

SURUNAUHA



Suru
perheessä

Jäsenlehti
1/2024

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 1/24

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|-------------------------------|
| 3 | Suru perheessä | 19 | Vesova vertaistukiviikonloput |
| 4 | Ajankohtaista | 20 | Toimintakalenteri |
| 6 | Lohtua yli pimeään | 22 | Surun polut |
| 9 | Kutsu jäsenkokoukseen | 28 | Surulla on monenlaiset kasvat |
| 10 | Mitä nuorille kuuluu | 30 | Sanoja minulta sinulle |
| 12 | Omannäköistä polkua pitkin | 32 | Surunauhan vertaistuki |
| 16 | Itsemurha, perhe ja perhedynamiikka | 34 | Liity jäseneksi |



KUVA SUSANNA KKKONEN

TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Jennina Lahti

TOIMITUS Liisa Ahonen, Jennina Lahti,
Fanni Mikkonen, Jaakko Teittinen

ULKOASU/TAITTO Anne-Mari Ohra-aho

KANNEN KUVA Pasi Liesimaa

JULKAISIJA Surunauha ry

Maaliskuu 2024

ISSN 2489-7663

PAINOPAIKKA Uusiokuori

YHTEYS toimisto@surunauha.net



Päätoimittajan kynästä

SURU PERHEESSÄ

– meidän yhteinen ja minun omani



Kävin taannoin keskustelua 9-vuotiaan siskonpoikani kanssa. Puhuimme perheestä ja siitä, keitä juuri meidän perheeseemme kuuluu. Kun olin luetellut perheemme jäsenet, siskonpoikani kertoi topakasti ketkä kaikki olin unohtanut mainita, elävät ja kuolleet. Tuo pieni ja viisas elämänsä alussa oleva ihminen muistuttaa minua aika usein siitä, että perhe voi olla monenlaisia asioita ja sen voi käsittää monella tavalla. Meistä suurin osa kuuluu jonkinlaiseen perheeseen. Oli perhe sitten se, johon on syntynyt, se, jossa on kasvanut, se, jonka on itse rakentanut tai se, jonka on itse valinnut, on perheen merkitys lähes aina mittaamattoman arvokas.

Kun perheenjäsen kuolee, muuttuu perhe pysyvästi. Perheen dynamiikka ja perheen sisäiset roolit muuttuvat väistämättä, kun jokainen perheenjäsen etsii paikkaansa uudelleen ja yrittää asettua sopivaan kohtaan muuttunutta perhetä. Perheessä suru on samaan aikaan yhteinen ja erillinen, se on meidän yhteinen ja minun omani. Joskus surun äärelle on helppo pysähtyä yhdessä perheenä, mutta toisinaan tuntuu helpommalta surra erillään muista.

Surevassa perheessä tulee usein myös yhteentörmäyksiä erilaisten surujen äärellä. Kun yksi puhuu tauotta ja toinen ei koskaan, voi olla hankala löytää surulle yhteinen tila. Kun erilaiset tarpeet sure-

miselle, surun ilmaisemiselle ja surun näkymiselle eivät kohtaa, saattaa toista alkaa huomaamattaan korjata. Lehdessämme Nuori suru -hankkeen suojelijana **Anne Kukkohovi** kuvaa samaistuttavasti sitä, kuinka hän pitkään yritti korjata äitiään. Anne olisi toivonut, että äiti puhuisi surustaan, mutta äiti ei puhunut. Myös minä olen toivonut surevalta läheiseltä sitä, että tämä puhuisi tai näyttäisi suruaan avoimemmin. Meni kauan ennen kuin oivalsin, ettei ole minun tehtäväni määritellä, miten läheiseni surun kuuluu näkyä. Lopulta on vain annettava niiden itselle kaikkein tärkeimpienkin surra omalla tavallaan. On luovuttava toisen korjaamisesta ja hyväksyttävä, että suru on jokaisen oma, ja jokaisella on oikeus surra itselleen sopivimmalla tavalla.

