiston tarinoista niiden alkuperäisessä muodossaan. Otteita on kuitenkin tarvittaessa muokattu siten, että tunnistettavia tietoja ei tule esiin. Esittelen seuraavaksi lopulliset kymmenen kategoriaa.

I) <u>Itsemurhassa on niin paljon ymmärrettävää</u>

Ensimmäinen kategoria on säilynyt alustavan jaottelun mukaisena. Ilmaisuja yhdistävät erilaiset tavat pohtia ja ymmärtää itsemurhan luonnetta. Itsemurhapäätöstä pohditaan syiden, päätöksenteon vaikeuden ja päätökseen liittyvien hetkien valossa. Alkuperäinen kategoria oli muotoiltu kysymyksen muotoon *”Miten itsemurhan ymmärtäisin?”* (1).

> *”Itsemurhan tajuaminen oli suuri järkytys. Olin silloin 3.luokalla. Itsemurha tuntui väkivaltaiselta, rajulta kuolemalta. Sitä oli kivuliasta ajatella. Se tuntui pahalta.”*

Itsemurha on moniulotteinen ja monenlaisia merkityksiä saava ilmiö. Sen käsittäminen voi olla haastavaa ja toisinaan tuntua lähes mahdottomalta. Kuoleman omaehtoisuus ja itseen kohdistettu väkivaltaisuus tuntuvat rajulta ja usein myös väärältä. Kirjoituksissa itsemurhaa käsiteltiin esimerkiksi teon rajuuden ja omaehtoisuuden kautta. Kaikissa kirjoituksissa näyttäytyi itsemurhailmiön armottomuus ja sen kauaskantoiset vaikutukset. Itsemurhaa ei nähty yksinkertaisena tai helppona elämän päätöksenä, vaan se sai monenlaisia merkityksiä. Ilmaisuissa näkyi toisaalta vaikeudet ymmärtää läheisen päätöstä ja toisaalta ymmärrys siitä, ettei päätös ole ollut myöskään tekijälleen helppo.

> *”Jälkeenpäin olen saanut kuulla, että hän on puhunut itsemurha-aikeistaan viikoittain [paikka] ainakin muutamien ihmisten kanssa. Nämä ihmiset olivat kuulemma keskustelleet hänen kanssaan sen suuntaisesti, että hänellä on oikeus tehdä se mitä aikoi. Tämäkin tieto on jollain tavalla auttanut minua, ainakin ymmärtämään isäni tilannetta ja sitä, ettei päätös hänellekään ole ollut mikään helppo tai itsestään selvä. Varmaan hän on niissä keskusteluissa pohtinut, mitä tämä kaikki merkitsisi minullekin. Tavallaan on lohdullista, että nämä hänen kaverinsa ovat sitten tuumanneet, että kyllä minä selviydyn siitä tai ymmärrän häntä.”*

Aineistossa näyttäytyi myös itsemurhan yllätyksellisyys ja sen aiheuttamat loputtomat ja usein vastaamattomiksi jäävät kysymykset. Osa kirjoittajista oli löytänyt läheisen itsemurhalle syitä, jotka auttoivat omaa surutyötä sekä itsemurhan käsittämistä ja osa taas eli loputtomien ja armottomien miksi -kysymysten äärellä. Yksi kirjoittajista ajatteli, ettei syiden pohtiminen ole enää merkittävää, sillä kukaan ei voi koskaan päästä todellisten taustalla vaikuttaneiden syiden jäljille. Toinen kirjoittajista taas pohti kysymyksiä surutyön kannalta ja totesi, että on armollisempaa hyväksyä, ettei koskaan saa tietää. Mukana oli myös näkemyksiä, käsityksiä ja toivomuksia siitä, millaiset itsemurhaan kuolleen vanhemman viimeiset hetket ovat olleet.

> *”Ehkä itsemurha oli vain yhden pienen hetken tulos, ratkaisu, joka tuntui ainoalta oikealta. Ehkä jos olisi mennyt toinen hetki, ratkaisu olisi ollut erilainen. Olen salaa toivonut, että hän ajatteli meitä ennen [itsemurhan tekotapa]. Että pienen hetken, hän näki mielessään meidän jokaisen kasvot, hyvästeli ja pyysi anteeksi. Että viimeinen ajatus, oli kaikki se, mitä on menetettävää. Että viimeinen ajatus oli rakkaus. Enää en mieti syitä niin usein, sillä se on loputon ja lohduton suo. On helpompaa ja itselle armollisempaa hyväksyä, etten koskaan saa tietää.”*

II) <u>Itsemurhan stigmaattinen luonne heittää omaisten harteille häpeän ja syyllisyyden taakan</u>

Myös toinen kategoria on säilynyt alustavista kategorioista ennallaan. Ilmaisuja yhdistävät kokemukset ja käsitykset itsemurhan aiheuttamasta häpeästä ja syyllisyydestä. Ilmaisuissa pohditaan omien tekojen tai tekemättä jättämisen vaikutuksia siihen, miksi vanhempi on

päättänyt kuolla. Esiin nousee myös käsityksiä syyllisyydestä ja häpeästä vapautumisesta. Alustavassa kategorisoinnissa tämä kategoria oli muotoiltu muotoon *”Häpeän ja syyllisyyden värittämä itsemurha”* (2).

Itsemurhakuolemien yhteydessä törmää lähes poikkeuksetta jäljellejääneiden syyllisyyden- ja häpeäntunteisiin. Syyllisyys ja häpeä kietoutuvat toisinaan toisiinsa eikä tunteita ole aina helppo erottaa toisistaan. Voidaan ajatella, että syyllisyys liittyy erityisesti tekoihin, tekemättä jättämisiin sekä ihmisen sisäisiin moraalisiin vaatimuksiin hyvästä ja oikeasta elämästä. Syyllisyydestä voi siten päästä eroon hyvittämällä, sovittamalla, korvaamalla tai antamalla anteeksi. Häpeä sen sijaan on syyllisyyttä tuskallisempi tunne, sillä se kohdistuu ihmisen minuuteen, syvälle sisälle, ihan koko persoonaan. (Dyregrov, 1994; 35–36; Uusitalo, 2006, 201.)

Aineistossa syyllisyyttä pohditaan kipeän rehellisesti ja toisinaan ihan koko oma olemus joutuu syyllisyyden suurennuslasin alle.

> *”Oliko se ollut minun syytäni ja muita vastaavia pienen tytön aatteita.”*
>
> *"Enkö minä ole tarpeeksi hyvä tytär?"*

Syyllisyys kohdistuu myös tekoihin tai tekemättä jättämisiin. Mieleen tulee ajatuksia ja muistoja tilanteista, joissa jälkiviisaana olisi voinut toimia toisin, kuunnella, tukea, olla vierellä. Toisaalta esiin tulevat ajatukset siitä, että ehkä olisikin voinut auttaa, tehdä jotain, jotta lopputulos olisi ollut toisenlainen. Syyllisyys tuntuu painostavana ja se pitää sisällään loputtomia kysymyksiä omasta voimattomuudesta ja avuttomuudesta, sokeudesta ja kuuroudesta. (ks. Uusitalo, 2006, 201.)

> *”Löysin syitä läheisteni itsemurhiin myös itsestäni. Miksi en pystynyt auttamaan heitä? Olisinko voinut tehdä jotain? Miksi olin tehnyt vasten isäni tahtoa, miksi en jäänyt hänen luokseen, vaikka tajusin että hänellä oli vaikeaa? Vuosikymmeniä pakenin näitä kysymyksiä, mutta ne kaivoivat minua sisältäpäin jatkuvasti ja söivät iloa elämästäni.”*

Syyllisyys on normaali ja yleinen tunne psyykkisiä traumoja kohdatessa (Uusitalo, 2006, 201; myös Cullberg, 1991, 113–114, 117–119, 140–155). Sanotaan, että itsemurhien yhteydessä syyllisyys on voimakkaampaa ja pitkäkestoisempaa kuin muiden kuolemien yhteydessä (Uusitalo, 2006, 201). Muutamissa tarinoissa todettiin, että syyllisyyden

pohtimiseen ja sen kanssa elämiseen meni useita, jopa kymmeniä vuosia. Lopulta aika ja toisinaan myös lähellä olevat ihmiset saivat oivaltamaan, ettei vanhempi surmaa itseään siksi, mitä lapsi on ollut tai ollut olematta, tehnyt tai ollut tekemättä, sanonut tai ollut sanomatta.

> *”Olen puinut näitä asioita päässäni yksitoista vuotta ja olen miettinyt sitä epätoivoa joka ihmisellä on itsemurhan ja sen ajattelun ympärillä. En usko, että se kuinka hyvä tai huono tytär olin tai olisin ollut, on vaikuttanut isäni päätökseen aikana, jona hän on kamppaillut itsensä kanssa.”*

> *”Lapseni avasi minulle näkymän siihen, että kukaan vanhempi ei tapa itseään sen vuoksi, mitä murrosikäinen lapsi kiukuspäissään sanoo. Minä olin syyttänyt itseäni isän kuolemasta, mutta tiesin nyt, itse vanhempana, että sen umpikujan, mihin hän joutui, piti todella olla syvä, synkkä ja yksinäinen. Muuten hän ei olisi tehnyt sitä, mitä teki.”*

Syyllisyydentunne ja varsinainen syyllisyys ovat siis harvoin yhteydessä toisiinsa. Enemmän näyttäisi olevan kyse omasta sisäisestä kokemuksesta, joka nousee pintaan ja jättää ihmisen pohtimaan ja kyseenalaistamaan omaa olemistaan. Ehkä syyllisyys on jollain tavalla ihmisyyteen kuuluva taipumus. Se auttaa meitä käsittelemään suurta ja vaikeasti ymmärrettävää asiaa etenkin silloin, kun se täysin tyrmää ihmisen. Toiset meistä ovat herkempiä ottamaan syyllisyyden harteilleen kuin toiset. Vaikka syyllisyys onkin varsin yleinen kokemus, aina kaikki eivät sitä kuitenkaan koe. Syyllisyyden tunnetta saattaa lievittää esimerkiksi se, että jäljellejäänyt käsittää itsemurhan olleen läheisen oma ja tarkoin harkittu päätös. (ks. Uusitalo, 2006, 204, 208.)

> *”Oikeastaan siis mieleeni ei edes tullut esimerkiksi syyttää itseäni raskaasti heti tapahtuneen jälkeen, vaan kykenin ajattelemaan muita asioita ja tukemaan itseäni esimerkiksi hautajaisten, perunkirjoitusten, hänen asuntonsa tyhjentämisen tai muiden vaativien hetkien koittaessa.”*

Itsemurhan herättämät syyllisyyden- ja häpeäntunteet haastavat läheisen surutyön. Pahimmillaan ne voivat estää aidon surun suremisen ja myötätunnon saamisen, kuten yksi tutkittavista kuvaa.

> *”Minulle suruprosessin haasteellisin puoli on ollut itsemurhan stigmaattinen luonne. Se leimaa koko perhettä, jättää valtavan syyllisyyden ja häpeän*

taakan omaisille. Siihen liittyy myös ilmiö; mieluummin vaietaan, kun puhutaan. Omaisten kokema syyllisyys ja häpeä voivat estää aidon surun suremisen ja myötätunnon saamisen."

Häpeä on usein vaikea ja vaiettu kokemus ja tunne. Se vaatii yleisönsä, joka on joko todellinen tai kuviteltu. Itsemurhan tabuluonne tarkoittaa lähes väistämättä sitä, että sen yhteydessä koetaan myös häpeää. Häpeän kokemusta voi lisätä, jos ympäristö suhtautuu itsemurhan kautta kuolleen läheisiin kieltävästi tai torjuvasti. Aina ei tarvita edes ympäristön torjuvaa suhtautumista, vaan häpeä voi olla myös sisäsyntyistä. (ks. Uusitalo, 2006, 211, 215.)

"Pienellä paikkakunnalla omaisen itsemurha oli häpeä, ja vielä suurempi häpeä, mikäli siihen liittyi mielenterveyden ongelmia."

"Se häpeä oli siihen aikaan pahinta."

Aineistossa kuvataan myös vaihteluita eri aikakausien ja niille ominaisten ajattelumallien vaikutuksesta häpeän tunteeseen. Nykyään itsemurhista keskustellaan avoimemmin ja voidaan ehkä ajatella, etteivät itsemurhaan liittyvät häpeäntunteet enää kahlitse omaisia niin voimakkaasti kun ennen. Yllä olevissa ilmaisuissa häpeä esiintyy melko kahlitsevana ja omaisia uuvuttavana tunteena ja kokemuksena. Yhdessä ilmaisussa pohdittiin eroa aikaisemman ja nykyisen välillä ja todettiin:

"Ei nykyään enää ole häpeää kun niin paljon niitä tehdään."

III) <u>Puhuisinko tämän suruni näkyväksi?</u>

Kolmas kategoria on pysynyt sekin lähes samankaltaisena kuin alustavassa kategorisoinnissa. Tämän kategorian ilmaisuissa nousee esiin avoimuuden ja itsemurhasta puhumisen merkitys. Ilmaisuissa pohditaan omia tapoja puhua ja olla puhumatta itsemurhasta. Alustavassa kategorisoinnissa tämä kategoria oli muotoiltu muotoon *"On siitä puhuttu"* (3)

Aineistossa itsemurhaan liittyvä avoimuus nähtiin merkittävänä osana surutyötä ja samalla avoimuuden puute esittäytyi surua kahlitsevana ja suruprosessin haastavana tekijänä. Kirjoituksissa avoimuus käsitetään eri tavoin ja se saa erilaisia muotoja. Osa kertoi puhuneensa itsemurhasta täysin avoimesti lähipiirissä, perheen ja tuttavien kesken, mutta ystävät ja ulkopuoliset saattoivat jäädä jossain määrin avoimuuden ulkopuolelle, toisilla

useiksi vuosiksi. Yksi kirjoittajista kertoi varoneensa itsemurhasta puhumista, jotta ei aiheuttaisi muille ihmisille hankalaa oloa. Lopulta hankala olo aiheutuikin itselle.

> *”Olen aina puhunut isän kuolemasta ja kuolintavasta avoimesti, se ei ole ollut ongelma. Muistan, että koin oloni hankalaksi vuosia, ja hoin itselleni, ettei minua haittaa, kun itsemurha tai jotakin siihen liittyvää tuli jossakin puheeksi yleisellä tasolla. Siis kun joku muu otti asian puheeksi. Varoin kovasti, etten aiheuttaisi muille hankalaa tilannetta, vaikka aiheutin sen sitten itselleni. Jossain vaiheessa elämääni sitten huomasin, ettei minua oikeastaan enää haittaakaan tai en hätkähdä, kun asia tuli puheeksi.”*

> *”Olen aina sanonut suoraan jos tulee puhe miten isä ja [henkilö] on kuollut.*”

> *”Kaikille kerrottiin totuus isän kuolemasta, mitään ei salailtu. Totuuden kertominen ja asioista avoimesti puhuminen on ollut olennaista surusta selviytymisessä.”*

> *”Ystäville kerroin koko totuuden isän kuolemasta vasta 18-vuotiaana. Sain valtavasti myötätuntoa ja muistan, kuinka hyvältä se tuntui.”*

Aineistosta kävi myös ilmi, etteivät kaikki ole edes heti oivaltaneet sitä, etteivät he ole kertoneet kaikille läheisen itsemurhasta. Kuolinsyy on usein saattanut jäädä mainitsematta. Tämä voidaan nähdä pidättyvänä tai torjuvana avoimuutena. Läheisten kanssa kirjoittaja koki olleensa melko avoin ja kaikki tiesivät siitä, miten vanhempi on kuollut. Ystävien ja muiden ihmisten kanssa kuolinsyy kuitenkin jäi usein piiloon. Lopuksi kirjoittaja kertoi ajatelleensa, että alkaisi hiljalleen puhua isän kuolemasta ja kuolintavasta enemmän.

