

# Surunauha

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

**20**  
**vuotis-**  
**juhla-**  
**numero**

”Jälleen yksi meitä lisää”

*Surunauha 20 vuotta:*

*Miten kaikki alkoi?*

**sivu 5**



”Vertaistukea  
taiteen avulla”  
**sivu 12**

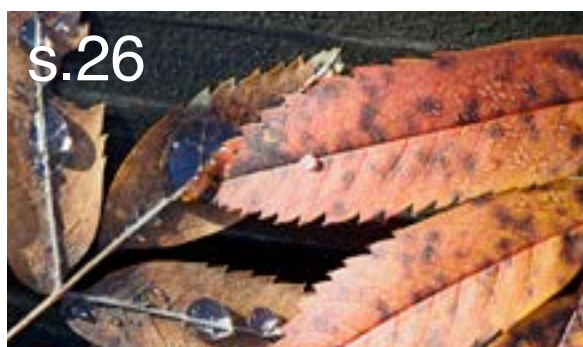
”Surutyö – minun  
tarinani”  
**sivu 18**

”Lapset ja vertaistuki  
pitivät elämässä kiinni”  
**sivu 32**

# Surunauhan jäsenlehti

## Juhlanumero 2/17

- |    |                                |    |                                |
|----|--------------------------------|----|--------------------------------|
| 3  | Päätoimittajan kynästä         | 26 | Varovasti tiellä - haastattelu |
| 4  | Toimiston terveiset            | 30 | Ajankohtaista                  |
| 5  | Surunauha 20 vuotta            | 32 | Tapani selviytyä surun kanssa  |
| 12 | Vertaistukea taiteen avulla    | 35 | Kutsu jäsenkokoukseen          |
| 15 | Rahoittajamme                  | 36 | Historian havinaa              |
| 16 | Toiminnanjohtajan ajatuksia    |    | - Pääkirjoitus vuodelta 2007   |
| 17 | Historian havinaa - Jaksaminen | 37 | Historian havinaa - Runoja     |
| 18 | Vertaistukijalta               | 39 | Yhteistyökumppanimme           |
| 23 | Tapahtumakalenteri             |    |                                |
| 24 | Surunauhan vertaistuki         |    |                                |
| 25 | Surunauhan jäseneksi           |    |                                |



## Päätoimittajan kynästä



## Elämänmittainen suhde

Toisinaan sitä miettii, katkaiseeko kuolema kahden ihmisen välistä suhdetta. Tuntuu, että läheinen on kuitenkin aina elämässä mukana. Minun läheiseni on jäänyt siihen ikään, jossa hän oli kuollessaan. En tiedä kuinka moni kuvittelee läheisensä vanhenevan ja tekevän uusia asioita, etenevän elämässään. Meidän välisemme suhde on ennallaan, vaikka toinen osapuoli on poissa. Kuulen hänen äänensä antavan neuvoja ja mielipiteitä. Muistan millaiset asiat häntä hermostuttivat ja mikä toisaalta ilahdutti. Mietin mitä hän sanoisi missäkin tilanteessa. Olen loppuelämän kestävässä ihmis-suhteessa muistojen, yhteisten kokemusten ja surun kanssa.

Se on sekä lohduttavaa, että välillä aivan kama-laa. Kuten mikä tahansa suhde, tämäkin etenee ja aaltoilee. Välillä asiat tuntuvat kovin kaukaisilta, enkä muistele menneitä juurikaan. Haavojen päällä on hyvät ruvet ja oma elämä tuntuu rullaavan eteenpäin. Sitten kaikki palaa voimalla mieleen ja se on sekä positiivista, että raskasta. On lohduttavaa, että tuo ihminen pysyy aina mukanani. Toisaalta suru on välillä vuosienkin jälkeen niin raastavaa, että sitä tarvitsee ammattiapua ja elossa olevien läheisten tukea jaksukseen taas jatkaa.

Jos menetyksestä on kulunut jo vuosia, tai vuosikymmeniä, sitä helposti miettii, ettei enää kehtaa ottaa asioita esille. Aikarajoja ei kuitenkaan ole. Enkä oikeastaan sellaisia haluaisikaan. Olen jo sitoutunut tähän uudelleenlupauksen loppuelämän suhteeseen, sen ylä- ja alamäkiin.

Minulle vuodenkierto alkaa aina syksystä. Lapset aloittavat koulutien, aikuiset palaavat töidensä äärelle, uusia harrastuksia valitaan. Myös Surunauhan syksy on täynnä toimintaa, ryhmiä alkaa ja palaa yhteen. Kokeillaan toiminnallisia menetelmiä, kuten taiteen avulla surun käsittelemistä. Uudet ihmiset aloittavat vertaistyön ja tarinat kohtaavat. Näissä kaikissa hetkissä jo pois menneet läheisemme ovat tavalla tai toisella läsnä.

**Laura Lappalainen**  
Päätoimittaja

Surunauhan  
jäsenlehti 2/2017

Päätoimittaja  
Laura Lappalainen

Toimitus Viivi Suihko-  
nen, Teija Toivanen ja  
Jennina Lahti

Taitto Katri Kristinsson

Kuvat ja tekstit Tekijät mai-  
nitti artikkelien yhteydessä;  
muut tekstit toimitus.

Kuvissa esiintyvät henkilöt  
eivät aina liity artikkeleihin.

Kannen kuva Johanna  
Karttunen

Julkaisu Syyskuu 2017  
Painomäärä 1000 kpl  
Painopaikka Forssa Print



# Vertaistukea 20 vuotta



**S**urunauha ry perustettiin 20 vuotta sitten. Minä olen työskennellyt täällä toimistolla reilut kaksi vuotta ja joka päivä huomaan, kuinka tärkeää vertaistuki on läheisen itsemurhan kokeneille. Haluankin kiittää kaikkia vapaaehtoisiamme heidän tärkeästä työstään. Ilman teitä yhdistystä ei olisi ja moni jäisi ilman tarvitsemaansa tukea.

Itse työskentelen Surunauhassa järjestöassistenttina. Työnkuvaani kuuluu mm. jäsenasioiden hoito, laskujen käsitteleminen, tiedotteiden tekeminen ja postittaminen, tapahtumien järjesteleminen sekä ryhmiin, koulutuksiin ja viikonloppuihin ilmoittautumisten koordinoiminen. Me työntekijät olemme täällä toimistolla teitä jäseniämme ja osallistujiamme varten – ohjaamme yhdistyksen omaan toimintaan sekä autamme etsimään tarvittaessa muuta tukea.

**Surunauhan  
juhlatilaisuus  
7.10.2017**

Järjestämme 7.10. juhlatilaisuuden täällä Helsingissä, jonne tulee Surunauhan jäseniä, vertaistukijoita ja yhteistyökumppaneita. Osa heistä on seurannut yhdistyksen toimintaa kahdenkymmenen vuoden ajan. Saammekin kuulla tilaisuudessa yhdistyksen perustajajäseniltä hieman yhdistyksen alkua ajoista. Ohjelmassa on myös mm. kahvittelua ja musiikkia.

Myös tämän lehden kautta pääsee tutustumaan Surunauha ry:n historiaan. Olemme valinneet lehteen tekstejä vanhoista jäsentiedotteista sekä haastattelujen myötä perustajajäsenet muistelevat yhdistyksen menneitä vuosia.

Oikein hyvää syksyn jatkoa ja toivottavasti tapaamme lokakuussa!

**Teija Toivanen**  
Surunauhan järjestöassistentti

# Jälleen yksi meitä lisää

*Surunauha 20 vuotta:  
Miten kaikki alkoi?*

**I**tsemurhalla on Suomessa pitkä ja varsin surullinen historia. Se pitää sisällään valtavan määrän syyllisyyttä ja häpeää. Kaikkein raskaimman taakan ovat kautta aikojen kantaneet itsemurhan tehneiden läheiset. Läheisten itsemurhan seuraukset saattoivat olla vakavia ja kauaskantoisia, ja ne jäivät lähes aina perheiden ja läheisten kontolle. Läheisen itsemurhia peiteltiin ja seliteltiin, jätettiin kertomatta, jotta elämä jatkuisi edes vähän armollisemmin. On ollut aikoja, jolloin läheisen itsemurhasta ei saattanut puhua ääneen edes omassa perhepiirissä. Surua ja läheisen menettämisen tuomia tunteita käsiteltiin yksin hiljaisuudessa, jos silloinkaan. Vertaistuki, kokemusten jakaminen ja

ääneen puhuminen olivat asioita, joista useimmat tuskin uskalsivat edes haaveilla.

Minä koin läheisen itsemurhan ensimmäisen kerran kesällä 1997. Meille lapsille isä tokaisi vain "Ei se jaksanut elää. Sillä vain." Tästä ei tarvitse enää puhua." Hautajaisiin en koskaan päässyt, eikä kukaan koskaan menetyksestä puhunut. Nyt kun mietin sitä pientä hämmentynyttä ja läheisen itsemurhaa yksinään pohtinutta tyttöä, haluaisin halata häntä. Kertoa, että juuri pari kuukautta aikaisemmin, Siuntion

**1997**

**1997**

## Huhtikuussa 1997

Ajatus Surunauhasta syntyy Siuntion kylpylässä.

## 25.10.1997.

Yhdistyksen perustamiskirja allekirjoitetaan.

## Joulukuussa 1997

Otetaan käyttöön yhdistyksen logo, jonka on suunnitellut taideopiskelija veljensä muistolle.

## 1997-1998

Yhdistys hyväksytään Mielen-terveysseuran yhdistysjäseneksi.

**1998**

## 13.1.1998.

Saadaan yhdistyksen rekisteröimispäätös.

## Kesällä 1998

Järjestetään hyväntekeväisyyskonsertti Teiskon kirkossa.

## Lahjoita toimintaamme

Tue halutessasi vertaistukitoimintaamme **20 euron** lahjoituksella. Voit lahjoittaa myös muun summan.

Saaja: Surunauha ry  
Tilinumero: FI42 1544 3000 0347 56  
BIC: NDEAFIHH (Nordea)  
Viestikenttään: Surunauha 20 v



Rahankeräyslupa RA/2017/636 on voimassa 16.6.2017-15.6.2018 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuunottamatta. Lupa myönnetty 16.6.2017 / Poliisihallitus. Varat käytetään Surunauha ry:n vertaistukitoimintaan ja tapahtumiin itsemurhan tehneiden läheisille.

kylpylässä oli syntynyt ajatus vertaistukijärjestöstä itsemurhan tehneiden läheisille. Haluaisin kertoa, että on syntymässä jotain suurta ja merkityksellistä, sellaista, mikä jonain päivänä on monelle hirvittävän tärkeää. Sellaista, mikä jonain päivänä on merkittävä osa myös sen pienen tytön surupolkua.

Kun yksi elämäni tärkeimmistä ihmisistä kuoli itsemurhan kautta, elimme jo vuotta 2010. Surunauha oli ollut toiminnassa jo 13 vuotta ja myös minä sain löytää sen. Itsemurha aiheena ei enää ollut yhtä vieras kuin aikaisemmin ja minulla oli paikka, jonne saatoin mennä suremaan. Oli puhelin johon soittaa ja foorumi, jonne kirjoittaa.

Minulla on pitkään ollut haaveena tavata ja keskustella niiden kanssa, jotka ovat olleet rakentamassa Surunauhaa. Niiden, jotka aloittivat jotain sellaista, mikä tuo ja on tuonut niin valtavan monelle jotain hyvää ja merkityksellistä. Olen myös halunnut katsoa silmiin ja sanoa kiitoksen. Kertoa, miten valtavasti olen Surunauhalla saanut. Ja kiittää. Ihan vain kiittää, kaikesta. Tämä teksti on rakentunut **Arja Sihvolan, Rauni Franskin, Pirkko Liskolan ja Elisa Lehtosen** avulla.

Ja minä sain kiittää. Ehkä vähän itkin kiitosten lomassa.

### Mistä kaikki alkoi?

Ennen Surunauhaa vertaistukea oli tarjolla varsin vähän. Suomen Mielenterveysseuran SOS-yksikössä järjestettiin tapaamisia itsemurhan tehneiden läheisille. Vuonna 1995 Mielenterveysseura perusti RAY:n (nykyinen STEA) tuella kokeilevan ja kehitettävän kuntoutuksen projektin, jonka tehtävänä oli järjestää kuntoutusta erilaisissa elämäntilanteissa ja -vaikeuksissa oleville ihmisille. Yksi kohderyhmä heti alusta alkaen oli itsemurhan tehneiden läheiset. Heille ja heidän kanssaan järjestettiin viikon pituisia kursseja, tapaamispäiviä ja jatkokursseja. Yhdellä jatkokursseista syntyi ajatus yhdistyksen perustamisesta.

1997 Mielenterveysseuran jatkokurssilla Siuntion kylpylässä päätettiin perustaa yhdistys itsemurhan tehneiden läheisille. Jatkokurssilla pidettiin piilevien kykyjen ilta, jossa piti itse keksiä ohjelmaa. Neljän-viiden hengen ryhmä esitti yhdistyksen perustamisen ja heräsi ajatus: ”Mitä jos perustaisimmekin yhdistyksen ihan oikeasti?”

