

SURUNAUHA



Yhdessä

Jäsenlehti
1/2023

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 1/23

- | | | | |
|----|---|----|------------------------------------|
| 3 | Yhdessä | 18 | Toimintakalenteri |
| 4 | Ajankohtaista | 20 | Työyhteisön osoittama tuki |
| 6 | Kirje vauvalleri | 23 | Kutsu jäsenkokoukseen |
| 9 | Viestintäkoordinaattori esittäytyy | 24 | Kun pysähdyin, menin syviin vesiin |
| 10 | Liittymisen tie voi olla pitkä | 27 | Koti surulle |
| 14 | Itsemurhien ehkäisytyö ja surevan kohtaaminen | 28 | Surunauhan vertaistuki |
| 17 | Moi ope | 30 | Me ollaan aika vahvoja yhdessä |
| | | 34 | Liity jäseneksi |



PIIROS Anne Leppänen

TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Laura Rantanen
TOIMITUS Liisa Ahonen, Riika Hagman-
Kiuru, Jennina Lahti, Jaakko Teittinen
ULKOASU Anne-Mari Ohra-aho
KANNEN KUVA Hannu Huhtamo

JULKAISIJA Surunauha ry
Maaliskuu 2023
ISSN 2737-0712
PAINOPAIKKA Uusiokuori
YHTEYS toimisto@surunauha.net



Päätoimittajan kynästä YHDESSÄ



Oli kesä ennen lukion alkamista, kun löysin itsemurhaan kuolleen isäni. Jäin surussani yksin. Kukaan ei ehdottanut minulle keskustelua aiheesta, ei epävirallisesti eikä ammattilaisen kanssa.

Tapahtunutta ei purettu yhteisesti millään tavalla, missään. Kaikki tuntuivat olevan tapahtuneesta kauhuissaan ja välttelevän koko aihetta. Puhuessani isäni kuolemasta avoimesti kohtasin hiljaisuutta, vaivautuneisuutta ja pois päin kääntyviä päitä.

Kun isäni kuoli itsemurhaan vuonna 1995 tunsin voimakasta tarvetta päästä yhteyteen saman kokeneiden kanssa ja puhua siitä, mitä olimme tahoillamme kokeneet. Ajattelin, ettei tuskaani voisi ymmärtää kuin toinen saman kokenut.

Vertaisia ei kuitenkaan löytynyt. Etsin heitä turhaan myös fiktiosta, kuten kirjoista ja elokuvista.

Ei ole sattumaa, että ensimmäisen päätoimittamani Surunauhan jäsenlehden punaisena lankana on yhteisö. Aihe on jossain tämän numeron jutuissa enemmän näkyvillä kuin toisissa, mutta se on osa jokaisen tarinaa.

Yksin jäämisellä voimakkaan traumaattisen kokemuksen kanssa on pitkäkestoiset vaikutukset. Sillä on väliä, kuinka yhteisö kohtaa läheisensä menettäneen.

Suuresti arvostamani psykologi Selma Gaily-Luoma kirjoittaa omassa artikkelissaan liittymisen tiestä:

“Mahdollisuus solmujen syntymiseen ja aukeamiseen säilyy läpi elämämme. Erityisen kipeiden kokemusten – kuten läheisen itsemurhan – jälkeen tie kannattelevan yhteisön osaksi on usein pitkä ja monien esteiden täyttämä.”

Hän kirjoittaa myös siitä, miten kulttuurissamme yksityisyys tahtoo tulla ennen yhteisöllisyyttä ja yksilökeskeiset arvot värittävätkin myös kohtaamisiamme mielen terveyden järkkymisen, itsetuhoisuuden ja surun kanssa. Siksi jäämme helposti yksin juuri silloin, kun eniten tarvitsisimme yhteisöä ympärillemme.

Vuosikymmeniä isäni kuoleman jälkeen sain kutsun toimittamaan keskusteluohjelmaa Surunauhalle. Siinä puhuin läheisen itsemurhan kokeneiden kanssa heidän ajatuksistaan ja tunteistaan. Kaikki vieraat nostivat esille sen, kuinka valtava merkitys muiden ihmisten suhtautumisella oli heille ollut.

Tehdessäni ohjelmaa sain samalla tutustua Surunauhan toimintaan. Kuinka monesti mielessäni kävikään ajatus: Olisipa Surunauha toiminut jo silloin, kun isäni kuoli! Kuinka arvokasta tukea moni Surunauhan toiminnasta nykyään saa.

“Mahdollisuus solmujen
syntymiseen ja
aukeamiseen säilyy
läpi elämämme.”

Selma Gaily-Luomakin kirjoittaa vertaistukijärjestöistä yhteisöllisyyden todeksi tekijöinä, joiden ansiosta yhteiskunnasta löytyy ovi, jolle koputtaa kaivatessaan vaikean kokemuksen ympärille yhteisöä.

Sellainen yhteisö on Surunauha, ja haluan uskoa, että myös tämä lehti on osaltaan vähän sitä. Pieni pala vertaistukea.

Emme ole enää yksin. ■

KIRJOITTAJASTA

Laura Rantanen on turkulainen toimittaja ja viestintäpäällikkö, ja Surunauhan hallituksen jäsen. Hän on toimittanut aikaisemmin Surunauhalle keskustelusarjaa nimeltä Laura & lohtu.

AJANKOHTAISTA

TEKSTI Liisa Ahonen / **KUVAT** Miia Angeria ja Liisa Ahonen



Surunauhan uusi, 26. toimintavuosi on käynnistynyt vertaistukitapaamisien ympärillä Suomen. Aktiivisia ryhmiä on aloittamassa tai käynnissä Espoossa, Helsingissä, Seinäjoella, Vaasassa, Varkaudessa, Valkeakoskella, Tampereella, Joensuussa, Imatralla, Kouvolassa, Iisalmissa, Lahdessa ja Rovaniemellä. Uusia paikakuntia varmistuu kevään edetessä. Lisäksi järjestämme mahdollisuuksien mukaan kaupunkien ja hyvinvointialueiden rahoituksella toiminnallisia ja luovia menetelmiä hyödyntäviä työpajoja sekä lyhyitä kursseja sureville läheisille. Palautteiden mukaan nämä vertaistuen eri muodot ovat onnistuneet erittäin hyvin helpottamaan läheisten yksinäisyyden kokemusta ja parantamaan osallistujien vointia ja jaksamista menetyksen jälkeen. Lämmin kiitos paitsi rahoittajillemme, myös jokaiselle jäsenmaksun maksaneelle jäsenelle ja lahjoituksen antajalle.

SURUNAUHA KOULUTTAA

Kiitos kuuluu myös kaikille uusille ja vanhoille surunauhalaisille, jotka antavat tänä vuonna aikaansa erilaisissa Surunauhan vertaistukitehtävissä. Puhelin- ja yksilövertaistuki on tärkeä Surunauhan vertaistuen muoto. Loppukeväästä 1.4. on

tulossa koulutus uusille läheisille, jotka ovat kiinnostuneet toisten tukemisesta vierellä kulkien, olisitko se sinä? Katso lisätiedot sivuiltamme ja hae mukaan: surunauha.net/koulutus.

KOHDENNETUT HANKKEET NUORILLE JA LAPPiin

Saimme myönteisiä uutisia päärahoittajaltamme Stealta. Keväästä käynnistyy nuorten toiminnan hanke, jossa järjestetään yksilö- ja ryhmävertaistukea läheisen itsemurhan tai henkirikosmenetyksen kokeneille nuorille. Hanke toteutetaan yhdessä Huoma ry – henkirikoksen uhrien läheiset, kanssa. Vertaistukea järjestetään sekä paikallisesti että verkossa. Toimintaa koordinoi ja järjestää yhdessä vertaistukijoiden sekä ammattilaisten kanssa yksi työntekijä, joka aloittaa työssään maaliskuussa.

Surunauha ry on mukana myös itsemurhien ehkäisyhanke ITRO:ssa. Hanke laajeni Länsi-Pohjan alueelta kevääksi koko Lapin hyvinvointialueelle. Surunauhan työntekijänä hankkeessa on aloittanut Miia Angeria, joka vastaa alueen vertaistoiminnan viestinnästä ja koordinoinnista. Miiasta ja pohjoisen toiminnasta voit lukea lisää sivulta 9.

VERTAISTUKEA LÖYLYISSÄ JA KAHVIN ÄÄRELLÄ

Pitkittyneiden kriisien vastapainoksi kaivataan moninaisia hyvää oloa lisääviä tekoja ja kohtaamisia. Epävarmuus voi tuntua erityisen intensiiviseltä ihmisillä, joilla on taustallaan läheisen äkillinen menetys. Surunauha tarjoaa toimintavuonna muun muassa vertaistukisaunat; kohtaamiset kera sekä tärkeiden keskustelujen, että kehoa hellivän ympäristön ja löylyjen. Saunat lämpiävät miehille keväällä Pirkkalassa ja naisille Helsingissä. Kehoa kuunnellaan ja hellitään myös Helsingissä maaliskuussa aloittavassa lempeän joogan vertaisryhmässä. Toimintavuonna kehitämme lisäksi keveämmän vertaistuen mahdollisuuksia. Tarve vertaiskohtaamisiin ei katoa, vaikka omasta menetyksestä olisi jo aikaa. Surunauhan toimintamuotoihin on kaivattu tapaamisia, joihin olisi helppo tulla myös silloin, kun oman menetyksen kanssa on kuljettu jo pidempi matka. Vertaiskahvit verkossa ovat yksi vastaus tähän: tapahtuma on vapaamuotoinen vertaistapaaminen, johon voi liittyä jakamaan kuulumisia yhdessä vertaistukijoiden ohjaamana. ■



KUVA Liisa Ahonen

Surunauhan vuoden 2023 hallitus kokoontui tammikuussa, keskellä toiminnanjohtaja Riika Hagman-Kiuru. KUVA Miia Angeria



Kirje VAUVALLENI

Selma Vilhunen oli vauva, kun hänen isänsä kuoli.
Kaksikymmentä vuotta myöhemmin hän tunnisti surunsa.



TEKSTI Laura Rantanen / **KUVA** Mitro Härkönen

21-vuotiaana elokuvaohjaaja ja käsikirjoittaja **Selma Vilhunen** sai kirjeitä isältään. Ne oli kirjoitettu yli kaksikymmentä vuotta aikaisemmin.

Yksi kirjeistä oli päivätty Pieksämäellä 28. lokakuuta vuonna 1976. Vilhunen oli syntynyt aikaisemmin samana syksynä, jona isä kirjoitti hänelle. Tässä kirjeessä hänen isänsä suunnitteli, miten he viettäisivät yhdessä aikaa lapsen ensimmäisenä kesänä.

Kirje alkoi sanoilla: Kirje vauvalleni.

“Ensi kesänä, jos ja kun minulla on kesäloma, minä asetan sinut rattaisiin tai vaunuihin. Aurinko paistaa, nurmet vihertävät ja linnut visertelevät. Ja minä työntelen sinut puistojen halki meren rantaan.”

Vilhunen isä oli muuttanut Turusta kotiseudulleen Pieksämäelle ennen Vilhusen syntymää,

kun hänen parisuhteensa oli päättynyt Vilhusen äidin aloitteesta. Samalla isä luopui opinnoistaan Turun yliopistossa.