> *”Yksi asia, minkä olen tajunnut vasta noin vuoden jälkeen tapahtuneesta, on se etten ole oikeastaan kertonut kenellekään, että kyseessä oli itsemurha. Läheiset sen toki automaattisesti tietävät, mutta jos jollekin kaverilleni olen puhunut asiasta, olen jättänyt kuolinsyyn mainitsematta. En ole tälläkään hetkellä varma, mitä he ovat olettaneet tai ajattelevatko asiaa edes kummemmin. Ehkä he uskovat sydänkohtaukseen tai johonkin sellaiseen. Olen nyt ajatellut puhuvani asiasta ystävilleni enemmän, tai jopa kyseleväni jotain sellaista kuin "kerroinko silloin edes, että mitä tapahtui".*

IV) Minä saan tuntea koko tunteiden kirjon

Tähän merkityskategoriaan yhdistyvät alustavista kategorioista *”Missä on vihan ja katkeruuden paikka?”* (4) ja *”Myös onnea ja helpotusta”* (5). Tämän kategorioiden ilmaisuissa nousee esiin toisaalta itsemurhan herättämät vihan ja katkeruuden tunteet, mutta samalla kuvataan myös muista suruissa tuntuvia tunteita. Ilmaisujen kautta on mahdollista huomata surujen erilaisuus, tunteiden kirjo ja erilaisten kokemusten vaikutus käsityksiin menetyksestä.

Vihan tunne yhdistetään jollain tavalla itsemurhan tehneiden reaktioihin lähestulkoon aina. Käsitteenä viha on moniulotteinen, mutta tässä yhteydessä sen nähdään liittyvän niihin asioihin, joita ihminen pitää arvokkaina ja tärkeinä. Viha herättää ja saa aikaan ihmisessä tekoja ja mielenliikkeitä, joiden avulla hän pyrkii suojelemaan jotakin itselleen merkityksellistä. Puhtaimmillaan vihassa on siis kysymys jonkin säilyttämisestä ja turvaamisesta, itsensä suojelemisesta. (Uusitalo, 2006, 2016.) Viha on ikään kuin merkkitunne, joka varoittaa hyvinvoinnin vaarasta tai uhasta (Poijula, 2002, 211).

Vihaa kuvattiin monin eri tavoin. Se käsitettiin voimakkaaksi ja laajalti vaikuttavaksi tunteeksi, joka heijastelee monia eri asioita. Vihaa koettiin toisaalta kuollutta läheistä kohtaan ja toisaalta myös vanhempaa hoitanutta ammattihenkilökuntaa kohtaan. Eräs kirjoittajista pohti vihan merkitystä ja sen saamia muotoja nuoruudessa ja myöhempiä ajatuksia siitä, mitä kaikkea vihan alta löytyi:

> *”Sen jälkeen kun aloin hyväksyä tapahtunutta edes tapahtuneeksi iski viha. Olin niin sydänjuuriani myöten vihainen, kuinka hän on tehnyt minulle näin, kuinka hän on tehnyt meille kaikille näin, eikö hän ymmärrä kuinka montaa ihmistä on satuttanut ja kuinka moni itkee joka ilta hänen takiaan. Olin siinä vihassa todella kauan ja se heijasti elämääni todella vahvasti esimerkiksi yläasteella. Olin tarkkailuluokalla koska lintsasin ja olin todella auktoriteettivihainen, täysin väärällä tavalla. En siinä vaiheessa edes ajatellut että se pahoinvointi ja kapina heijastavat ei vaan teinitytön tunnon tuskia ja itsensä etsimistä, vaan myös isääni kohdistuvaa vihaa ja siitä syyllisyyden tuntemista.”*

Aina sureva ei uskalla tai halua suunnata vihaansa vainajaa kohtaan. Viha tuntuu usein voimakkaalta ja painavalta tunteelta, jonka ilmaiseminen voi tuntua hankalalta tai jopa väärältä. Yhdessä tarinassa pohdittiin vihan merkitystä oman surun kannalta. Kirjoittaja kertoo olleensa vihainen kaikkien muiden puolesta, mutta oma viha tuntui vieraalta. Osaltaan tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että vihan tunteminen ja ilmaiseminen saatetaan yhdistää ajatukseen siitä, että vainajasta pahaa puhuminen ja ajatteleminen on väärin. Viha voi tuntua myös luonnottomalta ja jollain tavalla pelottavalta tunteelta. Toisaalta kyseessä voi olla surevaan itseensä ja tämän persoonallisuuteen liittyvät piirteet. (ks. esim. Kübler-Ross & Kessler, 2006, 31; Uusitalo, 2006, 227.) Vihalla on kuitenkin oma merkityksensä. Se voi auttaa oman tuskan ja kaikkien muiden tunteiden käsittelemisessä ja surun suremisessa. Vihalla on oma ainutlaatuinen merkityksensä ja se voi olla hyvinkin tarpeellinen tunne, kuten seuraavasta aineisto-otteesta käy ilmi:

> *”Olen ollut vihainen, sisarusteni puolesta ja äitini puolesta. Omasta puolestani en osannut olla vihainen, annoin heti anteeksi, sillä se tuntui tärkeältä. Vasta myöhemmin huomasin, että oman suruni kannalta minun täytyy olla vihainen myös omasta puolestani. Ennen kaikkea, minä saan olla vihainen. Saan vaatia, raivota ja suuttua, sillä teollaan hän vei jotain myös minusta, otti pois palasia. Kun sain myönnettyä, että minä loukkaannuin ja minuun sattui, että hän jätti minut, pystyin todella antamaan anteeksi, suremaan syvemmin.”*

Vihaa kuvataan negatiiviseksi ja voimakkaaksi tunteeksi, joka ei kaikkien surussa tunnu merkitykselliseltä. Tunteita saatetaan jarrutella ja olo siitä, että kaikki on olosuhteisiin nähden hyvin, voi vaikuttaa siihen, ettei viha tai katkeruus ole vielä olennainen osa surutyötä.

> *”Tässä kohtaa kuitenkaan en osaa tuntea esimerkiksi vihaa tai katkeruutta (jälkimmäistä ainakaan vielä). Saatan jarrutella tunteitani tuossa suhteessa aika paljon, eikä esimerkiksi "vihaaminen" tulisi kysymykseenkään tunteen voimakkuuden ja negatiivisuuden vuoksi. Lisäksi olen niin pitkään vakuutellut itselleni, että kaikki on suhteellisen/olosuhteisiin nähden hyvin, joten voi olla etten vain ole omassa suruprosessissani päässyt sellaisen tunteen kuin katkeruuden tasolle.”*

Aina vihalla ei ole selkeää hahmoa saavaa kohdetta vaan se saa muotonsa siitä, mitä omasta elämästä puuttuu. Läheinen joutuu luopumaan tärkeän ihmisen lisäksi myös kaikista niistä tulevista hetkistä, joita olisi voinut vanhempansa kanssa viettää. Yksi kirjoittajista kuvasi kokemustaan seuraavalla tavalla:

> *”Olin vihainen ja katkera, että juuri minun isä oli kuollut ja kavereilla oli isät.”*

Vihan ja katkeruuden lisäksi itsemurhaan voi liittyä ja usein liittyykin monia muita tunteita. Aina itsemurha ei herätä kovinkaan voimakkaita surureaktioita. Tämä voi johtua kiinteän suhteen puuttumisesta vainajan ja läheisen välillä tai piinaavasta elämästä vainajan kanssa. Eräs kirjoittajista koki vanhemman itsemurhan helpottaneen piinaavaa ja pelottavaa elämää.

> *”Isän kuolema helpotti sen takia kun hän oli humalassa väkivaltainen. Uhkasi koko perhettä ja yritti monta kertaa sitä itsaria. Oli tosi sairas koko sen elämän mitä muistan. Eikä sitä läheisyyttä saanut häneltä mitä olis halunnut.”*

Läheisen itsemurha ei ole ainoastaan negatiivisten ja voimakkaiden tunteiden värittämä. Kuten elämässä ja surussa yleensä, myös läheisen itsemurhan jälkeen elämään mahtuu onnea ja hyviä hetkiä. Eräs kirjoittajista totesikin kyenneensä kokemaan myös onnea ja hyviä hetkiä.

> *”Olen kyennyt elämään onnellista elämää lähes koko ajan isäni itsemurhan jälkeen. Tarkoitan tällä sitä, että olen kyennyt kokemaan onnellisuutta ja hyviä hetkiä taukoamatta.”*

V) <u>Minä hyväksyn, annan anteeksi</u>

Viidennen kategorian muodostavat alustavat kategoriat ”*Hyväksymällä voin olla vapaa”* ja (6) *”Olen antanut anteeksi”* (7). Tämän kategorian ilmaisuja yhdistävät ajatukset vanhemman itsemurhan hyväksymisestä sekä hyväksymisen haasteista ja merkityksistä. Ilmaisuissa näyttäytyy myös anteeksianto ja kunnioitus vanhemman päätöstä kohtaan.

Vanhemman itsemurhan hyväksyminen käsitettiin monella tapaa merkittäväksi, sekä syyllisyydestä että häpeästä vapauttavaksi osaksi surua. Osana hyväksymistä oli

vanhemman ratkaisun käsitteleminen ja pyrkimys tapahtuman ymmärtämiseen. Huolimatta kaikesta siitä, mitä vanhemman itsemurha aiheutti, vanhemman päätös sai myös kunnioitusta, eikä sitä aina lopulta enää edes asetettu kyseenalaiseksi. Toisilla tapahtuman hyväksymistä helpotti ymmärrys kaikista tekoon johtaneista syistä, elämän traumoista ja kivuista, jotka jollain tapaa asettivat teon ymmärrettävään muotoon. Osana hyväksymistä oli myös anteeksianto.

> *”Tuohon aikaan, kun minulta kysyttiin, mitä haluaisin jos saisin kolme toivomusta, yksi niistä oli aina että haluaisin isäni takaisin. Nykyään olen päässyt siihen pisteeseen että tahtoisin vain viettää päivän tämän ihmisen kanssa ja keskustella, kunnioitan hänen päätöstään ja olisi itsekästä pyytää häntä palaamaan elämään jota ei selvästikään kestänyt elää. Olen antanut anteeksi vuosia sitten ja yritän ymmärtää edelleen, mutta ymmärrän myös sen että hänen päätöksensä motiiveineen eivät ole minun ymmärrettävissäni. Joka tapauksessa, hyväksyn tapahtuneen ja kunnioitan häntä ihmisenä ja hänen päätöstään.”*
>
> *”Itse olen asiaa käsitellyt ja jotenkin ymmärrän isän ratkaisun. Isä oli niin kipeä. Vaikka olisin tietenkin halunnut isän täällä pitää, mutta jotenkin silti hyväksyn tämän.”*
>
> *”Hyväksyttyäni asian pala palalta minusta on tuntunut että jätän ns. kantamiani kiviä matkan varrelle.”*
>
> *”Olen antanut isälle anteeksi. On helpottavaa tietää, että hänellä on nyt hyvä olla. Ei ole ahdistusta, tuskaa, pahaa oloa. Hän on päässyt lepoon.”*

Haastavimmaksi osaksi läheisen itsemurhan hyväksymistä koettiin tapahtuman hyväksyminen osaksi omaa elämää. Kaikki koettu, nähty ja eletty on osa niitä rakennusaineita, joista jokainen ihminen, myös itsemurhaan kuolleen läheinen, on rakennettu. Menneisyyden ei tarvitse olla taakka, vaan sen voi hyväksyä osaksi omaa, ainutkertaista elämäänsä.

> *”On vaikeaa sanoa itselleen, että sen kaiken voi hyväksyä. Voin hyväksyä totuuden, että isäni tappoi itsensä, ja että [henkilö] tappoi itsensä.”*

> *”Vaikeampaa on vain hyväksyä sitä, että tämä on ollut minun elämäni. Suruineen, pettymyksineen, erehdyksineen tämä on minun ainutkertainen elämäni. Ja että hyväksymällä sen voin vapautua siitä ajatuksesta, että menneisyys on taakka, joka pimentää myös tulevaisuuteni.”*

VI) Pidä minua kädestä, auta minua suremaan

Tämän kategorian muodostavat alustavat kategoriat 8, 9 ja 10. *”Vertaisten joukkoon voi mennä ilman sanoja”*, *”Ammattilaisen kanssa saa olla heikko”* ja *” Ympärillä on ollut ihmisiä*”. Näistä kaksi ensimmäistä painottaa ulkopuolisen avun merkitystä surumatkalla. Ilmaisuissa näkyy tukimuotojen pohtiminen ja niiden merkitysten kuvaaminen. Kolmas alustava kategoria kuvaa puolestaan lähellä olevien ihmisten vaikutuksia ja merkityksiä surumatkan eri vaiheissa. Kaikissa alustavissa kategorioissa näkyy ympärillä olevien ihmisten merkitys.

Elämässä tulee eteen erilaisia kriisitilanteita, jotka edellyttävät sopeutumista suuriin muutoksiin. Näissä suurissa muutoksissa on tärkeää, että vierellä kulkee joku, joka tukee, kannattelee ja auttaa. Tuki ja apu voi löytyä läheltä, jonkun tärkeän ja läheisen ihmisen luota. Merkitykselliseksi nousee myös ammattilaisilta saatu tuki kriisitilanteisiin ja niiden tuomiin muutoksiin sopeutumisessa. Vierellä kulkeva voi olla myös joku tuntematon, joku samankaltaisen menetyksen kokenut ja samankaltaisia surupolkuja kulkenut ihminen. Tällöin puhutaan vertaistuesta. Aineistossa vertaistuki nostettiin esiin ainutlaatuisena ja varsin merkityksellisenä surussa tukevana tekijänä. Vertaistuen ideaksi käsitettiin muiden, eri tilanteissa olevien ja samankaltaisen menetyksen kokeneiden ihmisten tapaaminen. Vertaistukea pohdittiin toisaalta siitä näkökulmasta, millaista tukea se olisi voinut tarjota, jos siihen olisi ollut mahdollisuus ja toisaalta esiin nousi myös vertaistukiryhmissä käyneen käsityksiä siitä, mitä vertaistuki parhaimmillaan on. Esiin nousi myös se, ettei vertaistuki aina ole paikka samaistumiselle. Kaikki eivät kokeneet samankaltaisuutta vertaisten seurassa. Parhaimmillaan kuitenkin vertaistuessa voi irrottautua omasta erillisyydestään ja erityisyydestään, olla jonkun kanssa samanlainen. Liittyä surevien, kuolemaa pohtivien, kaipaavien, itkevien, vihaisten ja syyllisyyden piinaamien joukkoon. Mukana saa olla juuri sen aikaa kuin itsestä tuntuu hyvältä, saa mennä pois ja palata. Vertaisryhmässä saa olla reilusti juuri se mitä on, itsemurhaan kuolleen läheinen, vanhempansa menettänyt lapsi. Läheinen kulkee mukana, on mukana ryhmässä. (ks. Sihvola, 2007, 122.) Vertaistuen väyliksi mainittiin Surunauha ry., Suomen

Mielenterveysseuran tarjoamat erilaiset itsemurhan tehneiden läheisille suunnatut kuntoutuskurssit sekä itsemurhan tehneiden läheisille suunnatut kirjoittajakurssit.

> *”Näin myöhemmin olen tajunnut, että olisin myös kaivannut lapsuudessa/nuoruudessa vertaistukea tai keskustelua kodin ulkopuolella. Se olisi voinut auttaa ulkopuolisuuden, häpeän ja syyllisyyden kokemuksiin. Se olisi varmasti tuonut myös turvallisuuden tunnetta sisäiseen hämmennykseen. Koin olevani erilainen kuin muut, koska olin ainut, jolla ei ollut ydinperhettä. Uskon, että keskustelu olisi voinut tukea itsetuntoani, kun olisin saanut peilailla asiaa jonkun perheen ulkopuolisen henkilön kanssa.”*

> *”Surunauha ry:n tapaamiset on ensimmäinen ulkopuolinen apu, jota olen tavoitellut. Ajattelen pitkälti, ettei minulla oikeastaan ole mitään hätää, ja siksi tuntuu oudolta kirjoittaa että haen apua johonkin. Ehkä tapani erottaa isäni kohtalo "niistä muista itsemurhista" vaikuttaa myös siihen, etten samaista itseäni muihin vertaistukiryhmässä oleviin tai läheisen itsemurhan kanssa kamppaileviin.”*

> *”Vertaisten joukkoon voi mennä ilman sanoja ja voimia, saa olla rohkeasti ja vapaasti heikko. Itkeä, nauraa ja sanoa ääneen kaiken sen, mitä moni ihminen ei kestä kuulla. Itsemurhasta tulee arkipäiväinen, ei tarvitse peitellä tai piilotella, etsiä oikeaa paikkaa tai aikaa puhumiselle.”*

Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat saaneet jonkin muotoista ulkopuolista apua ja tukea myös eri alojen ammattilaisilta. Tukea oli saatu terapiasta, työterveydestä, sosiaalihoitajalta, itsemurhan tapahtumahetkellä paikalla olleelta hoitohenkilökunnalta, kriisityöntekijöiltä sekä koulun henkilökunnalta. Osa kirjoittaneista oli osallistunut itsemurhan jälkeen debriefing -istuntoon, joka tarkoittaa ryhmäprosessia, jossa asianosaiset ja/tai asiantuntijat purkavat psyykkisesti kuormittavaa kokemusta. Kaikille tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista esimerkiksi siksi, että itsemurha tapahtui sellaisena aikana, ettei tällaisia tuen muotoja vielä tunnettu. Kaikki eivät kokeneet saamaansa ammattiapua tarpeelliseksi tai toimivaksi. Lisäksi muutama koki, että apua ei saanut tai sitä joutui itse etsimään ja hakemaan, muuten sitä ei tarjottu. Toisilla ulkopuolinen apu oli välitöntä ja toisille se tuli osaksi elämää vasta paljon myöhemmin. Osalla ammattiapu jatkui vielä tarinoiden kirjoittamisen hetkellä.