”Me kaipasimme pakopaikkaa. Ensimmäinen ajatus oli perustaa koti, ei mielisairaalaa tai täysihoitola, vaan koti. Paikka, jossa saa tukea, jossa saa surra.”, kertoo Rauni Franski. Surun kanssa kotona



1997



”Pirkko Liskola ja Rauni Franski muistelivat Surunauhan alkuaikoja”

oli välillä vaikea olla ja tuntui tärkeältä löytää paikka, jossa voisi hengittää, olla toinen toisen tukena. Rauni kertoo, että Aila Ängeslevän (yksi Surunauhan perustajajäsenistä) ajatuksesta yhdistyksen perustaminen lähti liikkeelle. ”Ailan merkitys yhdistyksen perustamisessa oli suuri. Luulen, että ilman Ailaa yhdistys olisi jäänyt sillä kertaa perustamatta. Luultavasti jokin myöhemmistä kursseista olisi perustanut yhdistyksen, sillä tarve vertaistuelle oli niin suuri”, Rauni pohtii. Yhdistyksen perustamiskirja allekirjoitettiin syksyllä 1997 ja yhdistys hyväksyttiin yhdistysrekisteriin tammikuussa 1998.

Menetyksestä puhuminen saman kokeneiden kanssa oli merkittävä osa surussa selviytymistä ja surutyötä. Arja Sihvola kuvaa yhdistyksen perustamista ja sen olemassaoloa seuraavasti: ”Yhdistyksen perustaminen ja olemassaolo tuntui elintärkeältä. Olin itse menettänyt ainokaiseni kolme vuotta aikaisemmin ja todennut, miten tärkeää olisi ollut saada puhua jonkun saman kokeneen kanssa. Vaikka ystävät kuinka yrittivät, eivät he luonnollisestikaan voineet tavoittaa tuskani maisemia. Usein myös koin, etten halua rasittaa läheisiäni liikaa, en halunnut nähdä heidän hätäänsä ja avuttomuuttaan vuokseni.”

## 1998

### Elokuussa 1998

Järjestetään ensimmäinen jäsentapaaminen Ilkon toimintakeskuksessa.

### Marraskuussa 1998

Yhdistys järjestää kynttiläkukkeen itsemurhan tehneiden läheisille.

### 1998 loppuvuodesta

Yhdistyksessä on jäsenrekisterin mukaan **101** jäsentä.

### 1999 alkuvuodesta

Yhdistys aloittaa toiminnan omissa tiloissa.

## 1999

### 1999

Ensimmäinen vertaistukiryhmä kokoontuu.

### 1999

Aloitetaan puhelinpäivystys.

## 2000

### 2001

Yhdistyksen jäseniä **259**.

### 2002

Yhdistys alkaa saada RAY:n toiminta-avustusta. Saadaan oma toimisto ja palkataan järjestösihteeri.

### 2003

Itsemurhan tehneiden muistopäivänä surua tehdään näkyväksi ja sidotaan surunauhoja Vanhan kirkon puistossa Helsingissä.

### 2003

Surunauhalaiset järjestävät lukupiiriä

## 2004

### 2003

Yhdistyksen nettisivut avataan.

### 2004

Kevätkokouksessa valitaan yhdistyksen uudeksi nimeksi Surunauha ry.

### 2004

Yhdistyksen jäseniä **377**.

### ”Jälleen yksi meitä lisää”

Yhdistys aloitti toimintansa ilman omaa toimistoa. Perustajajäsenet hoitivat toimintaa omista koti-osoitteistaan. ”Päätimme heti, että me emme halua yhdistykselle mitään postilokeroa, vaan seisomme asian takana.” Rauni Franski kertoo. Vapaaehtoiset olivat mukana kaikkensa antaen. Hiljalleen alkoi olla väsyttävää hoitaa asioita kodista käsin ja omilla henkilötiedoilla. Tarve omalle toimistolle kasvoi. Vuonna 1999 yhdistys pääsi muuttamaan Mielenterveysseuran tiloihin Lauttasaareen.

Vapaaehtoiset polkaisivat kaiken toiminnan käyntiin kylmiltään. Tukea saatiin yhteistyöstä Mielenterveysseuran kanssa. Erityisesti Elisa Lehtonen toimi suurena tukena yhdistyksen taustajoukoissa. Elisa toimi heti alusta asti työnohjaajana puhelinpäivystäjille ja koulutti vapaaehtoisia. Myös Pirkko Liskolalta saatu tuki yhdistyksen eri vaiheissa oli erityisen tärkeää. Lauttasaaren toimistolla vastailtiin puhelimeen, kun itsemurhan tehneiden läheiset löysivät yhdistyksen ja hakeutuivat vertaistuen piiriin. Uudet jäsenet löysivät tiensä Surunauhaan useimmiten tuttavien kautta.

Puhelinpäivystäjiä koulutettiin heti alusta alkaen ja hiljalleen koulutuksia alettiin pitää myös vertaistukiryhmiä pitävälle vapaaehtoisille. Iso osa ryhmänohjaajista aloitti toiminnan rohkeasti ilman koulutusta. Vapaaehtoisille oli rohkaisevaa tunne siitä, että aina jostain ilmaantui joku, jolla menetyksestä oli

kulunut jo hetki kauemmin. Se toi tunteen siitä, että ehkä itsekkin selviää eteenpäin. Oli tärkeää nähdä, että elämässä voi pysyä kiinni, vaikka suru onkin asettunut elämään. Oma kokemus antoi rohkeutta ohjata ryhmiä ja olla tukena itsemurhan tehneiden läheisille. Ensimmäinen vertaistukiryhmä aloitti Arja Sihvolan ohjaamana syksyllä 1999. Arja pohtii vertaistuen aloittamista seuraavasti: ”Jälkeenpäin tuntuu hämmäntävältä, että me ensimmäiset ryhmänohjaajat olimme niin pelottomia. Aluksi ei ollut työnohjausta eikä opastustakaan, mutta jotenkin se, että oli kokenut tuskan ytimeen asti, toi kokemuksen, että todella oli ”asian tuntija”, tiesi, mitä on olla elossa sen jälkeen, kun läheinen on kuollut itsemurhan tehneenä. Ei pelännyt saman kokeneiden rankkojakaan kertomuksia eikä rajuja reaktioita. Varmasti pelottomuuteen ja jaksamiseen vaikutti myös se, että ryhmät koki niin tärkeiksi, motivaatio kokoontumisten järjestämiseen oli vahva.” Vertaistukijoiden kouluttamisesta tuli lopulta vakiintunut osa vertaistukemisen käytäntöä. Puhelinvertaiset ja ryhmänohjaajat kävivät aina koulutuksen ennen vertaistukijana toimimista. Käytäntö on säilynyt tähän päivään asti. ”On hienoa ja tärkeää, että vertaistukijoiden kouluttamisesta ja työnohjauksesta on pidetty huolta alusta asti”, pohtii Elisa Lehtonen.

1999

## 2005

### 2005-2007

Saadaan avustus projektille ”Vertaistukityön kehittämisprojekti VERTTI” ja kehitetään vertaistoiminnan koulutusta.

### 2006

Järjestetään nuorten vertaistukileiri.

### 2007

Surunauha täyttää 10 vuotta ja juhluvuoden kunniaksi julkaistaan Surunauhalla sidotut -kirja.

### 2007

Yhdistyksen jäseniä **528**.

## 2009

### 2009

Surunauha järjestää jälleen Surunauhat näkyviksi -tapahtuman, jota käydään kuvaamassa Japanista asti. Materiaalia näytetään Japanin yleisradion aamu-TV:n ohjelmassa ”Seikatsu Hot Morning” 3.12.2009.

## 2010

### 2009

Surunauha osallistuu ensimmäistä kertaa vapaaehtoisuustyön messuille.

### 2010

Yhdistyksen jäseniä **582**.

### 2011

Surujärjestöille tehdään yhteinen esite.

### 2012

Järjestetään miesten vertaistukiviikonloppu.

### 2013

Yhdistyksen jäseniä **664**.



Puhelinpäivystyksen ja vertaistukiryhmien lisäksi vuosittain järjestettiin myös jäsentapaamisia seurakuntakeskus Ilkossa. Ihmiset kokoontuivat yhteen suremaan ja tapaamaan toisiaan. Ilkossa surijoita odotti monena vuonna Tuula-niminen emäntä. Hän otti surevat vastaan kuin omat lapset. Teki ruokaa ja piti huolta. Tapaamiset olivat monille tärkeitä ja hoitavia kokemuksia. ”Meillä oli aina sydämellinen vastaanotto”, kuvailee Rauni. Jäsentapaamisista muotoutui sopeutumisvalmennuskursseja ja nykyään tämä perinne kantaa nimeä Vesova.

## 2014

### 2014

Yhdistyksellä on kaksi kokoai-kaista työntekijää. Arviointi- ja seurantamenetelmiä kehitetään.

## Oma toimisto

Hiljalleen ryhmiä järjestettiin entistä enemmän. Ensimmäiset vuodet yhdistys toimi erilaisten avustusten voimin ja myöhemmin vuonna 2002 Surunauha pääsi RAY:n rahoituksen piiriin. Rahoitus

# 2002

mahdollisti oman toimiston ja järjestösihteerin hankkimisen, mikä helpotti vapaaehtoisten työtä. Oli joku, joka auttoi koordinoimaan toimintaa ja piti huolta toimistosta. Rahoituksen myötä toiminta alkoi jätteviä ja yhdenmukaistua koko maassa.

Surunauhan Vertaistukitoiminnan kehittämissuunnitelma (VERTTI -projekti) vuosina 2005-2007, tehosti ja yhdenmukaisti toimintaa laatimalla vertaistukijoiden käsikirjan sekä koulutus- ja työnohjausmallit. Projektin yhtenä tavoitteena oli myös käynnistää yhteistyö oppilaitosten kanssa. Toiveena oli, että opiskelijat tekisivät itsemurha-aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä. Toive toteutui, kun sosiaalialan kolmen opin- näytetyön lisäksi yliopistolla pidettiin laudatur-seminaari, jossa kymmenen opiskelijaa tarttui aiheeseen, ja heidän työnsä julkaistiin asiantuntija-artikkelilla täydennettynä laitoksen vuosikirjana. Yhä

# 2005

edelleen Surunauha pitää yllä yhteistyötä oppilaitosten kanssa ja viime vuosina on ollut useita opinnäytetöitä, joihin Surunauha on antanut tukea.

Surunauha on nyt 20-vuotias järjestö. Sillä on tärkeä merkitys monen ihmisen surupolulla. Toimintaa on kehitetty ja vertaistuki on saanut jatkuvasti erilaisia muotoja. Uusia vertaistukiryhmiä on syntynyt ja puhelinpäivystystä on laajennettu. Verkossa toimii edelleen keskustelualue, jonne itsemurhan tehneiden läheiset saavat jakaa kokemuksiaan. Surunauha on mukana sosiaalisessa mediassa ja vertaistukea on mahdollista saada myös Surunauhan omasta Lohtu-sovelluksesta. Ryhmien rinnalle on tullut kasvokkain tapahtuva, kahdenkeskinen tukihenkilötoiminta.

## ”Miten me selvitettiin hengissä?”

Sanotaan, että suru on kodittomaksi jäänyttä rakkautta. Surunauha syntyi, jotta siitä kodittomaksi jääneestä rakkaudesta saisi puhua oikeilla sanoilla. Surunauha syntyi tarpeesta jakaa, ikävöidä ja surra avoimesti. Se syntyi, jotta meillä, itsemurhan tehneiden läheisillä olisi paikka, jossa surra.

Surunauha ei kuitenkaan syntynyt työttä. On vaatinut paljon aikaa, rohkeutta ja voimia perustaa yhdistys ja aloittaa toiminta ilman kokemusta. On vaatinut uskallusta puhua läheisen itsemurhasta, ottaa aihe kerta toisensa jälkeen esiin ja vaatia meille itsemurhan tehneiden läheisille oikeutta surra. On

vaatinut kyöneleitä, tahdonvoimaa ja sinnikkyyttä jatkaa toimintaa, vaikka aina sille ei ole ollut rahaa tai edes paikkaa. Mutta yhdistyksen perustaminen on antanut myös jotain takaisin. ”Me pohdimme Ailan kanssa, että ehkä yhdistyksen perustaminen piti meidät hengissä. Oli jotain, mitä tehdä”, sanoo Rauni ja jatkaa: ”Myös ennakkoluulojen rikkominen antoi voimia jatkaa toimintaa.”

Tulevaisuudelle Rauni ja Pirkko toivovat tiedottamista niin paljon, että jokainen, huolimatta siitä, missä asuu, saa kaiken tarvitsemansa tiedon. Niin, että kun itsemurha tapahtuu, jo ensimmäisenä paikalle menevät osaavat kertoa Surunauhasta ja vertaistuesta. He kokevat, että on tärkeää saada apua ja tukea surussa. Eriyksen merkityksellistä olisi, että apua tarjottaisiin myös uudestaan hetki itsemurhan jälkeen, niin, että itsemurhan tehneen läheiselle jää tunne, ettei ole yksin. On myös tärkeää, että itsemurhasta voidaan puhua avoimesti.

Elisa Lehtonen kertoo uskovansa Surunauhan tulevaisuuteen ja laatuun. ”Olen iloinen ja onnellinen siitä, missä Surunauha on nyt. Yhdistyksessä mennään aikaa seuraten ja eteenpäin kulkien. Yhdistyksellä on oma paikkansa.”

## Ja vielä se kiitos

Kun mietin, miten kiittäisin kaikkia teitä, jotka olette olleet mukana perustamassa Surunauhaa ja tekemässä sen toiminnan mahdolliseksi, minua

alkaa itkettää. Sillä sille kiitokselle, jonka haluaisin sanoa, ei löydy sanoja. Minusta kiitos tuntuu aivan liian pieneltä sanalta. Se tuntuu sellaiselta, että se hukkuu muiden sanojen taakse.

