



Läheisen itsemurha muuttaa monen elämän

Opas itsemurhan tehneiden läheisille



JULKAISIJA JA TEKSTIT: Surunauha ry 2020

ULKOASUN TAITTO: Viivi Suihkonen

TYÖRYHMÄ: Mervi Haavanlammi, Riika Hagman-Kiuru, Leena Korpi,
Teppo Kupias, Jennina Lahti ja Soili Teittinen. Kiitos myös Minttu
Väisänen-Juusola ja Sirpa Mynttinen.



Läheisen itsemurha muuttaa monen elämän

Opas itsemurhan tehneiden läheisille

*Tämän oppaan tarkoituksena on antaa lohtua ja tietoa.
Halutessasi voit pyytää myös läheisiäsi lukemaan tämän oppaan.
Se voi auttaa heitä ymmärtämään kokemaasi paremmin,
mikä voi helpottaa tukena olemista.*

*Opas on luettavissa myös osoitteessa
<https://surunauha.net/opas>.*



Oppaan sisältö

5 Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi itsemurhan kautta

7 Kysymyksiä ja vastauksia

- 7 Miksi hän teki sen?
- 7 Olisiko minun pitänyt huomata jotain?
- 8 Olenko ainoa, jolle on käynyt näin?
- 9 Miten kertoa tapahtuneesta muille?
- 9 Miten tästä eteenpäin?

10 Tukea ja apua

- 10 Heti tapahtuneen jälkeen
- 12 Surunauhan vertaistukipuhelin ja tukihenkilöt
- 12 Surunauhan vertaistuki netissä
- 13 Surunauhan vertaistukiryhmät
- 16 Surunauhan Vesova-viikonloppu
- 16 Muita avun kanavia
- 17 Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia
- 19 Läheisen menettäneen lapsen tukeminen

21 Käytännön järjestelyt kuoleman jälkeen

- 22 Tarvittavat asiakirjat
- 22 Hautajaisten järjestäminen
- 23 Perunkirjoitus
- 24 Ilmoitukset eri toimijoille
- 24 Mahdolliset oikeudet etuuksiin
- 25 Lisätietoa käytännön järjestelyistä kuoleman jälkeen
- 26 Tarkistuslista muistin tueksi

28 Läheisen oikeudet

30 Lohtua kirjallisuudesta



Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi itsemurhan kautta

Läheisesi on tehnyt itsemurhan. Sinusta saattaa tuntua, että tästä on mahdotonta selviytyä. Sinun ei tarvitse kuitenkaan pelätä, suurin tuska helpottaa vähitellen. Anna itsellesi nyt aikaa ja ole itsellesi armollinen. Puhu tapahtuneesta avoimesti, se helpottaa menetyksesi käsittelyä. Jos puhuminen tuntuu juuri nyt liian vaikealta, voit yrittää kirjoittaa ajatuksiasi paperille.

Yhtä oikeaa tapaa reagoida tai surra ei ole. Saatat esimerkiksi käydä läpi erilaisia vaikeita tunteita ja itkeä vuolaasti tai kokea tunteiden puuttuvan täysin. Epäuskon, surun ja tuskan lisäksi saatat tuntea esimerkiksi

kaipausta, syyllisyyden tunteita, häpeää, pelkoa tai vihaa. Voi olla, että tunnet itsesi hyvin energiseksi ja kykenet hoitamaan läheisesi kuolemaan liittyviä asioita. Voit myös tuntea itsesi lomaantuneeksi ja kärsiä muisti- ja keskittymisvaikeuksista. Nämä kaikki ovat tavallisia reaktioita traumaattisessa kriisissä.

Läheisen itsemurhan käsittely on usein myös fyysistä. Yritä siksi pitää huolta myös fyysisestä voinnistasi. Syö ja juo säännöllisesti. Lepää ja nuku riittävästi. Yritä pitää kiinni arjen rutiineista ja sinulle mieluisista harrastuksista. Rauhoita mieltä ja kehoa ulkoilemalla. Jos esimerkiksi ruoanlaitto tuntuu raskaalta, vinkkaa läheisillesi ja ystävillesi, että he voisivat auttaa arjen askareissa. Ihmiset ovat usein neuvottomia, eivät haluttomia auttamaan. Tästä ei tarvitse selvitä yksin.



Pidäthän huolta itsestäsi:

- Syö ja juo säännöllisesti (vältä alkoholia).
- Lepää ja nuku riittävästi.
- Yritä jatkaa arjen rutiineja ja mieluisia harrastuksia.
- Rauhoita kehoa ja mieltä ulkoilemalla.
- Uskalla pyytää ja vastaanottaa apua.
- Puhu tapahtuneesta avoimesti.

Kysymyksiä ja vastauksia

Läheisen itsemurha herättää usein paljon raskaita kysymyksiä. Näiden kysymysten pohtiminen on uuvuttavaa, eikä tyydyttäviä tai lopullisia vastauksia useinkaan ole. Seuraavaan on koottu yleisiä kysymyksiä ja vastauksia, jotka toivottavasti tuovat lohtua ja auttavat ymmärtämään lähtijää.

Miksi hän teki sen?