”Käyn edelleen terapiassa, sieltä olen saanut valtavasti apua. Olen saanut paikan, jonne mennä ja sanoa ääneen ne asiat, joille ei ole kuulijaa.”

”Ulkopuolista tukea sain varhaisaikuisuudessa. Kun muutin kotoa opiskelemaan, masennuin hiljalleen. Olin elänyt kuoren alla pitkään, lapsuuden asiat vielä vaivasivat minua. En tunnistanut masennusta itsessäni, kunnes olin niin huonossa kunnossa, että hain ulkopuolista apua. Hakeuduin terapiaan, joka on ollut elämäni parhaita asioita. Siellä olen saanut käydä henkilökohtaisen taistoni asian kanssa.”

”Mutta kukaan ei sitä tullut apua suuremmalti tarjoamaan, kaikki piti itse hakea.”

Yksi kirjoittajista pohti avunsaannin haastavuutta ja sitä, ettei sitä ollut kovinkaan paljoa tarjolla. Lopulta hän kuitenkin totesi olevansa tyytyväinen siihen, miten asiat menivät, sillä hän koki että liiallisen avun saaminen ei välttämättä olisikaan ollut oman surun kannalta hyväksi. On tärkeää myös itse oivaltaa oma avuntarve ja se milloin ja miten apua ottaa vastaan.

”Jälkikäteen ajatellen kaikki on mennyt juuri niin kuin on pitänytkin – jos en olisi oman tuskani kanssa joutunut polvilleni, en olisi ollut valmis myöntämään omaa alkoholiongelmaani. Jos olisin saanut paljon apua ja tukea heti alussa, olisin vain heittäytynyt muiden niskoille hyysättäväksi haluamatta ottaa vastuuta itse omasta toipumisestani.”

Viimeisimpänä teemana tässä kategoriassa on läheisiltä saatu tuki tai sen puute. Toiset kokivat erityisesti oman perheen merkittäväksi ja tärkeäksi osaksi surua ja siitä toipumista. Muutamissa kirjoituksissa puhuttiin siitä, miten ympärille kerääntyi paljon ihmisiä, jotka pitivät huolta ja välittivät silloin kun suru oli valtavan suuri. Perhe voidaan nähdä vuorovaikutuksellisena yksikkönä, jonka tasapainoa yhden perheenjäsenen kuolema horjuttaa (ks. Uusitalo, 2006, 241). Kun perhe pystyy kannattelemaan itseään ja saa samalla tukea myös muilta lähellä olevilta ihmisiltä, muodostuu ympärille tärkeä tukiverkko, joka auttaa suurimmassa surussa ja vie elämää eteenpäin. Ystävät ja arkea jakavat ihmiset sekä heidän tarjoamansa tuki ja myötätunto tuntuu usein hyvältä ja lohdulliselta, oma suru tulee kuulluksi ja nähdyksi.

”Muutimme hautajaisten jälkeen lähelle äidin ja isän synnyinseutua, jossa sukulaisiamme ja ystäviämme asui runsaasti. Siitä muodostui perheellemme tärkeä tukiverkko. Meistä pidettiin huolta, meitä ei hylätty suvun ja ystävien kesken.”

”Luokanvalvojani ja rehtori kävivät meillä myös heti maanantaina. He halasivat ja ottivat osaa suruun. Ystäväni tulivat myös heti seuraavana päivänä käymään. Muistan myös sen, miten ihmiset toivat meille ruokaa ja leivonnaisia, ja olivat tukena arjen pyörityksessä. Muutamina öinä isäni kuoleman jälkeen, nukuimme koko jäljelle jäänyt perhe ja serkkuni talon pienimmässä huoneessa, se toi turvaa, koska olimme niin lähellä toisiamme. Ensimmäisinä öinä meillä oli aina joku sukulainen yötä. Hautajaisten jälkeen tilanne oikeastaan rauhoittui, ihmisiä ei enää käynyt niin paljon, ja se tuntui vähän tyhjältä.”

”Tärkein ja parhain tuki minulle on ollut rakas äitini. Meillä on erityisen lämpimät välit ja hän on suurin esikuvani.”

Kaikki eivät kuitenkaan ole olleet onnellisessa asemassa mitä tulee läheisiltä saatuun tukeen. Muutama kirjoittajista koki, että oma suru jäi muiden surujen alle ja se käsitettiin surutyöhön vaikuttavana tekijänä. Kirjoituksissa kaivattiin lähelle ihmisiä, jotka auttaisivat kannattelemaan itseä suuren surun keskellä tai ihan vaan kysyisivät ”Miten sinä voit?”.

”Uuvuin sen [surun] painon alla, eikä minulla ollut ketään, joka olisi kannatellut minua. Samalla minä olin olemassa kaikkia ja kaikkien suruja varten.”

”Välillä olisi ollut mukava, jos oma äiti kysyisi minulta miten jaksan… Tuntuu, että suru on ollut vain hänen. Ei hän ole tainnut juuri kysyä minulta tai siskoltani, että miten me pärjätään…”

Aineistossa nostettiin esiin myös käsitykset siitä, miten muiden ympärillä olevien ihmisten, tuttujen ja tuntemattomien reaktiot, sanat ja puheet ovat vaikuttaneet surutyöhön. Osa koki saaneensa hurjia ja pahalta tuntuvia reaktiota osakseen ja ne saattoivat aiheuttaa pelkoa siitä, että vanhemman kuolema tulee esiin. Yksi kirjoittajista käsitti tämän osittain ihmisten

ymmärtämättömyydeksi ja koki ettei siitä voi ketään tuomita. Osalla kokemukset olivat hyviä, eikä juurikaan negatiivisia tai tuomitsevia kommentteja tai reaktioita ollut tullut vastaan.

> *”Läheisten tuki on auttanut suruprosessissa ja sitä koen saaneeni. Haasteelliseksi suruprosessin ovat tehneet ihmiset, jotka eivät ole kokeneet samaa ja ymmärrä, mitä ihminen joka on menettänyt vanhempansa, käy läpi. Olen kuullut ilkeitäkin asioita ja hoputuksia omaan surutyöhöni liittyen ja se on loukkaavaa, mutta sekin on ymmärtämättömyyttä, eikä siitä ketään voi tuomita jos ei vielä ymmärrä.”*

> *”Pelkäsin tilanteita, joissa tulisi ilmi, että isäni on kuollut. Pelkäsin jatkoreaktioita: ”Miten se kuoli? Miten se nyt niin teki? Isäsi ei välittänyt teistä. Oliko se hullu? Ei se ole surullista, itsehän se halusi kuolla.” Niihin tilanteisiin joskus jouduin ja ne tuntuivat todella pahalta ihan fyysisestikin. Olen saanut kaikenlaisia reaktioita niin positiivisia kuin erittäin ikäviä ja loukkaavia. Jotkut ei osaa sanoa sanaakaan.”*

> *”Muiden ihmisten suhtautuminen on ollut hyvää. Lohduttavaa on se, että ihmiset ymmärtää ja eivät tuomitse. En ole juurikaan mitään tuomitsemista saanut kuulla.”*

VII) <u>Minussa elävä suru on niin suuri ja täynnä kyyneleitä</u>

Seitsemännessä kategoriassa korostuu se, ettei surun määrää voi mitata. Se tulee esiin eri tavoin ja on yhtä ainutlaatuinen kuin kantajansa. Tämä kategoria rakentuu alustavista kategorioista 11 ja 13 *”Ruumis on täynnä kyyneleitä”* ja *”Jokainen suree”*

Jokainen ihminen kohtaa elämässään erilaisia suruja, jokainen suree joskus. Surun määrä ei ole mitattavissa eikä kenenkään suru seuraa mitään ennalta määrättyä kaavaa tai polkua. Eräs kirjoittajista kertoi ajatelleensa, että muilla ei ole samankaltaisia suruja ja hän halusi olla samanlainen kuin muut. Muiden kuviteltu onni ja tavallinen, hyvä elämä aiheutti kateutta. Hän kuitenkin oivalsi, ettei toisen surua voi tuntea kokonaan:

> *”Halusin olla kuten kaikki muut, onnelliset ihmiset, tai tavalliset ihmiset, joilla ei näitä suruja ollut ja joille olin niin kateellinen. Kunnes jossain vaiheessa tajusin, ettei sellaista ihmistä olekaan. Jokainen menettää,*

> *jokainen suree. Surun mittakaava vain on erilainen, ja sekin vain ulkoisesti. Surua ei voi nähdä, eikä toisen surua voi tuntea kokonaan, eikä surun määrää siksi voi mitata.”*

Aineistossa nousi esiin erilaisia kokemuksia surusta ja sen herättämistä reaktioista. Suru käsitettiin suureksi ja elämänmittaiseksi kokemukseksi, jonka aiheuttamat reaktiot ovat yhtä ainutlaatuisia kuin kantajansa. Yksi kirjoittajista kertoi reagoineensa suruun siivoamalla, ikään kuin siisti koti pitäisi suuren surun aiheuttaman kaaoksen poissa. Toinen kertoi turruttaneensa suruaan alkoholilla ja lopulta sairastuneensa alkoholismiin. Surua ilmaistiin monin eri tavoin, mutta ehkä yksi merkittävimmistä aineistosta nousseista surun ilmaisemisen tavoista oli itkeminen. Suru näyttäytyi kyynelinä, jotka täyttävät ruumiin ja sielun, tulevat esiin tilanteissa, joissa niitä vähiten odotti.

> *”Tulen kotiin, suljen oven perässäni ja romahdan eteiseen itkemään. Toisinaan itken vain hetken, toisinaan tunteja. Pääsen pois eteisestä ja teen koulutehtäviä. Välillä itken. Usein sänkyyn mennessä olen itkenyt itseni niin uuvuksiin, etten enää jaksa liikuttaa edes sormea.”*

> *”Itken melko helposti ja usein, ja olen kiitollinen siitä "kyvystä", jos niin voi sanoa. Saatan itkeä myös ilosta jonkin koskettavan asian tai muiston kohdalla. Itkun tullessa saan myös tunteen siitä, että kokemani suru vaikuttaa minuun jotenkin enkä vain torju sitä tai ole välittämättä.”*

> *”Suren myös pieni kyynel kerrallaan satunnaisissa tilanteissa, kun kohtaan jotain alitajuisesti isästä tai hänen kohtalostaan muistuttavaa missä vain, esimerkiksi elokuvissa. Näistä huomaamattomista tilanteista pidän, sillä ne tuntuvat henkilökohtaisilta ja helpottavilta, vaikkakin melko abstrakteilta.”*

Poijula (2002, 28) kuvailee itkua ruumiilliseksi tekemiseksi, joka tulee avuksi, kun surua ei enää voi ilmaista sanoin. Jos suru jää ilmaisematta, ihminen voi vaipua masennukseen ja yksinäisyyteen. Myös Kübler-Ross (2006, 60–65) peräänkuuluttaa itkemisen merkitystä. Hän sanoo kyyneleiden olevan yksi monista keinoista vapauttaa surua ja toisaalta myös yksi ihmisen luontaisista toipumiskeinoista. Kübler-Ross tuo esiin nyky-yhteiskunnan ajatuksen kyynelistä heikkoutena, etenkin maskuliinisessa surussa. Eletään itkemättä, tukahdutetaan pintaan pyrkivät kyyneleet ja jatketaan eteenpäin. Kyyneleet ovat kuitenkin osa elämää ja toisinaan on tarpeen itkeä ihan pohjia myöten, jotta voi toipua. Joskus on

tilanteita, joissa kyyneleet tulevat yllättäen ja odottamatta, ne muistuttavat meitä siitä, että suru on aina läsnä. (Lahti, 2014, 9.) Itkulle löytyi monia paikkoja ja tilanteita. Se sai syitä kaikesta siitä, mitä on koettu ja mitä jää kokematta. Itku on monin tavoin osoitus ikävästä ja rakkaudesta, joillekin se tuo esiin myös kaiken sen mitä puuttuu:

> *”Viime kesänä itkin haudalla ensimmäistä kertaa. Vajosin polvilleni ja itkin. Itkin ikävästä, surusta, rakkaudesta ja kaikista sanomattomista sanoista. Itkin koska en saa kertoa hänelle, kuunnella häntä tai nauraa hänen kanssaan. Itkin, koska elämässäni tapahtuu jännittäviä ja tärkeitä asioita, eikä hän ole täällä jakamassa niitä kanssani. Itkin, koska vielä niin monella tavalla minä tarvitsisin häntä.”*

Vanhemman itsemurhan aiheuttama suuri suru voi muuttaa surumatkan uuvuttavaksi ja väsyttäväksi kulkea. Oman elämän mielekkyys saattaa joutua kyseenalaistetuksi ja ajatukset omasta kuolemasta nousevat pintaan. Aineistossa yhdessä tarinassa nousi esiin surun uuvuttaman ajatukset omasta kuolemasta. Kirjoittaja kertoi pohtineensa itsemurhaa ja kirjoittaneensa mielessään omaa itsemurhakirjettä. Ei ole ollenkaan tavatonta, että läheisen itsemurha jättää myös jäljellejääneen pohtimaan oman itsemurhan mahdollisuutta. On tutkittu, että läheisen itsemurha lisää itsemurhariskiä ja jopa joka neljännen itsemurhan taustalla olisi läheisen itsemurha (Lönnqvist et al., 2011, 511; Suomen Mielenterveysseura, 2016a; Mielenterveyden Keskusliitto, 2016; Uusitalo, 2007a, 18). Lisäksi tiedetään, että noin joka toisella itsemurhaa yrittäneellä nuorella on kokemus lähipiirissä tapahtuneesta itsemurhasta tai sen yrityksestä (Uusitalo, 2007a, 18). Eräässä tutkimuksessa todettiin, että lapsena tai nuorena itsemurhan kautta vanhempansa menettäneillä oli kolminkertainen riski päätyä itsemurhaan. Lisäksi riski sairastua erilaisiin mielenterveyden sairauksiin oli korkea niillä lapsilla ja nuorilla, joiden vanhempi oli tehnyt itsemurhan. Erilaiset päihdeongelmat olivat myös yleisiä. (Wilcox, Kuramoto, Lichtenstein, Långström, Brent & Runeson, 2010, 514, 518–520.) On siis varsin mahdollista, että merkityksellisen läheisen omaehtoinen kuolema houkuttelee ajattelemaan sitä, mikä aiemmin oli mahdotonta: itsetuhoa ratkaisuna elämänväsymykseen tai henkiseen umpikujaan (Uusitalo, 2007a, 18.). Useimmiten läheinen kuitenkin kykenee ajan ja saadun tuen myötä palauttamaan elämänilonsa ja -hallintansa. Myös aineistosta esiin nousseessa ilmaisussa kirjoittaja lopulta kertoi, ettei oikeastaan halunnutkaan kuolla.

> *”Välillä tulee alamäkiä ja menen lujaa. Syksyisin alamäet muuttuvat ylämäeksi ja suru tarraa kiinni ja kulkee vieressä, ihan ihossa kiinni. Tulee eräs kesä ja mietin kuolemista. Kirjoitan mielessä itsemurhakirjettäni ja pohdin, saako itsemurhakirjeessä pyytää. En halua kuolla. Haluan vain kadota hetkeksi, paikkaan jossa on vain minä, eikä muiden huolet tavoita minua. Paikkaan jossa joku pitää minusta huolta.”*

VIII) Olenhan minäkin rakkauden arvoinen?