Selma Vilhunen syntyi Turussa, jossa hän asui lapsena äitinsä kanssa. Yhteistä kesäpäivää isän kanssa ei tullut. Isä kuoli itsemurhaan vuoden 1977 keväällä 26-vuotiaana. Vilhunen oli isänsä kuollessa puolivuotias.

Vaikea vihaisuus

Palkituista Tyttö nimeltä Varpu (2017) ja Hölmö nuori sydän (2018) elokuvistaan sekä Jussi-palkitusta dokumenttielokuvaan Hobbyhorse Revolution tunnettu Vilhunen ei lapsena tai nuorena kokenut, että hänen elämästään puuttuisi jotain, vaikka hänen isänsä oli kuollut.

- Nuorena kittasin alkoholia ja näpistelini. Vasta aikuisena olen tajunnut, että omituisella käytökselläni annoin hahmoa tapahtuneelle. En ehkä juonut sen enempää kuin kaverit, mutta nyt kun

mietin, niin oltiinhan me 13-vuotiaina aika nuoria olemaan humalassa. Tavoite oli olla tosi kännessä, Vilhunen sanoo.

Hänellä oli myös monimutkainen suhde syömiseen. Nuorempana Vilhusella oli tapana turruttaa itsensä ruualla. *“Kun oli tosi täynnä, se rauhoitti ajatuksia.”* Vilhunen sanoo olleensa nuorena vihainen, mutta hänellä ei ollut keinoja näyttää vihaansa ulospäin.

- Eikä vihaisuus ollut muutenkaan nuorelle naiselle hyväksytty tapa olla maailmassa. Ilmaisin omaa vihaani aggressiivisesti käyttäytyneen poikaystävänsä kautta. Sain täyttymystä siitä, kun hän käyttäytyi mieli-puolisesti ja huoneessa oli vihaa, Vilhunen muistelee.

Vähitellen tarve syödä liikaa katosi. Suhde nuoruuden vihaiseen poikaystävänsä oli päättynyt jo aiemmin. Noin 30-vuotiaana Vilhunen alkoi suhtautua



SELMA VILHUNEN **KUVA** MITRO HÄRKÖNEN

ruokaan omasta mielestään aiempaa terveemmin.

- Kun pääsin vähän lähemmäs omia tunteitani, aloin ymmärtää, että olin syönyt itseäni tunteettomaksi. Ruoka oli tuonut minulle lohtua.

Elokuvanäytös

Elokuviin me emme vielä voi mennä.

Parikymppisenä Vilhunen opiskeli Turussa elokuvaohjaajaksi ja meni silloisen poikaystävänsä kanssa katsomaan ruotsalaista elokuvaa, joka teki Vilhuseen suuren vaikutuksen.

Elokvassa mies saa kuolleen äitinsä perintönä pinon vanhoja kirjeitä isältään, jota hän ei ole koskaan tavannut. Mies lukee kirjeitä ja hänen elämänsä mulistuu.

- Elokuvan jälkeen itkin poikaystäväälle, että olisipa minullakin edes jotain vitun kirjeitä, mutta kun minulla ei ole isältä mitään. Puolet minusta on tyhjä, Vilhunen muistelee.

Seuraavana päivänä hän puhui asiasta äidilleen. Olisipa edes jotain kirjeitä.

Äiti sanoi: *“Odotapas hetkinen”*, ja haki vintiltä Vilhusen isän kirjoittamat kirjeet itselleen ja kirjeet vauvalle, joka oli nyt 21-vuotias.

- Syntymäni jälkeen vanhempani olivat pitäneet kirjeitse yhteyttä. Isäni kirjoitti äidilleni kirjoittamiensa kirjeiden oheen aina myös erikseen kirjeen vauvalleen. Niissä hän kertoi minulle kuulumisiaan.

Koneella kirjoitettuja liuskoja oli 21. Jokaisen ylälaidassa luki *“kirje vauvalle”*.

- Muistan, kuinka menin kirjeet saatuani omaan kotiini lukemaan niitä. Isä kirjoitti todella

hyvin, tunnistin lauseista ja huumorista itseni, Vilhunen sanoo.

Muuttuva valo

Vilhunen kokee, että hänen isänsä kirjeissä vauvalle oli myös vähän testamenttia. Isä antoi niissä vauvalleen elämänohjeita ja kuvaili vauvan tulevaisuutta. *“Koh-ta, kun olet päiväkodissa, niin sinä olet varmaan teidän lasten toimikunnan puheenjohtaja, kun olet niin etevä.”*

- Saatuaani kirjeet tajusin olevani surullinen. Siihen asti olin ajatellut, että kaikki on hyvin. Kirjeiden myötä annoin itselleni luvan hyväksyä kokemukseni siitä, että minulta puuttuu jotain, Vilhunen sanoo.

Tuohon aikaan hän kuvasi kaitafilmiä. Mentyään Pirjo Honkasalon dokumenttikurssille, Vilhunen tiesi heti lyhytelokuvansa aiheen. *Päivä isän kanssa* -lyhytelokuvassa miehen ääni lukee Vilhusen isän kirjoittamaa kirjettä ja Vilhunen elää kaitafilmillä todeksi kirjeessä kuvailtua päivää.

- Elokuva on esitetty televisiossakin, ja siitä tuli tosi hyvä. Päivä isän kanssa on itselleni tärkeä teos siitä, miten elokuva voi olla enemmän kuin elokuva, osa elämää.

Vuodet vierivät ja Vilhunen tuli saman ikäiseksi kuin hänen isänsä oli kuollessaan. Pian hän oli jo vanhempi.

- Aloin nähdä isän nuorena jannuna. Valo, jossa näin hänet, muuttui koko ajan. Ajattelen samaan aikaan myös, että hänen hahmonsä vanhenee samaa tahtia kuin minä, vaikka hän oli kuollessaan 26-vuotias.

Vilhunen on itse nyt 46-vuotias ja hyväksyy jo sen, ettei hänen isänsä kuolema ole vielä

loppuun käsitelty. Se ei aiheena lopu, eikä tule valmiiksi.

- Voi tulla yksinäinen olo, kun tajuaa, että käsittelin tätä aihetta jo puolison kanssa, terapiassa, kirjoituspiirissä, kavereiden kanssa, ja nyt on kevät 2023 ja olen taas tämän aiheen parissa. Onko minussa jotain vikaa, tai onko juuri minun surussani jotain outoa, kun se ei mene mihinkään, Vilhunen miettii.

Yhteiskunnan apu

Vilhusen isän kuolema itsemurhaan on aiheuttanut hänelle joskus absoluuttista arvottomuuden kokemusta, *“vaikka sitä sitten järkeilee kaikenlaista.”*

Voidessaan itse huonosti, Vilhunen on pelännyt, että hänkin menettää kontrollin ja antaa periksi sille ajatukselle, että ainahan voi kuolla.

- Vaikka olin isäni kuollessa vauva, niin silti tunnistan, että olen saanut huonon roolimallin. Niin helposti tulee sellainen uhmakas ajatus, että näin meidän perheessä hoidetaan hommat. Sitten tajuaa, että niin ei ole kovin hyvä ajatella, Vilhunen sanoo.

Silloin hän on mennyt päivystykseen. Se on auttanut keskeyttämään negatiivisten ajatusten kehän. Kohtaaminen ammattilaisen kanssa ja nähdyksi tuleminen on rauhoittanut. Vilhunen sanoo, ettei ole halunnut kuolla, mutta hän on kokenut olevansa umpikujassa, josta ei pääse eteenpäin. Hän on saanut apua, toisin kuin hänen isänsä.

Vilhunen uskoo, että hänen isänsä oli aikakautensa uhri. Isän mielenterveys oireili eri tavoin. Hän oli hyvin ahdistunut ja hänellä oli myös psykoottisia

piirteitä. Hänen ulkopuolisuuden tunteensa syveni ja syveni.

- Yhteiskunnan kyky kohdata mielenterveyden haasteita ei 70-luvulla ollut kovin hyvä. Itse tiedän, että voin mennä päivystykseen tarvittaessa uudestaan-kin. Voin mennä edestakaisin kotiin ja päivystyksen väliä, jos tarvitsee, Vilhunen sanoo.

Isä ei ilmeisesti saanut riittä-
vää hoitoa mielenterveyteensä.

Vilhunen kertoo saaneensa itse apua oman mielialan-
sa vaihteluun myös hor-
monikorvaushoidosta, jota hän
alkoi käyttää PMS-oireisiin ja esi-
vaihdevuosisoireisiin. Hormoni-
korvaushoito toi samalla myös
mielen resilienssiä ja rauhoittu-
mista.

- Isän kuolema ei vielä-
kään ole käsitelty, mutta se on kui-
tenkin sillä tavalla käsitelty, että

nykyään osaan lohduttaa itseäni.
Suru tulee, kestää aikansa ja menee ohi. Nyt olen tässä ihan hyvinvoivana.

Levitän viltin jollekin tasaiselle hietikolle tai heinikolle ja käyn viereesi köllimään. ■

Sitaatit ovat lainauksia kirjeestä, jossa Vilhusen isä kuvaili vauvalleen yhteistä tulevaa kesäpäivää.

SURUNAUHAN LAPIN ALUEEN viestintäkoordinaattori esittäytyy



Olen Miia, 30-vuotias rovaniemeläinen. Aloitin työt Surunauha ry:llä Lapin alueen viestintäkoordinaattorina tammikuun alussa puolikkaalla työajalla. Pääasiallinen työtehtäväni on markkinoida ja koordinoita Lapin alueen vertaistukitoimintaa, tehden yhteistyötä alueen vapaaehtoisten kanssa.

Toivon voivani omalla työlläni edesauttaa sitä, että mahdollisimman moni itsemurhan tehneen läheinen ei jäisi yksin vaan löytäisi itselleen sopivaa tukea. Pyrin myös osaltani viestimään ja viemään tietoa itsemurhien parissa työskenteleville ammattilaisille Lapin alueella, jotta tukea olisi saatavilla mahdollisimman matalalla kynnyksellä ja oikea-aikaisesti.

Työskentelen osana Länsi-Pohjassa 2021–2022 toiminutta ITRO-hanketta (itsemurhien ehkäisy riskiryhmäinterventioiden ja osaamisen vahvistamisen kautta) joka jatkaa nyt toimintaa Lapin hyvinvointialueella 1.1.–30.6.2023. Hankkeen tavoitteina on vastata itsemurhien ehkäisyohjelmassa esitettyihin osa-alueisiin: asenteiden muokkaaminen, varhaistuen tarjoaminen sekä riskiryhmien tukeminen.

Rovaniemellä kokoontuvat toiminnalliset vertaistukiryhmät läheisille helmikuusta alkaen. Minuun voi olla yhteydessä kaikkiin alueen vertaistukiasioihin liittyen. Ole yhteydessä, jos esimerkiksi pohdit osallistumisesta Rovaniemen ryhmäta-
paamisiin: miia@surunauha.net | 040 166 3416.

Miia Angeria



KIRJOITAJASTA

Selma Gaily-Luoma on mielen-terveyspsykologi, perhe- ja pariopsyko-terapeutti ja väitöskirjatutkija, joka on työskennellyt aikuisten mielen-terveyden parissa vuodesta 2008. Gaily-Luoman väitöskirjatutkimus koskee itsemurhaa yrittäneiden aikuisten hoitokokemuksia.