Joskus itsemurhan tehnyt on jättänyt viestin, jossa hän kertoo päätöksensä ja sen taustoista. Yhtä yleistä on, että viestiä ei ole jätetty. Viestistä riippumatta itsemurhaa ei voida selittää yhdellä yksittäisellä syyllä. Sen taustalla on aina useita ihmisen elämäntilanteeseen, lähipiiriin ja mielen-terveyteen liittyviä syitä. Lisäksi yhteiskunta, media, mielenterveyspalvelujen ja itsemurhakeinojen saatavuus ovat voineet vaikuttaa itsetuhoiseen ratkaisuun. Joskus kyseessä on impulsiivinen, hetken mielijohdeesta tehty teko, jonka taustalla ovat vaikuttaneet monet samanaikaiset tekijät.

Monen kuormittavan tekijän seurauksena itsemurhakriisissä oleva ihminen tuntee psyykkistä kipua, joka sietämättömän olon lisäksi vaikeuttaa ajattelua ja päätöksentekoa. Itsetuhoisessa tilassa oleva ihminen on kykenemätön muistamaan hyviä hetkiä tai ajattelemaan tulevasta myönteisesti. Huomio on vain senhetkisessä tuskassa. Joskus myös fyysinen kipu voi osaltaan laukaista itsemurhakriisin. Usein itsemurha onkin yritys päästä pois äärimmäisen tuskaisesta tilasta.

Olisiko minun pitänyt huomata jotain?

Usein itsemurhan taustalla on aiempia itsemurhayrityksiä tai mielenterveyden ongelmia. Näin ei kuitenkaan aina ole. Aiemmasta itsetuhoisu-

desta riippumatta läheisen itsemurha tulee silti aina yllätyksenä. Joskus läheinen on saattanut myös tarkoituksellisesti peitellä itsetuhoisuuttaan, ja hän on voinut näyttää jopa tavallista hyväntuulisemmalta ennen itsemurhaa. On tavallista kokea syyllisyyden tai riittämättömyyden tunteita läheisen itsemurhan jälkeen, mutta tapahtunut ei ole sinun syytäsi. Olet toiminut senhetkisen tiedon varassa. Toisen elämästä ei ole mahdollista ottaa täyttä vastuuta, eikä läheisenkään ihmisen ajatuksia ja tunnekokemusta voi tietää tai ymmärtää täysin.

Olenko ainoa, jolle on käynyt näin?

Itsemurhia tehdään kaikenlaisissa perheissä, yhteisöissä ja yhteiskuntaluokissa. Suomessa noin 800 ihmistä päätyy itsemurhaan vuosittain, mikä tarkoittaa noin 2-3 itsemurhaa joka päivä. Jokainen itsemurha koskettaa



arviolta jopa kymmentä ihmistä. Perheen ja sukulaisten lisäksi ystävät, työkaverit ja muut läheiset jäävät suremaan äkillistä menetystä. Itsemurha on yhä vielä vaiettu asia, ja siksi heti tapahtuneen jälkeen saattaa tuntua siltä, että itsemurhat eivät ole niin yleisiä, kuin ovat. Vastaavan kokeneiden tapaaminen ja heidän kanssaan puhuminen voi tuoda lohtua ja toivoa. Moni kokee tulleen ymmärretyksi saman kokeneiden seurassa. Esimerkiksi Surunauhan vertaistukiryhmissä on mahdollista puhua ja tavata muita hyväksyvässä ja lohduttavassa ilmapiirissä. Seuraavassa kappaleessa kerrotaan tarkemmin vertaistuesta ja muista tukitahoista.

Miten kertoa tapahtuneesta muille?

Saatat miettiä, miten kertoa ihmisille läheisesi itsemurhasta. Toiset ovat kokeneet avoimuuden auttavan toipumisessa, mutta voit itse päättää, miten avoimesti haluat tapahtuneesta kertoa ja kenelle. Voit halutessasi kertoa vain läheisimmille ihmisille ja toisille vain tarvittaessa. Voit myös kertoa, miten toivot muiden sinuun suhtautuvan ja millaista apua toivot. Voit esimerkiksi sanoa, että toivot työ- tai opiskelupaikan olevan sinulle ympäristö, jossa tapahtumaa ei tarvitse käydä läpi. Suurin osa ihmisistä suhtautuu itsemurhaan järkyttävänä tapahtumana ja haluaa varmasti tukea sinua. On kuitenkin hyvä muistaa, että osa ihmisistä ei välttämättä tiedä, mitä sanoa ja välttelee siksi tapahtuneesta puhumista, ettei vain loukkaisi sinua. Joskus ihmiset saattavat myös järkyttyä niin, että sanovat jotakin tökerösti, vaikka eivät tarkoitaakaan pahaa.

Miten tästä eteenpäin?

Läheisen kuolemaan liittyvä suru ei yleensä poistu kokonaan, mutta se muuttaa muotoaan. Vaikeimmat tunnemyrskyt ja suurin tuska helpottavat vähitellen. Pikkuhiljaa elämään alkaa mahtua myös iloa tuovia asioita. Omalle toipumiselle ei kuitenkaan kannata asettaa tiukkaa määräaikaa.

Jokaisen suru on erityinen, ja sitä tulee kunnioittaa. Itselle kannattaa myös olla armollinen, vaikka pidemmänkin ajan kuluttua menetyksestä vaikeat tunteet palaisivat hetkellisesti. Suru on usein aaltoilevaa. Yksin ei tarvitse pärjätä, joten uskalla pyytää ja vastaanottaa apua.