Tämän kategorian muodostaa alustavan kategorian mukaisena pysynyt teema ”Osaisitko sinä rakastaa minua” (12). Kategorian ilmaisuissa tulee esiin erilaisia ja samankaltaisia käsityksiä siitä, miten vanhemman itsemurha on vaikuttanut myöhempiin ihmissuhteisiin. Lisäksi ilmauksissa pohditaan omaa arvottomuuden tunnetta ja tunnetta siitä, ettei olekaan tarpeeksi hyvä sekä pelkoa uusista menetyksistä.

> *”Se vaikutti monta vuotta kyllä siihen kuinka arvokkaana näin itseni, koska en ollut ollut omissa silmissäni tarpeeksi hyvä. Tapahtuma on myös vaikuttanut kaikkiin parisuhteisiini koska olen pelännyt menettäväni ne ihmiset joista välitän.”*

Yksi kiinnostava aineistoissa tärkeäksi noussut teema oli oman arvottomuuden pohtiminen ja vanhemman itsemurhan peilautuminen ihmissuhteissa. Tähän liittyi vahvasti pelko uusista menetyksistä ja hylätyksi tulemisesta. Omaa arvoa peilattiin vanhemman tekoon ja ajatukseen siitä, ettei ollut ollut tarpeeksi hyvä, jotta vanhempi olisi tahtonut elää. Arvottomuus sai monia erilaisia muotoja ja se näyttäytyi erilaisissa tilanteissa eri tavoin. Yksi kirjoittajista kuvasi isän itsemurhaa osuvasti ja hänen ilmaisussaan näkyy monella tavallamyös muissa aineistossa esiin tulleita ajatuksia:

> *”Minulla oli huono itsetunto ja keräsin arvoani miellyttämällä muita. Isä oli särkenyt sydämeni, enkä vielä nuorena osannut korjata sitä. Pelkäsin päästää ketään ihan lähelle, ettei sydämeni särkyisi enemmän”*

Vanhemman itsemurha näyttäytyi rikkovana ja monella tapaa syvälle sisään vaikuttavana tekijänä, mikä peilautui ihmissuhteissa ja siinä, millä tavoin muita ihmisiä päästettiin lähelle itseä. Osalla kyse oli pelosta kohdata oma itse ja se kaikkein syvin suru. Rakkauksissa toinen haastettiin rakastamaan ehdoitta, mutta samalla tuntui, ettei kukaan

voisi rakastaa sellaisena kuin aidosti on. Hylätyksi tulemisen pelon siivittämänä ihmissuhteita päätettiin itse, jotta voisi tällä kertaa olla se joka lähtee.

> *”Ihmissuhteissani halusin, että minua rakastettiin, ehdoitta. Kerroin tarinani, kerroin menetyksistäni rakastetuilleni. Halusin nähdä, kuka olisi tarpeeksi voimakas kestämään ne. Kuka jaksaisi kannatella minua. Etsin pelastajaa, ymmärtämättä itsekään, etten halunnut tulla pelastetuksi.”*

> *”Eikä hän ollut ainoa, jonka ajoin pois elämästäni. Peläten kaikkea sitä, mitä he saisivat minut tuntemaan. Peläten menettämistä, peläten pettymyksiä, mutta ennen kaikkea peläten itseni kohtaamista. Ja sitä, että joudun kohtaamaan itseni ja kaiken suruni, voidakseni olla toiselle ihmiselle se, joka olen.”*

> *”Korvasin tunteet tiedolla. Ja menetetyt rakkaudet uusilla. Etsin rakkautta, mutta pakenin ihmissuhteita. Kenenkään en uskonut voivan minua rakastaa, minuna, ja aina pelkäsin, että minut hylättäisiin. Toki en näyttänyt heikkouttani. Jos mahdollista, jätin, ennen kuin minut jätettiin.”*

Näistä otteista käy selväksi vanhemman itsemurhan kauaskantoiset vaikutukset. Syvälle sisälle jää muisto ja tunne siitä, että yksi elämän tärkeimmistä ihmisistä on jättänyt ja särkenyt sydämen. Vanhemman itsemurha näyttäytyy pahimmanlaatuisena hylkäämisenä ja saattaa aiheuttaa sen, että oma arvo ja mahdollisuus tulla rakastetuksi asetetaan kyseenalaiseksi. Ehkä näitä tunteita on tärkeää käydä läpi ja oivaltaa itse, että on arvokas ja tärkeä, monelle kovin rakas, että ansaitsee tulla rakastetuksi. Samalla voi ehkä oivaltaa, ettei vanhemman itsemurhassa varmasti ole ollut kyse siitä, etteikö vanhempi rakastaisi.

IX) <u>Minä olen muistanut</u>

Tässä merkityskategoriassa tärkeiksi nousevat muistot ja erilaiset tavat pitää kuollut vanhempi osana elämää. Merkitykselliseksi koetaan erilaiset symboliset asiat, mieleen jääneet ohjeet, jäähyväiskirjeet sekä ajatus siitä, ettei joku niin hirvittävän rakas voi olla kokonaan pois. Alkuperäinen kategoria (17) on tässä säilynyt kokonaan samanlaisena myös otsikkotasolla.

Uutta surukäsitystä myötäillen kuoleman ei nähty katkaisevan kiintymyssuhdetta, vaan suhde vanhempaan muuttui kuoleman jälkeen. Fyysisen ja konkreettisen läsnäolon sijaan

vanhempi eli mielikuvissa ja ajatuksissa. Vaikka vanhempaa ei voikaan enää nähdä, löytyy yhdessäololle silti myös konkreettinen paikka esimerkiksi hautausmaalta, jossa kirjoittajat kertoivat vierailevansa. Isän nähtiin olevan jollain tapaa aina olemassa ja haudalla vierailtiin muun muassa yhdessä perheen kanssa.

> *”Kävimme säännöllisesti isän haudalla. Isä oli siis eräällä tavalla olemassa aina meidän elämässä. Vaikka hän fyysisesti oli poissa, ajatuksissa, muistoissa ja puheessa hän esiintyi usein. Pidimme isän kuvaa pianon päällä.”*

Yksi kirjoittajista kertoi käyvänsä haudalla yksin ja kokevansa sen tärkeäksi. Ilmaisussa näkyy ajatus siitä, että koska yhteisiä kahdenkeskisiä hetkiä vaalittiin vanhemman ollessa elossa, eivät ne menetä merkitystään myöskään sen jälkeen kun vanhempaa ei enää ole. Kirjoittaja näki tärkeäksi käydä vanhemman haudalla yksin, muistojen ja yhteisten hetkien vaalimiseksi.

> *”Haluan usein käydä isäni haudalla yksin. Se tuntuu tärkeältä, sillä myös hänen eläessään, meillä oli omat isä-tytär -juttumme. Useimmiten lähetän lentosuukon, kerron että rakastan.”*

Kirjoituksissa muistot ja vanhemman muistelu käsitettiin tärkeäksi osaksi surutyötä. Vanhemman kerrottiin elävän muistoissa myös vuosien jälkeen, välillä enemmän ja välillä vähemmän. Surutyön ja elämän mennessä eteenpäin muistelu ei enää tuntunut kivuliaalta, vaan se nähtiin lohdullisena ja hyvältä tuntuvana asiana. Merkitykselliseksi nousivat erilaiset symboliset asiat, joiden kautta vanhempi säilyy muistoissa. Valokuvat, jäähyväiskirjeet ja tärkeät yhteiset hetket ovat merkityksellisiä muisteluun liittyviä asioita, joita pidetään usein lähellä itseä.

> *”Nykyisin en mieti isääni ihan niin paljon kuin ennen, mutta silti minulle on merkitystä symbolisilla asioilla, kuten hänen vanhan kitaransa soittamisella, valokuvilla, muistoilla. Ne ovat minulle kaikki kaikessa.”*

Konkreettisten ja symbolisten asioiden lisäksi myös vanhemman sanat, elämänohjeet ja mentaliteetti näkyvät ja tuntuvat arjessa, elävät mielissä ja puheissa.

> *”Isän sanat tulee päivittäin mieleen. Ja välillä lueskelen isän viestejä kännykästäkin, kun en ole niitä poistanut. [Henkilö] kanssa just juhannuksena heidän mökillään naureskeltiin, että isä meitä varmasti seuraa "tuolta jostain" ja päivittelee menoa! Isän ohjeet on meillä mielessä ja isän mentaliteetti siitä miten asiat pitää tehdä!”*

Kirjoituksista välittyi suuri rakkaus vanhempaa kohtaan. Ajatus siitä, että vanhempi on vielä jollain tasolla osa kaikkia pieniä ja suuria elämän hetkiä näyttäytyi kirjoituksissa lohduttavana. Rakkaus vanhempaa kohtaan käsitettiin ikuiseksi, tunteeksi ja kokemukseksi, joka ei voi olla kokonaan pois.

> *”Isä kulkee mukanani ikuisesti, rakkaus ei ole kadonnut mihinkään.”*

> *”Uskon myös siihen, että isä on meidän kanssamme nytkin, jollain tavalla. Se lohduttaa. Isä oli niin äärettömän rakas ja tärkeä minulle. Ei se voi olla kokonaan pois.”*

(X) <u>Tämä on minun ainutkertainen elämäni</u>

Tämän kategorian ilmaisuissa pohditaan tätä elämää surujen ja kokemusten valossa. Ilmaisuissa pohditaan sekundäärimenetyksiä, eli sitä millaisia muunlaisia menetyksiä vanhemman itsemurha on tuonut tullessaan. Surua pohditaan sen aiheuttamien muutosvoimien kautta ja esiin tulevat myös käsitykset surutyön merkityksestä. Samalla esiin nousevat ajatukset siitä, että elämä kantaa ja tätä ainutkertaista elämää tulee vaalia, kaikkine suruineen, iloineen ja pettymyksineen. Tämä kategoria on muodostettu seuraavista alustavista kategorioista: *”Anna surun tulla, olla, velloa”* (14), *”Suru kasvaa kiinni, minä sopeudun”* (16), *”Suru on muuttanut minua”(17) ja ”Minulla on tämä elämä”*(18).

> *”Tänä vuonna tuli 25 vuotta isän kuolemasta. Se oli minulle merkittävä vuosipäivä. Tänne asti olen selvinnyt ja minulla on vielä tämä koko elämä edessä.”*

Ajan kuluessa suru muuttaa muotoaan ja asettuu ihmisen loppuelämän kumppaniksi. Tässä kategoriassa pohditaan kaikkia mahdollisia surtavia asioita ja samalla oma suru saa uudenlaisia oivalluksia ja muotoja. Erilaiset uudet elämänkokemukset, tärkeät hetket ja elämän jännittävät käänteet eivät tunnukaan samalta, kun niitä ei voi jakaa yhden elämän

tärkeimmän ihmisen kanssa. Surra voi kaikkea, minkä voi kuvitella. Lopulta myös näistäkin suruista ja kokemuksista tulee lohdullinen ja lempeä osa omaa surumatkaa. Ne muistuttavat surun olemassaolosta kun sen aika on.

Vanhemman itsemurha ja siitä seuraava suru muuttaa ja muovaa ihmistä. Sureva joutuu tavallaan aloittamaan alusta, rakentamaan itseään ja polkujaan uudelleen. Suru jättää jäljen, asettuu loppuelämän matkakumppaniksi ja vaikuttaa tulevaisuudessa monin tavoin. Se on omalla tavallaan yksi minuuden rakennusaineista.

> *”Tuo tapahtuma on luonut minusta suurena tekijänä sen joka minä olen, koska itse ajattelen kaiken mitä elämässä tapahtuu jättävän ihmiseen ja ihmisen ajatteluun ja suhtautumiseen jäljen.”*

> *”Koen olevani jollain perustavalla tavalla erilainen ihminen nykyään kuin ennen vuotta [vuosi], vaikken tiedäkään enää miten. Pitkään on tuntunut, että kaikki liittyy tavalla tai toisella tähän kokemaani. Ajatukseni ovat varmaan pyörineet myös oman itseni ympärillä paljon enemmän nyt, kuin että jos isälleni ei olisi tapahtunut mitään tällaista. Vaikka hänen kuolemansa kuvittelisi liittyvän ennen kaikkea hänen elämäänsä ja tarinaansa, on se kyllä varsin määrittelevä tekijä omassa minäkuvassanikin ainakin tällä hetkellä.”*

Suru tekee ihmisessä työtä ja samalla ihminen tekee surutyötä. Suru muovautuu ihmisen mukana samalla kun sitä työstetään. Aina surutyön tekeminen ei kuitenkaan ole helppoa ja toisinaan surun ja kaiken sen mukana tuoman haluaa unohtaa, laittaa laatikkoon kaapin perälle ja jättää sinne. Suru on kuitenkin käytävä läpi. Sen pitää antaa tehdä työtä itsessä ja se pitää kohdata, jotta siitä voi myös vähän luopua. Aineistossa nousi esiin halua paeta ja unohtaa suru, erottaa se itsestä. Lopulta suru aina löysi tiensä takaisin, muistutti olemassaolostaan ja vaati tulla nähdyksi. Kirjoituksissa korostui surutyön tekeminen, surun kohtaaminen ja todellinen sureminen.

> *”En vain tiennyt sitä, että jokainen piilotettu, surematon ja elämätön suru nousisi esiin aina uudestaan, kun jokin – vähäpätöinen tai suuri – tapahtuma muistuttaisi minua kuolemasta ja menetyksistä. Laulun sanat, valokuva, uutinen: mikä tahansa, joka viittasi itsemurhiin, niiden tekotapaan, isän ja tyttären suhteeseen, se kaikki riitti nostamaan sanattomat kyynelet silmiin, tai*

herättämään pakahduttavan tunteen, selittämättömän tunteen ja reaktion, jonka halusin piilottaa ja jota häpesin."

"Aloin kohdata pakoon juoksemisen sijaan, vasta raitistuttuani pystyin näkemään että myös minulla oli ollut alkoholiongelma. Alkoholi oli siis ollut ajoittain suloinen turruttaja, minun ei tarvinnut ajatella eikä tuntea mitään hankalalta tuntuvaa, mutta en myöskään pystynyt päästämään ketään lähelle, puhumaan rehellisesti tunteistani sekä ajatuksistani. Oli aika opetella puhumaan selittelyn ja vihjailemisen sijaan, se on ollut vaikeaa mutta palkitsevaa."

Suru saa tehtäväkseen muovata ihmistä niin, että elämä voi taas jatkua. Surutyö mahdollistaa vanhemman itsemurhan varjosta vapautumisen, sitä ei kuitenkaan voi hoputtaa vaan sen täytyy antaa tulla ja mennä. Suru ei etene lineaarisesti ja siinä voi olla taukoja, joiden jälkeen suru taas nousee pintaan. Sen jokainen vaihe, vaikea ja helppo, täytyy käydä läpi, tunnustaa ja tuntea. Parhaimmillaan voi oivaltaa jotain tärkeää ja merkityksellistä.

"En taida uskoa sellaiseen suruprosessiin, jossa olisi alkupiste ja siitä jonkinlainen lineaarinen aikajana jossa tapahtumat alkavat tasaisesti olla etäämpänä tai esimerkiksi sureminen laskee. Tuntuu, että suremisessa voi olla taukoja, joiden jälkeen asiat saattavat yhtäkkiä tuntua tavallista läheisemmiltä."

"Sanotaan, että surun tehtävä on muokata ihmistä niin, että elämän jatkuminen on mahdollista. Vapautuminen isän itsemurhan varjosta ja isän ikävästä tuntui aikanaan mahdottomalta, mutta surutyön avulla se on mahdollistunut. Suuri tajuaminen on ollut minulle myös se, että pohjimmiltaan on kyse rakkaan ihmisen kuolemasta. Sillä, miten se tapahtui, ei ole väliä eikä vähennä sen surun määrää. Surutyö on tärkeää käydä läpi. Sen tahtia, vaiheita tai pituutta ei voi määrittää vaan sen pitää antaa tulla ja mennä omassa tahdissaan. Itselle on annettava toipumisrauha."