Liittymisen tie voi olla pitkä



TEKSTI Selma Gaily-Luoma / KUVA Areta Santos

Yhteisö voi tarjota lohtua, mutta myös satuttaa. Silloin kun eniten tarvitsemme toisiamme, myös helpoimmin haavoitumme toisten käsissä. Miten uskaltaa liittyä toisiin myös suruista suurimmissa?

Elämme ajassa, jossa ihmisyyttä ymmärretään ennen kaikkea yksilöiden kautta. Yksilön vapaus ja vastuu, yksityisyys ja yksilöllisyys ovat läntisessä maailmassa ja suomalaisessa yhteiskunnassa itsestään selviä arvoja.

Kulttuurissamme yksityisyys tahtoo tulla ennen yhteisöllisyyttä. Yksilökeskeiset arvot värittävät myös kohtaamisiimme mielenterveyden järkkymisen, itsetuhoisuuden ja surun kanssa. Siksi jäämme helposti yksin juuri silloin, kun eniten tarvitsimme yhteisöä ympärillemme

Vaikka tämän päivän terveydenhuolto näkee itsetuhoisuuden ensisijaisesti yksilöllisenä ilmiönä, elävät itsetuhoisuuden ja itsemurhan jäljet suhteissa ja yhteisöissä. Myös itsetuhoisuuden taustalla vaikuttavat syyt ovat yksilöllisten lisäksi ihmisten välisiä, yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia.

Yksilökeskeisessä todellisuudessa vertaistukijärjestöt ovat yhteisöllisyyden todeksi tekijöitä ja sanansaattajia. Niiden ansiosta yhteiskunnastamme löytyy ovi, johon koputtaa, kun tarvitsee vaikean kokemuksen ympärille yhteisön.

Aina ovesta astuminen ei ole helppoa.

Ihminen syntyy yhteisöön ja yhteisöstä

Jotta voimme tulla itseksemme, meidän on ensin oltava osa jotain itseämme suurempaa: yhteisöä.

Ensimmäinen yhteisömme on yleensä perhe ja suku. Vähän myöhemmin tärkeiksi muodostuvat vertaisten yhteisöt, kuten päiväkotit, koulu, harrastukset, työ, aatteet ja uskonto.

Läpi elämämme yhteiset toimet, arvot, päämäärät tai kokemukset sitovat meidät pienemmiksi ja suuremmiksi, tiiviimmiksi ja löyhemmiksi yhteisöiksi.

Lapsi oppii itsestään ja omasta mielestään, kun tulee peilatuksi toisten katseissa, äänenpainoissa, sanoissa ja teoissa. Peilaus ei ole koskaan täydellistä, mutta kehityksellemme välttämätöntä. Se jättää meihin jälkensä.

Osa niistä jäljistä on kipeitä.

Yhteisöillä on monet kasvot

Kasvaessamme opimme, että yhteisöillä on monet kasvot. Yhteisö voi suojella, kannustaa ja lohduttaa, opastaa ja auttaa kasvamaan. Se voi myös satuttaa, lannistaa tai häpäistä, pakottaa muottiin tai sysätä syrjään.

Läpi elämämme me tarvitsemme muita ihmisiä, ja siksi muilla ihmisillä on valta myös haavoittaa meitä. Mitä enemmän meihin sattuu, sitä enemmän me tarvitsemme ja sitä helpommin me haavoitumme. Siinä on ihmisyyden kipeä ristiriita.

Siksi kai yritämme niin usein kestää yksin selaista, minkä kantamiseen oikeastaan tarvitsimme toisiamme. Sietämätön kipu tarvitsisi vastalääkkeekseen toisen myötätuntoista katsetta, välittämistä ja liittymistä.

Kivun läpi voi tuntua mahdottomalta toivoa, tavoitella ja ottaa vastaan. Pelätessämme lyöntiä tulemme usein väistäneeksi parantavaakin kosketusta.

Saatamme myös piiloutua suojellaksemme muita. Ryömimme oman pelkomme tai surumme kanssa syrjään, ettei se tulisi toisten kannettavaksi. Emme halua kuormittaa ja saatamme pelätä, että tunteemme ovat toiselle liikaa.

Yhtä lailla hyvää tarkoittaen saatamme kääntää katseemme pois toisen pelosta tai surusta, ettei se kasvaisy katseestamme tai saisi rinnalleen häpeää. Emme halua tunkeilla, pelkäämme sanovamme hölmösti.

Vaikkeimpina hetkinä usein olemme, kuin vaikeaa ei olisi, koska tahdomme olla kohteliaita, hyväntahtoisia ja huomaavaisia. Niin tulemme jättäneeksi itsemme ja muut yksin sellaisen kanssa, jota on yksin liian raskasta kantaa

Liittymisen uhka ja mahdollisuus

Vaikeimmatkin tunteet kevenevät jakamalla. Tunteet myös tarttuvat helposti. Jotkin tunteet ovat vaikeita sietää, itselle ja toisille

Kaikilla meistä on kokemuksia siitä, että toisen tunne on tuntunut vaikealta ottaa vastaan. Ja siitä, että oma tunne on ollut toiselle liikaa. Meillä on kokemuksia vetäytymisestä, kivahtamisesta, vähättelystä, syyllisyydestä, häpeästä tai katumuksesta.

Olisipa jokaisella meistä kokemus myös siitä, miltä tuntuu, kun oma kaikkein vaikein tunne tulee otetuksi vastaan myötätunnolla.

Silloin tunteemme peilautuu toisen kasvoilla ja samalla näemme, että toinen kestää. Voimme olla tässä yhdessä, kauheimman kanssa.

Meidän ei tarvitse mennä piiloon, ei piilottaa tunnetta, ei puhua sitä pienemmäksi. Suru, epätoivo ja kauhu ovat inhimillisiä tunteita ja useimmille meistä joskus totta. Yhdessä ne ovat siedettävissä ja jaettavissa.

Jos ei tänään, ehkä huomenna?

Jos meidät on otettu jo lapsena meille tärkeiden yhteisöjen jäseniksi hyväksyvästi, liittymisen on myöhemminkin elämässä yleensä mutkattomampaa.

Mahdollisuus solmujen syntymiseen ja aukeamiseen säilyy kuitenkin läpi elämämme. Erityisen kipeiden kokemusten – kuten läheisen itsemurhan – jälkeen tie kannattelevan yhteisön osaksi on usein pitkä ja monien esteiden täyttämä.

Voinko luottaa olevani tässä yhteisössä turvassa? Voinko sietää toisten vaikeat tunteet ja sen, etten voi ottaa niitä pois? Voinko hyväksyä itseni osaksi sen, mitä yhteisön jäsenyys tarkoittaisi? Voinko säilyttää omat rajani myös osana yhteisöä? Saanko olla yhtä aikaa minä ja osa meitä? Kelpaanko, haluanko, uskallanko?

Voimme tehdä liittymisen toisillemme helpommaksi katsomalla ystävällisesti kohti, kutsumalla mukaan ja tekemällä tilaa. Kun näytämme itse oman haavoittuvaisuutemme, pelkomme ja epärointimme, on toisen helpompi paljastaa omansa.

Helpotamme liittymistä myös hyväksymällä toistemme varovaisuuden ja tunnustamalla yhdessä sen, että vertaisuus, jakaminen ja yhteisöllisyys ovat arvokkaita ja samaan aikaan niihin liittyy paljon vaikeaa. Kun kokoonnutaan erityisen herkän ja vaikean äärelle, turvaa tuovat yhteiset pelisäännöt ja yhteisön jäsenten sitoutuminen niihin.

Eilisen jäljet elävät meissä, ja samaan aikaan meissä on aina mahdollisuus johonkin uuteen. Se mikä on tänään liian vaikeaa, voi tuntua huomenna uskaltamisen arvoiselta. ■

Voinko luottaa
olevani tässä
yhteisössä turvassa?
Voinko sietää toisten
vaikeat tunteet
ja sen, etten voi
ottaa niitä pois?



Vesova

vertaistukiviikonloput

itsemurhan tehneiden läheisille

26.-28.5.2023 Liikuntakeskus Pajulahti, Lahti

Syksyn ruotsinkielisen vertaisviikonloppun aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Surunauha ry järjestää tänä vuonna kaksi erillistä vertaistukiviikonloppua 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. Etsimme yhdessä voimavaroja jaksamisen ja selviytymisen tueksi.

Vertaistukiviikonloppu Vesova on ollut itsemurhan tehneiden läheisten keskuudessa erittäin pidetty, lämminhenkinen ja yhteisöllinen tapahtuma. Vesova on valtakunnallinen, ja siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Kevään vertaistukiviikonloppu järjestetään 26.-28.5. Pajulahdessa, Lahdessa.

Vertaistukiviikonloppu alkaa perjantaina n. klo 16 (tarkka aika vahvistetaan vielä osallistujille), jolloin voi ilmoittautua ja majoittua. Viikonloppuun ohjelmaa rytmittävät ruokailut ja välipalat. Ohjatun ohjelman lisäksi osallistujilla on mahdollisuus mm. saunaan ja ulkoilla. Sunnuntaina ohjelma päättyy lähtökahveihin n. klo 15.

LISÄTIETOJA: Teppo Kupias, vertaistuki@surunauha.net tai 044 7519916

ILMOITTAUTUMINEN: surunauha.net/vesova23



Itsemurhien ehkäisytyö ja surevan kohtaaminen

ovat myös koulun tehtäviä

TEKSTI Jennina Lahti
PIIRROKSET Anne Leppänen

Lapset viettävät suuren osan ajastaan koulussa. Se on yksi lapsen merkittävimmistä kasvuympäristöistä. Koulu on osa lapsen kasvua, kehitystä ja elämää. Lapsi tuo kouluun repun lisäksi paljon elettyjä hetkiä, iloja ja suruja, jotka näkyvät koulun arjessa. Samalla tavalla kouluarjen ilot, surut ja murheet näkyvät usein kotona.

Itsemurhasta, menetyksestä ja surusta puhuminen ja näiden teemojen käsitteleminen lasten ja nuorten kanssa saattaa tuntua tarpeettomalta ja epämukavalta. On helppo ajatella, etteivät itsemurha, menetykset ja suru sellaisenaan vaikuttaisi juuri omaan koulu-yhteisöön. Koululla voi kuitenkin olla merkittävä rooli itsemurhien ehkäisemisessä.

Itsemurhien ehkäiseminen koulussa

”Koulussa olisi tärkeää ainakin se, että opettajia, ohjaajia ja henkilökuntaa koulutettaisiin surevan kohtaamisesta, esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden avulla. Siinä saataisiin tietoa, miten kohdata ihminen, lapsi tai aikuinen, jonka läheinen on tehnyt itsemurhan.”

Koulussa harjoitellaan tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja niistä keskustelemista. Vuorovaikutustilanteissa ja koulun arjessa käsitellään ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa sekä harjoitellaan mielen hyvinvoinnin edistämistä. Koulujen toimintaa ohjaava perusopetuksen opetussuunnitelma korostaa hyvinvoinnin sekä tunte- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä. Arjen taitojen sekä itsestä

ja muista huolehtimisen harjoittelu ja hyvinvoinnin teemojen käsitteleminen ovat myös osa kouluarkea.