Tukea ja apua

Heti tapahtuneen jälkeen

Asuinpaikastasi riippumatta olet oikeutettu kunnalliseen kriisitukeen, jota voit kysyä alueesi kriisipäivystyksestä. **Kriisipäivystykseen** saat useimmissa tapauksissa yhteyden terveystakeskuksen tai hätäkeskuksen kautta. Kuolinviestin tuoneet tai tapahtumapaikalle kutsutut poliisit ovat mahdollisesti kysyneet sinulta, haluatko kriisitukea kotiisi. Vaikka olisit kieltäytynyt siitä kysyttäessä, sinä tai läheisesi voitte olla myös itse yhteydessä kriisipäivystykseen jälkikäteen ja pyytää sitä uudelleen. Kriisipäivystyksen työntekijät auttavat myös jatkotuen selvittämisessä. Kriisitukea antavat mm. kriisityöhön erikoistuneet sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset.

Terveystakeskuksesta (ml. neuvola) ja **työterveyshuollosta** on mahdollista saada myös ammattilaisten tukea menetyksen käsittelyyn. Lähimmän terveystakeskuksen tai psykiatrisen päivystyksen voit selvittää numerosta 116 117.

MIELI ry:n kriisikeskukset (<https://mieli.fi>) tarjoavat maksutonta keskusteluapua.



MIELI ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111 vuorokauden ympäri vuoden jokaisena päivänä. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Puhelimessa vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomea. Ulkomailta soitettaessa Kriisipuhelimen suomenkielisen linjan numero on +358 9 2525 0111. Kriisipuhelimessa päivystetään suomen lisäksi ruotsiksi, arabiaksi ja englanniksi.

Kriisituen ja ammattilaisten antaman tuen lisäksi moni hyötyy vertaistuesta. Seuraavalla sivulla kerrotaan tarkemmin Surunauhahan järjestämästä vertaistuesta itsemurhan tehneiden läheisille. MIELI ry järjestää myös vertaistukiryhmiä itsemurhan tehneiden läheisille. Muita

vertaistukiyhdistyksiä läheisen menettäneille ovat Suomen nuoret lesket ry, KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry ja Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry. Seurakunnat järjestävät myös sururyhmiä läheisen menettäneille, ja pappia tai diakoniaa on mahdollista tavata kahden kesken.

Surunauhan vertaistukipuhelin ja tukihenkilöt

Moni on saanut apua Surunauhan vertaistukipuhelimesta. Lähetä tekstiviesti **”Tukipuhelu” numeroon 045 130 8603**, niin Surunauhan vertaistukija soittaa sinulle. Halutessasi voit kirjoittaa viestiin toiveen soittoajasta ja vertaistukijan menetystaustasta. Esimerkkinä: Tukipuhelu, lapsen menettänyt äiti, arki-iltaisin. Sinulle soitetaan viimeistään viikon kuluessa. Tekstiviestin hinta määräytyy puhelinliittymäsi mukaan. Surunauhan palvelu on maksuton ja vertaistukipuhelin palvelee ympäri vuoden. Välitämme vertaistukipuheluja myös toimistomme kautta, soita p. 040 545 8954. Jos haluaisit tavata vertaistukijaa kasvokkain, voit pyytää tukihenkilötapaamista soittamalla Surunauhan toimistolle 040 545 8954 tai täyttämällä lomakkeen osoitteessa: <https://surunauha.net/tukihenkilot>



Surunauhan vertaistuki netissä

Surunauha ry:n keskustelualueella ja ryhmächatteissa voit jakaa ajatuksiasi, tunteitasi ja kokemuksiasi asiasta muiden saman kokeneiden kanssa tai löytää vaikka yhden saman kokeneen, jonka kanssa viestitellä. Voit keskustella nimenimillä vertaistuellisessa seurassa. Voit kertoa esimerkiksi siitä, mitä on tapahtunut ja milloin, mikä sinua erityisesti mietityttää tai askarruttaa, millaiset keinot ovat auttaneet sinua selviytymään surussa tai millaista elämä ja arki on nyt. Keskustelualueetta ja ryhmächatteja valvovat ja



kommentoivat myös Surunauhan koulutetut nettivertaiset, joilla on oma kokemus läheisen itsemurhasta. Osallistu keskusteluun:
<https://surunauha.net/login>

Surunauhan vertaistukiryhmät



Surunauhalla on sekä suljettuja että avoimia vertaistukiryhmiä itsemurhan tehneiden läheisille. Avoimiin ryhmiin voi osallistua vain yhden kerran tai kaikille kerroille esimerkiksi koko syksyn tai kevään. Suljettuihin ryhmiin ilmoittaudutaan etukäteen, ja samat henkilöt kokoontuvat jokaisella tapaamiskerralla. Ryhmänohjaajat soittavat ja keskustelevat etukäteen kaikkien suljettuun ryhmään pyrkivien kanssa. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta.

Miksi kannattaa osallistua vertaistukiryhmään?

Monen mielestä on ollut helpottavaa huomata, että järkyttävän kokemuksen voi jakaa. Muiden toipuminen antaa toivoa ja tukee oman menetyksen ja surun käsittelyä. Vertaistukiryhmä on paikka, jossa voi häpeilemättä ja avoimesti puhua läheisen itsemurhasta ja kaikista tapahtuneeseen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Vastaavan kokeneet ymmärtävät toisiaan, ja muiden puheenvuoroista voi saada uusia tapoja suhtautua omaan menetykseen.

Milloin voin osallistua ryhmään?