Kun surun käy läpi kaikkine vaiheine ja ominaisuuksineen ja kun sen kohtaa ja päästää lähelle, siitä voi myös luopua. Ja lopulta elämässä on tilaa myös kaikelle muulle.

”Suuret kokemukset ja merkittävät elämykset tuovat varmasti pintaan ikävän ja surun. Aina siihen ei edes tarvita suuria kokemuksia, joskus arkinen hampaiden pesu riittää, ja tuntuu että jalat menee alta ikävästä. Olen huomannut, että surun täytyy antaa tulla ja sitä täytyy käsitellä, vain siten se muuttuu hiljalleen pienemmäksi, eikä enää valtaa koko elämää. Ja lopulta elämässä on taas enemmän onnea kuin surua. Lopulta osaa jälleen haaveilla, suunnitella ja elää.”

Suru vastaa kaikkeen siihen, mitä ihminen kokee läheisensä kuollessa. Kuten yllä olevista otteista voidaan huomata, menettäessään jonkun itselleen tärkeän ihmisen, joutuu sureva monella tapaa parsimaan kokoon kuoleman ravisteleman ja pahoin repeytyneen elämänsä. Myös särkynyt minä ja arki joutuvat uudelleen muotoiltavaksi, rakennettavaksi ja palautettavaksi. Ihminen opettelee elämän uudelleen ja samalla ohjautuu jälleen kokemaan oman elämäntarinansa mielekkääksi ja jatkuvaksi. Elämän merkityksiä etsitään ja rakennetaan, kokemuksia jäsennetään osaksi omaa elämänhistoriaa. Lopulta kuristava, ahdistava ja monin tavoin elämän täyttävä suru hellittää otteensa ja jäljelle jää lempeä kaipaus ja ikävä, aaltoileva suru, jota ihminen kantaa mukanaan useimmiten elämän loppuun saakka. Kaipauksen ja ikävän seuralaisena saattaa olla myös kiitollisuus kaikesta koetusta. (ks. Erjanti & Paunonen-Ilmonen, 2004, 66–69; Uusitalo, 2006, 294.)

”Suru kulkee aina mukanani, mutta se on muuttunut siedettäväksi. Suru aaltoilee ja kyyneleet saattavat nousta pintaan milloin vain.”

Nyt koen, että olen sinut asian kanssa, eikä siihen liity enää trauman kokemusta, vaan tavallista surua ja ikävää läheisen ja rakkaan ihmisen menettämisestä.”

”Tiedän, että asiat eivät ole täydellisesti koskaan, mutta kaikesta siitä mitä minulla on, olen äärettömän kiitollinen. Elämä tuntuu ihanalta.”

”Jossain syvällä on myös valtava kiitollisuus. Olen kiitollinen kaikista niistä vuosista, joita minä sain isäni kanssa viettää. Olen saanut tärkeitä muistoja ja merkittäviä hetkiä, ennen kaikkea turvaa ja rakkautta.”

”Lohdullista on se, kuinka armollisesti ja empaattisesti voi itseensä ja historiaansa suhtautua. Enää minun ei tarvitse ruoskia itseäni tai tuntea huonoutta.”

Lopulta suru löytää paikkansa ihmisen elämässä ja kaikkea kokemaansa alkaa ymmärtää eri tavalla. Surusta tulee lauhkeaa ja sille löydetään uusia, oman elämän kannalta tärkeitä merkityksiä. Elämässä kaikki muu saa jälleen tilaa. Itsensä osaa määritellä myös muutoin kuin kokemuksensa ja menetyksensä kautta. Vanhemman itsemurhasta tulee elämän arpi, joka kuuluu jollain syvällisellä tavalla minuuteen ja siihen, miten elämänpolku on muotoutunut. Joillekin menetys ja kuljettu surumatka näyttäytyy lahjana, josta ei ehkä osaisi tai haluaisi enää edes luopua. Lopulta elämä jatkuu ja se voi muotoutua hyväksi, juuri sellaiseksi kuin sen pitääkin olla.

”En halua, että kokemukseni tai suruni määrittelee minut kokonaan. En halua olla itsemurhan kautta kuolleen tytär, haluan olla minä, jolla on suuri suru ja syvä arpi, mutta on silti minä.”

”En silti taida ajatella sitä ihan niin, että se olisi vain suuri menetys elämässäni, vaan muillakin tavoin suuri kokemus jonka kaltaista monella muulla ei ole ollut. Ajatellessani isäni kuolemaa ajattelen väistämättä aina myös hänen omanlaista ja värikästä elämäänsä.”

”Nyt katsoessani matkaa taaksepäin, koen sen lahjana. Tarkoitan tällä sitä että olen oppinut ajattelemaan itseäni ja muita ihmisiä laajemmalla perspektiivillä kun olisin ajatellut ilman tapahtunutta.”

”Nykyään kuitenkin koen olevani tasapainossa asian kanssa ja koen ensimmäistä kertaa elämässäni olevani ehjä ihminen, joten koen kaiken tapahtuneen ja kokemani asiat arvokkaiksi. Ilman niitä en olisi nyt tässä ja ymmärtäisi näitä asioita joita olen menneisyyteni takia oppinut.”

”Iän myötä alkaa vasta ymmärtää tätä kaikkea mikä on elämän tarkoitus.”

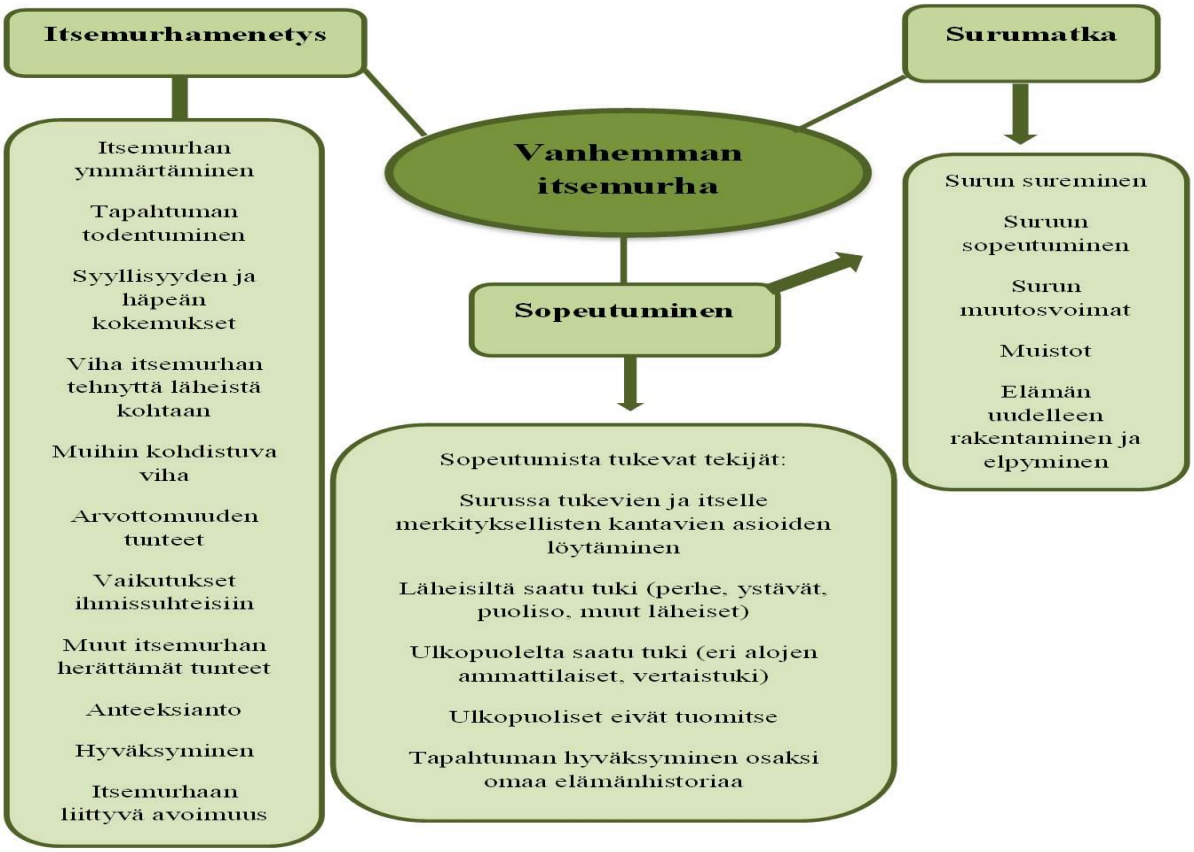
”Koen että elämällä on tarkoitus ja se pitää kestää mitä ylhäältä annetaan. Äitini aina sanoi ettei niin suurta taakkaa anneta ettei sitä jaksa kantaa.”

”Kuitenkin - kuka takaa minulle, että olisin osannut olla onnellinen, jos minulla olisikin ollut toisenlainen elämä? Jos minulla ei olisi ollut näitä suruja – olisinko edes ymmärtänyt, miten paljon minulla on, jos minulla olisi

vieläkin se kaikki, minkä menetin? Se ei saa estää minua olemasta onnellinen siitä, mitä minulla on: tämä elämä."

5.3.4 Teemoitellun kuvauskategoriajärjestelmän luominen

Analyysin neljännessä ja viimeisessä vaiheessa rakensin aineiston perusteella teemoitellun kuvauskategoriajärjestelmän, joka on tutkimuksen päätulos. Tässä kategoriat eivät edusta suoraan yksittäisten ihmisten käsityksiä, vaan yleisemmin erilaisia tapoja käsittää, ymmärtää ja kokea. (Huusko & Paloniemi, 2006, 169.) Tutkimalla kategorian välisiä suhteita, voidaan rakentaa tarkoituksenmukainen malli, kuvaamaan erilaisia käsityksiä ja kokemuksia (Francis, 1996, 45). Mallia (kuvio 3.) tarkasteltaessa tulee huomata, että kategoriat ovat kiinteässä suhteessa toisiinsa ja siihen ilmiöön jota tutkielmassa on tutkittu. Kuvauskategoriat on pyritty luomaan siten, miten ne parhaiten vastaavat tutkimuksen tavoitteita ja antavat itsemurhasurusta sekä aineistosta mahdollisimman monipuolisen ja laajan kuvan.



Kuvio 3. Kuvauskategoria, itsemurhasuru vanhemman itsemurhan jälkeen

Itsemurhamenetyksen alle on laitettu kaikki ne kokemukset, tunteet ja ajatukset, jotka aineistossa koettiin liittyvän juuri itsemurhaan. Lopullisista kategorioista tämän otsikon alle päätyivät itsemurhan ymmärtämistä ja todentumista käsittelevä kategoria I, itsemurhan aiheuttamia häpeän ja syyllisyyden kokemuksia käsittelevä kategoria II, avoimuutta ja itsemurhasta puhumista käsittelevä kategoria III, hyväksymistä ja anteeksiantoa käsittelevä kategoria V sekä arvottomuutta ja itsemurhan vaikutuksia ihmissuhteisiin käsittelevä kategoria VIII. Hyväksyminen liitettiin aineistossa myös sopeutumiseen, joten se on merkitty myös sopeutumis-otsikon alle.

Itsemurhasuru ja sopeutuminen kulkivat aineistossa lähekkäin ja niiden voi katsoa liittyvän olennaisesti toisiinsa. Surumatka on osa menetykseen sopeutumista ja sopeutuminen on osa surumatkaa. Tästä syystä surumatka ja sopeutuminen jakavat samat kategoriat. Otsikoiden alle päätyivät suurta surua käsittelevä kategoria VII, muistoja käsittelevä kategoria IX sekä elämän muovautumista ja uudelleen rakentamista käsittelevä kategoria X. Kategorioiden teemoja ja niissä esiin nousseita asioita on avattu otsikoiden alle enemmän, jotta niiden moninaisuus tulisi paremmin esiin.

Sopeutumisotsikon alle on vielä erikseen merkitty sopeutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Otsikko muodostuu kategoriasta VI, jossa käsiteltiin niitä henkilöitä, jotka ovat kulkeneet vierellä ja kannatelleet, ja siten olleet merkityksellinen osa suruun sopeutumista. Lisäsin otsikon alle myös itseen liittyvät tekijät, joilla tarkoitetaan jokaisen omia ja henkilökohtaisia surussa ja sopeutumista tukeneita asioita. Aineistossa tällaisia olivat esimerkiksi, usko, musiikki ja muut taidemuodot sekä itsensä ilmaiseminen.

Itsemurhamenetys, surumatka ja sopeutuminen ovat kiinteässä suhteessa ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Mallissa vanhemman itsemurha näyttäytyy kokonaisvaltaisesti jokaiseen elämänalueeseen vaikuttavana tapahtumana. Se, millaiseksi surumatka muodostuu, on riippuvainen menetyksestä ja siitä, millaisia tunteita ja kokemuksia siihen liittyy. Samalla itsemurhamenetys ja sen muovaama surumatka vaikuttavat siihen, miten suruun sopeutuminen onnistuu ja millaiset asiat sopeutumisessa nousevat merkityksellisiksi.

Mallin osiot ovat tasa-arvoisessa suhteessa toisiinsa, eikä mikään osio nouse toista suurempaan tai merkittävämpään arvoon. Tämä kuvaa myös sitä, ettei surulla ole mitään kaavaa tai valmiiksi rakennettua polkua, vaan surun muotoutumiseen vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Vuorovaikutus osioiden välillä on jatkuvaa sekä kokonaisvaltaista ja ne saavat erilaisia merkityksiä eri vaiheissa eri yksilöillä.

Aineistoni on rikas ja sellaisenaan se antaa runsaasti tietoa vanhemman itsemurhan jälkeen koetusta surusta. Aineiston avulla on mahdollista päästä käsiksi aitoon surun kokemusmaailmaan ja todella ymmärtää, miten monimuotoinen ja henkilökohtainen kokemus suru on. Vaikka tuloksia ei voikaan yleistää, uskon, että moni, myös muunlaisen menetyksen kokenut, voi löytää samaistumispintaa analyysin eri vaiheissa esitetyistä surun kokemuksista. Pohdin aineiston ja koko tutkimuksen antia enemmän pääluvussa 8. Ennen pohdintaa arvioin vielä tutkimuksen luotettavuutta sekä pohdin itsemurhien ehkäisemistä.

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkija on tutkimuksessa keskeinen tutkimusväline ja siten myös pääasiallisin luotettavuuden kriteeri. Tällöin luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suonranta, 1996, 165.) Kun on kyse itselle henkilökohtaisesta, pitkään matkalla mukana kulkeneesta ja sensitiivisestä aiheesta, on tutkija entistä suuremmassa osassa luotettavuutta arvioitaessa. En tutkimusta aloittaessani ajatellut, että oma suhteeni aiheeseen voisi asettaa tutkimuksen luotettavuuden kyseenalaiseksi. Olin varma siitä, että oma vuosien aikana kokemuksesta ja teoriatiedosta kerätty asiantuntemus sekä tukitoiminnasta saamani koulutus takaisivat tutkimuksen luotettavuuden. Tutkimuksen edetessä tulin kuitenkin epävarmaksi. Entä jos lukijani epäilevät tutkimuksen aitoutta? Entä jos tutkimusta ei koeta luotettavaksi, koska se on niin lähellä tutkijaa itseään?

Etsin epävarmuuteeni vastauksia ja tukea ja löysin niitä Maritta Itäpuiston väitöskirjasta. Itäpuisto (2005, 58-59; ks. myös Eskola, et al., 53–58, 2004,) on käyttänyt väitöstyössään pohjalla omaa kokemustaan. Hän pohtii osuvasti sitä, miten toisinaan taustalla oleva oma kokemus saattaa aiheuttaa epäilystä muissa; voiko aihetta tutkia objektiivisesti, jos se on osa myös omaa elämänhistoriaa? Usein oma kokemus ja sitä kautta syntynyt kiinnostus nähdään motivoivana ja tutkimusta edesauttavana tekijänä. Aina ei ole tarpeellista tai edes tarkoituksenmukaista erottaa tutkimustyötä omasta elämästään, vaan omaa elämänkokemusta olisi opittava myös hyödyntämään tutkimuksen teossa ja tutkimaan sekä tulkitsemaan sitä. Hirsjärvi et al. (2010, 80) näkevät kuitenkin liian emotionaaliset aiheet poikkeuksina. Heidän mielestään on ongelmallista, jos tutkija on sitoutunut aiheeseen liian tunneperäisesti. Tällöin tutkija ei välttämättä pysty tarkastelemaan asioita riittävän objektiivisesti tai kriittisesti, ja hyvän tutkimuksen tuottaminen vaikeutuu. Kuten Itäpuisto (2005, 58), myös minä näen, että omakohtaisista kokemuksista on enemmän hyötyä kuin haittaa, sillä ne pakottavat pohtimaan ja tarkastelemaan tutkimuksen eri vaiheita tarkasti; Mitkä ovat ne taustat, arvot ja ennakko-oletukset, joiden pohjalta minä tutkimustani teen? Miten minun kokemukseni vaikuttaa? Mitä se voi antaa, entä mitä ottaa? Oma kokemus antaa myös erilaisia näkökulmia ja voi auttaa vallitsevien ajatusmallien kyseenalaistamisessa. Ennen kaikkea aiheesta tulee rakas ja siihen on valtavan sitoutunut. Halu ymmärtää ilmiötä syvällisemmin ja paremmin kietoutuu haluun ymmärtää muiden surumatkan ohella myös omaa surumatkaa.