Tämä kaikki itsessään on jo itsemurhien ehkäisyä tukevaa työtä. Jotta itsemurhien ehkäisytyötä voitaisiin tehdä koulussa tehokkaammin ja entistä paremmin, tarvitaan tavoitteellisuutta, johdonmukaisuutta sekä kykyä nähdä koulun merkitys itsemurhien ehkäisyn näkökulmasta. Koulun tuttu ympäristö ja siellä opittavat asiat antavat monia tilaisuuksia vaikeiden ja ahdistavien asioiden, tunteiden, kokemusten ja mielenterveyden teemojen käsittelemiselle. Lisäksi kouluissa tavoitetaan laaja joukko lapsia ja nuoria, minkä avulla voidaan auttaa monia samaan aikaan. Parhaimmillaan koulun

arjessa tapahtuva kasvatustyö tarjoaa merkittävän alustan itsemurhien ehkäisemistyöhön.

Kouluissa tehdään jo valmiiksi paljon työtä, jolla on merkitystä itsemurhien ehkäisyn kannalta. Jos työtä itsemurhien ehkäisemiseksi halutaan tehdä systemaattisemmin ja tavoitteellisemmin, tarvitaan monialaista lähestymistapaa ja ehkäisutyön ottamista osaksi koulun käytänteitä. Ei riitä, että luodaan kriisisuunnitelma, jonka kaikki lukevat. Tarvitaan useita strategioita eri tasoilla koulun viitekehityksessä sekä koko koulua koskeva lähestymistapa, johon koulun henkilökunta on yhteisesti sitoutunut.

Koulun tulisi olla ehdottoman turvallinen, hyväksyvä ja kehitystä tukeva ympäristö. Erilaiset mielenterveyttä tukevat toimenpiteet, kuten tunnetaitojen ja psyykkisen resilienssin vahvistaminen sekä avun pyytämisen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu ovat tärkeä osa itsemurhien ehkäisytöitä. Kun koulussa tuetaan lasten taitoa ratkoa erilaisia haasteita, löytää itselleen sopivia palautumista ja voimavaroja tukevia taitoja sekä lisätään tietoisuutta mielenterveydestä, mielenterveyden haasteista ja mielenterveyden ylläpitämisestä, annetaan samalla lapsille välineitä, jotka tukevat heitä elämän myrskyissä.

Koulun henkilökuntaa tulisi kouluttaa aktiivisesti mielenterveyden teemoista. Olisi tärkeää, että mielenterveys olisi nykyistä merkittävämmässä osassa myös opettajan koulutuksessa. Mitä enemmän mielenterveydestä ja sitä suojaavista sekä uhkaavista tekijöistä on tietoa, sitä paremmin koulussa pystytään

tukemaan lapsia eri elämäntilanteissa ja vahvistamaan suojaavia tekijöitä. Itsemurhien ehkäisutyössä kouluttamisen lisäksi olennaista on koulun henkilökunnalle annettava tuki sekä henkilökunnan mielenterveyden edistäminen mahdollisimman monipuolisesti.

On tärkeää, että tietoa mielenterveyden teemoista, itsemurhista ja niiden ehkäisemisestä sekä avun kanavista annetaan myös vanhemmille. Yhteistyö kodin ja koulun välillä on arvokasta. Se tukee lasten kasvua ja kehitystä. Parhaimmillaan lapsen elämässä on useita turvallisia aikuisia, joiden puoleen voi kääntyä haastavissa tilanteissa ja jotka etsivät yhdessä ratkaisuja lapsen tukemiseksi.

”Tajusin itse jokin aika sitten, että se ihminen, jonka läheinen on tehnyt itsemurhan, tulee usein töihin tai kouluun myös siksi, että voi hetken ajan olla ajatteleematta kokemustaan ja menetystään. Saa ikään kuin pienen hengähdystauon. Olisi tärkeää saada ymmärrystä sekä lapsille että aikuisille, että ei kysellä, jos toinen ei halua puhua. Annettaisiin jokaisen valita itse ne hetket ja tilanteet, kun siitä kokemuksestaan haluaa puhua.”

Surevan kohtaaminen koulussa

”On ollut tärkeää, että lapsella on ollut opettaja, joka tiesi, mitä on tapahtunut, mutta ei kysynyt, kyseenalaistanut tai vaatinut kertomaan asiasta. Opettaja tuki ja tsemppasi ja osasi lohduttaa, kun lapselle tuli paha mieli tai ikävä isää. Lapsen ei edes tarvinnut sanoa mitään ja opettaja oli siinä. Myöhemmin myös yläkoulussa

opettaja hoiti tilanteet todella hienosti. Hän ei koskaan tehnyt tikusta asiaatai sanonut, ettei ehdi. Hänellä oli aina aikaa.”

Toisinaan surevia työssään kohtaavien voi olla haastavaa muistaa, että suru ei ole häiriötila, joka pitäisi hoitaa tai jotain, mikä pitäisi lohduttaa pois. Lapsen suru voi tuntua musertavalta ja sen edessä aikuiselle, myös ammattilaiselle, saattaa tulla halu kantaa lapsen suru omilla harteilla ja lohduttaa se piiloon. Tämä saattaa johtaa kömpelöihin kohtaamisiin, sivusuun sanottuihin lohtulauseisiin ja hyvää tarkoittaviin toimintamalleihin, joissa sureva ei kuitenkaan tule aidosti kuulluksi.

Aikuiset koulussa saattavat ajatella, että koulussa iloisesti kaikessa mukana oleva lapsi on jo päässyt surustaan yli, eikä surun merkitystä esimerkiksi lapsen käytökseen välttämättä tunnisteta. Kuolema- tai perhetee-man noustessa esiin saatetaan tilanne kuitata nopeasti ja siirtyä eteenpäin. Niissä tilanteissa aikuinen saattaa ajatella välttyvänsä aiheuttamasta lapselle ahdistavaa tilannetta. Toisaalta aikuiset koulussa saattavat kysellä lapsen hyvinvoinnista jatkuvasti ja samalla tulee asettaneeksi lapsen tilanteeseen, jossa omia tunteitaan pitää toistuvasti selvittää ja vakuutella, vaikka haluaisi vain leikkiä hippaa luokkakaverien kanssa.

Suruun liittyviä ohjeita ja suruteorioita seuratessa saattaa unohtua kohdata sureva oma itsenään. Vielä helpommin se unohtuu silloin, kun ei juurikaan ole kosketuspintaa lapsen suruun tai suruteemaan ylipäätään. Sen sijaan, että tehtäisiin oletuksia ja arvauksia tai ratkaistaisiin

lapsen ja nuoren puolesta se, miten erilaisissa lapsen surua koskevissa tilanteissa toimitaan, olisi tärkeää kysyä ja kuunnella. Samalla tavalla kuin aikuinen, myös lapsi osaa kertoa, millä tavalla surunsa kanssa haluaa tulla nähdyksi. Joskus kertomatta jättäminen kertoo enemmän kuin mikään muu. Olisi tärkeää ja arvokasta, että koulussa nähtäisiin

lapsi oman tarinansa kertojana, ihmisenä, jolla on oikeus valita, mikä hänen tarinassaan



on muilta piilossa ja mikä muille näkyvää.

”Mulla ei oo koulus oikeen koskaan tullut mitään juttuja vastaan tai siis mitään mun menetykseen liittyviä asioita, joista ois pitäny puhuu tai kertoo. On ihan ok, ettei ollu, en oikeestaan ois halunnut et koulus ois pitäny puhuu tai kertoo.”

Yhteiskunnan yhteinen tehtävä

”Pahinta on ollu se, että joskus kukaan ei huomaa niitä hetkiä, kun kaikki ei oikeesti oo hyvin, vaikka esittäiski, et kaikki on hyvin.”

Kouluissa tehtävä itsemurhien ehkäisytyö tarvitsee tuekseen kansallista itsemurhien ehkäisyohjelmaa ja koko väestön kattavaa mielenterveystyötä. Koko yhteiskunnan tasolla tulisi vahvistaa itsemurhalta suojaavia tekijöitä, murtaa puhumattomuuden kulttuuria ja entistä enemmän tehdä töitä osallisuuden lisäämiseksi mahdollisimman monipuolisilla tavoilla. Samalla tulisi lisätä sekä ammattihenkilöstön että koko väestön

osaamista ja tietoisuutta esimerkiksi erilaisia avainryhmiä (kuten koulujen henkilökuntaa, nuorisohjaajia, valmentajia ja eri virastotyöntekijöitä) ja mielipidevaikuttajia kouluttamalla. Ehkäisytyötä tukisivat myös julkisen keskustelun avoimuus, asenteiden muokkaaminen myönteiseksi avun hakemista kohtaan sekä keskustelukulttuuri, jossa pärjääminen ja tuottavuus eivät ole ihmisarvoa määritteleviä tekijöitä.

Koulun kannalta merkittäväksi nousee myös saumaton monialainen yhteistyö. On tärkeää luoda käytänteitä, joissa tieto kulkee myös koulun suuntaan, jotta koulun arjessa voidaan tukea niitä nuoria, jotka tukea erityisen paljon tarvitsevat. Koulun, sosiaali- ja terveystoimen, nuorisopalveluiden sekä muiden lapsille ja nuorille merkityksellisten tahojen tulisi tehdä yhteistyötä automaattisesti jo ennen kuin tilanne on kriittinen. Kun luomme itsemurhan ehkäisytyöhön perustuvia toimintatapoja jo yhteiskunnan rakenteisiin, helpottuu ehkäisytyön tekeminen myös kouluissa ja muilla sektoreilla.

Lopulta tärkeintä on ehkä kuitenkin ymmärrys siitä, että

LÄHTEET

ITSEMURHIEN EHKÄISYN TAVOITEOHJELMA <https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/itsemurhien-ehkaisyn-tavoiteohjelma/>

PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

TYÖKALUPAKKI KOULUILLE - Itsemurhien ehkäisy, toimenpiteet ja jälkihoito https://thl.fi/documents/974282/1449788/Koulujen+ty%C3%B6kalupakki_lopullinen.pdf/b722830b-14db-4018-8182-7d75b64ea67f

itsemurha voi koskettaa myös kouluuyhteisöä. Se on tärkein askel koulussa tehtävän itsemurhien ehkäisytyön kannalta.

”On jäänyt hyvällä tavalla mieleen se, kun lasten toiveesta, vuosia myöhemmin, kerroimme

luokkakaverille, että isä on kuollut itsemurhan kautta. Asia valmisteltiin etukäteen tosi hyvin. Laitoimme koteihin viestin ja meillä oli toimintasuunnitelma erilaisten tilanteiden varalle. Koko henkilökunta ja luokkakaveritkin

ottivat asian hyvin ja omia lapsia helpotti, kun asia oli tavallaan avoin kaikille.” ■

Jutun sitaatit on koottu surevan perheen kokemuksista, vanhemmalta ja nuorelta.

Moi ope

Moi ope!

Mun isi kuoli eilen,
mut halusin tulla kouluun.
Kotona kaikki itkee
ja mua vähän välillä myös naurattaa.
Saanhan hetken surusta hengähtää,
muuten mun pää ehkä räjähtää.

Moi ope!