Tähän ei ole olemassa yhtä vastausta. Surunauhan ryhmiin voit osallistua riippumatta siitä, milloin menetyksesi on tapahtunut. Jokaisen suru on yksilöllinen ja myös suremisen tavoissa on eroja. Moni pohtii, voiko osallistua vertaistukiryhmään, kun läheisen itsemurhasta on kulunut vasta muutama viikko. Usein ihminen on alussa shokissa, jolloin voi olla liian raskasta osallistua ryhmään. Monet ovat kuitenkin saaneet tukea ryhmästä

jo pian menetyksen jälkeen. Voit osallistua ryhmään, vaikka menetyksesi olisi kulunut jo useita vuosia.

Kenelle ryhmä sopii?

Ryhmämuotoinen tuki sopii lähtökohtaisesti kaikille, jotka haluavat keskusteluapua ja vertaistukea läheisen itsemurhan käsittelyyn. Jos sinusta tuntuu, että et esimerkiksi juuri nyt jaksata tai ole valmis kuulemaan muiden kokemista menetyksistä, voit kokeilla esimerkiksi vertaistukipuhelintamme ja keskustelualuettamme. Voit myös kysyä tukihenkilöä lähialueeltasi.

Keitä ryhmissä käy?

Surunauhan vertaistukiryhmiin osallistuu vain itsemurhan tehneiden läheisiä. Voit osallistua ryhmään riippumatta siitä, kenet olet menettänyt. Läheinen voi olla esimerkiksi lapsesi, siskosi tai veljesi, puoliso, vanhempasi, ystäväsi, työkaverisi tai joku muu sinulle tärkeä ihminen.



Osa suljetuista vertaistukiryhmistä on rajattu esimerkiksi lapsen menettäneille.

Ketkä ohjaavat ryhmiä?

Surunauhan vertaistukiryhmiä ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat, joilla itsellään on kokemus läheisen itsemurhasta. Joissain yhteistyöryhmissä voi toisena ohjaajana olla ammattilainen kuten kriisityöntekijä tai diakoni.

Kuinka paljon ryhmissä on osallistujia?

Ryhmissä on yleensä noin 5–10 osallistujaa. Suljettuihin ryhmiin otetaan maksimissaan 10 osallistujaa. Avoimen ryhmän tapaamiskerran osallistujamäärää ei tiedetä etukäteen.

Onko ryhmissä pakko puhua?

Ryhmissä ei ole pakko puhua, voi olla myös hiljaa ja kuunnella. Toivottavaa kuitenkin on, että jokainen kertoisi omien voimavarojensa mukaan ainakin sen, kenet on menettänyt.

Mistä ryhmissä puhutaan?

Ryhmäläiset voivat itse vaikuttaa siihen, mistä he haluavat ryhmässä puhua. Yhteistä kaikille ryhmille on se, että jokainen osallistuja voi kertoa omasta menetyksestään avoimesti. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Suljetuissa ryhmissä voi olla tapaamiskohtaisia teemoja kuten syyllisyyden tunteet ja suru, toipumista tukevat asiat tai läheisen muistelu.

Voiko ryhmässä puhua luottamuksellisesti?

Ryhmäläiset ja ohjaajat voivat yhdessä sopia ryhmän säännöistä tai käyttää valmiita vertaistukiryhmän sääntöjä. Yhteistä kaikkien ryhmien säännöissä on luottamuksellisuus ja vaitiololupaus, kaikkien ryhmäläisten arvostus, oikeus puhua ja olla puhumatta sekä se, että ryhmät on

tarkoitettu vain itsemurhan tehneiden läheisille.



Eri paikkakuntien ryhmätiedot löytyvät osoitteesta:
<https://surunauha.net/vertaistuki>

Surunauhan Vesova-viikonloppu

Surunauhan viikonloppukurssi Vesova on tarkoitettu itsemurhan tehneiden läheisille. Mukaan voi lähteä joko yksin tai yhdessä – ystävän, puolison tai vaikka koko perheen voimin. Vertaistukiviikonloppu antaa aikaa ja tilaa puhua vaikeista asioista turvallisessa ilmapiirissä vertaisten kesken. Vertaistuki-viikonloppu Vesova on ollut itsemurhan tehneiden läheisten keskuudessa erittäin pidetty, lämminhenkinen ja yhteisöllinen tapahtuma. Vesova on valtakunnallinen ja siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Lisätietoja: <https://surunauha.net/vesova>



Muita avun kanavia

Nuorille Sekasin-chat osoitteessa <https://sekasin.fi> (palvelee arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24) sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton **Lasten ja nuorten puhelin** 116 111 ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20. **MLL:n chat** osoitteessa <https://nuortennetti.fi>. Myös paikkakunnasta riippuen koulun terveydenhoitajan, koulukuraattorin ja koulupsykologin lisäksi kohdennettua tukea koulun ulkopuolella. Esimerkiksi Helsingissä toimii **Nuorten Kriisipiste** (<https://www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste>). Myös: **Tyttöjen talo** (<https://tyttojentalo.fi/>) ja **Poikien talo** (<https://poikientalo.fi/>) sekä **Ohjaamo Helsinki** (<https://ohjaamo.hel.fi/>) (neuvontapuhelin ma-pe 8.30-16 puh. 0406883377) auttavat.

Aikuisille Solmussa-chat (<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>) sekä muut **Tukinetin** (<https://tukinet.net>) palvelut.