Pyrin tutkimuksessa objektiivisuuteen ja siihen, etteivät omat kokemukseni ja ennakko-oletukseni vaikuta siihen millaisia asioita tutkimuksessa tulee esiin. Myönnän kuitenkin subjektiviteettini ja avaan positioni seikkaperäisesti luvussa 4.5. En peittele kokemustani tai sitä, millä tavoin aihe minua koskettaa. Uskon avoimuuteni lopulta lisäävän tutkimuksen luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä. Avoimuus onkin yksi tutkimuksen luotettavuuden kantavista voimista, lukija pääsee sisälle kaikkeen siihen, mitä tutkija on tutkiessaan kokenut, nähnyt ja elänyt.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös tutkimusprosessin läpinäkyvyyden kannalta. Olen tuonut raportissani mahdollisimman seikkaperäisesti ja perustellusti esiin teoreettisten lähtökohtien suhteen tutkimuskysymyksiini, kuvannut tarkasti tutkimusjoukon valikoitumisen ja aineistonkeruun periaatteet. Lisäksi analyysin jokainen vaihe, periaatteet ja kulku sekä tulokset on pyritty avaamaan tarkasti. Analyysin tukena on käytetty alkuperäisiä otteita aineistosta vaarantamatta kuitenkaan tutkimukseen osallistuneiden tunnistettavuutta. Tutkimuksessa ei pyritty tulosten yleistettävyyteen tai siihen, että tulokset noudattaisivat muissa tutkimuksissa saatuja tuloksia, vaan tärkeimpänä pyrkimyksenä oli (fenomenografian mukaisesti) tuoda esiin surun moniulotteisuus ja erilaiset surut. On vaikea arvioida tulisiko samankaltaisella mutta silti erilaisella tutkimusjoukolla samoja tuloksia. Suru, läheisen itsemurha ja sopeutumiseen liittyvät tekijät ovat niin henkilökohtaisia ja ainutkertaisia kokemuksia, että ehkä tuloksissa olisi löydettävissä samankaltaisuuksia, mutta täysin samoja tuloksia tuskin tulisi. Sosiaalinen todellisuus on monimuotoinen, eikä tuloksia voida siksi yleistää kaikkia koskeviksi (ks. Eskola & Suonranta, 1996, 167).

7 ITSEMURHIA VOIDAAN EHKÄISTÄ

Itsemurhista puhuttaessa on merkityksellistä puhua myös niiden ehkäisemisestä. Itsemurha on kansanterveydellinen, yhteiskunnan ja yksilön pahoinvoinnista kertova laajalle ulottuva ongelma. Se ei ole ainoastaan suomalaisten kantama taakka, vaan maailmanlaajuisesti esiintyvä tragedia: joka neljäskymmenes sekunti joku jossain päin maailmaa kuolee itsemurhan kautta. Tämä tarkoittaa, että vuosittain yli 800 000 ihmistä valitsee omaehtoisen kuoleman ja vielä useammat yrittävät itsemurhaa. (WHO, 2014, 2.) Itsemurhia voidaan ehkäistä, mutta ehkäisy ja kontrollointi eivät kuitenkaan ole helppoja tehtäviä. Menestykseen vaaditaan, ettei katsetta suunnata pelkästään itsemurhien riskitekijöihin ja tehokkaaseen mielenterveystyöhön, vaan yhteiskunnassa tulisi myös erityisellä tavalla keskittää voimavaroja siihen, että uusille sukupolville taattaisiin parhaat mahdolliset kasvu- ja kehitysedellytykset. (Uusitalo, 2007a, 206.)

Itsemurha on niin siihen päätyneen kuin jäljellejääneidenkin näkökulmasta sanoinkuvaamaton ja ravisteleva tragedia. Ihmiselämän arvoa tai inhimillisiä menetyksiä ei voida mitata rahassa, mutta itsemurhien yhteiskunnallisia kustannuksia voidaan kuitenkin pohtia ja samalla perustellusti esittää, miksi ehkäiseminen on myös yhteiskunnan näkökulmasta parempi vaihtoehto. (Uusitalo, 2007a, 206.) On arvioitu, että yhden aikuisen itsemurha maksaa yhteiskunnalle keskimäärin noin 2 miljoonaa euroa ja jokainen yksittäinen itsemurhayritys puolestaan noin 330 000 euroa. (Suomen Mielenterveysseura, 2016b; Uusitalo, 2007a, 206). Vuositasolla suomalaisten itsetuhoisuus maksaa yhteiskunnalle siis miljardeja euroja, eikä laskelmissa ole mukana ne välilliset seuraukset, joita itsemurhista seuraa yhteiskunnalle kun se yrittää huolehtia jäljellejääneistä surevista (Uusitalo, 2007a, 207). Entä sitten itsemurhien ehkäiseminen? Yhden itsemurhan ehkäisy maksaa arviolta 20 000-40 000 euroa (Suomen Mielenterveysseura, 2016b). Ei tarvitse olla matemaatikko huomatakseen, että ehkäisystä koituvat kustannukset olisivat yhteiskunnalle paljon pienemmät kuin nyt. Olisi siis monella tapaa tarpeellista juurruttaa itsemurhien ehkäisytyö osaksi kunnallispoliittista ja valtakunnallista päätöksentekoa (Uusitalo, 2007a, 207).

Suomi on ollut itsemurhan ehkäisytyön edelläkävijämaita. Suomalainen ehkäisytyö on seuraillut Amerikassa 1950–1960-luvulla virinnyttä suisidologian ja suisidiprevention kehittämistyötä. Vuonna 1970 Suomen Mielenterveysseura perusti itsemurhien

ehkäisykeskuksen (SOS-palvelu) ja vuonna 1986 käynnistettiin valtakunnallinen itsemurhien ehkäisyprojekti. (Upanne, Hakanen, Rautava, 1999, 17.) 1990-luvun alussa, ensimmäisenä maailmassa, Suomi laati, toteutti ja arvioi koko maata koskevan itsemurhien ehkäisyohjelman (Uusitalo, 2007a, 207). Meillä ei kuitenkaan enää vuosiin ole ollut minkäänlaista kansallista ehkäisyohjelmaa. Ehkäisyprojektin antamia suosituksia ei ole ylläpidetty tai seurattu keskitetysti vuoden 1995 jälkeen (Suomen Mielenterveysseura, 2015.) WHO:n (2014) mukaan kansallisten ehkäisyohjelmien avulla on voitu selkeästi ehkäistä itsemurhia, joten ehkä Suomessakin olisi aika palata takaisin aktiivisen kansallisesti toteutetun ehkäisytyön pariin.

Ehkäisytyötä tehdessä tulee pohtia, tulisiko se kohdistaa koko väestöryhmään vai pelkästään riskiryhmiin. Jos asiaa pohditaan yhteiskunnallisesti painottuneesta näkökulmasta, yksilön käyttäytymisen ajatellaan heijastelevan hänestä riippumattomia yhteiskunnallisia tapahtumia ja sosiaalisia voimia. Tällöin keskeistä ehkäisyssä olisi käyttää strategioita, jotka lisäävät yksilön sopeutumista yhteiskuntaan ja lähiympäristön antamaa tukea. Itsemurhiin vaikutettaisiin yleisen yhteiskuntapolitiikan keinoin esimerkiksi parantamalla perheiden asemaa, työelämää, elinolosuhteita, koulutusta sekä tasa-arvoa ja myönteistä ilmapiiriä. Itsemurhia voidaan tarkastella myös korostuneesti yksilön tilan heijastumana, jolloin itsemurhaa pidetään yksilön oman käyttäytymisen tuloksena, josta hän on viime kädessä itse vastuussa. Itsemurhassa on aina kyse ihmisen mielen kautta kulkevasta prosessista. Teko pohjautuu ihmisen ajatteluun, tunteisiin ja tulkintaan hänen omasta tilastaan ja tulevaisuudestaan. Yksikään itsemurha ei voi tapahtua ilman näitä ehtoja. (Lönnqvist, 1999.) Ehkä merkityksellistä olisi tarkastella itsemurhaa näiden kahden näkökulman summana, tekona johon vaikuttaa yhtäältä tekijästä riippumattomat, yhteiskunnalliset sekä sosiaaliset tekijät ja toisaalta tekijästä itsestään riippuvat, hänen omaan mielenmaisemaansa liittyvät tekijät. Tällöin voimme paremmin luoda kokonaiskuvan itsemurhasta ja sen ehkäisyyn liittyvistä tarpeista.

Voidaan toki pohtia myös itsemurhan ehkäisytyön oikeutusta. Kenen motiiveista ja hyvästä on kyse? Onko kyseessä enemmän auttajaan kuin autettavaan liittyvät tekijät? Jos ihminen haluaa kuolla, tulisiko tämä pyrkimys hyväksyä? Kuuluuko omasta elämästä päättäminen ihmiselle itselleen? (vrt. Lönnqvist, 2009; Solomon, 2002, 384; Uusitalo, 2007a, 208.) Vaikka tätä näkökulmaa onkin tärkeää pohtia ja kyseenalaistuksille tulee antaa tilaa, on itsemurhan parissa tehtävä ehkäisytyö kuitenkin perusteltua. Itsemurha on tavoitteena

pääosin tilanteeseen ja hetkeen sidottu. Itsemurha-ajatusten tai itsetuhoisuuden kroonistuminen liittyy usein masennukseen, tilapäiseen alkoholin vaikutukseen, akuuttiin sietämättömältä tuntuvaan ahdistukseen tai muuhun tunnereaktioon. Kaikki edellä mainitut tilat muuttuvat ajan kuluessa ja niihin voidaan vaikuttaa. Usein itsemurhakuolemaa pohtiva on loppuun asti kahden vaiheilla, samanaikaisesti hänessä elää sekä halu kuolla että halu elää. (Lönnqvist, 1999; Uusitalo, 2007a, 208.) Näihin ajatuksiin perustuu myös aktiivinen itsemurhien ehkäisytyö; oikein ajoitetulla väliintulolla useat itsemurhat olisivat estettävissä. Itsemurhien ehkäisytyö tulisikin nähdä haasteena, jota tulee kehittää jatkuvasti ja johon pitäisi suunnata enemmän resursseja. (Uusitalo, 2007a, 18–19, 208.)

Miten itsemurhia sitten voidaan ehkäistä? Yli 20 vuoden aikana eri puolilla toteutetut tutkimukset ja itsemurhien ehkäisyohjelmat antavat tietoa siitä, minkälaiset toimet eivät ole kovinkaan suotuisia ja samalla saadaan välineitä ja tietoa myös onnistuneista ja hyvistä käytännöistä. (Uusitalo, 2007a, 209.) On esimerkiksi huomattu, etteivät laajalle kohdejoukolle suunnatut kertaluontoiset interventiot tuota kovinkaan suotuisia lopputuloksia (Nordling & Toivio, 2011, 321; Uusitalo, 2007, 209). Tuloksetonta on myös itsemurhien ehkäisytyö, jolla edistetään myyttiä, jonka mukaan itsemurhasta puhuminen yllyttää itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Uusitalo, 2007a, 209). Laaja-alainen, kokonaisvaltainen ja toinen toistaan täydentäviä ehkäisystrategioita sisältävä malli lienee kaikista tehokkain itsemurhan ehkäisytyön väline. Hyviä tuloksia on saatu esimerkiksi itsemurhan yrittämistä vaikeuttamalla lääke- ja asekontrollin avulla. (Nordling & Toivio, 2011, 321; Uusitalo, 2007a, 209).

Merkityksellisiä välineitä itsemurhan ehkäisytyössä ovat myös terveyttä ja hyvinvointia edistävät hankkeet sekä varhainen puuttuminen ja vanhemmuuden tukeminen (Nordling & Toivio, 2011, 321; Uusitalo, 2007a, 210). Elämänhallinta- ja ongelmanratkaisutaitoja voitaisiin opettaa kotona ja eri tason oppilaitoksissa, eikä oppilashuoltotyön tehostamisen vaikutustakaan voi aliarvioida. Erilaisten kriisitoimintamallien luominen kaikkiin oppilaitoksiin sekä työpaikoille on myös suositeltavaa itsemurhien ehkäisyn kannalta. (Nordling & Toivio, 2011, 321.) Ehkä voisimme ottaa itsemurhien ehkäisyn osaksi myös opetussuunnitelmaamme, kuten muualla maailmassa on tehty (Uusitalo, 2007a, 2013). Voisimme myös pohtia erilaisten matalan kynnyksen palveluiden tarjoamista. Olisi tärkeää helpottaa avunsaantia ja hoitoon pääsyä, jolloin itsetuhoisen ei tarvitsisi viimeisillä voimillaan joutua byrokraattisten sääntöjen ja käytäntöjen pyörteisiin. Moniammatillinen

yhteistyö sekä ammatillista ja yksityistä, kokemuksesta kumpuavaa tietoa yhdistelemällä voimme kasata valtavan määrän tietoa ja välineitä itsemurhan parissa tehtävään ehkäisytyöhön. Lopuksi tarvitaan myös vahvaa poliittista tahtoa ja halua tehdä töitä itsemurhien ehkäisemiseksi.

8 POHDINTA

Itsemurha on ilmiö, joka sisältää paljon sellaista, mikä on vaikea käsittää. On vaikea ymmärtää, miksi joku päättää kuolla, miksi kuolemasta tulee elämää houkuttelevampi vaihtoehto. Toisin kuin ennen, nykyään itsemurhaan kuolleen motiiveja pyritään ymmärtämään ja jatkuvasti tehdään työtä sen eteen, että elämä tuntuisi yhä useammalle paremmalta vaihtoehdolta. Edelleen kuitenkin meidän on usein vaikea käsittää yhteisöllistä vastuuta ja kaikkea läheisten kantamaa syyllisyyttä. Asioista puhutaan entistä enemmän ja itsemurha menettää koko ajan tabuluonnettaan, mutta silti vielä liian paljon jää sanomatta. Olemme alttiita järkeilemään itsemurhalle pinnallisia selityksiä, sillä on vaikeaa myöntää itselle ja muille, että jollain tapaa itsemurha koskettaa meistä jokaista. (ks. Achté et al., 1989, 89.) Sillä niin se lopulta on, kukaan meistä ei ole immuuni itsemurhan kauaskantoisille vaikutuksille. Se voi koskettaa läheltä tai vähän kauempaa, mutta koskettaa yhtä kaikki. Juuri siksi itsemurhan parissa tehtävä työ on niin tärkeää. Tukea ja välineitä tarvitaan, jotta voisimme kohdata tämän synkän ja monella tapaa pelottavan ilmiön, jotta voisimme tehdä työtä sen kitkemiseksi. Itsemurhan ehkäisemiseksi ja omaisten tukemiseksi tehtävä työ ei tule koskaan valmiiksi, vaan sille on valitettavasti aina tarvetta. Voimme kuitenkin puhua entistä avoimemmin ja rohkeammin. Voimme vaatia kansallista ehkäisyohjelmaa ja toivoa, että yhteiskuntamme sijoittaisi enemmän sekä itsemurhan ehkäisemiseen että läheisen itsemurhan jälkeisiin tukitoimiin. Voimme myös itse omassa elämässämme pyrkiä muuttamaan yhteiskuntaamme pala palalta. Välittää enemmän, koskettaa ja olla lähellä, näyttää oppilaille, kollegoille, ystäville ja kaikille lähimmäisille, että heistä jokainen on tärkeä ja merkityksellinen osa tätä kaikkea.