Onhan ihan okei,
että vaikka viime viikolla
nauroin jo tosi paljon,
niin tänään itkettää.
Mua luultavasti itkettää myös
ensi kuussa ja kolmen vuoden päästä.
Se on varmaan se ikävä.
Onhan sekin okei?

Moi ope!

Onhan okei,
ettei puhuta mun veljestä,
siitä, joka kuoli.
Puhutaan mieluummin vaikka jalkapallosta
se ei itketä.
Kerron sit,
jos haluan joskus puhua mun veljestä.
Sit ei haittaa, jos itkettääki.

Moi ope!

Ehän oo vihainen,
etten tänään jaksanu viitata,
enkä osannu vastata
paljon on kaks kertaa kuus.
Tänään on mun synttärit,
eikä äiti oo mun juhlissa.
Mummi sano, et se sit juhlii mua taivaassa,
mut on vähän vaikeeta,
ku haluisin et se ois täällä.

Moi ope!

Kiitti, et sulla oli eilen aikaa
mua vähän nolottaa,
mut ehkä itkeminen ei haittaa.
Tänään mä haluan taas hetken olla vaan
vähän niinku tavallinen
tai siis sellanen,
ku olin joskus.
Vähän niinku loma,
vaikka surusta ei lomaa voikaan ottaa.

Jennina Lahi

TOIMINTAKALENTERI

2023

MAALISKUU

- 7.3. Lempeän joogan ryhmä aloittaa Helsingissä
- 7.3. Ryhmächat Tukinetissä
- 13.3. Espoon vertaistukiryhmän kokoontuminen
- 14.3. Ryhmächat Tukinetissä
- 18.-19.3. Koulutus uusille ryhmänohjaajille, osa 2
- 20.3. Läheisten ilta Lahdessa
- 23.3. Tampereen vertaistukiryhmän kokoontuminen
- 21.3. Ryhmächat Tukinetissä
- 25.3. Rovaniemen toiminnallinen vertaistapaaminen
- 26.3. Miesten saunavuoro
- 27.3. Helsingin avoin ryhmä kokoontuu
- 28.3. Ryhmächat Tukinetissä
- 29.3. Hämeenlinnan avoin ryhmä kokoontuu
- 30.3. Läheisten ilta verkossa

HUHTIKUU

- 1.4. Yksilötuen koulutus
- 4.4. Ryhmächat Tukinetissä
- 11.4. Ryhmächat Tukinetissä
- 13.4. Tampereen vertaistukiryhmän kokoontuminen
- 17.4. Espoon vertaistukiryhmän kokoontuminen
- 15.4. Vertaiskahvit verkossa
- 18.4. Ryhmächat Tukinetissä
- 20.-21.4. Surukonferenssi
- 21.4. Surunauhan kevätkokous Tampereella
- 22.4. Rovaniemen toiminnallinen vertaistapaaminen
- 24.4. Helsingin avoin ryhmä kokoontuu
- 25.4. Ryhmächat Tukinetissä



Kalenterin päivitys

Listaa päivitetään vuoden aikana.

Ajankohtaiset tapahtumatiedot voi tarkistaa sivuiltamme surunauha.net

Muutokset mahdollisia.

- 26.4. | Hämeenlinnan avoin ryhmä kokoontuu
- 27.4. | Läheisten ilta verkossa

TOUKOKUU

- 2.5. | Ryhmächat Tukinetissä
- 9.5. | Ryhmächat Tukinetissä
- 11.5. | Tampereen vertaistukiryhmän kokoontuminen
- 15.5. | Espoon vertaistukiryhmän kokoontuminen
- 15.5. | Helsingin avoin ryhmä kokoontuu
- 15.5. | Läheisten ilta verkossa
- 16.5. | Ryhmächat Tukinetissä
- 20.5. | Rovaniemen toiminnallinen vertaistapaaminen
- 23.5. | Ryhmächat Tukinetissä
- 26.-28.5. | Vesova - vertaistukiviikonloppu Lahdessa
- 30.5. | Ryhmächat Tukinetissä
- 31.5. | Hämeenlinnan avoin ryhmä kokoontuu

KESÄKUU

- 6.6. | Ryhmächat Tukinetissä
- 12.6. | Espoon vertaistukiryhmän kokoontuminen
- 12.6. | Läheisten ilta verkossa
- 13.6. | Ryhmächat Tukinetissä
- 17.6. | Virtual peer support meet
- 20.6. | Ryhmächat Tukinetissä
- 27.6. | Ryhmächat Tukinetissä

SYKSYLLÄ TAPAHTUU

- 10.9.-15.9. | Tuettu loma (MTLH ry)
- 19.11. | Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle

Chat Tukinetissä

itsemurhan tehneiden
läheisille viikoittain
surunauha.net/chat

Läheisten ilta

verkossa kerran kuussa
surunauha.net/verkkotilaisuudet



TYÖYHTEISÖN OSOITTAMA TUKI

voi madaltaa kynnystä palata
töihin läheisen itsemurhan jälkeen

Ajatus työhön paluusta läheisen menetyksen jälkeen voi tuntua ylitsepääsemättömältä. Miten jatkaa tavallista arkea, kun mikään ei enää ole ennallaan? Läheisen menetyksen jälkeen kokonaisvaltainen tuki onkin tarpeen. Surunauha ry:n kokemusasiantuntija Tuija Udd-Manninen kertoo, miten työhön paluu hänen kohdallaan sujui.



TEKSTI Jenny Paloniitty / KUVA MsPoint-canva.com

Mieheni itsemurhan tapahtuessa olin niin shokissa, etten osannut tehdä muuta kuin ilmoittaa lähiesimiehelleni, etten tule aamuvuoroon. Olen kiitollinen, että hän oli niin rohkea, että tuli luokseni heti ja huolehti minut kotiin. Hän palasi heti aamulla käymään minun ja lasteni luona. Olen monesti miettinyt, miten olisin tuosta tilanteesta ja hetkestä selvinnyt ilman hänen tuloaan. Työterveys eikä kotikunnan kriisiapu reagoivat tapahtuneeseen millään tavalla, vaikka työskentelin

kunnan alaisuudessa. Emme lasten kanssa saaneet kriisiapua muualtakaan, joten läheisten ihmisten tuki oli elintärkeää.

Valitettavasti tilanteesta ja paikkakunnasta riippuen surevan mahdollisuudet saada ammatti- tai kriisiapua vaihtelee. Monille sureville tuki omalta sosiaaliselta verkostolta onkin avainasemassa suruun sopeutumisessa. Työyhteisön jäsenet voivat olla olennainen osa sosiaalista verkostoa ja siksi heidän osoittama välittäminen ja tuki on monelle surevalle tärkeää.



Työkaverit tuuraavat haastavimmissa tilanteissa

– Palasin töihin kuukauden sairasloman jälkeen ja jännitin töihin paluuta. Työskentelen varhaiskasvatuksessa ja lasten kanssa työskentely vei ajatuksia pois menetyksestä. Asumme pienellä paikkakunnalla ja hoitolasten vanhempien kohtaaminen ahdisti, koska tiesin kaikkien tietävän tapahtuneesta. Mieheni kuolemasta liikkui myös paljon huhuja, vaikka itsemurha olikin. Työkaverini onneksi ymmärsivät tämän ja mahdollisuuksien mukaan ottivat lapset vastaan ja kotiuttivat heidät puolestani, jotta vältyin vanhempien kohtaamiselta.

Surevan työhön paluussa erilaiset joustot ja töiden uudelleen järjestelyt voivat toimia helpotuksena paluussa arkeen. Myös työyhteisön tuki ja valmius ottaa vastaan sureva helpottavat työhön paluuta useassa tilanteessa.

– Työyhteisöni ja varsinkin oman tiimini tuki oli tärkeää. He ottivat minut vastaan normaalisti jutellen töihin liittyvistä asioista. Pitkäaikaisimmat ja läheisimmät työkaverit kysyivät vointiani ja jaksamistani useammin kuin he, joiden kanssa olin ollut lyhyemmän aikaa töissä. Minusta oli ihanaa, että töissä pystyin puhumaan niin omasta elämästäni kuin toisaalta taas arkisista työasioista ja kuuntelemaan muiden ihmisten murheita.

Konkreettisia keinoja keventää työtaakkaa

Sureen työhön paluuta ja työtaakkaa voi helpottaa työajan vähentäminen, joustavat työajat sekä työtehtävien uudelleenjärjestely. Etätyömahdollisuus voi myös olla yksi tukimuoto niillä aloilla, joilla töitä on mahdollisuus tehdä etänä. Oman esihenkilön kanssa on hyvä jutella, millaisia järjestelyjä omassa työssä on mahdollista tehdä.

– Ennen töihin paluuta mietin, jaksanko sekä töissä että kotona lasten kanssa. Ajatus siitä, että arki ja rutiinit lasten elämässä jatkuvat oli minulle kuitenkin tärkeä. Lasten kesäloman alkaessa tein rohkean päätöksen jäädä työttömäksi kesän ajaksi. Ylempi esimieheni ymmärsi tilanteeni todella hyvin ja minulla oli varma työpaikka syksyllä odottamassa. Näin minun ei tarvinnut lasteni kesäloman aikana miettiä, miten he pärjäävät kotona työpäivieni ajan. Syksyllä töiden jatkussa työsuhteeni vakinaistettiin.

Tukea jaksamiseen voi tarvita vuosienkin jälkeen

Läheisen kuoleman jälkeen sairausloman tarve on yksilöllistä. Toiset kokevat työhön paluun kuntouttavana, kun taas toiselle pitkä sairausloma ennen töihin paluuta on välttämätöntä. Yhtä suoraviivavasta toimintatapaa ei ole, vaan tilanteissa toimintaan tapaus- ja yksilökohtaisesti. Koska sairausloma vaatii lääkärin diagnoosin, eikä läheisen äkillisestä menetyksestä johtuvaa työkyvyttömyydelle ole omaa diagnoosiaan, voi sairausloman saaminen olla haastavaa. Usein tällaisissa tilanteissa surevan diagnoosiksi kirjataan virheellisesti masennus.

– Vuosi mieheni kuolemasta väsymykseni kroonistui. Töissä käyminen ja arjen pyörittäminen kotona kävi raskaaksi, vaikka sain töissä joustoa. Työkentelin vuoropäiväkodissa eikä minun tarvinnut tehdä myöhäisiä iltavuoroja tai viikonloppuja ellen itse niitä toivonut. Otin yhteyttä työterveyteen saadakseni apua jaksamiseen. Siellä oltiin selkeästi ylättyneitä tilanteistani. Jäin pitkälle sairaslomalle,

jonka jälkeen jäin opintovapaalle ja siirryin opiskelemaan varhaiskasvatusopettajaksi. Päätös lähteä opiskelemaan pitkään miettimääni ammattia, on ollut kaiken surun ja ikävän keskellä paras päätös.

Niin työpaikalla kuin työterveydessä pitäisi ymmärtää seurata surevan vointia automaattisesti. Jos niin ei ole, vaaditaan surevalta aloitteellisuutta ottaa puheeksi tilanteensa. Surevan vointi saattaa ajan kuluessa vaihdella ja jaksamisesta olisi hyvä jutella työterveyskäynneillä ja kehityskeskusteluissa, myös kun menetyksestä on kulunut pidempi aika.