Minun läheiseni oli yksin minun elämäni tärkeimmistä ihmisistä. Vertaisten joukossa olen saanut jakaa palan minun ihmisestäni. Olen saanut surra maailman suurinta surua. Olen saanut ikävöidä, nauraa ja tuntea jokaisen oudon ja kummallisen tunteen. Olen saanut olla toisen vierellä, tukea ja halata. Olen saanut muistuttaa siitä, että meillä kaikilla on oikeus surra. Olen päässyt osaksi yhteisöä, jossa minä olen ihan tavallinen, itsemurhan tehneen läheinen. Surumatkani olisi ollut aivan erilainen ja ihan hirveän yksinäinen, jos Surunauhaa ei olisi olemassa.

Siis kiitos. Kiitos sinnikkydestä, uskalluksesta ja rohkeudesta. Kiitos jokaisesta esitteestä, tiedotteesta, kynttilätapahtumasta, surunauhojen solmimisesta, yleisöluennosta, jäsentapaamisesta, kokouksesta ja haastattelusta. Kiitos jokaisesta puhelusta, nettikirjoituksesta ja vertaistukiryhmästä. Kiitos Surunauhasta.

**Teksti ja kuva** Jennina Lahti  
Surunauhan jäsen ja koulutettu vertaistukija

# 2015

## 2015

Maailman itsemurhien ehkäisy päivänä Suomessa järjestetään ensimmäinen pyöräkulkue. Oulussa osallistujia lähes 100.

## 2015

Ryhdytään lähettämään jäsenille jäsenlehden ohella sähköistä uutiskirjettä. Uutiskirjettä lähetetään myös sidosryhmille.

# 2016

## 2016

Julkaistaan Surunauhan uusi logo ja uudistuneet nettisivut

## 2016

Saadaan avustus mobiilisovellus-projektille ja julkaistaan Lohtu-sovellus.

# 2017

## 2016

Liitytään Twitteriin. Vuoden aikana twiitataan 94 kertaa ja saadaan 159 seuraajaa.

## 2016

Yhdistyksen jäseniä **703**.

## 2017

Surunauhan Facebook-sivulla on yli tuhat seuraajaa. Päivityksiä tehdään viikoittain ja niiden kautta yhä useampi saa tiedon yhdistyksen toiminnasta.

## 2017

Surunauha juhlii 20-vuotista taivalta. Julkaistaan uudistettu Surunauha-lehti. Järjestetään kaksi Vesova-viikonloppua. Ensimmäiset kokemusasiantuntijat koulutetaan.

# Vertaistukea taiteen avulla

## Suru näkyväksi Vesova-viikonlopussa

Järjestämme tänä vuonna kaksi vertaistukiviikonloppua, josta toinen pidettiin elokuussa Pohjois-Suomessa, Rokualla. Tukea oli toivottu jäsenpalautteissa enemmän pohjoiseen, ja nyt pääsimme toteuttamaan tätä toivetta.



Taideteos: Liisa ja muut ryhmäläiset

### *Elämä*

*Tulta ja purppuraa kupliva elämä leiskuu punaisena. Elämän myrskyt uhkaa saavuttaa sisäistä lasta joka taistelee suruja vastaan. Tuulet ja luonto antavat elämälle voimaa ja selviytyminen alkaa pienin askelin.*

- Liisa

Vertaistukiviikonlopun aikana järjestimme kaikille osallistujille taidetyöpajat, joiden pääteemana oli ”vertaistuki surutyössä”. Taidehetket ohjasi ryhmätaideterapeutti Mari Vallemaa. Taidepajojen järjestämisen mahdollisti Edrington Finlandilta saamamme lahjoitus, joka on kohdennettu ammattilaisohjattuun taidetoimintaan itsemurhan tehneiden läheisille.

”Jaoimme osallistujat kahteen ryhmään. Toisessa ryhmässä olivat lapsensa menettäneet ja toisessa muun läheisensä menettäneet. Toinen ryhmä pidettiin lauantaina, toinen sunnuntaina”, kertoo Mari Vallemaa. ”Ryhmissä oli hiukan eri tehtävät saman teeman pohjalta. Ensin teimme alkulämmittelyn, sitten lähdettiin työskentelemään ohjeistuksen mukaan. Väreinä käytettiin guassimaaleja ja öljypastelliita.”

Lauantairyhmän taidetyöskentely toteutettiin yhdessä. ”Teimme ryhmässä pienen taidekävelyn kuvan luota toisen luo. Kierroksen aikana osallistujat täydensivät toisten ryhmäläisten töitä lisäten niihin oman kuvallisen tervehdyksensä. Teokset symboloivat vertaistuen merkitystä muistuttaen, että jokainen tarvitsee ymmärtäjää ja rinnallakulkijaa surussaan”, Mari kuvailee.

Sunnuntain työpaja oli lapsensa itsemurhan kautta menettäneille. Taidetyöskentelyn virikkeenä toimivat taide- ja luontokuvat. Mari kertoo prosessista: ”Työskentelyn jälkeen kokoontuimme tarkastelemaan kuvia yksitellen. Kehotin ryhmäläisiä ajattelemaan toisten teoksia ominaan ja antamaan sanallista palautetta kuvan tekijälle sen mukaan, mitä ajatuksia ja tunteita työ katsojassa herättää. Kuvan tekijä kuunteli ja kirjasi palautteet muistiin. Loppukeskustelussa osallistujat korostivat vertaistuen merkitystä kantavana voimana surutyössä.”

Teksti Viivi Suihkonen ja Mari Vallemaa



Taideteos: Satu ja muut ryhmäläiset

*Korulipas, josta kansi auennut, omat ajatukset tulvi ulos lippaasta. Timantit korulippaan vieressä, ylhäältä loistaa niihin sädehtivää valoa.*

- Satu



Taideteos: Maija-Riitta

*Sydän täynnä kaikkea, värejä ja ajatuksia. Ei päässyt mitään pois, yritin saada kyynleet virtaamaan. Kun onnistuin, näin valoa. Tumma aalto vei mennessään. Lupa elää tummaa aaltoa kohti. Kaikella aikansa.*

*Tunsin, että sisällä on valtavan paha olla. Verkkoa, en saa pois sitä sisältäni. Hyvä olla täällä, että saa pois sisältä tuskaa. Työtä tehdessä helpotti jo, tuntui että jospa selviää tästä.*

*Surullinen, onneton, ahdistunut. Tunteet vyöryy. Neuvottomuus, miten elää eteenpäin. Viivat kuvaavat valoon etenemistä, vähitellen. Elämä alkaa vähitellen helpottaa. Onnellisiakin asioita. Suru vie tilan, mutta onnelliset tulee ja huomaan ne.*

- **Maija-Riitta** ryhmäläisiltä saamiensa havaintojen ja palautteiden pohjalta

## Surunauhan vertaistukipuhelin

Oletko menettänyt läheisesi itsemurhan kautta? Haluaisitko puhua asiasta saman kokeneen kanssa? Lähetä meille tekstiviesti ”Tukipuhelu” numeroon 045 130 8603, niin soitamme sinulle. Halutessasi voit kirjoittaa viestiin toiveen soittoajasta ja vertaistukijan menetystaustasta. Esimerkkinä: Tukipuhelu, lapsen menettänyt äiti, arki-iltaisina.

Puhelu soitetaan sinulle lähipäivinä. Välitämme tukipuheluja myös toimistomme kautta, soita p. 040 545 8954.

## Rahoittajamme

Surunauha ry:n toiminnan pääasiallinen rahoittaja on Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA), joka tukee toimintaamme tänä vuonna 150 000 eurolla.

Olemme saaneet järjestöavustusta seuraavilta kaupungeilta: Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Kemi, Kouvola, Kuopio, Lahti, Oulu, Tampere, Vaasa ja Vantaa. Kaikki avustukset käytetään paikalliseen vertaistukitoimintaan.

Edrington Finland -säätiöltä olemme saaneet huomattavan avustuksen, 7000 euroa, joka on kohdennettu taideterapia-muotoiseen, ammattiohjattuun ryhmätukeen.

Hyvinkään KulkuriTeatteri on lahjoittanut meille näytelmän Kamariherra – Hjalmar Linderin tarina käsiohjelmien myynnistä saadut tulot lyhentämättömänä, 1450 euroa. Surunauha ry valikoitui lahjoituksen saajaksi, koska Kulkuriteatteri haluaa omalta osaltaan kannustaa avoimuuteen puhua itsemurhasta.

Myös muutama yksityishenkilö on tehnyt lahjoituksia. Jäsenmaksutuotot ovat myös erittäin tärkeä osa rahoitustamme ja vertaistukitoiminnan mahdollistamista.

**Suuret kiitokset** kaikille rahoittajillemme! Avustuksenne ja lahjoituksenne mahdollistaa vertaistukityöme toteuttamisen itsemurhan tehneiden läheisille.



EDRINGTON

FINLAND



Kuva: Hyvinkään KulkuriTeatteri



# Vapaaehtoisteh- tävissä jaksami- nen ja omat voimavarat



**S**urunauha kouluttaa vuosittain 10-20 uutta vapaaehtoista erilaisiin vertaistukitehtäviin. Suurin osa koulutautuu ryhmänohjaajaksi. Muita tukitehtäviä ovat puhelintuessa, verkkotuessa ja henkilökohtaisessa tuessa toimiminen. Meillä on tällä hetkellä viitisenkymmentä aktiivista vertaistukijaa eri puolilla maata, ja miltei kuusikymmentä, jos laskee mukaan ns. reservissä olevat. Vapaaehtoistemme kokonaisuus on lisääntynyt viime vuosien aikana aina noin viiden henkilön verran vuodessa.

*”Vapaaehtoistemme määrä on lisääntynyt viime vuosien aikana.”*

Pääkouluttajinamme toimivat ammatilliset psykoterapeutit ja kouluttajat, hiukan vertaistehävästä riippuen. Itse olen koulutuksissa yleensä aina mukana yhdistyksen näkökulmasta.

Olemme nykyisen ryhmänohjaajien kouluttajamme, Marjut Jaakkoselan kanssa puhuneet viime vuosien aikana koulutuksissamme erityisesti omasta jaksamisesta. Yhteisenä tavoitteenamme on, että koulutamme vapaaehtoisiamme myös tunnustamaan omaan vointiin liittyviä seikkoja: Milloin on edennyt surussaan niin, että jaksaa tukea muita kuormittumatta liikaa? Milloin on syytä pitää taukoa vertaistukitehtävistä? Miten sanoa ääneen, että tuli otettua liikaa tehtäviä? Näihin ei ole aina yksiselitteisiä vastauksia, koska jokainen on yksilöllinen, mutta ajatuksia voimme herätellä ja vaihtaa. Kannustamme avoimuuteen, jotta voimme auttaa rajaamisessa ja tukea jaksamista.

*”Koulutamme vapaaehtoisiamme myös tunnustamaan omaan vointiin liittyviä seikkoja.”*

Tärkeää on, ettemme Surunauhassa ajattele vain määrää, kun koulutamme uusia vertaisia toimimaan vastuullisissa vapaaehtoistehäväissämme, vaan enemmänkin sitä, että he jaksavat tehtävissään. Hyvinvoivat ja yhdistyksen taustatukeen tyytyväiset vertaistukijat jaksavat auttaa toisia saman kokeneita. Vertaistukijoiden jaksaminen on meille ensiarvoisen tärkeää, sillä vertaistukijamme ovat koko yhdistyksen perusta ja tärkein voimavara. Viime vuosien aikana kerätyssä palautteessa koulutukseen, työnohjaukseen ja toimiston tukeen ollaankin oltu pääsääntöisesti erittäin tyytyväisiä. Enemmänkin yhteyttä voisimme vertaistukijoihimme pitää, jos meillä olisi enemmän työvoimaresurssia.

*”Vertaistukijoiden jaksaminen on meille ensiarvoisen tärkeää, sillä vertaistukijamme ovat koko yhdistyksen perusta ja tärkein voimavara.”*

Vuosittain lähes saman verran kuin uusia aloittaa, vertaistukijoita lopettaa toiminnassa pitkän tai vähän lyhyemmänkin työrupeamansa jälkeen. Osa pohtii kanssani pitkäänkin, haluaako, voiko ja uskaltaako jättää tehtävänsä ja antaa ne seuraaville. Silloin kerron, että tällainen pohdinta on aivan normaalia

## Historian havinaa

# Jaksaminen

**Y**hdistyksemme on päässyt hyvään alkuun ja vauhti tuntuu jatkuvan. Uuden yhdistyksen perustaminen ja alkuunsaattaminen vaatii paljon työtä, näin alkuvaiheessa perustajajäseniltä ja ennenkaikkea yhdistyksen hallitukselta. Odotamme vapaaehtoistyöntekijöitä mukaan toimintaan.

Meidän jokaisen huolet ja murheet ovat aina yksilöllisiä kuten voimavaratkin. Vastuuntuntoinen ihminen voi ajaa itsensä aivan loppuun. Oma jaksamisemme ja mielenterveytemme on tärkein asiamme. Kun voimavarat tuntuvat loppuvan, silloin on syytä vetää jarrut päälle ja antaa levolle aikaa.

Kesä on onneksi ovella ja toivon omasta puolestani jokaiselle jäsenellemme niin hyvää ja aurinkoista kesää kuin se kunkin kohdalla on mahdollista. Levätään ja kerätään voimia, syksyllä jaksamme varmasti paremmin.

Tapaamisiin Teiskon konsertissa tai viimeistään Ilkon viikonloppussa!

### Leo Kaappola

varapuheenjohtaja, Tampere (vuonna 1998)

ja kehotan kuuntelemaan omaa itseä. Itse tietää, milloin on oikea aika lähteä. Muiden vuoksi ei tule uhrautua tai jatkaa siksi, että ei ehkä heti ole tiedossa seuraajaa omalle paikkakunnalle. Jos alkaa olla aika tehdä nyt jotakin muuta elämässään, niin kannustan siihen. Myös tehtävänkuva voidaan muuttaa ja ajankäyttöä rajata. Mikään näistä ei vähennä sen arvoa, miten arvokasta vapaaehtoistyötä on meillä Surunauhassa aiemmin tehnyt.