Pyysimme tähän lehteen teiltä lohtuajatuksia. Haluan kiittää jokaista, joka kertoi, mitä haluaisi sanoa surevalle läheiselle ja mitä toivoisi itselleen sanottavan. Lohtuajatuksien lukeminen tuntui merkitykselliseltä, ja uskon, että niihin on helppo samaistua. Erityisesti minua liikutti se, että joku teistä haluaisi pyytää läheistään kertomaan menetyksestä rakkaastaan ja siitä, millainen hän oli. Ajattelen, että monelle meistä tämä olisi tärkeä kysymys. Kuinka merkityksellistä onkaan saada hetki muistella tärkeää ihmistä myös muiden kuin perheenjäsenien kanssa.

”Kun perheenjäsen kuolee, muuttuu perhe pysyvästi.”

Mitkä ovat sinun lempimuistosi sinun läheisestäsi? Mitä sinä kertoisit kysyjälle, joka haluaa tietää, millainen sinun läheisesi oli?

Toivon sinulle lempeitä hetkiä kevään auringon parissa!

Jennina Lahti
lahti.jennina@gmail.com

KIRJOITTAJASTA

Lehden uusi päätoimittaja Jennina Lahti on toiminut lehtityöryhmässä vuodesta 2017. Lehtityöryhmän lisäksi Jennina toimii kokemusasiantuntijana.



AJANKOHTAISTA

TEKSTI Niina Sinkko, Surunauhan vastaava toiminnanjohtaja / **KUVAT** Liisa Ahonen

SURUNAUHA ELÄÄ VAHVAA KEHITTÄMISEN AIKAA

Maailma muuttuu ympärillämme vinhaa vauhtia ja monet järjestöt mukauttavat toimintaansa sen myötä. Meillä Surunauhassa tämä on tarkoittanut konkreettisesti mm. uusien hyvinvointialueiden käynnistystyön seuraamista sekä järjestön sääntöjen ja strategian päivittämistä. Olemme myös pohtineet, mistä kanavista meidät jatkossa löydetään helpoiten. Chat-ryhmämme siirsimme vuoden vaihteessa onnistuneesti Discord -sovellukseen, jonka toivomme jäseniemme löytävän myös. Alustalla on monta erilaista tapaa olla läsnä toisille ja saada itse tukea. Käynnissä oleva Nuori Suru -hankkeemme vietiin rohkeasti TikTokiin ja huomasimme heti, että siellä tavoitamme hyvin nuorten kohderyhmää.

Tulevan strategian ja säännöt hyväksyy Surunauhan kevätkokous. Toivomme teitä mukaan osallistumaan kokoukseen, sillä siellä kehitetään yhdessä järjestömmme tulevaisuutta. Syksyn 2023 ja talven 2024 ajan strategiatyöryhmämme on kerännyt työnsä tueksi näkemyksiä jäseniltä ja hen-

kilökunnalta sekä hallintojen päivillä tammikuussa sisarjärjestöltämme Huoma ry:ltä. Tulevalla 2024 - 2026 strategiakaudella haluamme kehittää mm. järjestömmme näkyvyyttä, osaajaroolia ja vertaistoiminnan käytänteitä. Olemme halunneet tuoda näkyväksi sen, että meillä on monipuolista osaamista itsemurhatematikkaan liittyen ja haluamme entistä paremmin saada äänemme kuuluviin yhteiskunnassamme. Kevätkokouksen sääntömuutoksella puolestaan päivitetään järjestömmme sääntöjä vastaamaan uutta yhdistyslakia ja luodaan mahdollisuus entistä monipuolisemmin ja kevyemmin osallistua jatkossa toimintamme suunnitteluun ja luottamustehtäviin.