Empaattiset kohtaamiset säilyvät mielessä aina

– Työyhteisöni suhtautuminen minun ja lasteni menetykseen oli todella lämmintä ja empaattista. Opiskelen itse ammattia, jossa tulen toimimaan esimiehenä ja tiimin vetäjänä. Tiedän omasta kokemuksestani, millaista on elää ison elämän-

muutoksen keskellä ja haluan itse toimia yhtä empaattisesta ja ymmärtäväisesti tulevassa työssäni. Olen ajatellut, että kaikessa kauheudessaan menetykseni on kuitenkin vahvuus, jonka avulla selviän niin töissä kuin elämässäkin pitkälle.

– En tiedä olenko osannut kiittää työyhteisöäni tarpeeksi, mutta toivon heidän tietävän, miten tärkeitä he ovat minulle. ■

Toiset kokevat työhön paluun kuntouttavana, kun taas toiselle pitkä sairausloma ennen töihin paluuta on välttämätöntä.

Lisää tietoa työhön paluusta läheisen menetyksen jälkeen on koottuna Surujärjestöjen yhteisen Surevan kohtaaminen -toiminnan verkkosivuille. Sivuilta löytyy lisätietoa esimerkiksi siitä, millaisia asioita läheisensä menettäneen työhön paluuseen olennaisesti liittyy: surevankohtaaminen.fi/sureva-tyoyhteisossa/

Kutsu jäsenkokoukseen



KEVÄTKOKOUS

Surunauhan jäsenkokous pidetään **perjantaina 21.4.2023 klo 17.00** Tampere-talon kokoustila Aariassa. Kokouksessa käsitellään sääntö-
määräiset asiat, ja samalla on mahdollista tutustua Surunauhan
toimintaan sekä muihin jäseniin.

ILMOITTAUTUMISET 16.4. mennessä ilmoittautumislinkin kautta:
surunauha.net/kevatkokous23 tai toimisto@surunauha.net.
Voit myös saapua paikalle ilman ilmoittautumista, mutta kahvitarjoilu
pystytään takaamaan vain ilmoittautuneille.

JÄSENKOKOUKSEN 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. Vuoden 2022 toimintakertomuksen esittäminen
6. Vuoden 2022 tilinpäätöksen ja tilintarkastajan lausunnon esittäminen
7. Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden
myöntäminen hallitukselle ja muille vastuuvapaukselle
8. Muut asiat
9. Kokouksen päättäminen

Lämpimästi tervetuloa!

Tule rohkeasti mukaan tapaamaan muita läheisen
itsemurhan kokeneita ja saamaan vertaistukea.

Tervetuloa!

”Kun pysähdyin, menin syviin vesiin”

Toimittaja, DJ, juontaja ja aktivisti Renaz Ebrahimin isän kuolemasta on kymmenen vuotta. Avoimuus julkisuudessa omasta menetyksestä on antanut kokemuksia myös vertaisuudesta.



TEKSTI Jaakko Teittinen / **KUVA** Hannu Huhtamo

Renaz Ebrahimi menetti isänsä itsemurhalle vuonna 2013. Renazille isä oli perheen tukipilari ja kantava voima, joka onnistui elämän ongelmatilanteissa valamaan muutamalla lauseella uskoa läheisiinsä ja häivyttämään heidän huolensa. Hän oli itse kuitenkin päätenyt umpikujaan, josta ei löytänyt poispääsyä. Isä oli ollut jo muutaman vuoden masentunut, eikä oma elämäniloinen itsensä. Siitä huolimatta perheessä ei olisi voitu kuvitellaakaan, mitä tuona helmikuuisena päivänä tulisi tapahtumaan.

Noihin aikoihin Renaz oli jo muuttanut Helsinkiin Tampereelta, missä muu perhe – isä, äiti ja pikkuveli – asui. Isän kuolema oli perheelle musertava kokemus, jota käydään läpi edelleen, kun tavataan. Yhdessä on kohdattu koko tunteiden kirjo.

– Välillä puhuminen on ollut helppoa, välillä on vain itketty yhdessä. Vaikeina hetkinä olemme lähes riidelleet. Olemme syyttäneet itseämme, toisiamme ja ulkopuolisia. Vieläkin saatan tuntea

vihaa ja tarvetta etsiä ikään kuin syyllistä. On lohduttavaa, että vuosi vuodelta pystymme puhumaan asiasta enemmän ja syvemmin. Olemme kenneet jatkamaan elämäämme, ja perheellemme on tapahtunut myös hyviä asioita.

Renaz pitää tärkeänä, että perhe on ollut alusta asti avoin isän kuolemasta. Perheessä ajatellaan, että heillä on jopa jonkinlainen velvollisuus puhua asiasta. Ehkä sitä kautta muutkin ihmiset osaisivat hakea apua ja voisivat saada tukea. Aina kun hän on puhunut tapahtuneesta julkisesti, puhuminen on helpottunut. Jollain tavalla tilanteen saa myös hallintaansa sillä, että tapahtunutta ei häpeile ja sitä tuo näkyväksi puhumalla.

Usein kuulee puhuttavan itsemurhasta itsekkäänä tekona. Sellaisena Renaz ei kuitenkaan isänsä tekoa osaa pitää. Hän muistaa isänsä ihmisenä, jossa ei ollut tippaakaan itsekkyyttä. Syitä tapahtuneelle on joutunut pohtimaan lukemattomia kertoja. Ja sitä, olisiko voinut itse tehdä enemmän, olla läsnä enemmän, auttaa enemmän.

Suru ei noudata kaavoja

Tapoja kokea ja käsitellä surua on yhtä monta kuin sen kokijoitakin. Toisten on pysähdyttävä pitkäksi aikaa, ja toiset tarvitsevat elämänsä liikettä. Isänsä kuoleman aiheuttaman alkushokin jälkeen Renaz halusi pysyä liikkeessä ja piti itsensä kiireisenä.

- Tapani selviytyä vaikeimmista kausista elämässäni on ollut se, että olen tehnyt todella paljon töitä. Pysähtyminen oli pelottavaa, ja kun pysähdyin, menin todella syviin vesiin. Kiire siirsi ajatukset muualle, hän kuvaa.

Jälkikäteen ajateltuna olisi voinut olla hyvä hellittää tahtia ja antaa itselleen aikaa käsitellä menetystä.

- Minun olisi ollut hyvä päästä heti alkuvaiheessa terapian pariin käymään läpi kokemustani. Koen, että se, etten päässyt heti terapiaan hidasti todella paljon kaiken käsittelemistä, sillä tällaisia asioita ei voi pakoilla. Ne tulevat eteen jossain vaiheessa joka tapauksessa, ja niistä kumpuavat tunteet on käytävä läpi, Renaz pohtii. Traumaattisen kokemuksen jälkeen kuitenkin toimii, kuten kokee parhaaksi, ja toisaalta on tärkeää kuunnella omaa ääntään. Ihmisillä on ennakkokäsityksiä siitä, miten surevan tulisi toimia ja käyttäytyä. Usein saattaa kuulla kommentteja, mitä pitäisi tehdä, mitä ei pitäisi tehdä ja missä vaiheessa jokin on sallittua.

- Viimeinen asia, mitä siinä tilanteessa olisi tarvinnut, olisi ollut se, että ihmiset kyseenalaistavat tapaani elää läpi kokemustani ja tulevat kertomaan mitä pitäisi tehdä.

Ammattiavun piiriin Renaz haikautui vasta vuosia isänsä pois-



RENAZ EBRAHIMI KUVA HANNU HUHTAMO

menon jälkeen. Työterveydestä tosin tarjottiin heti tapahtuneen jälkeen muutama ilmainen terapiaikänti, mutta siellä keskityttiin lähinnä siihen, milloin Renaz olisi jälleen työkykyinen. Kahteen otteeseen hän haki apua julkisen terveydenhuollon kautta. Siellä hänen tilannettaan kyseenalastettiin ja vähäteltiin. Lopulta hän päätti etsiä terapeutin itse, omalla kustannuksellaan.

Vertaistukea somessa ja elävässä elämässä

Renaz suhtautui vertaistukeen skeptisesti, kunnes hänen tielleen sattui kohtalotovereita sekä sosiaalisessa mediassa että elävässä elämässä. Keskustelut heidän kanssaan saivat oivaltamaan, millainen voima vertaistuki on.

– En ollut erityisen vastaanottavainen vertaistuelle. Myöhemmin kohdatessani ikätovereita, joilla toinen vanhemmista oli poistunut itsemurhan kautta, oli merkittävää huomata, että en ihan oikeasti ole yksin. On muitakin, joilla on samankaltaisia kokemuksia. On voimaannuttavaa tajuta, että jos tuokin ihminen on selviytynyt ja jatkanut elämäänsä, niin kyllä se on mahdollista minunkin kohdallani.

Yhteydenottoja alkoi tulla sosiaalisessa mediassa, kun Renaz puhui kokemuksistaan julkisesti tai mainitsi asiasta some-tileillään.

– Ihmiset lähestyivät minua, kun olin maininnut asiasta somessa tai puhunut siitä haastattelussa. Ihmiset uskalsivat tulla keskustelemaan ja kertoivat omia tarinoitaan. Jokunen vanha tuttuikin, jonka menetykokemuksesta saattoi olla jo pitkä aika, uskaltautui kertomaan omasta kokemuksestaan.

– Ne olivat merkittäviä hetkiä, kun ymmärsin rohkaisseeni heitä ja olin voinut antaa heille tilan purkaa kokemuksiaan. He eivät välttämättä olleet

juurikaan käsitelleet menetystä omien tuttujensa kanssa, mutta tulivat puhumaan minulle.

Isän menettäminen itsemurhalle vaikutti Renazin elämään perustavanlaatuisella tavalla. Jälkikäteen on helppo nähdä, miksi tapahtuneen jälkeen oli vaikea luottaa, että elämä kantaa. Miksi oli vaikeaa päästää ihmisiä lähelle, päästää irti menettämisen pelosta.

– Jälkeenpäin olen huomannut, kuinka paljon itse vaikeutin asioita sillä, että työnsin ihmisiä pois. En luottanut ihmisiin ja pelkäsin koko ajan, että kukaan ei ole täällä jäädäkseen, eikä kehenkään voi luottaa. Jos oma isäkin lähtee, niin kaikki muutkin kyllä lähtevät. Itse on tehnyt hallaa monille ihmissuhteille. En ymmärtänyt, miksi käyttäydyn tietyllä tavalla ja miksi poistuin ihmisten elämästä sanomatta sanaakaan. Meni monta vuotta, että ymmärsin käyttäytymiseni johtuvan paljolti menetyksen aiheuttamasta traumasta. Kun se ihminen, joka aina loi turvaa elämäni, joka oli aina läsnä, jonka lausumat kaksi lausetta ratkaisi kaikki ongelmani ja poisti stressin, oli yhtäkkiä poissa. Menetin jollain tavalla pohjan elämältä. Ymmärsin tämän vasta myöhemmin, kun pystyin pysähtymään, sanoittamaan

“Meni monta vuotta, että ymmärsin käyttäytymiseni johtuvan paljolti menetyksen aiheuttamasta traumasta.”

asioita ja käsittelemään niitä terapiassa.