Opiskelijoille on yleensä oman oppilaitoksen tarjoama opiskelijaterveydenhuolto. Jos kuulut **YTHS:n** piiriin, varaa aika paikalliselta toimipisteeltäsi (<https://yths.fi>). Myös **Nyyti ry** (<https://nyyti.fi>) järjestää tukea opiskelijoille.

Perheille: Kunnat ylläpitävät perheiden tueksi perheneuvolaa. Neuvolasta saa tukea esimerkiksi lasten oireiluun ja sitä kautta voidaan järjestää muita tukimuotoja.

Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia

Jos olosi tuntuu sietämättömältä, ja sinulla on itsetuhoisia ajatuksia, muista että tuska tulee helpottamaan. Yksin ei kannata sinnitellä. Apua on saatavilla, ja on tärkeää, että kerrot jollekin itsetuhoisista ajatuksistasi. Jos lähelläsi ei juuri nyt ole muita ihmisiä, soita kriisipuhelimeen 09 2525 0111 tai hakeudu terveyskeskukseen (psykiatrisen päivystyksen voit selvittää numerosta 116 117). Sinä olet tärkeä, ja sinua tarvitaan täällä.

Vaikka sinulla ei olisi itsetuhoisia ajatuksia, mutta tunnistat seuraavia asioita itsessäsi vielä yli neljän viikon kuluttua läheisesi itsemurhasta, hae rohkeasti ammattiapua:

- Olet masentunut tai tunnet jatkuvaa ahdistusta tai jännitystä.
- Sinulla ei ole ihmistä, jonka kanssa puhua tapahtuneesta.
- Olet eristäytynyt ystävistäsi ja läheisistäsi tai tunnet elämäsi turhaksi.
- Käytät runsaasti lääkkeitä, alkoholia tai muita päihteitä.



Läheisen menettäneen lapsen tukeminen

Läheisen itsemurhan kokeneen lapsen kanssa kannattaa puhua tapahtuneesta avoimesti ja rehellisesti alusta alkaen huoltajien toiveita kunnioittaen. Kuoleman merkitys on hyvä selventää esimerkiksi niin, että kuollut läheinen ei enää hengitä eikä ajattele, eikä siksi myöskään tunne mitään eikä voi murehtia. Hyvä on myös kertoa, että kuollut läheinen ei enää pala takaisin elämään, mutta elää kaikkien muistoissa. Abstrakteja ilmaisuja kuten "nukkui pois" tulee välttää. Vasta 11–12-vuotias lapsi ymmärtää kuoleman aikuisen tavoin.

Itsemurhasta kannattaa puhua lapsen ikätason mukaisesti niin, että lapsi

ymmärtää läheisen tehneen itse itselleen sellaista, että hän kuoli, ja että tällaista kuolemaa sanotaan itsemurhaksi. Tekotapaa voi kuvailla, koska lapsi voi pohtia sitä, mutta tarkkoja yksityiskohtia ei tarvitse kertoa. Lapselle voi sanoa, että läheisellä oli niin paha olla, että hän ei enää nähnyt muuta vaihtoehtoa kuin kuolla – hän ei uskonut, että asiat olisivat voineet muuttua paremmiksi. On hyvä myös korostaa, että itsemurha on ollut läheisen oma päätös, eikä varsinkaan lapsi olisi voinut siihen vaikuttaa.

Lapselle on turvallista näyttää myös omia tunteita ja keskustella yhteisestä surusta. Surun lisäksi lapselle voi kertoa muidenkin tunteiden olevan sallittuja ja oikeita – välillä voi olla surullinen, joskus taas iloinen kuten ennenkin. Lapsen on lupa olla myös vihainen kuolleelle läheiselle tai aikuisille, jotka eivät surunsa vuoksi jaksa vaikka leikkiä lapsen kanssa kuten ennen. Lisäksi lapsen kanssa kannattaa viettää paljon yhteistä aikaa ja osoittaa myötätuntoa ja huolenpitoa. Turvallinen aikuinen, joka haluaa ja ottaa syliin, tuo lapselle lohtua ja turvaa. On hyvä sanoittaa toivoa siitä, että yhdessä selviämme tästä kyllä.

Tärkeää on yrittää ylläpitää turvallista arjen rytmiä unen, ulkoilun, harrastusten, koulun tai päiväkodin ja ruokailujen suhteen sekä huolehtia lapsen kaverisuhteista. Lapselle voi ohjeistaa, että kavereille voi kertoa läheisen kuolleen itsemurhaan, joita joskus tapahtuu, tai että läheinen on kuollut, tai että ei halua puhua koko asiasta.

Huoltaja voi halutessaan pyytää apua lapsen kanssa keskusteluun esimerkiksi kriisityöntekijöiltä, perheneuvolasta tai koulupsykologilta. Hyvä apuväline keskusteluun on Anne Leppäsen lastenkirja **Surupilven salaisuus – Miten kertoa lapselle itsemurhasta** (PS-kustannus, 2019), jonka ohjeista myös tämän sivun teksti on mukailtu. Kirja on lainattavissa useista kirjastoista, ja sitä voi tilata Surunauhan toimistolta:

<https://surunauha.net/kirjallisuutta>

Käytännön järjestelyt kuoleman jälkeen

Seuraavassa on lista asioista, jotka omaisten on hyvä tietää ja muistaa läheisen kuoltua. Kaikki listatut asiat eivät välttämättä koske juuri sinun tilannettasi. Tämän muistilistan lisäksi sinun kannattaa kirjoittaa ylös esimerkiksi viranomaisilta saamasi ohjeet, koska menetyksen jälkeisten ensimmäisten viikkojen aikana voi olla vaikeaa keskittyä ja muistaa asioita. Halutessasi voit ottaa asioiden hoitoon mukaan jonkun auttamaan esimerkiksi asiakirjojen täyttämiseksi.