Järjestöllämme on selkeä tehtävä ja tarpeellinen rooli yhteiskunnassamme. Näinä muuttuvina aikoina on kuitenkin viisasta keskittyä entistä vahvemman ja monipuolisemman verkoston luomiseen Surunauhassa. Jäsenyyttä ja järjestössä käytettyä aikaa on hyvä pysähtyä katsomaan uusin silmin. Monipuolisen vertaistuen lisäksi joukosamme on varmaan jäseniä, jotka haluavat antaa oman panoksensa esimerkiksi omalla alueellaan

toiminnastamme tiedottamiseen eri ammattilaisille, viestintään tai varainhankintaan. Tärkeää on mahdollistaa jokaiselle tulla osalliseksi ja tehdä juuri sitä, minkä tunnistaa omaksi vahvuudekseen ja keskittyä asioihin, jotka kokee järjestössä mielekkääksi. Suosittelen seuraamaan tapahtumakalenteria ja olemaan rohkeasti toimistolle yhteydessä.

Lopuksi haluaisin kiittää kaikkia yhteisestä ajasta Surunauhassa. Tulen toiminnanjohtajan si-

jaiseksi syyskuussa 2023 ja pian on aika jatkaa matkaa eteenpäin. Olen oppinut tässä tehtävässä paljon vertaistuesta ja sen laadukkaasta koordinoinnista, hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä sekä itselle uusista tavoista kohdata jäseniä sekä avun tarpeessa olevia. Surunauhassa ehdottomasti parasta on lämmin ja välittävä tunnelma sekä jäsenten kesken että työntekijöiden kesken. Toivon järjestölle kaikkea hyvää jatkossa tärkeän tehtävän parissa!

KOHTAAMISIA

Hallituksen jäsen Maija ja puheenjohtaja Juha, mihin toivotte vertaistukijärjestön kehittyvän ja minkälaiset asiat ovat teille tärkeintä Surunauhassa?

Maija Ylistalo

Surunauhan hallituksen jäsen

Strategiassa ei muita olekaan kuin tärkeitä asioita, mutta itselle nousi arvoista yksi ylitse muiden. Toivo. "Me olemme olemassa, jotta kukaan ei jäisi menetykokemuksen kanssa yksin". Lisäksi pidän tärkeänä, että tulemme järjestönä entistä tunnetummaksi ja pyrimme tavoittamaan entistä monipuolisemmin surevia omaisia. Surunauha on mielestäni menossa juuri nyt hyvään ja oikeaan suuntaan, avoimuutta on hyvä lisätä edelleen. Nuoret kohderyhmänä on uusi ja erittäin tärkeä ryhmä, hienoa, että tukea on laajennettu myös siihen suuntaan.

Juha Pieksämäki

Surunauhan hallituksen puheenjohtaja

Sain kohdata vertaisen ensimmäistä kertaa Surunauhan koulutuksessa. On ensiarvoisen tärkeää saada vertaistukea, kun on menettänyt läheisen itsemurhalle. Sen kautta huomaa, ettei ole asian kanssa yksin. Vertaisen kanssa tulee kuulluksi ja saa purkaa omia tuntemuksia. Minulle Surunauhassa tärkeää on järjestön ydintehtävä, toimia vertaistukea antavana järjestönä ammattiavun rinnalla. Meillä on toimistolla todella osaavat työntekijät, mikä taas mahdollistaa vertaistukijana toimimisen. Surunauha on kuin iso perhe, joka kokaa läheisen itsemurhalle menettäneet yhteen.



Lohtua yli pimeään

- itsemurhan tehneen läheiselle



Oodi-kirjaston Saarikoski-maton ympärille on laitettu tuoleja. Infotaululla näkyy, että pian on alkamassa kirjatilaisuus. Istuudun yhdelle tuoleista ja katson ympärilleni. Meitä on monta. Olemme kaikki tulleet kuulemaan lisää syyskuussa ilmestyneestä kirjasta. Puhujat kiittävät meitä kuulijoita rohkeudesta. Rohkeudesta asettua aiheen äärelle ja kuulla kirjasta, joka pyrkii rikkomaan itsemurhaan liittyviä tabuja ja stigmaa sekä tuomaan lohtua, lohtua yli pimeään.