*”Kehotan kuuntelemaan omaa itseä.”*

Näiden sanojen myötä, tuhannet lämpimät kiitokset sinulle vapaaehtoisemme, olit sitten toiminnassa pitkään tai hetkisen, vähän tai paljon, nykyisin mukana tai menneinä aikoina. Vapaaehtoistyösi on meille korvaamatonta.

### Viivi Suihkonen

Surunauhan toiminnanjohtaja



*Jaksamis-teemaa pohdittiin myös Surunauhan ensimmäisissä jäsentiedotteissa. Seuraava juttu on Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n Jäsentiedotteesta 3/1998 yhdistyksen alkutaipaleelta.*

# Surutyö

## – minun tarinani

**A**itini teki itsemurhan kun olin 19-vuotias. Minä ja siskoni olimme lähteneet opiskelemaan ja vaihto-oppilaaksi, ja avioero oli liian raskas isku äidille kantaa. Hän eristäytyi, meni nopeasti erittäin huonoon kuntoon ja joutui sairaalahoitoon. Hän yritti kerran itsemurhaa lääkkeillä ja lopulta hirttäytyi. Vaikka tiesin äitini olevan hyvin sairas ja itsetuhoisen, en silti pystynyt käsittämään että hän voisi kuolla itsemurhan kautta, enkä olisi osannut tehdä mitään toisin. Elämäni perustukset romahdivat juuri kun olin aloittamassa itsenäisen elämän rakentamista.

Olin shokissa pitkään, ja alkuaikojilta minulla ei ole kovin selkeitä muistikuvia, paitsi hyvin eläviä takaumia itse tapahtumista. Vihaa en osannut alkuvaiheessa tuntea ollenkaan, ja syyllistä etsin lähinnä omasta toiminnastani. Muutkin tunteet olivat pitkään pääosin kateissa, ja tulivatkin myöhemmin pintaan hallitsemattomina. Kävin tapahtumia uudelleen ja uudelleen läpi mielessäni, enkä halunnut tästä luopua, koska se olisi tarkoittanut luopumista äidistä. Niihin

päivän aikoihin, jolloin hän oli usein soittanut minulle, odotin yhä että puhelin soisi. Järjestelin pakonomaisesti vanhoja valokuvia hajanaisesta perheestämme, joka yritti jatkaa elämää niin kuin ennenkin, puhumatta asioista yhtään. Tapahtunut on ollut monessa suhteessa käännekohta elämässäni. Vaihdoin opiskelualaa ja lähdin opiskelemaan psykologiaa. Se oli myös osaltaan yritys saada jotain selitystä ja järkeä tähän järjettömään tapahtumaan ja hallintaa elämään, joka tuntui olevan täysin

**”Kävin tapahtumia uudelleen ja uudelleen läpi mielessäni, enkä halunnut tästä luopua, koska se olisi tarkoittanut luopumista äidistä.”**

poissa hallinnastani. Osittain etsin vieläkin omaa suuntaani, mutta vähitellen olen löytänyt jonkinlai-



**Teksti** Anni Nora

*Kirjoittaja on Surunauhan vertaistukija ja psykologi*

sen sisäisen rauhan ja elämäniloni uudelleen.

**Suru säilyy, mutta muuttaa muotoaan**

Menetyksestä toipumiseen on todettu liittyvän erilaisia vaiheita: *Shokkivaihe* (kieltäminen), *reaktiovaihe* (viha, syiden ja syyllisten etsiminen, vaikeus irrottautua, jne.), *käsittelyvaihe* (suru, menetyksen kohtaaminen), *uudelleen suuntautumisen vaihe* (elämänilon löytäminen uudelleen). Läheisen itsemurhan juuri kohdannut ei kuitenkaan halua kuulla

että ”vielä jossain vaiheessa tulet hyväksymään tapahtuman ja ehkä jopa kääntämään sen voimavaraksesi”, koska hän ei kykene vielä millään tavalla käsittelemään tapahtumaa enkä edes halua sitä hyväksyä. Vaikka itseänikin auttoi jossain tilanteessa tieto siitä että

**”Traumaattisen menetyksen tapahtuessa tulevat vastaan ihmisen mielen käsittelykyvyn rajat.”**

minun melko järjettömät reaktioni ovat tavallisia ja suru muuttaa ajan myötä muotoaan ja helpottaa, pahimmalla hetkellä tiedosta ei juuri ole apua, vaan silloin tarvitaan

lähinnä toisen ihmisen läsnäolon ja kosketuksen tuomaa turvaa. Nämä vaiheet saatetaan usein myös käsittää väärin, sillä ne eivät todellakaan etene siistissä kronologisessa järjestyksessä. Ne kuvaavat mielestäni lähinnä menetyksen eri puolia ja siihen liittyviä moninaisia tunteita, jotka näyttäytyvät eri tavalla eri ihmisillä, ja tulevat ja menevät kuin aaltojen mukana. Usein menetykseen liittyvää surua onkin kuvattu aallokkona, ja syvimmän aallon syövereissä voi lohduttaa ajatus että tämäkin menee ohi, ja seuraava aallonpohja on ehkä jo hieman matalampi.

Traumaattisen menetyksen tapahtuessa tulevat vastaan ihmisen rajat, sillä sitä ei mieli pysty kerralla käsittelemään. Shokissa koko keho lamaantuu ja mieli kieltää aluksi koko asian. Kaikki tuntuu

epätodelliselta, on kuin sumussa. Kun tapahtunut aletaan ymmärtää todeksi, reaktiot voivat olla moninaisia. Äkillisen menetyksen kokenut on taipuvainen maagiseen ajatteluun, jota joskus kutsutaan kaupankäynniksi (*Elisabeth Kübler-Ross*): Ei esimerkiksi ehkä haluta luopua kuolleen tavaroista, koska hän voi vielä tarvita niitä. Tapahdumia ehkä kertaillaan uudelleen ja uudelleen, tai niille ehkä koitetaan löytää jokin syy minkä voisi vielä korjata ja näin perua peruuttamattoman. Se antaa sillä hetkellä tarpeellisen, illusorisen tunteen, että asioita voi hallita. Välillä voi siis tuntea itsensä täysin sekopäiseksi, mutta nämäkin reaktiot ovat täysin normaaleja. Usein nousee esiin vihan tunteita itsemurhan tehnyttä läheistä tai jotakuta muuta kohtaan, mikä voi antaa voimia surun keskellä ja auttaa vapautumaan



*”Vähitellen ymmärsin, että vahvuutta ei olekaan se että selviää yksin kaikesta, vaan oikeaa vahvuutta on oman haavoittuvuuden kohtaaminen.”*

syllisyydestä. Viha on kuitenkin toissijainen tunne, johon kiinni jääminen voi estää menetyksen ja siihen liittyvien muiden tunteiden käsittelyä. Koittaa vaihe, jossa kuolleesta pitää luopua, jotta voisi itse jatkaa elämistä.

Vaikka suru helpottaa ajan myötä, itsemurhamenetyks vaikuttaa läheiseen koko loppuelämän ajan. Itse koen päästäneeni jo jonkin aikaa sitten irti ja sopeutuneeni, mutta vielä nytkin kuvittelen joskus näkeväni äitini junassa, ja herään uniin joissa hän on hyvin elävä. Unen ja valveen rajalla mietin onkohan hän sittenkään kuollut. Enää en kuitenkaan näistä unista herätessäni tunne mustan aallon vyöryvän hallitsemattomana ylitseni, kuten muistan alkuajoilta, vaan tunnen haikeaa kaipausta ja kiitollisuutta siitä että saan edelleen jollain tavalla tuntea äitini läsnäolon elämässäni. Rakkaus, jota äitini osoitti minulle, on elämäni kantava voima edelleen.

#### **Itsemurha pakottaa kysymään, miksi elämme**

Läheisen itsemurha pakottaa miettimään elämän mielekkyyttä yleensä, ja erityisesti oman elämän suuntaa ja merkitystä läheisen menettämisen jälkeen. Miksi äitini ei halunnut enää elää? Mistä itse löydän merkitystä elämälleni? Itsemurhan on joskus todettu olevan ”ainoa vakava filosofinen kysymys” (Albert Camus), ja sen kohtaaminen pakottaakin kysymään, miksi elämme, ja onko elämä elämisen arvoisen. Uskon että juuri tämän vuoksi muiden ihmisten, jopa niiden jotka ovat ammatissaan varautuneet tukemaan muita elämäntilanteissa, on vaikea kohdata itsemurha ja

itsemurhan tehneen läheinen: oikea kohtaaminen tarkoittaa näiden kysymysten ja oman haavoittuvuuden päästämistä tietoisuuteen. On pelottavaa ajatella, että samanlainen heikkous ja mahdollisuus luisua epätoivoon on läsnä kaikissa ihmisissä ja vahvimmatkin voivat murtua jos taakka on tarpeeksi suuri. Jokaisella on mahdollisuus vastata elämälle ”ei”. Masentuneisuus on yleisempää kuin kuvitellaan, mutta epätoivoisista ajatuksista ei juurikaan puhuta. Kuitenkin ihmisen psyykkisen haavoittuvuuden ja elämisen ajoittaisen vaikeuden jakaminen avoimesti voisi lisätä ihmisten välistä yhteyttä ja myötätuntoa. Ei ole tarvetta häpeään koska olemme kaikki samalla viivalla, vaikeudet voivat kohdata ketä tahansa. Itse pyrin nykyään avoimemmin kertomaan omasta historiastani ja jakamaan myös vaikeita asioita elämässäni.

Useat myös kavahtavat sen mahdolluttaman tehtävän edessä, joka on yrittää lohduttaa ja auttaa läheisensä menettänyttä. Ongelmaan ei ole ratkaisua, surua ei voi työstää pois. ”Tässä on suurin ero surussa sellaisena kuin sen kuvittelemme siihen millainen se todellisuudessa on: loputon poissaolo, tyhjyys, merkityksen vastakohta, säälimättömän sarja hetkiä joissa kohtaamme merkityksettömyyden itse” (Joan Didion). Suru ei ole sairaus jonka voi hoitaa (vaikka voi johtaa sairastumiseen). Surua ei voi harhauttaa yrittämällä jatkaa elämäänsä kuten ennenkin, pakottamalla itsensä tekemään asioita jotka ennen ovat tuoneet merkitystä ja nautintoa elämään, koska usein myös ne ovat menettäneet merkityksensä, tai pakenemalla jatkuvaan toimim-

taan, töihin tai harrastuksiin. Olen itse todennut vaikeimman kautta, oltuani äitini kuoleman jälkeen pitkän aikaa kaiken toiminnan alla turta, että läheisen itsemurhaan liittyvät tunteet joutuu kohtaamaan jossain vaiheessa, vaikka kuinka välttelisi tapahtuneen ajattelemista. Pystyn kuitenkin näin jälkikäteen katsomaan nuorta itseäni myötätuntoisesti, ja toteamaan, ettei minulla silloin ollut muuta tapaa selviytyä kuin yrittää olla väkisin vahva ja koittaa mennä eteenpäin. Koska olin päällisin puolin näennäisen toimintakykyinen, minulle ei myöskään tarjottu sellaista apua kuin olisin tarvinnut. Minua vain kehoitettiin etsimään iloa elämääni niistä asioista mistä ennen olin nauttinut. Se tuntui täysin mahdolltomalta, kun kaikki oli menettänyt merkityksensä, valahtanut väritömäksi ja ilottomaksi. Kun olin jonkin aikaa opiskellut psykologiaa ja tunnistin olevani traumatisoitu-

*”On pelottavaa ajatella, että samanlainen mahdollisuus luisua epätoivoon on läsnä kaikissa ihmisissä.”*

nut ja masentunut, osasin myös itse hakea ja vaatia oikeanlaista apua.

#### **Toipumiseen tarvitsee muiden tukea**

Vähitellen ymmärsin, että vahvuutta ei olekaan se että selviää yksin kaikesta, vaan oikeaa vahvuutta on oman haavoittuvuu-

den kohtaaminen. Ainoa ratkaisu on olla surussa, ja hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat: myös menetys, heikkous ja kuolema kuuluvat olennaisena osana elämään. Ilman että hyväksyy mahdollisen menetyksen aiheuttaman tuskan ei myöskään ole todellista mahdollisuutta yhteyteen ja rakkauteen. Olen löytänyt lohtua luonnosta, musiikista ja kirjallisuudesta, joissa elämän kaikki puolet, kuolema ja uusi toivo, ovat läsnä. Tärkein apu ovat kuitenkin olleet muut ihmiset, jotka kykenevät kohtaamaan ja kulkemaan vierellä, silloinkin kun lohdutuksen sanoja ei ole, ja hyväksyvät sen että ihminen menee joskus tällaisten tapahtumien seurauksena vähän epäkuuntoon, mutta eivät pidä äitini ratkaisua minua leimaavana asiana. Erityistä ymmärrystä olen kokenut niiltä ihmisiltä, jotka ovat kokeneet saman. Vertaistuen kautta olen saanut nähdä, miten muut ovat selvinneet samasta ja löytäneet elämälleen

uudelleen merkityksiä. Jos ei ole riittävää tukiverkkoa ja omat voimavarat eivät riitä, on tärkeää hakea ulkopuolista apua. Psykoterapia on ollut minulle korvaamaton apu mm. *posttraumaattisten oireiden* käsittelyssä (tapahtuman hallitsematon uudelleenkokeminen, siihen liittyvien tunteiden välttäminen ja turtumus, pelot uusista menetyksistä, muistin häiriintyminen, keskittymisvaikeudet...) ja läheisen itsemurhaan usein liittyvän häpeän ja syyllisyyden hälventämisessä. Jos

**”Jos ei ole riittävää tukiverkkoa ja omat voimavarat eivät riitä, on tärkeää hakea ulkopuolista apua.”**

tapahtumat ovat liian traumaattisista, niistä ei muodostu tavallisia

muistoja, mutta ne jäävät ”kehon muistiin” ja koetaan uudestaan, ja tällöin voidaan tarvita muuta kuin niistä puhumista niistä vapautumiseksi (*Bessel van der Kolk*). Tuen avulla niistä tulee kuitenkin osa omaa elämäntarinaa.