Tarvittavat asiakirjat

Itsemurhaa epäiltäessä poliisi tulee aina paikalle. Vainajalle tehdään oikeuslääketieteellinen kuolemansyyn selvittäminen, johon ei erikseen tarvita omaisten lupaa. Oikeuslääketieteelliseen kuolemansyyn selvittämiseen sisältyvät poliisin suorittama tutkinta, lääkärin suorittama ruumiin ulko-tarkastus ja tarvittaessa oikeuslääketieteellinen ruumiinavaus. Kuolemansyyn selvittämisen valmistuttua vainajasta kirjoitetaan kuolintodistus. Hautaamiseen tarvittavan hautausluvan oikeuslääkäri voi kirjoittaa mahdollisen ruumiinavauksen jälkeen.

Kuolintodistuksen valmistumiseen voi kulua jopa kuukausia, mutta sitä ei tarvita viranomaisten kanssa asiointia varten. Esimerkiksi pankkia varten tarvitset kuitenkin virkatodistuksen, jonka saat maistraatista sen jälkeen, kun viranomaiset ovat kirjanneet tiedon kuolemasta väestötietojärjestelmään. Viranomaiset ilmoittavat kuolemasta myös Kelaan ja vainajan työeläkeyhtiöön.

Hautajaisten järjestäminen

Hautajaisten järjestelyn voi aloittaa jo ennen hautausluvan saamista. Hautajaisjärjestelyt voi hoitaa itse tai ostaa ne palveluna osittain tai kokonaan hautaustoimistolta. Hautaustoimiston voi valita vapaasti, myös riippumatta siitä, mitä hautausurakoitsijaa poliisi on käyttänyt kuljetuksissaan. Kuolleella henkilöllä voi joskus olla oikeus hautausavustukseen hänen viimeisimmän työsuhteensa tai ammattiliiton jäsenyyden kautta. Jos vainaja on ollut varaton, voi hautauskuluihin anoa toimeentulotukea sosiaalitoimistosta. Mahdollinen hautausavustus kattaa yleensä välttämättömimmät hautauskulut.

Ensin on hyvä selvittää, oliko vainajalla hautaustestamenttia tai oliko hän muuten ilmaissut toiveitaan hautajaisten suhteen. Jos vainaja kuului kirkkoon tai muuhun uskontokuntaan, hautajaisjärjestelyistä on sovittava uskontokunnan kanssa. Myös tuhkahautausta varten on valittava arkku, koska Suomessa krematoriot eivät vastaanota vainajia ilman arkkuja. Arkku suo vainajalle intimiteettisuoja. Säilytä kuitit kaikista hautajaisjärjestelyistä perunkirjoitusta ja mahdollista perinnönjakoa varten.

Perunkirjoitus

Vainajan omaisuutta ja velkoja nimitetään kuolinpesäksi. Perunkirjoituksessa laaditaan perukirja, jossa selvitetään kuolinpesän varat ja velat, perilliset ja mahdolliset testamentinsaajat perinnönjakoa ja perintöverotusta varten. Perunkirjoitus on järjestettävä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta, ja se on tehtävä myös, vaikka vainajalta ei olisi jäänyt omaisuutta. Erityisesti silloin, kun vainajalla on velkaa tai mittava omaisuus,



perunkirjoituksessa on hyvä kääntyä asiantuntijan puoleen. Esimerkiksi pankit, lakitoimistot ja oikeusaputoimistot laativat perunkirjoja. Perunkirjoituksen voi antaa myös hautausseuran tehtäväksi. Kopio perunkirjasta on lähetettävä verottajalle kuukauden kuluessa perunkirjoitustilaisuudesta. Jos perunkirjoitusta ei tehdä ajoissa, siitä voi joutua maksamaan myöhästymismaksua tai veronkorotusta.

Ilmoitukset eri toimijoille

Läheisen kuolemasta on ilmoitettava vainajan työnantajalle, taloyhtiön isännöitsijälle ja vuokranantajalle sekä postiin, puhelinyhtiöön, pankkiin ja vakuutusyhtiöihin. Ilmoita pankkiin myös kuolinpesän hoitaja, jolla on oikeus hoitaa kuolinpesän asioita. Luottokortit on hyvä kuolettaa, jotta esimerkiksi erilaiset suoratoisto- ja muut kuukausimaksuiset palvelut lakkaavat. Vainajan posti on hyvä kääntää läheisen osoitteeseen, jotta mahdolliset lehtitilaukset ja muut asiakassuhteet (esimerkiksi sähkö- ja vesisopimukset) tai yhdistysten jäsenyydet voi selvittää. Jos vainajalla oli erikseen apteekista tilattavia lääkkeitä, ne kannattaa perua turhien kulu- jen välttämiseksi. Vainajan sosiaalisen median tilit on hyvä joko sulkea tai vaihtaa muistosivuksi, minkä voi tehdä myös vaikka ei tietäisi tilien salasanoja. Kullakin palvelulla on omat ohjeensa tähän. Myöhemmin on hyvä hoitaa kanta-asiakaskorttien kuolettaminen.