TEKSTI Jennina Lahti / **KUVAT** Jennina Lahti ja Anna-Mari Tervahauta



KUVA JENNINA LAHTI

Lohtua yli pimeään -kirja syntyi toiveesta ja tarpeesta. Kirjapajan edellinen kustannustoimittaja toi **Eeva Peuralle** ja **Tarja Tervahaudalle** esiin ajatuksen kirjasta, joka olisi kirjoitettu erityisesti itsemurhan tehneiden läheisille ja käsitteisi nimenomaan itsemurhasurua. Aihe ei ollut helppo, joten sitä piti hetken tunnustella. Olisiko voimia kirjoittaa aiheesta? Etenkin kun Eevalla itselläänkin on kokemus läheisen itsemurhasta.

Eeva ja Tarja päättivät pyytää mukaan **Riitta Ahvenjärveä**, joka oli kirjoittanut tarinansa Eevan ja Tarjan edelliseen kirjaan *Lapseni on poissa*. He ajattelivat, että Riitta on niin vahva, että hän jaksaisi lähteä mukaan kirjan toimittamiseen ja sen lisäksi Riitta on taitava kirjoittaja. Riitta suostui ja kirjan tekeminen saattoi alkaa.

Tavoitteena oli tehdä kirja, joka toisi lohtua läheisille sekä vinkkejä ja välineitä työhön. Eevan, Riitan ja Tarjan mukaan kirja voisi olla hyvä apuväline esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhoitohenkilökunnalle, seurakunnan ja muiden yhteisöjen työntekijöille sekä henkilöille, jotka ylipäätään kohtaavat itsemurhan tehneiden läheisiä yksityishenkilöinä tai vaikkapa oppilaitosten henkilökuntana. Lisäksi kirjan toivotaan purkavan myös itsemurhaan liittyvää häpeää ja rikkovan itsemurhan stigmaattista luonnetta.

Kirja muistuttaa siitä, että vaikka tahansa voi olla itsemurhan tehneen läheinen, eikä kukaan toinen voi määrittellä, kenen suru on merkityksellinen ja kenen ei. Kirjassa näkyy itsemurhan monet kasvot ja se, miten muun muas-

sa osattomuus, yksinäisyys, näköalattomuus, kiusaaminen ja suorituspainet voivat olla osa itsemurhan tehneen tarinaa. Kirjan tarinoissa tulee esiin elämän erilaiset kriisit ja itsemurhan yllätyksellisyys.

Lohtua yli pimeään koostuu 33 tapauskertomuksesta ja niistä nousseista teemoista, jotka ohjasivat kirjan tieto-osuuksia. Kirjan tieto-osuudet pohjautuvat viimeimpään tutkittuun tietoon, jonka Eeva, Riitta ja Tarja halusivat kirjoittaa kansankieliseen muotoon.

”On ollut tärkeää kirjoittaa kirja, jossa on räkää, huutoa ja kiristystä.”

Suurin osa kirjaan tarinansa antaneista haastateltuihin ja osa halusi kirjoittaa tarinansa itse. Eevan, Riitan ja Tarjan mukaan ilman näitä kertomuksia kirjaa ei olisi syntynyt.

Sydän karrella

Eeva kertoo huomanneensa, että muiden tarinoiden äärellä tuli selväksi, että myös omassa surussa on vieläkin käsittelemättömiä asioita. ”Kun kulkee toisen rinnalla ja kuuntelee toisen surukokemusta, huomaa, että omasakin surussa on vielä surtavaa. Siinä vierellä on samaan aikaan vertainen ja kirjan kirjoittaja. Toisen surun edessä sydän on karrella”, Eeva sanoo.

”Olin haastattelijana ikään kuin surusisar. Itkin joka kerta vähän, samaan aikaan toisen surua ja omaakin surua. Haastattelijana minulla oli kaksi tasoa, henkinen ja omaan suruun liittyvä taso sekä tietotaso. Näiden välillä jäsensin haastateltavan kokemusta omaksi tarinakseen”, Riitta kertoo.