Tutkimuksen tehtävänä on ollut rakentaa ja samalla tarkentaa kuvaa läheisen, erityisesti vanhemman itsemurhan aiheuttamasta surusta ja siitä, millä tavalla se muovaa elämää. Teoreettisen viitekehyksen kautta pyrin tuomaan esiin itsemurhailmiön ja surun ulottuvuuksia, jotta olisi mahdollista ymmärtää läheisen itsemurhan aiheuttamaa surua syvällisemmin. Olen tarkastellut itsemurhan ja itsemurhasurun muotoutumista ja sen saamia merkityksiä jäljellejääneiden elämänpolulla sekä analysoinut traumaattisen menetyksen käsittelyä. Kysyin: Millaisia muotoja suru saa kun kyseessä on itsemurhasuru? Miten vanhemman omaehtoinen kuolema muovaa elämää? Miten suruun sopeutuu?

Tutkimukseni ihmisten kokemuksista ja käsityksistä paljastaa läheisen itsemurhan ja sen aiheuttaman surun monimuotoisuuden. Ei ole olemassa kahta samanlaista tapaa kokea, tuntea ja surra vanhemman itsemurhan jälkeen. Itsemurha on laajasti vaikuttava, estettävissä oleva inhimillisen elämän inhimillinen tragedia. Kun läheinen tekee itsemurhan, elämä järkkyy kammottavalla tavalla ja kaikesta tutusta ja turvallisesta tuleekin turvatonta, elämältä katoaa pohja. Kaikki alkaa alusta, eläminen on opeteltava uudelleen. Vanhemman itsemurhalla on laajalle ulottuvat vaikutukset. Se muuttaa elämää ja saa surevan arvioimaan koko elämänsä aivan uudella tavalla. Lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden seuralaisena ovat erilaiset syyllisyyden, häpeän, vihan ja arvottomuuden tunteet, joita täytyy käsitellä, ennen kuin voi jatkaa matkaa. Omaa minuuttaan joutuu pohtimaan ja rakentamaan usein heiveröisellekin pohjalle. Pahimmillaan vanhemman itsemurhasta tulee koko elämän vuosiksi täyttävä tapahtuma, joka ei jätä rauhaan, vaikka sen kuinka haluaisi piilottaa. Elämästä tulee pakoon juoksemista ja oman surun piilottamista. Vanhemman itsemurha vie palasia myös itsestä, eikä niitä saa takaisin ennen kuin surun ja menetyksen osaa ja uskaltaa kohdata.

Jokainen tutkimukseen osallistunut kertoi omalla tavallaan siitä, miten tärkeää surun kohtaaminen ja surutyön tekeminen on. Jos surua ei sure, se jää sisälle odottamaan aina siihen asti kun sen lopulta uskaltaa käsitellä. Tutkimuksen tarinoita lukiessa ja tutkimukseen osallistuneiden naisten surumatkaan uppoutuessa mieleen tuli Hectorin laulu ”Älä tee sitä”. Laulussa Hector laulaa jollekulle seuraavasti:

> *”Jos sä teet sen hirmutyön, Valvon vuokses yhden yön. Sitten olet vain ei-kukaan, Minua et ota mukaan. Annan anteeksi, Mut itseäni aion puolustaa: Sinut unohdan.”*

Laulun sanoissa piilee ajatus siitä, että läheisen itsemurha saattaa viedä myös jäljellejääneen mukanaan. Kaiken surun, turvattomuuden ja tunteiden kirjon keskellä oma itse saattaa unohtua. Tutkimukseen osallistuneet naiset kukin omalla tavallaan toivat tarinassaan esiin laulun sanoissa näkyvän ajatuksen. Sopeutuminen ei ehkä tapahdu hetkessä, vaan se vaatii vuosia. Läheistä ei myöskään tarvitse unohtaa, vaan hän saa elää muistoissa, ajatuksissa sekä menneissä ja tulevissa kokemuksissa. Vanhemman itsemurhan ei kuitenkaan tarvitse viedä mukanaan. Sen voi ottaa osaksi omaa historiaansa ja siitä tulee omaan elämään arpi, joka kulkee mukana. Lopulta kuitenkin vanhempi tekee tekonsa vain itselleen, eikä sen tarvitse määritellä koko elämää tai estää onnea ja hyviä hetkiä. Niin kuin

yksi tutkittavista totesi, vanhemman itsemurha ei saa estää olemasta onnellinen siitä, mitä on: tämä elämä. Suruun, menetykseen ja vanhemman itsemurhaan voi siis sopeutua. Se vie kuitenkin aikaa, vaatii työtä ja käsittelyä, mutta lopulta kokemus asettuu osaksi omaa historiaa, eikä se enää valtaa kaikkea.

Sopeutumiseen vaikuttavat monet tekijät. Merkittävin tuki ja turva itsemurhasurussa on kuitenkin lähellä olevat ihmiset. On voimavara, kun vierellä on joku, jonka kanssa saa surra ja joka kannattelee silloin kun itse ei enää jaksa. Tukija ja kannattelija voi olla joku läheinen ja tärkeä ihminen, jonka kanssa saa käydä läpi kokemustaan. Myös ammattiavulla on oma merkityksensä ja paikkansa kriisitilanteisiin ja niiden tuomiin muutoksiin sopeutumisessa. Kaiken läheisiltä ja ammattilaisilta saadun avun ja tuen lisäksi tarvitaan myös omakohtaista ja kokemusperäistä tietoa sekä tapahtuneen ymmärtämistä. Vertaistuessa korostuu juuri kokemuksellisuus. Samankaltaisen menetyksen kokenut voi olla läsnä, tukea ja kuunnella, ehkä jopa antaa neuvoja sekä valaa uskoa ja toivoa tulevaisuuteen. Erityisen tärkeäksi vertaistuki ja saman kokeneen löytäminen muodostuu vaikeita elämäntilanteita kohdatessa, erilaisissa umpikujissa ja kriiseissä, surussa. (ks. Liskola, 2007, 227–228.)

Itsemurhaa on tutkittu vuosien varrella paljonkin, mutta itsemurhatutkimukselle on vielä valtavasti tilaa ja tarvetta. Ilmiön ympäriltä löytyy paljon mielekkäitä ja kiinnostavia, vielä varsin vähän tutkittuja aiheita. Erityisesti nuorten itsemurhien tutkiminen olisi tärkeää, sillä nuorten itsemurhat ovat meillä Suomessa aivan liian yleisiä. Olisi kiinnostavaa tutkia sitä maailmaa ja niitä lähtökohtia, joissa itsetuhoiset ja omaa itsemurhakuolemaansa suunnittelevat nuoret elävät tai ovat eläneet. Tutkimuksen kautta voitaisiin saada tärkeää tietoa siitä, millaista ennaltaehkäisevää apua ja tukea nuoret tarvitsevat ja miten heitä voisi elämän ahdinkotilanteissa auttaa. Toisaalta kiinnostavaa olisi myös tutkia sitä, miten Suomen Mielenterveysseuran Linity-projekti (Lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneille) toimii ja millaista apua se tarjoaa. Tutkimus voisi olla pitkäaikaistutkimus, jolloin projektiin osallistuneita ja heidän kokemuksiaan tutkittaisiin pidemmällä aikavälillä, mahdollisesti ennen projektiin osallistumista, sen aikana ja sen jälkeen. Näin saataisiin lisää tietoa erilaisista täsmäapumenetelmistä ja voitaisiin kehittää niistä entistä parempia. Myös tässä tutkielmassa tutkitun aiheen parissa voisi olla kiinnostavaa tehdä laajempaa ja pitkäaikaisempaa tutkimusta. Ehkä vanhemman itsemurhan kautta menettäneitä voisi seurata pidemmällä aikavälillä, pian itsemurhan jälkeen ja siitä eteenpäin ainakin muutamia vuosia. Olisi kiinnostavaa ja varmasti myös merkityksellistä tutkia sitä, millä

tavoin suru eri vaiheissa vaikuttaa ja millaiset kokemukset surussa nousevat merkittäviksi. Samalla voitaisiin vertailla ensimmäisten vuosien kokemuksia, ajatuksia ja tunteita myöhempiin vuosiin ja mahdollisesti aivan uudenlaisella tavalla löytää niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten ja kuinka hyvin vanhemman itsemurhan kanssa voi sopeutua elämään.

Tämä tutkielma on ollut rakennusvaiheessa jo melko pitkään, se on elänyt mietteissä ja rakentunut välillä hitaasti ja välillä nopeasti. Se on muovautunut ja kulkenut mukana ja välillä se on saanut hetkeksi jäädä. Tutkielmaa aloittaessani päätin, ettei tämä työ olisi minun terapiani. Se ei olisi oman surutyön nivomista tai tarkastelua, ei omissa tunteissa vellomista tai surun suremista. En päätynyt tutkimaan vanhemman itsemurhaa, koska tarvitsin vielä väylän käydä läpi omaa suruani, vaan siksi että halusin tuoda itsemurhaa ja sen aiheuttamaa elettyä surua näkyvämmäksi. Nyt kun katson tutkimusmatkaani taaksepäin, tuntuisi naiivilta väittää, ettei työn tekeminen olisi ollut jollain tavalla terapeuttista, etteikö oma suru olisi ollut jollain tavalla läsnä. Tutkielman kirjoittaminen on saanut minut pysähtymään, pohtimaan ja tarkastelemaan. Olen kokenut merkityksellisiä hetkiä ja oivaltanut, että vaikka tutkielmani ei olekaan minun henkilökohtainen surumatkani tai terapiani, sillä on monella tapaa merkittävä paikka minun surumatkallani. Olen saanut huomata, että vaikka suru onkin loppuelämän kumppani, tämä tutkielma tuntuu jollain tavalla surun väliasemalta, pysäkiltä, jossa jotain jää pois. Ikään kuin tämän tutkielman valmistuttua olisin saanut pakattua yhteen pieneen laatikkoon kaiken sen, mikä surussani on vielä liikkunut vapaasti. Nyt voin sulkea kannen ja laittaa surun sille varattuun hyllyyn. Se asettuu lempeäksi osaksi historiaani ja kaikkea tulevaa.

Jo pitkän aikaa ennen kuin aloitin tämän tutkielman kirjoittamisen, päätin, että haluaisin omistaa sen minulle tärkeälle ihmiselle. Ja niin teen.

Minä omistan tämän työni sinulle,

joka olet jo aikaa sitten mennyt

Mutta elät yhä minussa

kaikissa kokemuksissani

menneissä

ja tulevissa.

9 LÄHTEET

Aalberg, V. (1989). Itsemurha julmuuden näyttämönä. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 53-61). Helsinki: Yliopistopaino.

Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (1989). Suomalainen kulttuuriperinne ja itsemurhat. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 63-123). Helsinki: Yliopistopaino.

Aguilera, D. C. & Messick, J. M. (1982). *Kriisihoito. Teoria ja käytäntö.* Juva: WSOY.

Ahonen, S. (1994). Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa: Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja* (ss. 113-160). Rauma: Kirjayhtymä.

Alho, R. (1970). Itsemurhien ehkäisystä. Teoksessa: Alho, R. (toim.). *Itsemurha* (ss. 135-144). Helsinki: Tammi.

American Psychiatric Association. (2010). *Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Patients With Suicidal Behaviors.* Haettu 5. tammikuu 2016 osoitteesta Psychiatry Online: http://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/suicide.pdf

Attig, T. (1996). *How We Grieve.* New York: Oxford University Press.

Brummer, M. (2005). Traumatisoituneet lapset ja nuoret. Teoksessa: Brummer, M. &. Enckell, H. *Lasten ja nuorten psykoterapia* (ss. 247-254). Juva: WS Bookwell Oy.

Cooper, K. & White, R. E. (2012). *Qualitative research in the post-modern era : contexts of qualitative research.* New York: Springer.

Cowles, K. V. (1996). Cultural perspectives of grief: an expanded concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*(23), 287-294.

Cullberg, J. (1991). *Tasapainon järkkyessä.* Helsinki: Otava.

Dall'Alba, G. (1996). Reflections on phenomenography - An introduction. Teoksessa: Dall'Alba, G. & Hasselgren, B. (toim.). *Reflections on phenomenography* (ss. 7-17). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

De Saint-Exupéry, A. (1995). *The Little Prince.* Lontoo: Wordsworth Classics.

Durkheim, E. (1985). *Itsemurha.* (S. Randell, Käänt.) Helsinki: Tammi.

Dyregrov, A. (1994). *Katastrofipsykologian perusteet.* Tampere: Vastapaino.

Dyregrov, A. & Raundalen, M. (1997). *Sureva lapsi ja koulu.* Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Dyregrov, A., Dyregrov, K. & Magne, R. (2008). *Effective Grief and Bereavement Support: The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals.* Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Engblom, K. & Lehtonen, E. (2010). *Läsnä ja lähellä. Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille.* Helsinki: Eläkeliitto

Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. (2004). *Suru ja surevat.* Helsinki: WSOY.

Eskola, J., Itäpuisto, M., Launonen, M., Puusniekka, A. & Rautsiala, T. (2004). Arka aihe = arka paikka? Teoksessa: Eskola, J., Koski-Jännes, A., Lamminluoto, E., Saaranen, A., Saastamoinen, M. & Valtanen, K. (toim.). *Tutkimusmentelmällisiä reflektioita* (ss. 43-72). Kuopio: Kuopion Yliopisto.

Eskola, J. & Suonranta, J. (1996). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Eurostat. (2015). *Death due to suicide, by sex*. Haettu 24. helmikuu 2016 osoitteesta European Comission. Eurostat: http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/graph.do?tab=graph&plugin=1&language=en&pcode=tps00122&toolbox=type

Findikaattori. (30. 12 2015). *Itsemurhat*. Noudettu osoitteesta http://www.findikaattori.fi/fi/10

Francis, H. (1996). Advancing phenomenography - Questions of Method. Teoksessa: Dall'Alba, G. & Hasselgren, B. (toim.). *Reflections on phenomenography* (ss. 35-47). Göteborg: ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS.

Hammarlund, C.-O. (2010). *Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktin käsittely.* Helsinki: Tietosanoma.

Heiskanen, T. (2007). *Viimeinen ratkaisu Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista.* Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Hellsten, T. (1991). *Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen.* Helsinki: Kirjapaja.

Henriksson, M. & Lönnqvist, J. (2001). Psyykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa: Heikkinen, M., Henriksson, M., Lönnqvist, J., Marttunen, M. & Partonen, T. *Psykiatria* (ss. 275-303). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2010). *Tutki ja kirjoita.* Helsinki: Tammi.

Holliday, A. (2007). *Doing and Writing Qualitative Research.* London: SAGE.

Holmberg, T. (2005). Leikkiin on kirjoitettu lapsen surun sanat. Teoksessa: Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Ylönen, H. *Surevan lapsen kanssa* (ss. 59-97). Jyväskylä / Helsinki: Tuettu suru- projekti; Suomen Mielenterveysseura.

Holopainen, J.;& Partonen, T. (2014). Itsemurha. Teoksessa: Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.). *Kuoleman kulttuurit Suomessa* (ss. 202-213). Helsinki: Gaudeamus.

Honkasalo, M.-L. (1989). Kaukaisissa, syvissä, hiljaisissa maailmoissa - Oman kuoleman merkityksistä itsemurhan yhteydessä. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 31-52). Helsinki: Yliopistopaino.

Huusko, M. & Paloniemi, S. (2006). Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus 37 (2), 162–173

Hydén, M. (2008). Narrating Sensitive Topics. Teoksessa: Andrews, M., Squire, S. & Tamboukou, M. (toim.). *Doing Narrative Research* (ss. 121-136). London: SAGE.

Häkkinen, K. (1996). *Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Itäpuisto, M. (20005). *Kokemuksia alkoholoongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta.* Kuopio: Kuopion Yliopisto.

Joiner, T. (2005). *Why people dy by suicide.* Cambridge: Harvard University Press.

Järvinen, P. & Järvinen, A. (2000). *Tutkimustyön metodeista.* Tampere: Opinpajan kirja.

Kampman, R. & Särkkä, E. (1980). *Avun tarpeessa?* Jyväskylä: Gummerus.

Keane, L. & O'Neill, C. (2005). *Love and Grief: The Dilemma of facing Love After Death.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Kilpeläinen, T. (2002). *Itsemurhan filosofia.* Tampere: Niin & Näin.