Mahdolliset oikeudet etuuksiin

Vainajan leski sekä alle 21-vuotiaat lapset voivat olla oikeutettuja perhe-eläkkeisiin ja korvauksiin. Leskellä on mahdollisuus hakea leskeneläkettä, jos pari on ollut naimisissa yli viisi vuotta (tai parilla on yhteinen lapsi), lesken työeläke on pienempi kuin kuolleen puolison ja avioliitto oli solmittu ennen kuin vainaja oli täyttänyt 65 vuotta. Lapseneläkettä maksetaan alle 18-vuotiaalle, jonka vanhempi tai muu huoltaja on kuollut. Yli 18-vuotias

voi jonkin aikaa saada lapseneläkettä opiskelun perusteella. Leski ja lapset voivat myös olla oikeutettuja korvaukseen vainajan työpaikan ryhmähenkivakuutuksen kautta.

Lisätietoa käytännön järjestelyistä kuoleman jälkeen:

- <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/parisuhde-ja-perhe/laheisen-kuolema>
(Kansalaisille tarkoitetun suomi.fi-palvelun ohje)
- <https://www.kela.fi/muistin-tueksi>
(Kansaneläkelaitoksen ylläpitämä ohje)
- https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/omaisuus/perinto/perunkirjoitus_ja_perukirj/ (Vero.fi-palvelun ohje perunkirjoitukseen)
- <https://oikeus.fi> (Maksutonta yleistä oikeusneuvontaa)
- <https://www.hautajaiset.fi/ensiohje-vainajan-omaisille.html>
(Hautajaiset.fi-sivun ensiohje vainajan omaisille)
- <https://www.nuoretlesket.fi/surusta-ja-leskeydesta/leskiopas-2/>
(Suomen nuoret lesket ry:n materiaalipankki leskiperheille)
- <https://kapy.fi/materiaalipankki/sosiaaliturvaopas/> (Käpy – Lapsikuolema-perheet ry:n sosiaaliturvaopas lapsen menettäneille perheille)
- <https://www.surevankohtaaminen.fi/taloudellinen-tuki/> (Surevan kohtaminen -hankkeen tietopaketti taloudellisen tuen kanavista)

Tarkistuslista muistin tueksi

Voit kirjata tähän ylös, mitkä läheisesi kuolemaan liittyvät järjestelyt olet jo tehnyt helpottaaksesi muistamista. Tyhjille riveille voit kirjoittaa muita muistettavia asioita.