Riitta ja Eeva kuvailevat haastatteluita koskettaviksi kokemuksiksi. Oli arvokasta, että ihmiset uskalsivat avata kotinsa ja näyttää surunsa. Jokainen koti oli koskettava paikka, jossa suru tuntui aina jollain tasolla olevan läsnä. Surevien haastattelemineen toi mukanaan myös suuren vastuun. Kun toisen kipeän haavan aukaisee, pitää olla valmis tukemaan myös sen jälkeen, kun haastattelu on tehty. Vaikka haastattelu ja kirja tulevatkin valmiiksi, ei surevan tarina ole valmis ja päätetty, se jatkuu edelleen. Eeva, Tarja ja Riitta kertovat, että tukea on tarvittaessa annettu kaikille kirjaan tarinansa kertoneille myös haastatteluiden jälkeen.

Kun kirja valmistui, juhliittiin sitä yhdessä tarinansa jakaneiden kanssa. Tuli tunne, että monille oman tarinan jakaminen on ollut hyvä kokemus. Osalle kyseessä oli ensimmäinen kerta, kun omasta surusta sai kertoa ääneen.

”Aiemmin ehkä stigma tai jokin muu esti puhumasta. Osa myös oli säästellyt omia läheisiään surulta tai tuntui, etteivät läheiset ymmärrä, kun surusta puhuu. Monille oli arvokasta tulla kuulluksi ja saada kertoa omaa tarinaa. Yhtäkkiä tuli mahdolliseksi pohtia omaa suruaan ja sen osia rauhassa. Avautui tila puhua”, Eeva kuvailee.

”Oli useita, jotka alkoivat puhua kokemuksestaan ja puhuesaan he huomasivat asioita, jotka olivat jo unohtuneet tai ne olivat jääneet piiloon surun alle”, Riitta jatkaa. ”Puhumisella ja oman tarinan kertomisella oli monille suuri merkitys.”

Lohdunpalasia oman surun rinnalle

Oodin kirjatilaisuudessa Riitta muistutti meitä kuulijoita siitä, että suru on tervettä. Se on normaali tunne, jonka kanssa pystyy elämään. Riitta puhui myös kohtaamisen merkityksestä, siitä, että lopulta ei tarvita mitään taikatemppuja, vaan läsnäoloa. Tarvitaan sitä, että vierellä kulkeva ihminen kestää mykkyyttä, loputonta puhetta, itkua ja rai-voa. Ehkä vierellä kulkeva voi myös sanojen puuttuessa antaa konkreettista tukea, viedä lenkille tai muistuttaa syömisestä, ken-

ties siivota tai vaikka viikata pyykit kaappiin. Aina sureva ei osaa ottaa lohtua vastaan. Riitan mukaan sureva ei kuitenkaan torju läheistä, joka haluaa tarjota apua, vaan ennemminkin oman avuttomuuden tunteensa, oman surunsa.

Eeva kuvailee surua loppuelämän prosessiksi, jonka kanssa voi oppia elämään ja lopulta se ei enää tee kipeää. ”Samankaltaisen surun on moni muukin joutunut käymään läpi. Ja olisi merkityksellistä, että kirjan lukijat saisivat tunteen ja kokemuksen siitä, että ennen sinua joku muukin on joutunut surumatkalle. Kukaan meistä ei ole yksin.” Eeva kokee, että olisi myös itse aikanaan kaivannut surussaan samankaltaista kirjaa. ”Vaikka tietääkin, että itsemurhia tehdään ja se on ehkä itsestänselvyys, olisi tämänkaltaisesta kirjasta saanut konkreettista apua ja vertaistukea, tun-

teen siitä, että joku muukin suree juuri tällaista surua.” Eeva toivoo, että kirja rohkaisee vertaisuuteen ja toisaalta myös muistuttaa ammattilaisten tuen merkityksellisyydestä. ”Kirja voisi hyvin toimia tukena myös ammattilaisille siinä, miten tukea surevia.”