Kun olen selvinnyt tästä, selviän melkein mistä vain, ja olenkin selvinnyt myös muista suurista menetyksistä, sillä tunnistan ja tunnustan omat heikot kohtani ja osaan hakea apua läheisiltä ja tarvittaessa ammattilaisilta. Uskallan myös kysyä, miksi itse elän. Viime keväänä kouluttauduin Surunauhan vertaistukijaksi. Jos kykenen tekemään yhdenkään ihmisen surumatkasta vähän helpomman kuin mitä se oli itselleni, tai luomaan omalta osaltani ilmapiiriä jossa ihmiset olisivat enemmän ihmisiä toisilleen ja itselleen, voi se tuoda myös minun elämäni vielä hieman lisää merkityksellisyyttä.

### Vertaistukea ryhmissä

Annin, Lauran ja Sadun ohjaama nuorten aikuisten vertaistukiryhmä itsemurhan kautta läheisensä menettäneille aloitti tapaamiset 5.9.2017 Helsingissä. Koontumisia on kymmenen syksyn ja alkutalven aikana. Ryhmä on muodoltaan suljettu ja siihen oli ennakoilmoittautuminen. Syksyllä Helsingissä ja Espoossa kokoontuu myös muita ryhmiämme, joista osaan voi vielä ilmoittautua.

Ryhmiämme kokoontuu eri puolilla Suomea, tarkempaa tietoa nettisivuiltamme: [www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat](http://www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat)

**Kevään 2018** pääkaupunkiseudun suljettuihin ryhmiin haku on nyt avattu. Ryhmistä kiinnostuneeksi voi ilmoittautua tämän linkin kautta: <https://fi.surveymonkey.com/r/pk-seutu2018> tai soittamalla toimistolle. Pyrimme perustamaan uusia ryhmiä kiinnostuksen ja tarpeen mukaan.

## Tulevat tapahtumat

### 2017

#### MAAILMAN ITSEMURHIEH EHKÄISYPÄIVÄN SEMINAARI

Seminaari ammattilaisille  
Aika 11.9.2017  
Paikka Helsinki

#### VERTAISTUKI-VIIKONLOPPU VESOVA

Aika 22.-24.9.2017  
Paikka Kiipula  
Haku päättynyt

#### TUKIHENKILÖIDEN KOULUTUS

Aika 30.9.2017  
Paikka Helsinki  
Haku 20.9.2017 saakka

#### YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS

Aika 6.10.2017  
Paikka Helsinki  
Ilmoittaudu toimistolle

#### VERTAISTUKEA 20 VUOTTA JUHLATILaisuus

Aika 7.10.2017  
Paikka Helsinki  
Ilmoittautuminen 15.9.2017 saakka

#### JÄSENTEN HYVINVOINTIPÄIVÄ

Aika 28.10.2017  
Paikka Espoon Kaisankoti  
Järjestäjä Surujärjestöt  
Haku 14.10.2017 saakka

#### SYTYTÄ KYNTTILÄ, ITSEMURHAN TEHNEIDEN MUISTOPÄIVÄ

Aika 19.11.2017  
Paikka Ympäri Suomea  
Katso paikkakunnat:

[www.surunauha.net/tapahtumat/kynttilatapahtuma](http://www.surunauha.net/tapahtumat/kynttilatapahtuma)

### 2018

#### PUHELINTUEN KOULUTUS

Aika 17.2.2018  
Paikka Oulu  
Järjestäjä Surujärjestöt  
Haku 7.2.2018 saakka

#### SURUKONFERENSSI

Aika 19.-20.4.2018  
Paikka Tampere  
Järjestäjä Surujärjestöt, Tampereen yliopisto ja Mielenveysseura

#### VERTAISTUKI-RYHMIEN AIKATAULUT

[www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat](http://www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat)

Kalenterin päivitys ja mahdolliset muutokset:  
[www.surunauha.net/tapahtumat](http://www.surunauha.net/tapahtumat)

## Surunauhan vertaistuki

Järjestämme vertaistukea läheisen itsemurhan kohdanneille eri puolilla Suomea. Vertaistukemme perustuu vapaaehtoisuuteen ja sitä antavat tehtävään kouluttamme vertaistukijat, joilla on oma kokemus läheisen itsemurhasta. Toimintamme ei ole terapiaa eikä korvaa ammatillista kriisitukea. Olemme saaneet valtavan paljon kiittävää palautetta siitä, miten vertaistuki on auttanut jaksamaan ja antanut voimia surun keskellä.

Tarkemmat tiedot, kuten tapaamisajankohdat ja paikat saat kaikista vertaistukimuodoistamme nettisivuiltamme: [www.surunauha.net/vertaistuki](http://www.surunauha.net/vertaistuki) tai ottamalla yhteyttä toimistolle.

*”Saa lohtua, kun tapaa vertaisiaan.”*

### RYHMÄT

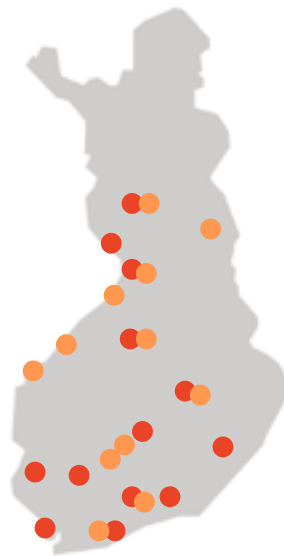
Olet lämpimästi tervetullut vertaistukiryhmiimme, juuri sellaisena kuin olet. Ryhmissämme läheisen itsemurhan kokeneet keskustelevat ja jakavat kokemuksia suuren menetyksen jälkeen. Menehtynyt läheinen voi olla esimerkiksi perheenjäsen tai ystävä. Avoimiin ryhmiin voi tulla kesken kauden tutustumaan ja kuuntelemaan. Käyntejä voi jatkaa siten kuin itselle sopii. Suljettuihin ryhmiin ilmoitaututaan ja niissä kokoonnutaan samalla porukalla koko kauden ajan.

● **Ryhmien paikkakunnat syksyllä 2017:** Haapajärvi, Helsinki, Espoo, Jyväskylä, Kemi, Kouvola, Kuopio, Lahti, Oulu, Pori, Rovaniemi, Savonlinna, Tampere ja Turku.

### TUKIHENKILÖT

Kahdenkeskeistä, henkilökohtaista tukea voi kysyä toimistomme kautta. Vertaistukihenkilö soittaa sinulle, jonka jälkeen voitte halutessasi tavata yhdessä kuuteen kertaan sen mukaan, miten toivot ja sovitte yhdessä.

● **Tukihenkilöt paikkakunnilla:** Espoo, Helsinki, Jämsä, Kuopio, Kuusamo, Lahti, Orivesi, Oulu, Raahe, Haapajärvi, Rovaniemi, Vaasa ja Jakobstad: på svenska. Osa tukihenkilöistämme voi myös matkustaa lähiseuduille.



### VERTAISTUKIVIikonloppu VESOVA

Vertaistukiviikonloppu järjestetään vuosittain. Mukaan voi lähteä joko yksin tai yhdessä – ystävän, puolison tai vaikka koko perheen voimin. Viikonloppukurssilla pääsee keskustelemaan vertaisten kanssa pienryhmissä. Lapsille ja nuorille on omaa ohjelmaa. Lisäksi on mm. luentoja ja työpajoja, ulkoilua, saunomista ja yhdessäoloa. Tänä vuonna järjestimme alueelliset Vesovat 4.-6.8. pohjoisessa ja 22.-24.9. etelässä. Ensi vuodelle ollaan suunnittelemassa yhtä Vesovaa ja yhtä perhekurssia Mielen-terveysseuran kanssa.

### TAPAHTUMAT, TILAISUUDET, SEMINAARIT

Järjestämme myös yksittäisiä tapahtumia ja tilaisuuksia, kuten läheisten iltoja esimerkiksi jollakin teemalla. Olemme mukana järjestämässä vuosittain vähintään yhtä seminaaria sekä Surukonferenssia. Seuraa toimintakalenteriamme nettisivuiltamme: [www.surunauha.net/tapahtumat](http://www.surunauha.net/tapahtumat)

### PUHELIMESSA

Vertaistukipuhelua voi toivoa tekstiviestillä tai ottamalla yhteyttä toimistolle, jonka jälkeen vertaistukijamme soittaa sinulle muutaman päivän sisällä. Voitte jutella saman tien tai sopia uuden ajankohdan puhelulle. *Ks. sivu 14.*

### VERKOSSA

Keskustelualue itsemurhan tehneiden läheisille toimii netissä osoitteessa <https://surunauha.net/login/>. Sivuille kirjaututaan sisään nimimerkillä, jonka jälkeen pääsee osallistumaan keskusteluihin ja lukemaan viestejä. Keskustelussa voit julkaista kaikille kirjautuneille näkyviä tekstejä tai lähettää yksityisviestejä. Mukaan pääset myös Lohtu-sovelluksen kautta. *Ks. sivu 38.*

### AMMATILLINEN TUKI

Läheisen itsemurha on useimmiten traumaattinen kokemus ja kunnan velvollisuus on järjestää sinulle ja läheisillesi alkuvaiheessa **kriisitukea**. Kriisitukea voi tiedustella ja pyytää oman alueen terveyskeskuksesta.

Valtakunnallinen **kriisipuhelin** päivystää numerossa 010 195 202 arkisin klo 9.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00.

**Mielenterveysseuran** alueelliset kriisikeskukset ympäri Suomea järjestävät ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä ja -kursseja, joita suosittelemme lämpimästi. Niihin voit tutustua: [www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua)

Myös **seurakunnat** järjestävät sururyhmiä ja -leirejä läheisen kuoleman jälkeen. Osa ryhmistä saattaa olla kohdennettu nimenomaan itsemurhan tehneiden läheisille, osa on yleisiä ryhmiä läheisen kuoltua.

Moni on kokenut saavansa hyötyä **terapiasta**. Erilaisia terapiavaihtoehtoja voi tutkia netin kautta tai asiasta voi jutella omassa terveyskeskuksessa.

## Miksi liittyä Surunauhan jäseneksi?

Jäsenmaksulla tuet yhdistyksen toimintaa ja mahdollistat vertaistuen tarjoamista eri puolilla maata. Suurin osa rahoituksestamme tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) – jäsenmäärä kertoo päättäjille, että meitä on paljon ja tarvitsemme tukea raskaan menetyksen jälkeen. Vertaistukemme on avointa kaikille ja toimintaamme saa osallistua ilman jäsenyyttä, mutta jäsenyys on samalla kannanotto, että haluamme laadukasta, maksutonta vertaistukea jatkossakin. Nimitietojasi ei luonnollisesti anneta eteenpäin eli jäsenyys yhdistyksessä kuuluu henkilötietosuojalain piiriin.

### Jäsenenä saat

- 2 kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden joko postitse tai sähköisenä, toiveesi mukaan
- noin joka toinen kuukausi uutiskirjeen sähköpostiisi
- etusijapaikan niihin ryhmiimme, joihin on ennakoilmoittautuminen
- alennuksen Vertaistukiviikonloppu Vesovan omakustannehinnasta
- alennuksen Surukonferenssin osallistumismaksusta
- halutessasi ryhtyä vapaaehtoiseksi vertaistukijaksi ja osallistua koulutuksiimme maksutta
- olla mukana yhteisössä, jossa on satoja saman kokoneita vertaisia – yhdessä voimme tukea toinen toisiamme surussamme

### Jäsenmaksu

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on **15 euroa** vuodessa. Muut jäsenyyslajit voit tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: [www.surunauha.net/jasenyys](http://www.surunauha.net/jasenyys) tai pyytämällä lomakkeen toimistolta, p. 040 545 8954.

# Varovasti tiellä

## Suomessa kaikki kuolemaan johtaneet liikenneonnettomuudet tutkitaan

Suomessa on kuolemaan johtaneita liikenneonnettomuuksia varten tutkijalautakuntajärjestelmä, jossa tutkitaan kaikki liikenneonnettomuudet, myös itsemurhasta johtuneet. Tutkijalautakuntatoiminnan organisoinnista vastaa Onnettomuustietoinstituutti OTI. Jokaisesta onnettomuudesta kerätään samanlaiset tiedot yhdenmukaisella tutkintamenetelmällä. Lautakunta ei ota kantaa syyllisyyskysymyksiin tai korvausasioihin, vaan työtä tehdään liikenteen turvallisuuden edistämiseksi. Onnettomuustutkinnan yhteydessä Inkeri Parkkari haastattelee onnettomuuksissa mukana olleita henkilöitä tai uhrien omaisia, myös epäillyissä itsemurhaonnettomuuksissa. Haastateltavana saattaa myös olla itsemurhaa liikenteessä yrittänyt kuljettaja.