- ilmoitus pankkiin

- ilmoitus vakuutusyhtiöihin

- luottokorttien kuoleetus

- ilmoitus vainajan työnantajalle

- ilmoitus taloyhtiön isännöitsijälle ja vuokranantajalle

- tyhjennä vainajan jääkaappi ja pakastin, ja vie roskat

- ilmoitus postiin ja postin kääntäminen

- jäsenyyksien irtisanominen järjestöistä, liitoista ja yhdistyksistä

puhelin- ja nettiliittymän irtisanominen

sähkö-, vesi- ja jätehuoltosopimusten irtisanominen

kuolintodistus

virkatodistus

hautauslupa

hautajaisten järjestäminen

perunkirjoitus

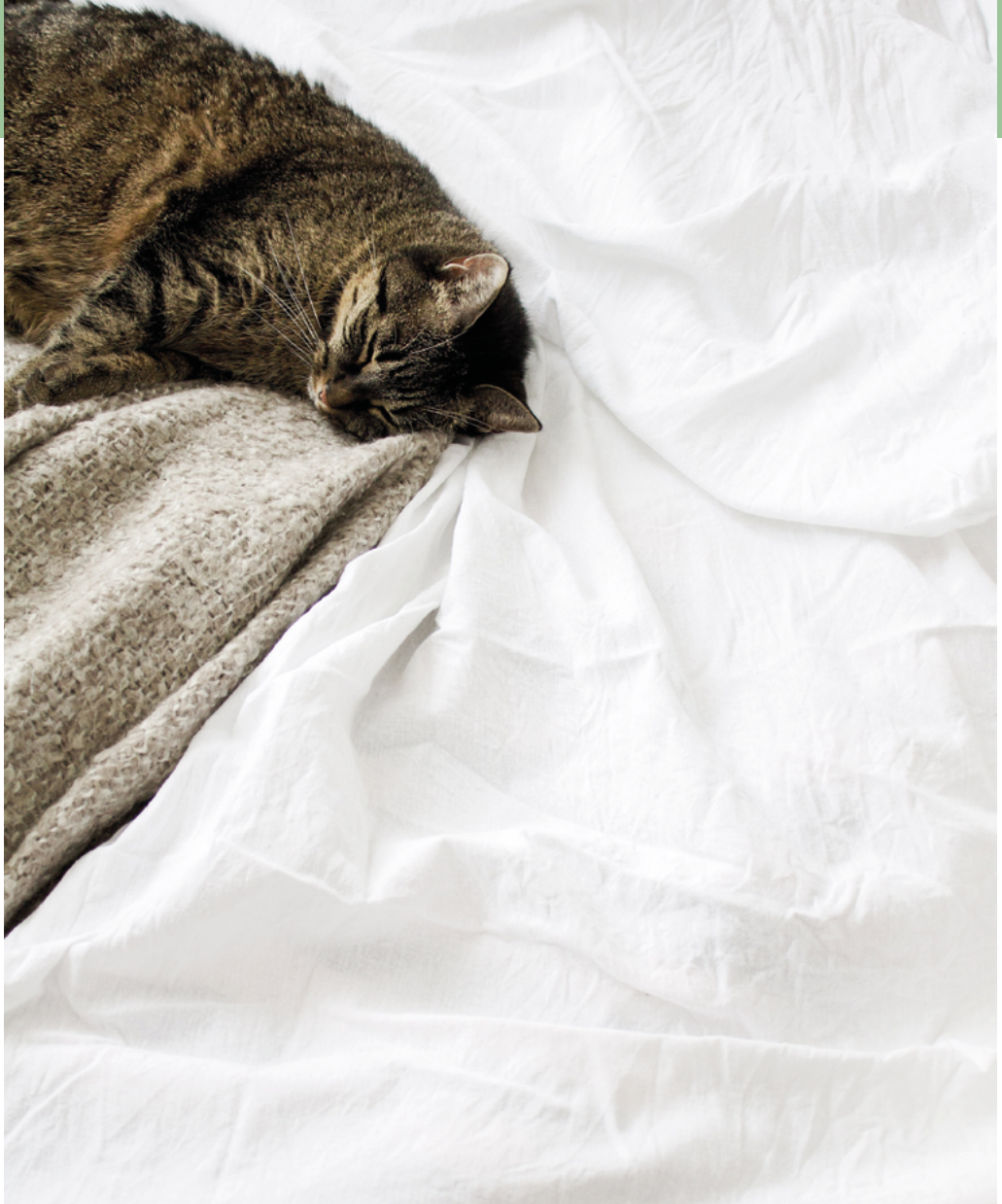
sosiaalisen median tilien sulkeminen

Läheisen oikeudet

Itsemurhan tehneen läheisellä on oikeus:

- surra omalla tavallaan, omassa tahdissaan ja niin kauan kuin siltä tuntuu.
- saada tietää tosiasiat itsemurhasta. Oikeus nähdä vainaja ja järjestää hautajaiset siten kuin itse haluaa ja vainajaa kunnioittaen.
- mieltää itsemurha monen toisiaan vahvistaneen, sietämätöntä tuskaa aiheuttaneen tekijän lopputuloksena
- elää täyttää elämää iloineen ja suruineen ilman, että häntä leimataan tai tuomitaan.
- luottaa siihen, että muut kunnioittavat sekä läheisen että itsemurhan tehneen yksityisyyttä.
- saada tukea sukulaisilta, ystäviltä, työtovereilta ja saman kokeneilta. Oikeus saada apua ammattiauttajilta, joilla on näkemystä surun kulusta, uhkatekijöistä ja käytännön asioiden hoitamisesta.
- olla yhteydessä itsemurhan tehneen hoitotahoihin, mikäli hän oli hoidon piirissä.
- olla leimautumatta itsemurha-alttiiksi tai potilaaksi.
- antaa tukea muille samassa tilanteessa oleville.
- antaa tietoa hoitohenkilökunnalle ja jokaiselle, joka haluaa paremmin ymmärtää itsemurhaa ja sen aiheuttamaa surua.
- ymmärtää, ettei mikään ole ennallaan ja myös oikeus odottaa tätä ymmärrystä muilta; on elämä ennen itsemurhaa ja elämä sen jälkeen.

Alkuperäinen lähde: Flemish Working Group on Suicide Survivors. Käännetty yhteistyössä MIELI ry:n kanssa. Muokattu paremmin suomalaiseen kulttuuriin sopivaksi.



Lohtua kirjallisuudesta

AHO ANNA-LIISA., KIVIKKO MAARIT, MESIKÄMMEN ERJA, UITTOMÄKI S (toim.) *Lapsen kuolema. Tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille.* (KÄPY Lapsikuolemaperheet ry, 2014)

DYREGROV, ATLE: *Lapsen suru* (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen Mielenterveysseura ja punainen Risti, 1993)

HEISKANEN, TARJA (toim.): *Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha.* (SMS-Julkaisut, 1996)

LEPPÄNEN, ANNE: *Surupilven salaisuus – Miten kertoa lapselle itsemurhasta.* (PS-kustannus, 2019)

PALOSAARI, EIJA: *Lupa särkyä* (Edita, 2008)

PEURA, EEVA & TERVAHAUTA, TARJA (toim.): *Lapseni on poissa – kirja suruun.* (Kirjapaja, 2018)

POIJULA, SOILI: *Surutyö* (Kirjapaja, 2002)

PULKKINEN, MARI: *Surun sylissä, suomalaisten kokemuksia menetyksestä* (Kustantamo S&S, 2017)

RUISHALME OUTI, SAARISTO LIISA: *Elämä satuttaa – Kriisit ja niistä selviytyminen* (Tammi, 2007)

SAARI, SALLI: *Kuin salama kirkkaalta taivaalta – Kriisit ja niistä selviäminen* (Otava, 2000)

UUSITALO, TUULA: *Yli mahdottoman. Itsemurha ja läheinen* (Edita 2007)

Traumaterapiakeskuksen itsehoito-ohjeita:
<https://www.traumaterapiakeskus.com/7>

Lisää tieto- sekä kaunokirjallisuutta Surunauhan verkkosivuilla:
<https://surunauha.net/kirjallisuutta>

TUKEA JA TIETOA VERKOSSA:

surunauha.net



 SURUNAUHA[™]