Renaz ajattelee, että meillä jokaisella on oma polkumme surun kanssa. On tärkeää kulkea sitä omassa tahdissa, omaa ääntään kuunnellen. Kaikki tunteet ovat luonnollisia ja sallittuja, ja niiden on annettava tulla ja mennä. Tarvitaan uskallusta puhua, sillä puhumalla taakkaa on mahdollista keventää.

– Elämä jatkuu, ja vaikka suru ei välttämättä poistu koskaan, sen kanssa oppii elämään. Se myös kasvattaa ja vie eteenpäin. Kun tällaisesta on selvinnyt, niin tuntuu, että selviän kyllä aika monesta muustakin asiasta. ■

Koti surulle

Minä rakensin kodin surulle,
sille kodittomaksi jääneelle rakkaudelle
Laitoin pystyyn vahvat seinät,
hioin lattiaa ja asensin oven

Siivosin nurkat
vaihdoin petivaatteet
tein tilaa vaatekaappiin.

Ensimmäisenä yönä
peittelin nukkumaan surun,
sen kodittomaksi jääneen rakkauden.

Aamun tullen
suru oli mennyt jo menojaan
unohti avaimen naulaan roikkumaan

Illan tullen tai ehkä huomenna,
suru palaa taas
tyhjää kotia asuttamaan.

Jennina Lahti
KUVA Miia Angeria



Surukonferenssi 20.-21.4.2023 Tampereella

ENNAKOITAVISSA OLEVA KUOLEMA

Konferenssin tavoitteena on lisätä tietoutta surusta ja surevan tukemisesta sekä tuoda esille suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Surukonferenssin ohjelma sisältää tutkimus- ja kokemuskulmia myös itsemurhaan ennakoitavuuden näkökulmista, tutustu ohjelmaan tarkemmin konferenssin sivuilla. Surunauhan jäsenet saavat konferenssimaksusta alennuksen.

ILMOITTAUDU www.surut.fi

SURUNAUHAN VERTAISTUKI

Monipuolista apua menetyksen keskellä



Surunauha tarjoaa vertaistukea läheisen itsemurhan kohdanneille eri puolilla Suomea. Vertaistuki perustuu vapaaehtoisuuteen, ja sitä antavat tehtävään koulutetut vertaistukijat, joilla on oma kokemus läheisen itsemurhasta. Yhdistyksen tarjoama tukitoiminta ei ole terapiaa, eikä se korvaa ammatillista kriisiapua.

Surunauha on saanut runsaasti kiittävää palautetta siitä, miten vertaistuki on auttanut jaksamaan ja antanut voimia menetyksen ja surun keskellä. Tarkemmat tiedot kaikista vertaistukimuodoista ja tapaamisajankohdista ja -paikoista löytyvät nettisivuilta: <https://surunauha.net/vertaistuki>. Tietoa toiminnasta saa myös Surunauhan toimistolta vertaistuki@surunauha.net ja puhelimitse arkisin klo 9–15 numerosta 044 751 9916 tai 044 977 9428.

RYHMÄT

Kaikki ovat tervetulleita vertaistukiryhmiin, joita ohjaavat koulutuksen saaneet vapaaehtoiset vertaiset. Ryhmissä läheisen itsemurhan kokeneet voivat keskustella ja jakaa kokemuksia raskaan menetyksen jälkeen. Menehtynyt läheinen voi olla esimerkiksi perheenjäsen tai ystävä. Avoimiin ryhmiin voi tulla milloin vain kauden aikana tutustumaan ja kuuntelemaan. Käyntejä voi jatkaa siten kuin itselle sopii. Suljettuihin ryhmiin ilmoittaudutaan, ja niissä kokoonnutaan yleensä 6–10 kertaa samalla kokoonpanolla koko jakson ajan. Keväällä kokoontuvien ryhmien paikkakuntia ovat Tampere, Helsinki, Hämeenlinna, Lahti, Vaasa, Varkaus, Iisalmi, Espoo, Rovaniemi, Kotka, Karstula ja Järvenpää – muiden kaupunkien osalta tiedotamme lisää suunnittelun edetessä. Lisäksi järjestämme keväällä ainakin kaksi verkoryhmää.

YKSILÖTUKI

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivoa netin kautta <https://surunauha.net/tukihenkilot> tai tekstiviestillä numerosta 045 130 8603 tai ottaa itse yhteyttä toimistolle numeroon 044 751 9916. Surunauhan vertaistukija soittaa takaisin viimeistään viikon sisällä pyynnöstä, minkä jälkeen voi sopia uudesta puhelinkeskustelusta tai tapaamisesta yhdestä kuuteen kertaan. Yksilötukea on saatavilla puhelimitse sekä kasvokkain useilla eri paikkakunnilla. Osa tukihenkilöistä voi myös matkustaa tapaamiseen tukea toivoneen lähiseldulle.

VERTAISTUKIVIIKONLOPPU VESOVA

Vesova järjestetään vuosittain. Viikonloppukursilla pääsee keskustelemaan vertaisten kanssa pienryhmissä koulutetun vertaisohjaajan johdolla. Lapsille ja nuorille tarjotaan omaa ohjelmaa. Lisäksi voi kuunnella luentoja, osallistua työpajoihin, ulkoilla, sauna, tutustua toisiin vertaisiin ja nauttia yhdessäolosta. Seuraava vertaistukiviikonloppu järjestetään toukokuussa 26.–28.5 Lahden Pajulahdessa. Lisäksi ruotsinkielinen vertaistukiviikonloppu tulossa syksyllä 2023.



TAPAHTUMAT, TILAISUUDET, SEMINAARIT

Surunauha järjestää eri puolilla Suomea monenlaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, kuten läheisten teemailtoja ja kynttilätapahtumia. Surunauha on myös yksi vuosittain pidettävien Surukonferenssin (<http://surut.fi>) ja itsemurhien ehkäisy päivän seminaarin järjestäjistä. Surunauhan toimintakalenteria voi seurata nettisivuilta: <https://surunauha.net/tapahtumat>.

**VERKKO**

Ryhmächat joka tiistai Tukinetissä (tukinet.net) klo 18–20. Keskustelualue itsemurhan tehneiden läheisille toimii netissä osoitteessa <https://surunauha.net/login> sekä Lohtu-sovelluksella, joka on asennettavissa modernina verkkosivupohjaisena äppinä osoitteessa <https://lohtu.glideapp.io>. Tarkempi asennusohje: avaa linkki <https://lohtu.glideapp.io> kännykällä Chrome-selaimessa (Android-käyttäjät) tai Safari-selaimessa (iPhone-käyttäjät) ja valitse "Lisää aloitusnäyttöön" tai "Jaa" -> "Lisää kotinäyttöön" tai "Asenna sovellus", jolloin pikakuvake sovellussivulle asennuu puhelimesi ja äppi toimii pikakuvakkeesta perinteisen sovelluksen tavoin.

AMMATILLISTA TUKEA TARJOAVIA TAHOJA

Jokaisen kunnan velvollisuus on järjestää läheisen menetyksen kokeneille omaisille alkuvaiheessa kriisitukea. Kriisitukea voi tiedustella oman alueen terveyskeskuksesta.

Valtakunnallinen MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111 24 tuntia vuorokaudessa. Kriisikeskukset ympäri Suomea järjestävät ammatillisesti ohjattuja ryhmiä.

Myös seurakunnat järjestävät sururyhmiä ja -leirejä läheisen kuoleman kokeneille. Tietoa ryhmistä saa seurakuntien nettisivuilta ja kirkkoherranvirastosta.

Monet ovat kokeneet saaneensa hyötyä terapiasta. Erilaisia psykoterapiavaihtoehtoja voi tutkia netistä, tai asiasta voi keskustella terveyskeskuksessa. Kannattaa myös tiedustella mahdollisuutta päästä Kelan tukemaan psykoterapiaan.



*Olet lämpimästi tervetullut
Surunauhan vertaistuen piiriin!*



Me ollaan
aika vahvoja yhdessä

Sen piti olla vain aurinkoinen maakuntaretki mummon ja siskon kanssa. Kaikki kuitenkin muuttui sinä päivänä. Palatessa kodista puuttui yksi. Perhe oli pienentynyt isän verran, äiti vain itki. Pieni ihminen ei voinut ymmärtää, kuinka tuttu isi oli yhtäkkiä poissa ja hävinnyt maailmasta.

TEKSTI JA KUVAT Saara Kettunen

Sinä kesänä Miina täytti kuusi vuotta. Vain viisi päivää isän kuoleman jälkeen. Kakku oli tilattu ja Miina odotti synttäreitään. Joku sukulainen oli paheksunut ääneen, kuinka surutalossa pidetään juhlat. Lähipiirille oli kuitenkin selvää, että kaiken muun menetyksen keskellä lapsen ei kuulu menettää myös odotettuja

juhliiaan. Kakku syötiin ja lahjat avattiin, ihan kuten oli suunniteltu. Vain yksi puuttui joukosta, ja hymyt aikuisten kasvoilla eivät yltäneet silmiin asti.

Sinä kesänä Miina kasvoi isoksi tytöksi liian äkkiä. Päivän, jona Miina sai kuulla suru-uutisen, hän muistaa hyvin, yksityiskohtia myöten. Arjen sen jälkeen hän on unohtanut. Muistoissa

piirtyy vielä isän olemus ja ulkonäkö, mutta muistikuvat isän kanssa vietetystä ajasta ovat valokuvien varassa.

Arki isän kuoleman jälkeen oli varmaan meille lapsille aika samanlaista kuin ennenkin, oltiin sen ikäisiä, että asia ei niin pahasti vaivannut, kuten olisi voinut, jos olisimme olleet isompia. Varmaan ymmärrettiin, että

isi ei tule enää takaisin, mutta olemme vain humeltaneet mennä omista leikeissämme siitä huolimatta.

Kaikki muuttui, kun Miina aloitti ensimmäisen luokan reilun vuoden päästä tapahtuneesta. Pitkien koulupäivien aikana lapsen mieleen heräsi huoli, että jos äidille tai pikkusiskolle tapahtuu jotain pitkän päivän aikana, kun ollaan erossa? Isäkin oli kuollut Miinan ollessa muualla, että jos nytkin tapahtuisi jotain, kun hän ei ollut vahtimassa? Keskittyminen herpaantui, oli vaikea olla. Kuinka siinä voisi laskea laskuja tai tavuttaa kirjaimia, kun huoli korventaa rinnassa? Eka-luokkalainen Miina karkasi välitunnilla tarkastamaan läheiselle päiväkodille, oliko sisko kunnossa. Monta kertaa. Koulussa huolestuttiin Miinan oireilusta, äiti lyhensi työpäiviään ja etsi apukeinoja koulupäiviin. Niitä oli vähän tarjolla.

Ahdistunut käytös ja voimakaat reaktiot saivat muut lapset kavahtamaan Miinaa. Miinalla oli koulussa vain yksi kaveri, ja hänkin väsyi jossain vaiheessa olemaan outolinnun ystävä. Piehellä paikkakunnalla perheenisän itsemurha oli jättänyt leimansa.

Minä luulen, että isän itsemurha oli joillekin Miinan luokkakavereiden vanhemmille punainen vaate, varoitusmerkki jostakin huonosta perheestä, ongelmista. Osa vanhemmista varmasti kehotti lapsiaan välttelemään Miinaa, varsinkin silloin, kun oli vaikeaa, mieltii Miinan äiti Saara.