Liikenteen turvallisuusvirasto Trafissa Parkkari toimii tutkimustoiminnan tukena ja apuna sopimusvalmisteluissa, sekä tieliikenneturvallisuusprojekteissa. Hän oli mukana tekemässä viime syksynä Trafifin julkaisusarjassa ilmestynyttä tie- ja raideliikenteen itsemurhien esiselvitystä. Selvitystä varten käy-

tiin läpi viiden vuoden ajalta kaikki onnettomuudet. Parkkari selvitti erityisesti taustatietoa lääkityksistä, elämäntilanteista, sairauksista ja tapahtumista ennen ajoon lähtöä. Hänellä on kasassa paljon materiaalia ja haaveena tehdä mahdollisesti joskus väitöskirja.

”Olen pohtinut paljon sitä, miksi minua kiinnostaa tämä aihe. Ehkä minua kiinnostaa tutkimuksellisessa mielessä asia, johon on vaikea päästä käsiksi. Millä perusteella itsemurhametodi valitaan ja mitä sieltä taustalta löytyy? Miten näitä tekoja voitaisiin ehkäistä? Puhtaasti liikenneturvallisuustoi-

**”Millä perusteella itsemurhametodi valitaan ja mitä sieltä taustalta löytyy? Miten näitä tekoja voitaisiin ehkäistä?”**

menpiteillä on vaikeata ennaltaehkäistä tahallisia kolareita. Hetkel-

### Kuka?

Inkeri Parkkari on johtava asiantuntija Liikenteen turvallisuusvirasto Trafissa, psykologi, sekä Uudenmaan liikenneonnettomuuksien tutkijalautakunnan käyttäytymistiedejäsen. Hän on valmistunut psykologiksi vuonna 2003 Turun yliopistosta, jossa hän teki gradun kuolemaan johtaneista liikenneonnettomuuksista neljän vuoden ajalta. Gradun tekemisestä jäi kiinnostus aiheeseen ja Parkkari lähti mukaan tutkijalautakuntatoimintaan. Lautakunnassa ollaan mukana vapaaehtoisina, vaikka siellä toimitaan-kin virkavastuulla.

lisesti ja hyvin paikallisesti voivat auttaa esimerkiksi keskikaiteet, mutta pidemmällä tähtäimellä pitäisi löytää ne syyt siihen tekoon.” Parkkari kertoo.

### Tieliikenteessä itsemurhamäärät eivät ole vähentyneet

Kansainvälisissä tutkimuksissa on huomattu, että kun esimerkiksi julkisuuden henkilö tekee itsemur-



han, on olemassa muutaman viikon ns. ”herkkysaika”, jolloin tätä itsemurhaa kopioidaan. Itsemurhauutisoiminen pitää aina miettiä

## *Itsemurhien määrät yleisesti ovat vähentyneet, mutta tieliikenteessä tällaista vähene- mistä ei ole näky- nyt.*

huolella. Lehtien uutisointi voi aiheuttaa tekotavan kopiointia, jos uutisointitapa on esimerkiksi sensaatiohakuista ja jutussa mennään itsemurhan tekotapa edellä. Sen sijaan erilaiset selviytymistarinat tai asiallinen, faktapohjainen uutisointi ja auttamistahojen kertominen auttavat tutkimusten mukaan ennaltaehkäisytyössä.

Itsemurhien määrät yleisesti ovat vähentyneet, mutta tieliikenteessä tällaista vähene- mistä ei ole näkynyt.

”Itsemurhia voidaan ehkäistä hyvällä, oikein ajoitetulla hoidolla. Tulee hoitaa päihdeongelmia, kouluttaa psykiatrissa henkilö- kuntaa, huolehtia syrjäytymisen ehkäisystä. Itsemurhien ehkäisyn pitäisi lähteä jo neuvolatyöstä; perheiden ja ihmisten tukemisesta. Masennuksen tunnistaminen ja

hoito on kehittynyt, samoin ovat lääkehoidot. Itsemurhien ehkäisy on mahdollista ja lukuja voisi saada vielä alemmas.”

### **Impulsiiviset ja harkitut**

Raporttiin kerätyt tieliikenteessä tehdyt itsemurhat luokiteltiin impulsiivisiin ja harkittuihin. Nuoret tekevät enemmän impulsiivisia ratkaisuja ”Ne ovat surullisia tarinoita. Tyttöystävä jättää ja pienessä humalassa päätetään lähteä autonrattiin. Nuorella ei ole tarvittavia työkaluja käsitellä vaikeaa tilannetta ja hän tekee lopullisen ratkaisun sen sijaan, että nukkuisi yön yli ja hakisi apua vaikkapa läheisiltä.” ”Eri asteiden opetusohjelmiin pitäisi lisätä elämänhallinnan ja tun-

## *Tyttöystävä jättää ja pienessä humalassa päätetään lähteä autonrattiin.*

teiden käsittelyn taitojen opetusta ja läpikäyntiä, jotta nuorilla olisi keinoja kohdata vastoinkäymisiä ja hyväksyä ne osaksi elämää.”

Harkituista teoista löytyy yleensä taustalta pitkään mielenterveys- ongelmien historia. Noin kolmessa neljästä liikenteessä sattuneessa itsemurhatapauksessa taustalta löytyy diagnosoitu mielenterveys- ongelmia. Myös päihdeongelmat ovat yleisiä ja yli kolmanneksessa tapauksista liikenteessä itsemurhan

tehnyt on ollut humalassa. Jonkin verran löytyy myös somaattisia sairauksia. Monilla on takana aikaisempia yrityksiä.

### **Myös onnettomuuden toinen osapuoli on uhri**

Parkkarin kokemuksen mukaan menehtyneiden omaisille annetaan kohtuullisen hyvin kriisiapua, mutta usein paikalla ollut raskaan kaluston kuljettaja jää avuntarjoamisen ulkopuolelle. ”Aina poliisi tai terveydenhuoltohenkilöstökään ei tajua, että toinen kuski on myös uhri ja shokissa.”

Raideliikenteessä on käytössä selkeä toimintamalli. Tieliikennepuolella tilanne on vaikeampi.

## *”Aina poliisi tai terveydenhuoltohenkilöstökään ei tajua, että toinen kuski on myös uhri ja shokissa.”*

Pienen kuljetusyrityksen ollessa kyseessä kuljettaja voi pahimmassa tapauksessa joutua itse hoitamaan onnettomuuden jälkityön ja jatkamaan matkaa vara-autolla. ”Myös pienten yritysten kannattaisi laatia suunnitelmat onnettomuuksien ja varakuljettajien varalle. Lisäksi työterveyshuoltoon kannattaa panostaa.”

Rahtarit ry:llä ja SKAL ry:llä on vertaistukipuhelin, johon vastaa



koulutuksen käynyt kuljettaja. Tätä palvelua mainostetaan alan lehdistä, mutta puheluita tulee melko vähän, vaikka vastaamassa onkin oman alan ihminen. Kuljettaja, joka ei ole fyysisesti loukkaantunut, ei välttämättä mene terveydenhuollon piiriin ollenkaan. Vielä pitäisi panostaa siihen, että kaikki kuljettajat pääsisivät ja menisivät tavalla tai toisella avun piiriin.

### **Mitä hyötyä tutkimuksesta voisi olla?**

”Minulla on ollut tavoitteena ihan puhtaasti tiedon lisääminen ja syventäminen siitä, mitä tekijöitä itsemurhien taustalla on. Liikenneitsemurhista kerättyjen tietojen yhdistäminen eri rekistereihin voisi auttaa hahmottamaan esimerkiksi hoitoketjujen tai lääkityksen toimivuutta. Toki on niitäkin henkilöitä, joille on tarjottu kaikki mahdollinen apu, mutta mikään ei ole auttanut. Mutta tällaisilla tiedoilla voisi ehkä perustella sitä, miksi aikainen interventio ja riittävän pitkäkestoinen hoito ovat se oikea tie.”

Inkeri Parkkarin mielestä olisi hienoa, jos Suomessa toistettaisiin vuonna 1987 tehty ”Itsemurhat Suomessa”-tutkimus. Siinä tutkittiin kaikki itsemurhat Suomessa, haastateltiin hoitohenkilökuntaa, tutkittiin potilasasiakirjoja ja puhuttiin omaisten kanssa.

”Ihminen kaikkine motiiveineen ja tunteineen on vaikea tutkittava. Tämän hetken keski-ikäisten vanhemmat ovat eläneet sota-aikaa ja se näkyy edelleen meidän kulttuurissamme. Tietyille ikäpolville puhuminen ja avun pyytäminen on edelleen liian hankalaa. Suomessa on myös alueellisia eroja siinä, kuinka hyvin apua saa ja kuinka hyvin sitä osataan pyytää. Kuitenkin on nähtävissä, että itsemurha on nykyään vähemmän stigmatisoitunut aihe. Olen monesta suunnasta saanut kuulla myös niitä hyviä tarinoita selviämisestä. Tuen antaminen voi olla aika pieniä asioita, muutamia oikeita sanoja oikeaan aikaan. Joskus omaiset ottavat välillä pitkänsä ajan jäl-

## *Liikenneitsemurhista kerättyjen tietojen yhdistäminen eri rekistereihin voisi auttaa hahmottamaan esimerkiksi hoitoketjujen tai lääkityksen toimivuutta.*

keen yhteyttä ja kertovat, että ovat selvinneet hyvin. Kun on valmis ottamaan apua vastaan, asiat voivat kääntyä parempaan suuntaan”, sanoo Inkeri Parkkari.

**Teksti** Laura Lappalainen

# Ajankohtaista Surunauhan toiminnassa

## Vapaaehtoisten kouluttaminen

Uusia vertaistukiryhmänohjaajia koulutettiin kevään koulutuksessamme kymmenen ja osa heistä on jo perustanut uusia ryhmiä. Uusia ryhmiä on perustettu mm. Turkuun, Savonlinnaan, Espooseen ja Helsinkiin. Kaikkien ryhmiemme tiedot löytyvät nettisivuiltamme [www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat](http://www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat)

### Tulevat uusien vertaistukijoiden koulutukset:

- Tukihenkilökoulutus 30.9.2017 Helsingissä. Haku käynnissä 20.9.2017 saakka.
- Ryhmänohjaajien koulutus keväällä 2018. Haku käynnissä 15.1.2018 saakka.
- Puhelintuen koulutus 17.2.2018 Oulussa. Haku käynnissä 7.2.2018 saakka.

Voit hakea koulutuksiimme, jos omasta menetyksestäsi on kulunut aikaa vähintään vuosi ja elämäntilanteesi nyt on sellainen, että jaksat ja haluat auttaa muita saman kokeneita. Hakijoita toivomme eri puolilta Suomea. Toivomme joukkoomme mukaan myös miehiä. Haastattelemme kaikki hakijat. Koulutukset ovat osallistujille ilmaisia; korvaamme myös matka- ja majoituskulut. Kuluista vastaavat Surunauha ry ja Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

## Kokemusasiantuntijatoiminta

Järjestimme keväällä Jyväskylässä kokemusasiantuntijoiden koulutusviikonlopun yhteistyössä muiden surujärjestöjen kanssa. Käpy ry:llä on ollut menestyksekkäs projekti vuosina 2015-2017 ja heidän kokemuksiaan hyödynnettiin yhteisessä pilottikoulutuksessa. Koulutuksen suoritti neljä surunauhalaista ja yhteensä 15 neljän surujärjestön jäsentä.

Kokemusasiantuntijat käyvät puhumassa ammattilaisille läheisen näkökulmasta sekä vievät yhdistyksen viestiä eteenpäin. Tarkoituksena on kertoa paitsi omasta menetykokemuksesta myös yhdistyksen jäsenten kokemuksista yleisesti. Kokemusasiantuntijatoiminta on vaikuttamistyötä parhaimmillaan. Voimme vaikuttaa siihen, miten läheisen itsemurhan kokeneet tulevat kohdatuksi, millaista tukea he voivat tulevaisuudessa saada, miten itsemurhiin suhtaudutaan ja miten sana yhdistyksestä leviää. Tärkeää on edistää avointa ja rakentavaa yhteistyötä ammattilaisten kanssa. Merkityksellistä on myös näyttää ammattilaisille, että meidän toimintamme on laadukasta ja turvallista vertaistukea, johon he voivat ohjata tukea tarvitsevia esimerkiksi alkuvaiheen ammatillisen kriisituen jälkeen, jottei kukaan jäisi tahtomattaan yksin surunsa kanssa.

Yksi koulutuksen keväällä suorittaneista jäsenistämme, Jennina, on kerännyt kesän aikana teiltä jäseniltämme kokemuksia avun saamisesta ammattilaisilta. Tarkoituksena on koostaa teidän kirjoittamistanne kokemuksista yleistä tietoa kokemusasiantuntijoiden matkaan viemisiksi ammattilaisille.

## Sytytä kynttilä itsemurhan tehneen muistolle

Kynttilät sytytetään jälleen **19.11.2017** ympäri Suomea itsemurhan tehneiden muistopäivänä. Tapahtumalla kunnioitetaan itsemurhaan kuolleiden muistoa ja koitetaan tuoda lohtua läheisensä menettäneille. Suomessa itsemurhaan kuoli 731 ihmistä vuonna 2015 (*Tilastokeskus*). Keskimäärin itsemurhia tehdään kaksi päivässä. Kaikki menehtyneet ovat jollekin läheisiä: äitejä, isiä, lapsia, lapsenlapsia, sisaruksia, puolisoja, rakastettuja, ystäviä tai muita läheisiä.