Kinanen, M. (2009). *Surusäkki.* Helsinki: Poikien ja tyttöjen keskus.

Kiviniemi, K. (2007). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* (ss. 70-85). Juva: WS Bookwell Oy.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2006). *Suru ja surutyö.* Helsinki: Basam Books Oy.

Lahti, J. (2014). *Kandidaatintutkielma: Kaikki murheet lasten on nostettava valoa vasten. Lapsen surumaailma läheisen kuoleman jälkeen.* Oulu: Oulun Yliopisto.

Langley, E. J. & Knowles, R. B. (2012). *Psychology of Sadness.* New York: Novinka.

Lindqvist, M. (2005). Surussa lapsen kanssa. Teoksessa: Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Y. Hilkka, *Surevan lapsen kanssa* (ss. 9-11). Jyväskylä/Helsinki: Tuettu suru-projekti; Suomen Mielenterveysseura.

Liskola, P. (2007). Samanlaiset kohtalot yhdistävät. Teoksessa: Forsström, S., R. Franski R. & Tamminen , S. (toim.). *Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki* (ss. 227-237). Helsinki: WSOY.

Lönnqvist, J. (1989). Itsemurhakuolleisuus ja itsemurhien ehkäisy Suomessa. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 175-187). Helsinki: Yliopistopaino.

Lönnqvist, J. (1996). Suomalaiset itsemurhat. Teoksessa: Heiskanen, T. (toim.). *Särkynyt sydän Omainen ja itsemurha* (ss. 47-60). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Lönnqvist, J. (1. tammikuu 2009). *Itsemurhat. Sairauksien ehkäisy*. Haettu 7. helmikuu 2016 osoitteesta Duodecim. Terveyskirjasto: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00158

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Isometsä, E. & Marttunen, M. (2011). Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa: Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). *Psykiatria* (ss. 501-515). Helsinki: Duodecim.

Marton, F. (1986). Phenomenography - A Research Approach to Investigating Different Understandings of Reality. *Journal of Thought*(21), 28-49.

Marjamäki, M. (2007). *Seurantatutkimus itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoiden selviytymisprosessista.* Turku: Turun Yliopisto.

Metsämuuronen, J. (2011). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja.* Helsinki: International Methelp Oy.

Mielenterveyden keskusliitto. (2016). *Turhia kuolemia voidaan ehkäistä kansallisella itsemurhaohjelmalla*. Haettu 5. maaliskuu 2016 osoitteesta Mielenterveyden keskusliitto: http://mtkl.fi/turhia-kuolemia-voidaan-ehkaista-kansallisella-itsemurhaohjelmalla/

Mäkelä, P. (1989). Suomalaisten miesten itsemurhatyypit. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurh* (ss. 188-209). Helsinki: Yliopistopaino.

Niemelä, K. (8. huhtikuu 2015). *Itsemurhia tehdään jouluisin ja 7 muuta harhaluuloa aiheesta*. Haettu 8. joulukuu 2015 osoitteesta Helsingin Sanomat: http://www.hs.fi/tiede/a1428376965191

Niikko, A. (2003). *Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa.* Joensuu: Joensuun Yliopisto .

Nordling, E. & Toivio, T. (2011). *Mielenterveyden psykologia.* Helsinki: Edita.

Nygård, T. (1994). *Itsemurha suomalaisessa yhteiskunnassa.* Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Pajuoja. (1989). Itsemurhat ja laki. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 127-139). Helsinki: Yliopistopaino.

Patros, P. G. & Shamoo, T. K. (1989). *Depression and Suicide in Children and Adolescents.* Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.

Poijula, S. (2002). *Surutyö.* Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. (2007). *Lapsi ja Kriisi. Selviytymisen tukeminen.* Helsinki: Kirjapaja.

Poutanen, H. (2010). *Developing the role of human resource information systems for the activities of good leadership.* Oulu: Oulun Yliopisto.

Pramling, I. (1996). Phenomenography and practice. Teoksessa: Dall'Alba, G. & Hasselgren, B. (toim.). *Reflections on phenomenography. Toward a Methodology?* (ss. 86-101). Göteborg: ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS.

Renzetti, C. M. & Lee, R. M. (1993). The Problems of Researching Sensitive Topics. Teoksessa: Renzetti, C. M. & Lee, R. M. (toim.). *Researching Sensitive Topics* (ss. 3-13). Newbury Park: SAGE.

Rönkkö, L. (2005). Suru helpottaa. Teoksessa: Auerjärvi-Karjalainen, A., Hänninen, J., Itkonen, J., Kotro, A., Lehtinen, T., Lindgren, T. & E. Ylikoski, E. *Sinä kuolet* (ss. 105-120). Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Saari, S. (2003). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta, kriisit ja niistä selviytyminen.* Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Setälä, E. (1970). Suomalainen itsemurha. Teoksessa: Alho, R. (toim.). *Itsemurha* (ss. 40-53). Helsinki: Tammi.

Sieber, J. E. (1993). The Ethics and Politics of Sensitive Research . Teoksessa: Renzetti, C. M. & Lee, R. M. (Toim.), *Researching Sensitive Topics* (ss. 14-26). Newbury Park: SAGE.

Sihvo, J. (1989). Kristinuskon vaikutus itsemurhiin suhtautumisessa. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 140-160). Helsinki: Yliopistopaino.

Sihvola, A. (2007). Vertainen tietää, mitä särkynyt sydän tuntee. Teoksessa: Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.). *Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki* (ss. 119-122). Helsinki: WSOY.

Smith, S. C. (1999). *Forgotten Mourners : Guidelines for Working with Bereaved Children.* Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Solomon, A. (2002). *Keskipäivän demoni.* Helsinki: Tammi.

Suomen Mielenterveysseura. (2004). *Yhdessä suru on helpompi kantaa.* Helsinki: Tuettu suru-projekti, Suomen Mielenterveysseura.

Suomen Mielenterveysseura. (2016a). *Miten auttaa itsemurhaa harkitsevaa*. Haettu 5. maaliskuu 2016 osoitteesta Suomen Mielenterveysseura: http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsemurhien-ehk%C3%A4isy/miten-auttaa-itsemurhaa-harkitsevaa

Suomen Mielenterveysseura. (2016b). *Mielenterveyttä rakennetaan oikealla politiikalla*. Haettu 15. helmikuu 2016 osoitteesta Suomen Mielenterveysseura: http://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/vaikuttaminen/mielenterveytt%C3%A4-rakennetaan-oikealla-politiikalla

SVT 2015a: Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-5051. 2014, 6. Itsemurhien määrä väheni selvästi. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 16.2.2016].
Saantitapa: http://www.stat.fi/til/ksyyt/2014/ksyyt_2014_2015-12-30_kat_006_fi.html

SVT 2015b: Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-5051. 2014, Liitetaulukko 1a. Kuolleet peruskuolemansyyn ja iän mukaan 2014, molemmat sukupuolet . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 16.2.2016]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/ksyyt/2014/ksyyt_2014_2015-12-30_tau_001_fi.html

Syrjälä, L., Estola, E., Uitto, M. & Kaunisto, S.-L. (2006). Kertomuksen tutkijan eettisiä haasteita. Teoksessa: Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.). *Etiikkaa ihmistieteille* (ss. 181-202). Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Tabermann, T. (2012). *Tommy Tabermann. Runot 1970-210.* (Valkonen, K. toim.). Juva: Gummerus.

Upanne, M., Hakanen, J. & Rautava, M. (1999). *Voiko itsemurhan ehkäistä? Itsemurhien ehkäisyprojekti Suomessa 1992-96: toteutus ja arviointi.* Jyväskylä: Gummerus.

Uurtimo, Y. (1999). *On puhuttava siitä mistä vaikenemme Martti Siiralan ajatuksia elämästä.* Helsinki: Tammi.

Uusitalo, T. (2006). *Miten päästä yli mahdottoman? Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä.* Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Uusitalo, T. (2007a). *Yli Mahdottoman Itsemurha ja läheinen.* Helsinki: Edita.

Uusitalo, T. (2007b). Itsemurhan aiheuttama suru ja siitä toipuminen. Teoksessa: Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.). *Surunauhalla sidotut. Läheisten itsemurha ja vertaistuki* (ss. 164-194). Helsinki: WSOY.

Väisänen, L. (1999). *Family Grief and Recovery Process When a Baby Dies: A qualitative study of family grief and healing processes after fetal or baby loss.* Oulu: Oulun Yliopisto.

WHO. (2014). *Preventing Suicide. A global imperative.* Haettu 15. helmikuu 2016 osoitteesta World Health Organization: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131056/1/9789241564779_eng.pdf?ua=1&ua=1

Wilcox, H. C., Kuramoto, S. J., Lichtenstein, P., Långström, N., Brent, D. A. & Runeson, B. (Toukokuu 2010). Psychiatric Morbidity, Violent Crime, and Suicide Among Children and Adolescents Exposed to Parental Death. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 49*(5), 514-523.

Ylikarjula, S. (2008). *Kuolema on.* Helsinki: Kirjapaja.

Ylitapio-Mäntylä, O. (2009). *Lastentarhanopettajien jaettuja muisteluja sukupuolesta ja vallasta arjen käytännöissä.* Rovaniemi: Acta Universitatits Lapponiensis.

LIITE 1

Tutkimuskutsu

Hyvä itsemurhan tehneen läheinen,

Olen luokanopettajaopiskelija Oulun Yliopistosta kasvatustieteiden tiedekunnasta. Teen parhaillaan Pro Gradu –tutkielmaani surusta vanhemman itsemurhan jälkeen. Tutkielman tarkoituksena on tuoda esiin surun, erityisesti traumaattisen surun, eri muotoja lapsuudesta aikuisuuteen sekä pohtia surun ja vanhemman itsemurhan vaikutuksia lapsen ja nuoren kehitykseen ja minuuden muodostumiseen. Etsin tutkimukseeni henkilöitä, jotka ovat lapsena, nuorena tai nuorena aikuisena (n. alle 30-vuotiaana) menettäneet vanhemman itsemurhan kautta. Ikä ei ole poissulkeva tekijä, joten otathan yhteyttä jos koet ettet kuulu kyseisiin ryhmiin, mutta haluaisit osallistua tutkimukseen.

Tässä tutkimuksessa vanhemmuus ei määrity biologian, vaan kokemuksen kautta. Olet etsimäni henkilö, jos olet menettänyt isän tai äidin, isäpuolen tai äitipuolen, huoltajan, adoptiovanhemman tai sijaisvanhemman tai jonkun muun vanhemman asemaa toimittavan.

Tutkimukseen osallistutaan kirjoittamalla tarina omasta surumatkasta, vanhemman itsemurhasta ja sen vaikutuksista elämän eri vaiheissa. Kirjoittamasi tarina, tai osia siitä, kulkee mukana tutkielman sivuilla, kertomassa tarinaa surusta, joka ei noudata oppikirjojen ohjeita tai annettuja vaiheita. Surusta, joka on jokaisen henkilökohtainen kokemus. Tarinan pituudella, sanamäärällä tai kielellä ei ole merkitystä. Saat vapaasti kirjoittaa niin pitkän tai lyhyen tarinan surumatkastasi, juuri sellaisena kuin olet sen kokenut. Luen kaikki tarinat sekä vertaisen että tutkijan silmin. Olen itse itsemurhan tehneen läheinen ja siten tutkija, joka katsoo tarinoita myös kokemuksensa kautta. Tarkemmat ohjeet tutkimukseen osallistumiselle voit lukea ohessa olevasta PDF-tiedostosta. Tarpeen mukaan voidaan myös järjestää internetin välityksellä tapahtuvia haastatteluita tai mahdollisesti tapaamisia, joissa haastattelu tapahtuu kasvokkain.

Kaikki vastaukset anonymisoidaan, eikä vastauksista käy ilmi mitään kirjoittajan henkilöllisyyden paljastavaa tietoa. Tutkimuksessa kerättyjä tietojasi käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä mitään tietoja luovuteta ulkopuolisille tahoille.

Voit olla minuun yhteydessä sähköpostitse: jenninantutkimus@gmail.com Ota rohkeasti yhteyttä, jos jokin asia askarruttaa tai kaipaat lisätietoa.

Tarinoita kerätään 31.07.2015 asti.

Lämpimin terveisin,
Jennina Lahti

Oulun yliopisto

LIITE 2

Suru vanhemman itsemurhan jälkeen – Jennina Lahti

Ohje tutkimukseen osallistuvalle

Olet etsimäni henkilö, jos olet lapsena, nuorena tai nuorena aikuisen (n. alle 30-vuotiaana) menettänyt vanhemman itsemurhan kautta. Merkitystä ei ole sillä, kuinka kauan menetyksestä on kulunut, kaikki tarinat ovat tervetulleita ja tarpeellisia. Toivon kuitenkin, että menetyksestä on kulunut vähintään yksi vuosi.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Sinulla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen myös kesken tutkimuksen. Pyrin takaamaan tutkittavien hyvinvoinnin ja minuun voi ottaa yhteyttä missä vaiheessa vain, myös tutkimuksen jälkeen. Kaikki tutkimuksen ulkopuolinen kanssakäyminen (kysymysten esittäminen, keskusteluapu tutkimuksen jälkeen tms.) on luottamuksellista, eikä sitä liitetä millään tavalla tutkimukseen tai sen aineistoon. Kaikki vastaukset anonymisoidaan, eikä vastauksista käy ilmi mitään kirjoittajan henkilöllisyyden paljastavaa tietoa. Tutkimuksessa kerättyjä tietojasi käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä mitään tietoja luovuteta ulkopuolisille tahoille. Tutkimuksessa kerättyä aineistoa säilytetään siihen asti, että Pro Gradu-tutkielma on hyväksyttävästi arvioitu ja loppuunsaatettu. Tämän jälkeen aineisto hävitetään, jollet itse toivo sitä säilytettävän.

Tutkimukseen osallistutaan kirjoittamalla tarina omasta surumatkasta, vanhemman itsemurhasta ja sen vaikutuksista elämän eri vaiheissa. Tarinan pituudella, sanamäärällä tai kielellä ei ole merkitystä. Saat vapaasti kirjoittaa niin pitkän tai lyhyen tarinan surumatkastasi, juuri sellaisena kuin olet sen kokenut.

Toivoisin sinun myös vastaavan seuraaviin kysymyksiin, joko osana tarinaa tai lyhyesti tarinan jälkeen:

- Mitkä asiat ovat auttaneet / tukeneet suruprosessia ja sen etenemistä?
- Mitkä asiat ovat tehneet suruprosessin haasteelliseksi?
- Saitko suruusi missään vaiheessa tukea / apua ulkopuolisilta tahoilta (terapeutti, koulukuraattori, koulupsykologi tms.)?
- Saitko tukea opettajalta / koulun henkilökunnalta? Jos kyllä, millaista tukea?
- Millaista tukea kaipasit / tarvitsit?

Voit kirjoittaa tarinasi suoraan sähköpostin viestikenttään tai lähettää sen sähköpostin liitteenä (Word- tai Pdf-tiedostona). Merkitse tarinasi alkuun tai loppuun sukupuolesi sekä minkä ikäinen olit menetyksen tapahtuessa ja minkä ikäinen olet nyt.

Tarpeen mukaan järjestetään myös internetin välityksellä tapahtuvia haastatteluita. Mahdollisuus myös kasvokkain tapahtuvaan haastatteluun.

Tarinat lähetetään osoitteeseen (jenninantutkimus@gmail.com).

Tarinoita kerätään 31.07.2015 asti

LIITE 3

HAASTATTELURUNKO 6/15

Aloitus:

Tutkimuksen esittely

Tutkimukseen liittyvät käytännönasiat

Tutkimukseen osallistuvan perustiedot

Haastattelun teemarunko:

Menetys

- Kumpi vanhemmista?
- Kuinka vanha menetyksen aikaan?
- Menetyksen sekä siihen liittyvien tapahtumien, tunteiden ja kokemuksten kuvaileminen

Suru ja itsemurha

- Tunteet
- Ajatukset
- Kokemukset
- Käsitykset

Sopeutuminen

- Sopeutumisessa tukeneita tekijöitä
- Sopeutumiseen liittyneitä haasteita
- Saatu tuki tai sen puute

Nyt

- Miten menetys on vaikuttanut ja vaikuttaa?
- Miten elämä on muuttunut?
- Mitä ajattelee kokemuksesta nyt?