Perhe otti kaiken avun vastaan, mitä oli mahdollista saada. Perheneuvola, lasten psykologit, koulussa opettajat ja muu



henkilökunta oli mukana asioiden käsittelyssä. Osasta oli apua, osa ehkä jopa pahensi tilannetta.

Ammattilaisillakin on joskus vaikeaa kohdata sureva lapsi. Itsemurha pelkkänä sanana jo on kuin kiroasana. Jos on itse koittanut avoimesti puhua

lasten kanssa isän mielen sairautumisesta ja itsemurhasta, on turhauttavaa huomata, etteivät ammattilaiset välttämättä uskalla kohdata asiaa rohkeasti.

Suoranaiselta kiusaamiselta Miina välttyi, mutta putosi

tyttöporukoista auttamatta pois. Pikkusiskolla tilanne oli toinen, kavereita oli runsaasti, mutta ilkeät kommentit isän itsemurhasta seurasivat ala-asteella häntä monta vuotta. Isänpäiväkortteja askarrellessa joku kysyi, miksi askarrella korttia isäpuolelle, kun oikea isä on ollut niin pässi, että tappoi itsensä.

Aikuiset pääosin osasivat lohduttaa ja suhtautua hyvin lapsien suruun, mutta lasten maailma on raaka. Yksittäiset kommentit saattavat jättää suuren henkisen haavan. Muistan kertoja, että illalla vasta nukumaan mennessä nuorempi tyttö sai itkuisena kerrottua, mitä välitunnilla oli huudeltu. Ne olisivat olleet kovia sanoja aikuisellekin, saati lapselle. Silloin tuli monta vihaista viestiä kirjoitettua huutelijoiden vanhemmille, muistele Saara.

Koulun ja nuorisopsykiatrian kautta Miina sai keskusteluapua vuosien varrella. Oli tuetua koulunkäyntiä, jotta koulu saatiin rullaamaan. Oli kuraattoreita, tutkimusjakso ja yläasteelle siirryttyä tsemppareita ja psykologeja.

Pahinta varmaan kaikessa oli, että ne henkilöt, joiden luona kävin juttelemassa, vaihtuivat tiuhaan, joskus yllättäinkin. Monesti työntekijä vaihtui juuri, kun oli päästy luottamukselliseen vaiheeseen. Se on tosi uuvuttavaa, kun joutuu aina kaiken alusta asti selittämään uuden ihmisen kanssa. Sekin henkilöke-mia merkkää paljon. Osan kanssa

ei ole ollut helppo puhua, joistakin on tullut nopeasti läheisiä, totea Miina.

Vuosien varrella ja asioiden työstämisen avulla Miinan ahdistus on helpottanut, selittämättömän väsymyksen tunne ja haluttomuus on pikkuhiljaa vaihtunut itseluottamukseen ja mielenkiintoon eri asioita kohtaan. Miinaa kiinnostaa erilainen vaikuttaminen, ihan yhteiskunnallisellakin tasolla.

”Keskittyminen herpaantui, oli vaikea olla. Kuinka siinä voisi laskea laskuja tai tavuttaa kirjaimia, kun huoli korventaa rinnassa?”

Miina on nyt kahdeksannen luokan loppusuoralla, toimii oppilaskunnan hallituksessa ja tekee vapaaehtoistyötä kaupungin perhepalveluissa. Isovanhemmat ovat tärkeitä, ja uusia kavereita on löytynyt koulunvaihdon myötä. Porukoihin ei ole asiaa vielä. Kaikki muistavat ala-asteelta tytön, jolla oli ongelmia, tytön, jonka kanssa oleminen oli noloa.

Isän itsemurhalle menettäminen on aiheuttanut minulle jonkinlaista henkistä taakkaa. Mulle ei ole koskaan kukaan

sanonut, että isän teko olisi ollut millään tavalla minun syyntä, päinvastoin. Silti se tunne aina seuraa, vaikka tiedän, ettei siihen pidä uskoa. Se on tehnyt minusta monella tavalla liian kiltin ja miellyttämisenhaluisen, Miina pohtii.

Se on sellaista menettämisen pelkoa, minä kiinnyn helposti ihmisiin. Pohjalla on kuitenkin tunne, että entä jos kaikki päättyy ja ei menekään kuten suunniteltiin. En halua, että se joutuisi ainakaan minusta. Siksi haluan toimia niin, etten aiheuta ainakaan pahaa mieltä tahallani, Miina jatkaa.

Miina odottaa, että ikä riittää Surunauhan nuortenleireihin. Myös vertaistukijakoulutus kiinnostaa, kun aika on kypsä. Saara-äiti toimii Surunauhan ryhmänohjaajana. Miina haluaisi kertoa tarinansa myös muille vanhempansa itsemurhalle menettäneille, kertoa että joskus helpottaa.

Olen luonnostani avoin, se hyväntahtoisuus on myös voimavara, haluan pystyä auttamaan ja tekemään sellaisia asioita, jotka tuovat lisää hyvää tähän maailmaan. Olen tullut kokemuksieni kautta myös rohkeammaksi, uskon hyvään lopputulokseen. Jos on selvinnyt jostain niin hirveästä, selviää mistä vain, Miina ajattelee.

Miina sipaisee pitkät, vaaleat hiuksensa korvan taakse ja kurtistaa kulmiaan.

En tiedä miten sen sanoisin, mutta se vain on niin, että vaikka isän itsemurha on kamala asia ja

niistä ongelmista olisi voinut selvitä muillakin tavoilla, niin silti me ihmisinä ja perheenä emme olisi sellaisia mitä me olemme nyt, ellei sitä kaikkea olisi tapahtunut. Me ollaan aika vahvoja yhdessä.

Miinan perhe on tottunut puhumaan paljon, iän karttuessa myös on puhuttu asioista enemmän, niiden oikeilla nimillä.

Lapselle pitää olla rehellinen, mutta lapsen ei tarvitse tietää kaikkea liian varhain.

Ehdottomasti kuitenkin mielestäni lapsen varttuessa, hänellä on oikeus totuuteen ja myös eri näkökantojen kuulemiseen. Olen kannustanut tyttöjä puhumaan sukulaistenkin kanssa, kaikki ei saa olla vain minun näkökulmani varassa. Itsemurhasta ei saa tehdä häpeää, eikä se ole koko elämän leimaava tapahtuma, Saara sanoo.

Nykyään Miina ei usein ajattele varsinaisesti isän kuolemaa, isä on nyt hänen mielessään

enkeli, jolta hän pyytää aina suojelusta itselleen ja muille läheisille. Voimakkaita tunteita ei enää herää, vaikka asiaa puisi miltä kantilta vain. Ehkä se joskus vielä taas muuttuu, kun elämäntilanne muuttuu. ”Se on sen ajan murhe sitten”, Miina virnistää.

Ehkä tunteissa on sellainen haikeus nyt päällimmäisenä. Ja sitten se ylpeys mistä kaikesta me on menty läpi ja nyt on kaikki ihan hyvin. ■

Lahjoita ja tue Surunauhan toimintaa

**Lahjoitukset ovat tärkeä osa Surunauhan vertaistuen järjestämistä.
Lahjoitus käytetään itsemurhan tehneiden läheisten vertaistukitoimintaan.**

LAHJOITA MOBILEPAYLLA

1. Avaa MobilePay (ladattavissa sovelluskaupoista).
2. Valitse Lähetä ja syötä haluamasi summa.
3. Syötä lyhytnumero 12172
4. Hyväksy maksu.



LAHJOITUS TILISIIRTONA

Lahjoituksen voi tehdä myös tilisiirtona seuraavasti:

1. Surunauha ry
2. Tilinumero:
FI42 1544 3000 0347 56
BIC: NDEAFIHH
3. Viestikenttään:
Lahjoitus vertaistukeen

Rahankeräyslupa RA/2021/1017 on voimassa koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

Liity jäseneksi ja vaikuta!

Surunauhan tarjoama vertaistuki on avointa kaikille, ja sen toimintaan voi osallistua myös ilman jäsenyyttä. Liittymällä jäseneksi yhdistystä voi tukea konkreettisesti jäsenmaksun myötä ja näin osaltaan varmistaa vertaistuen jatkuva saatavuus eri puolilla maata. Jäsenenä on myös mahdollista osallistua äänivaltaisesti yhdistyksen kokouksiin ja päätöksentekoon ja kehittää yhdistyksen toimintaa.

Suurin osa yhdistyksen rahoituksesta tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA). Jäsenmäärä kertoo päättäjille, että tukea ja vertaistoimintaa tarvitaan kipeästi, ja että avun tarvitsijoita on paljon. Jäsenyys on myös kannanotto siihen, että Surunauha ry tarjoaa maksutonta ja laadukasta koulutettujen vertaisten tukea jatkossakin. Jäsenyys yhdistyksessä kuuluu henkilötietosuojalain piiriin, eikä nimitietoja anneta eteenpäin.

JÄSENEÄ SAAT

- kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden valintasi mukaan joko postitse tai sähköisenä
- uutiskirjeen sähköpostiisi noin joka toinen kuukausi
- etusijapaikan niihin ryhmiin, joihin on ennakkoilmoittautuminen
- alennuksen Vertaistukiviikonloppu Vesovan omakustannehinnasta
- alennuksen Surukonferenssin osallistumismaksusta
- osallistua yhdistyksen järjestämiin koulutuksiin maksutta ja ryhtyä vapaaehtoiseksi vertaistukijaksi
- kuulua yhdistykseen, jossa on satoja saman kokeneita vertaisia, ja jossa sinua tuetaan surussasi

JÄSENMAKSU

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa. Muut jäsenyysslajit voi tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: surunauha.net/jasenyys tai pyytää hakulomakkeen toimistolta p. 040 545 8954.





KUVA SUSANNA KEKKONEN

SURUNAUHA RY

*vertaistukea itsemurhan
tehneiden läheisille*

Surunauha ry on vuonna 1997 perustettu valtakunnallinen vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on tukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä ja lisätä avoimuutta puhua itsemurhasta. Surunauhan vertaistukijat ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoisia, joilla on oma-kohtainen kokemus läheisen itsemurhasta. Jäseniä yhdistyksessä on noin 1000.

TOIMISTO

Sturenkatu 11
00510 Helsinki
toimisto@surunauha.net
040 545 8954, arkisin 9–15

Toiminnanjohtaja: Riika Hagman-Kiuru
Järjestökoordinaattori: Liisa Ahonen
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori:
Teppo Kupias
Viestintäkoordinaattori, Lapin alue:
Miia Angeria
Järjestöassistentti: Maija-Stiina Auvinen

HALLITUS 2023

Puheenjohtaja Jaakko Teittinen, Helsinki
surunauha.puheenjohtaja@gmail.com
Juha Pieksämäki, 1. varapj, Haapajärvi
Tarja Huuromonen, 2. varapj, Rovaniemi
Juha-Pekka Pasanen, Tervo
Laura Rantanen, Turku
Marja-Liisa Pieksämäki, varajäsen,
Haapajärvi
Merja Myller, varajäsen, Sipoo

KOTISIVUT

<https://surunauha.net>

SOSIAALISEN MEDIAN KANAavat