Tapahtuma on lähtöisin Mielenterveyden keskusliitosta vuodelta 1991. Surunauha on ollut mukana tapahtumia järjestämässä vuodesta 1998 lähtien. Nykyisin Kynttilätapahtumia järjestetään kymmenillä paikkakunnilla. Lämpimästi tervetuloa mukaan, myös ensikertalaiset. Useimmissa tilaisuuksissa on mahdollista saada tietoa myös oman paikkakunnan Surunauhan toiminnasta ja tutustua seudun vertaistukijoihin.

Kokoamme paikkakuntaakohtaisten kynttilätapahtumien tiedot nettisivuillemme. Otamme vastaan ilmoituksia toimistolle.

## Itsemurhien ehkäisyn työryhmät

Surunauha on ollut vuosia jo mukana itsemurhien ehkäisytyöryhmässä, jonka muut jäsenet ovat Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen työntekijöitä. Työryhmä järjestää vuosittain aihepiiriin liittyvän seminaarin. Viime vuosina on järjestetty myös kantaa ottavia pyöräilykulkueita mm. Helsingissä ja Oulussa. Tämän vuoden kutsuseminaari on suunnattu nuorisotyössä toimiville ammattilaisille ja aiheena on itsemurhan puheeksiotto ja itsemurhien ehkäisy nuorten keskuudessa.

Tänä vuonna Surunauha kutsuttiin mukaan THL:n projektin ohjaustyöryhmän jäseneksi. THL:llä on hallituksen kärkihankkeisiin liittyvä, itsemurhia ennaltaehkäisevä projekti, jonka tavoitteena on kouluttaa terveydenhuoltoalan ammattilaisia tunnistamaan paremmin itsemurha-aikeita ja puuttamaan niihin. Surunauha on mukana työryhmässä omaisjärjestön näkökulmasta.

### Viivi Suihkonen

Surunauhan toiminnanjohtaja

## Jäsenten hyvinvointipäivä 28.10.2017

Järjestämme hyvinvointipäivän Surunauhan ja muiden surujärjestöjen jäsenille kartanokylpylä Kaisankodissa Espoossa lauantaina 28.10.2017. Päivän aikana on mahdollisuus virkistyä ohjatuissa työpajoissa ja tavata muita läheisensä menettäneitä neljästä eri surujärjestöstä. Pajavaihtoehtoina ovat rentoutuksen ja omien voimavarojen työpaja, taidetyöpaja ja liikunnallinen työpaja.

Päivän aikataulu on klo 10-15.30. Ohjelma ruokineen on jäsenille maksuton. Jokainen maksaa itse matkakustannuksensa. Kaisankotiin on mahdollisuus jäädä yhteisen ohjelman jälkeen saunomaan, kylpemään ja illalliselle omakustannehintaan. Koska sijainti on julkisilla kulkuneuvoilla loppupäässä hiukan haasteellinen, pyrimme järjestämään kimpakyydin.

Voimme ottaa mukaan rajoitetun määrän osallistujia. Ilmoittaudu tapahtumaan tämän linkin kautta: <https://fi.surveymonkey.com/r/hyvinvointipaiva2017>

Järjestäjinä HUOMA - Henkirikoksen uhrien läheiset ry, KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry, Suomen nuoret lesket ry ja Surunauha ry



## Lapset ja vertaistuki pitivät elämässä kiinni

*Nuorimmat odottivat joulua, mutta vanhemmat lapset eivät odottaneet joulua lainkaan, sillä he ymmärsivät, että tärkeä ihminen on kuollut.*

Olen aina sanonut, että vaikka vanhemmiten dementoituisin, en koskaan unohda tiistaita, vähän ennen joulua, pian 7 vuotta sitten. Olin töissä, kun esimieheni tuli luokseni ja sanoi, että minua kysyttiin. Ennen kuin ehdin kysyä kuka, näin poliisipastorin ja poliisin. Ensimmäinen ajatus oli, että jollekin lapsista on sattunut jotain. Poliisipastori kuitenkin sanoi, ettei lapsille ollut sattunut mitään, vaan kyse oli miehestäni. Näytti siltä, että hän oli tehnyt itsemurhan. Muistan, miten käskin heitä painumaan helvettiin, en uskonut heitä.

Halusin heti lähteä kotiin, missä osa lapsistani oli. Minun ei kuitenkaan annettu lähteä yksin. Poliisipastori ajoi meidän autoamme ja poliisi ajoi perässä. Menimme ensin kertomaan asiasta puolison äidille ja sen jälkeen menimme meille kotiin. Luulin tuolloin, etten koskaan selviä siitä, mitä tuona joulukuisena päivänä tapahtui. Tuo tapahtuma muutti koko elämäni. Elämäni käsikirjoitus kirjoitettiin uusiksi sillä hetkellä, kun puolisoni teki itsemurhan.

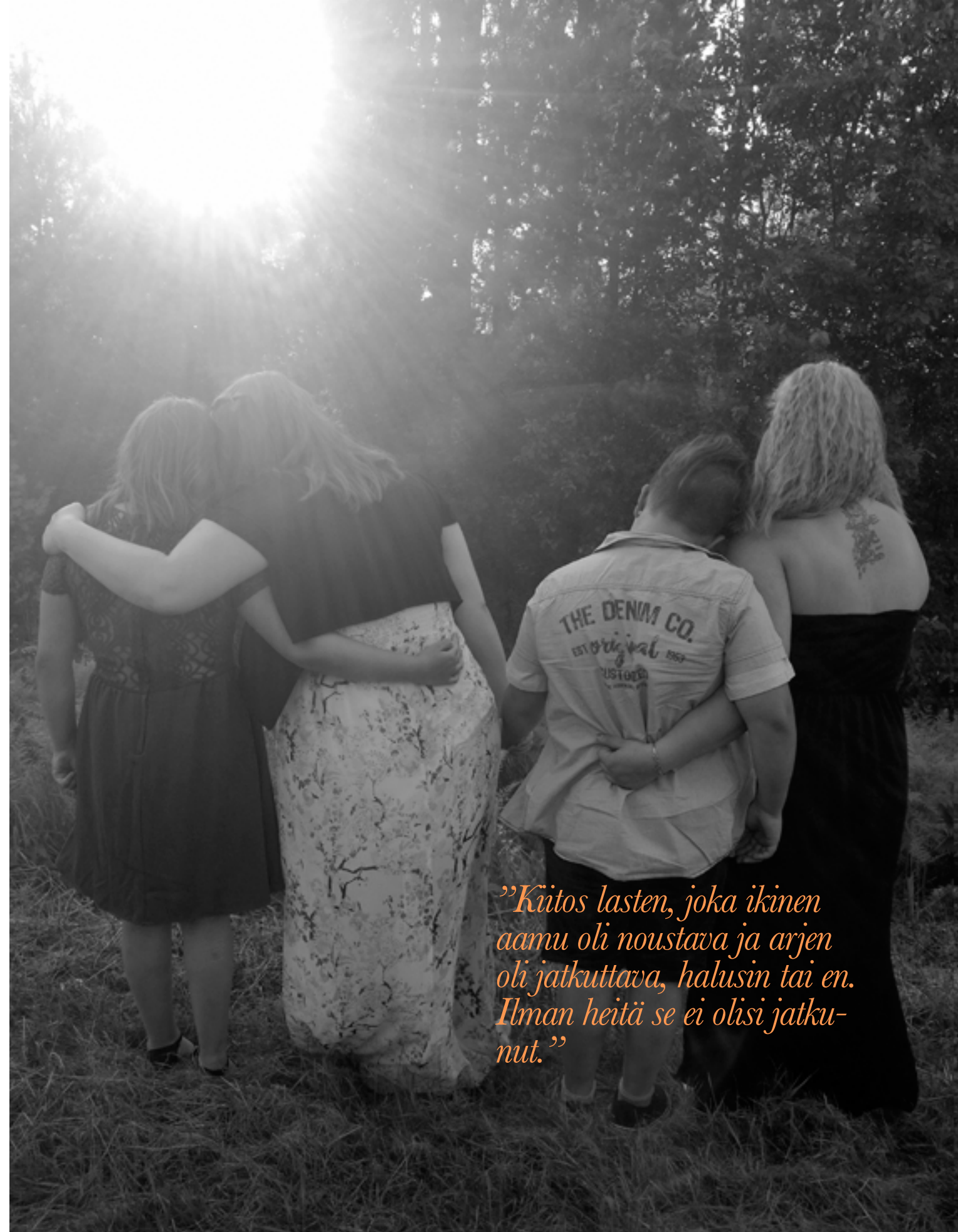
Samaan aikaan kun laitoin joulua, hoidin kesken olevaa muuttoamme ja järjestin mieheni hautajaisia. Nuorimmat odottivat joulua, mutta vanhemmat lapset eivät odottaneet joulua lainkaan, sillä he ymmärsivät,

että tärkeä ihminen on kuollut. Pienten takia joulu oli kuitenkin laitettava, halusin sitä tai en. Kaiken järjestämisen ohella tutkin miehen vaatteita ja tavaroita vanhassa ja uudessa kodissa. Yritin etsiä taskuista tai muista jotain lappusta, jossa hän selittäisi tekonsa. Sitä ei koskaan löytynyt.

Muistan paiskanneeni kinkun uuniin ja ajatelleeni, että kinkku saa olla uunissa niin kauan kuin tarvitsee. En vahdi sitä sen kummemmin, vaan nukun jos nukuttaa ja jos ei nukuta, saatan vilkaista. Unet olivat, mitä olivat, nukkuminen samoin. Torkahdin aamuyöstä ja kinkku sai olla rauhassa uunissa. Ehkä hieman liian pitkään, sillä joulupöydässä nuorimmaiseni kajautti: ”Äiti, saanko lisää tätä tonnikalaa, kun se on niin hyvää.” Tyttären tonnikalakommentti nauratti silloin ja naurattaa se vieläkin. Se oli varmaan yksi harvoista asioista, jotka sinä jouluna naurattivat. Muistan, kuinka jouluaterian jälkeen murehdin sitä, etten muistanut laittaa jouluservietettä pöytäni. Niin kuin se olisi ollut suurin murhe sillä hetkellä.

Kun hautajaiset olivat ohi, jäimme tosi yksin lasten kanssa. Suruksemme puolison suku syytti minua mieheni teosta. Aluksi mietin itsekin, olinko jollain tavalla syyllinen. Olinko sanonut tai tehnyt jotain väärää?

*”Kiitos lasten, joka ikinen aamu oli noustava ja arjen oli jatkettava, halusin tai en. Ilman heitä se ei olisi jatkunut.”*





Mielenterveysseuran itsemurhan tehneiden läheisille tarkoitettussa kuntoutuksessa keskustelin traumaterapeutin kanssa ja viimeistään silloin tajusin, etten voi mieheni teolle mitään. Se oli hänen ratkaisunsa.

Olen aina sanonut ja sanon edelleen, että jos minulla ei olisi lapsia, en ehkä olisi tässä. Kiitos lasten, joka ikinen aamu oli noustava ja arjen oli jatkuttava, halusin tai en. Ilman heitä se ei olisi jatkunut. Kaiken sen surun ja ikävän ohessa lapset tarvitsivat rutiineja, normaalia arkea ja elämää. Aamulla herättiin kouluun, hoitoon ja töihin. Laitettiin ruokaa ja jatkettiin harrastuksia. Elämä jatkui.

***”Hakeuduini heti nuorten leskien tapaamisiin, sekä vertais- tukiryhmiin netissä. Siellä sain jakaa tuntemuksiani saman kokeneiden kanssa ilman, että he luulivat minun tulleen hulluksi.”***

Lasten ohessa toinen asia joka piti minut hengissä, oli vertaistuki. Hakeuduini heti nuorten leskien tapaamisiin, sekä vertaistukiryhmiin netissä. Siellä sain jakaa tuntemuksiani saman kokeneiden kanssa ilman, että he luulivat minun tulleen hulluksi, kun sanoin, miten halusin mennä kaivamaan mieheni haudasta

ylös ja ravistella häntä huutaen hänelle, että: ”Miksi helvetissä tapoit itsesi ja jätit minut tänne yksin lasten kanssa??” Jos olisin jollekin muulle tuollaista sanonut, kuin saman kokeneelle, olisin ollut jossain psykiatrisella osastolla.

Vertaistuen lisäksi suurena tukena ja apuna minulle olivat työterveyshoitajamme ja nuori työterveyslääkärimme. Lääkäri jaksoi kuulla monet itkut, jotka hänen vastaanotollaan itkin. Nuo kaksi ammattilaista olivat lähes ainoat ammattilaiset, joilta sain apua ja tukea. Olen ikuisesti kiitollinen heille siitä, että he jaksoivat kuunnella ja tukea minua tuolloin.

***”Suru ja itku tulee enää harvoin. Silloin kun ne tulevat, ne tulevat lupaa kysymättä, ennalta aavistamatta jonkun muiston, musiikin tai muun asian myötä. Puun takaa ja yllättäen.”***

Vertaistuki oli ja on edelleen kantava voima. Toivon, että osaan itse tukea saman kokeneita nyt, kun omasta kokemuksesta on jo kauan ja nyt tuntuu, että elämä todellakin jatkuu. Tänään voin sanoa, että muistot kantavat. Suru ja itku tulee enää harvoin. Silloin kun ne tulevat, ne tulevat lupaa kysymättä, ennalta aavistamatta jonkun muiston, musiikin tai muun asian myötä. Puun takaa ja yllättäen. Suruhetket voivat mennä hetkessä ohi, tai mieli voi olla surullinen koko päivän, mutta sitten helpottaa. Niitä hetkiä tulee enää harvoin.

Käymme haudalla, kun tuntuu siltä. Emme siksi, että joku näkisi kukat siellä tuoreina aina. Jos lapset tahtovat sinne, menemme tai jos itsestäni tuntuu siltä, että täytyy käydä siellä, käyn yksin tai lasten kanssa.

**Teksti ja kuva Päivi**

## Kutsu yhdistyksen jäsenkokoukseen

Surunauha ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään perjantaina 6.10.2017 klo 17.30 yhdistyksen toimistolla Helsingissä, Fredrikinkatu 39 C 22. Kokouskahvit tarjolla klo 17.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään esityslistan mukaiset asiat.

Voit halutessasi tilata kokouspaperit etukäteen toimistolta. Valtakirjan voit tarvittaessa tulostaa yhdistyksen verkkosivuilta kohdasta Jäsenyys. Ilmoittaudu jäsenkokoukseen toimistolle p. 040 545 8954 / toimisto@surunauha.net.

### Esityslista

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin ja pöytäkirjantarkastajien sekä tarvittaessa ääntenlaskijoiden valinta
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio ja jäsenmaksujen suuruus vuodelle 2018 sekä annetaan hallitukselle valtuudet tarvittaessa sopeuttaa budjetti ja toimintasuunnitelma vahvistuneen tulorahoituksen mukaisesti
6. Valitaan hallitukseen kaksi varsinaista jäsentä sekä yksi varajäsen kaudelle 2018-2019
7. Valitaan tilintarkastaja ja varatilintarkastajat
8. Mahdolliset muut asiat
9. Kokouksen päättäminen

Lämpimästi tervetuloa!

Surunauha ry:n hallitus

### Jäseneksi hallitukseemme?

Surunauhan hallitus koostuu seitsemästä jäsenestä: puheenjohtajasta, neljästä varsinaisesta jäsenestä ja kahdesta varajäsenestä. Uusi hallitus valitaan nyt syyskokouksessa siten, että kolme hallituspaikkaa vaihtuu.

Tarvitsemme hallitukseen uusia jäseniä kaudelle 2018-2019. Jos vapaaehtoistoiminta hallitukseemme kiinnostaa vähänkin, niin ota yhteyttä toiminnanjohtajaamme, niin hän kertoo asiasta lisää.

Viivi Suihkonen, p. 044 977 9428 / viivi.suihkonen@surunauha.net.

## Jäsentiedoteen pääkirjoitus kymmenen vuoden takaa

*Julkaistu Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n Jäsentiedotteessa 5/2007:*

”Syksy on jälleen täällä. Puiden lehdet tipahtelevat hiljakseen alas ja sade piiskaa pihoja. Illat pimenevät, ajatukseni suuntautuvat sisareni itsemurhan lähenevään vuosipäivään. Kuitenkin olisi jaksettava ajatella asioita niin, että löytäisi valoa tunnelin toisesta päästä. Siltikin tuntuu oudolta yhtäaikaan valmistautua vuosipäivään ja tuleviin juhlallisuuksiin.

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n perustamisesta tulee kuluneeksi kymmenen vuotta. Tätä juhlistetaan erilaisin juhlallisuuksiin, unohtamatta Surunauhat Näkyviksi! -tapahtumaa ja juhlaulkaisua. Haluan kiittää kaikkia tapahtumien järjestelyissä mukana olleita, ilman teitä ei näitä olisi mitenkään pystytty toteuttamaan.

Kuluneen vuoden aikana on yhdistyksen internetissä toimivalle keskustelualueelle rekisteröitynyt jo 500 kävijää. Keskustelualueen suosio on ylittänyt omat odotukseni kävijämäärän suhteen. Toivonkin kävijöiden saavan keskustelualueelta saman kokemuksen vertaisauttamisesta, kuin ne jotka käyvät säännöllisesti vertaistukiryhmissä.

Toivotan meille kaikille paljon jaksamista syyspimeiden alkaessa, ainahan voimme koettaa auttaa toinen toisiamme keskustelualueella seuraavaa vertaistukiryhmätapaamista odotellessa.”

**Varapuheenjohtaja Sami Teerimäki (vuonna 2007)**

### Tänään, 2017

Surunauhat Näkyviksi! -tapahtuma on monelle jäsenellemme varmasti tuttu. Nykyäänkin vielä eri tapahtumien yhteydessä on ollut mahdollista solmia surunauhoja suruverkkoon itsemurhan tehneiden muistoksi ja merkiksi siitä, että surevia on monta.

Kymmenen vuotta sitten julkaistiin itsemurhan tehneiden läheisiä ja vertaistukea käsittelevä kirja, jonka yhdistyksen juhlavuosityöryhmä toimitti. Surunauhalla Sidotut -kirja on ollut vuosien mittaan lohduksi monelle surun käsittelyssä ja sitä on luettu paljon. Kirjaa voi edelleenkin tilata toimistomme kautta.

Keskustelualueemme netissä täyttää tänä vuonna 11 vuotta ja toimii vertaistukena yhä useammalle. Tällä hetkellä rekisteröityneitä käyttäjiä on yli 3000 ja uusia käyttäjiä tuli esimerkiksi viime vuoden aikana reilut 300.



*Jäsentiedotteissa on julkaistu vuosien varrella lukijoiden runoja ja tekstejä, jotka ovat tuoneet lohtua niin kirjoittajille itselleen kuin lukijoillekin. Julkaisemme tällä sivulla muutamia vanhoissa lehdissämme olleita runoja.*

Katson tähtitaivasta,  
siellä hän on,  
vaikkei olisikaan,  
haluan ajatella niin,  
se tuntuu hyvältä.  
Haluaisin niin, että kaikki olisi toisin,  
maapallo olisi litteä,  
pääsisin luoksesi tikapuita myöten,  
voisin vieraila luonasi  
ja sinä voisit tulla takaisin kun haluaisit,  
tämä maailma olisi sellainen  
jossa jaksaisit elää, tuskatta.

**Marianne**  
Jäsentiedote 4/2010

### Surun salaisuus

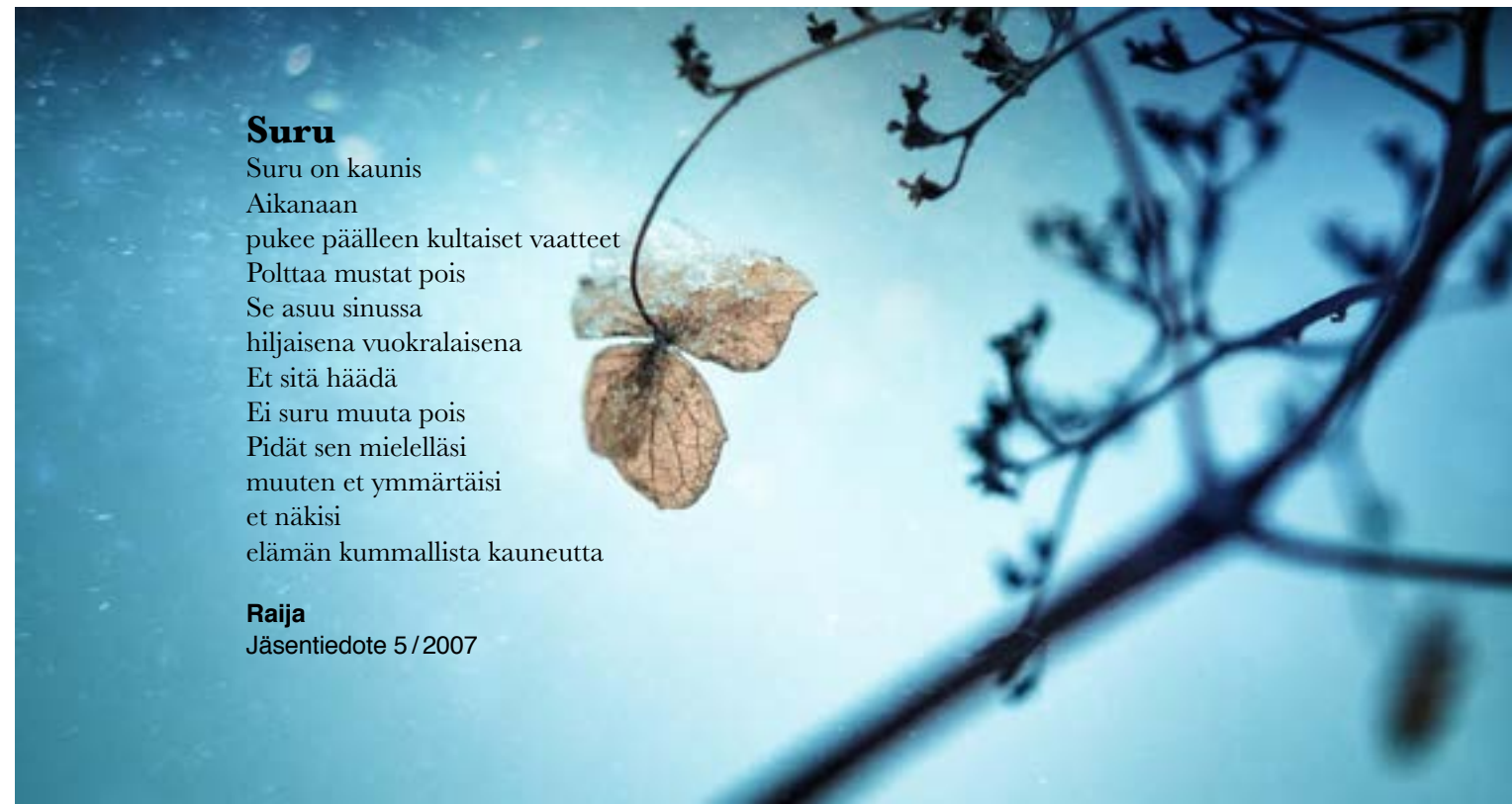
Suru saapui mustin siivin,  
se täytti rintani kokonaan,  
kuin siemen kätöksässä mullan,  
vain odotin tulevaa.  
Ja mullan raskas paino,  
oli sieluni hukuttaa,  
vaan enkelit kuiskas hiljaa;  
tie kohta aukeaa.  
Ja rintani paisui ja täyttyi,  
kipu silmitön halkaisi sen ---  
ja haavasta avautuvasta  
nous' itu pienoinen.  
Se tiesi suunnan luo valon,  
minä hiljaa ihmettelin  
miten sinnikkäästi se kasvoi  
läpi mustan tunnelin.  
Kevätaurinko – sateet ja routa  
maan pinnan pehmitti,  
ja ituni --- kätköistä mullan  
sen pinnan puhkaisi!  
Nyt kasvaa se valtoimenaan,  
sen oksilla tuuli soi,  
ja tuulen laulussa hiljaa  
ilon sävelen kuulla voi.

**Mirja**  
Jäsentiedote 2/1998

### Suru

Suru on kaunis  
Aikanaan  
pukee päälleen kultaiset vaatteet  
Polttaa mustat pois  
Se asuu sinussa  
hiljaisena vuokralaisena  
Et sitä hädä  
Ei suru muuta pois  
Pidät sen mielelläsi  
muuten et ymmärtäisi  
et näkisi  
elämän kummallista kauneutta

**Raija**  
Jäsentiedote 5/2007



Kohtaa muita  
saman kokeneita

# Lohtu

- mobiilisovelluksessa

*Läheisen itsemurha muuttaa monen elämän.  
Lohtu-sovelluksen avulla voit pitää vaivattomasti yhteyttä  
juuri silloin, kun lohtua ja vertaistukea tarvitset.*



VERTAISTUKI



KESKUSTELU



OTA  
YHTEYTTÄ



JÄSENYYS



## Yhteistyö- kumppanimme

Lämmin kiitos kaikille yhteistyöstä nyt ja menneinä vuosina. Monien tahojen kanssa olemme tehneet yhteistyötä vuosien ajan, osan kanssa aivan Surunauhan alkutaipaleelta asti.

Tiiveintä yhteistyötä teemme tällä hetkellä lähijärjestöjemme kanssa: Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset, KÄPY – Lapsikuolemaperheet, Suomen nuoret lesket ja Suomen Mielenterveysseura. Kolmen ensimmäisen kanssa muodostamme niin kutsutut surujärjestöt, ja muun muassa järjestämme yhteisiä koulutuksia ja tapahtumia. Mielenterveysseuran kanssa meillä on tiivistä yhteistyötä etenkin Helsingin SOS-kriisikeskuksen kanssa. Ohjaamme tukea tarvitsevia sopivan tuen piiriin, järjestämme yhteisiä tapahtumia ja yhteistyöryhmiä sekä olemme mukana itsemurhien ehkäisyyn liittyvässä työryhmässä.



**mieli**  
Suomen Mielenterveysseura

### Surunauha ry vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

Surunauha ry on valtakunnallinen vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on tukea läheisen itsemurhan kokeneiden selviytymistä ja lisätä avoimuutta puhua itsemurhasta. Vertaistukihenkilömme ovat kouluttamiamme vapaaehtoisia, jotka ovat itsekin menettäneet läheisensä itsemurhalle. Jäseniä yhdistyksessämme on noin 700.

#### Toimisto

Fredrikinkatu 39 C 22  
00120 Helsinki  
toimisto@surunauha.net  
p. 040 545 8954, arkisin 9-15

#### Toiminnanjohtaja

Viivi Suihkonen, p. 044 977 9428  
**Järjestöassistentti** Teija Toivanen  
**Projektityöntekijä** Teppo Kupias

#### Hallitus 2017

##### Puheenjohtaja

Leena Pikkumäki, Jyväskylä  
surunauha.puheenjohtaja@gmail.com

Matti Nallikari, Helsinki  
Juha Pieksämäki, Haapajärvi  
Taina Salomäki, Kouvola  
Päivi Serti, Helsinki  
Maarit Törmänen, Raahe  
Minttu Väisänen-Juusola, Kemi

#### Kotisivut

www.surunauha.net

#### Sosiaalisen median kanavat





*Surunauha ry*