”On ollut tärkeää kirjoittaa kirja, jossa on räkää, huutoa ja kiristystä. Surun kaikkia puolia, myös niitä rumimpia ja vaikeimpia. Ei pelkkää kaunista ja helpoa”, Riitta kuvailee. Tärkeintä olisi, että tämä olisi kirja, josta jokainen voisi löytää omansa, tarinan, johon voi samaistua”, hän sanoo.

”Tai useasta tarinasta voisi löytää lohduttavia palasia omaan suruun”, Tarja jatkaa. ”Vähän niin kuin kirjan kannessa olevat valonpysäköit. Niitä on paljon erilaisia ja niistä jokainen voi löytää omansa.” ■



KUVA ANNA-MARI TERVAHAUTA

Lohtua yli pimeän -kirja oli Anna-Mari Tervahaudan (vas.), Riitta Ahvenlahden ja Eeva Peuran (oik.) yhteinen projekti.



Kutsu jäsenkokoukseen

KEVÄTKOKOUS

Surunauhan jäsenkokous pidetään **lauantaina 20.4.2024 klo 11.00** Kalliolan Setlementitalolla Helsingissä. Kokouksen yhteydessä suunnitellaan yhdessä tulevaa ja kokouksessa esitellään Surunauhan uutta strategiaa seuraaville vuosille.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä uudet säännöt. Samalla on mahdollista tutustua Surunauhan toimintaan ja muihin jäseniin.

Ilmoittautumiset 16.4. mennessä ilmoittautumislinkin kautta:
surunauha.net/kevatkokous24 tai toimisto@surunauha.net
Voit myös saapua paikalle ilman ilmoittautumista, mutta kahvitarjoilu pystytään takaamaan vain ilmoittautuneille.

Lämpimästi tervetuloa!

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



Tervetuloa!



MITÄ NUORILLE KUULUU?

TEKSTI Virpi Ropponen, Nuori suru -hankkeen asiantuntija



Nuorten mielenterveyskriisi on ollut vahvasti esillä julkisessa keskustelussa. Viime vuosina nuorison mielenterveyttä ovat kuormittaneet mm. koronapandemia, ilmastokriisi sekä Venäjän hyökkäys Ukrainaan. Yksilötasolla ahdistusta aiheuttavat esimerkiksi opiskelu- ja työpaineet, suorituskeskeinen kulttuuri ja sosiaalinen media. Apua on usein vaikea saada ja nuoret kokevat jäävänsä yksin.

Entä mitä tapahtuu niille nuorille, joiden läheinen kuolee itsemurhan kautta tai joutuu yllättäen henkirikoksen uhriksi? Läheisen äkillinen kuolema ravistelee väistämättä itsenäistymässä olevan nuoren elämää ja kasvattaa riskiä sairastua psyykkisesti. Traumaattisessa tilanteessa avun saaminen voi vaihdella eri puolella Suomea, palveluihin ei osata hakeutua ja nuorten tarpeet voivat unohtua.

NUORTEN TAVOITAMISTA ETSIVÄLLÄ JA KOKEILEVALLA OTTEELLA

Vertaistuki voi olla merkittävä apu surun käsitteilyssä ja menetyksestä toipumisessa, mutta perinteisesti nuoria on ollut haastavaa tavoittaa tuen piiriin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivät nuoret tarvitsisi tukea tai haluaisi sitä, päinvastoin. Jo Nuori suru -hankkeen alkutaipaleella on

käynyt selväksi, että nuoret kaipaavat ikätasois-taan vertaistukea ja voivat hyötyä toistensa kokemuksista. Nämä nuoret tulee vain ensin tavoittaa tuen piiriin.

Ratkaisuksi tarvitsemme kokeilevaa ja etsivää otetta siellä missä nuoret ovat: nuorten kokoon-tumispaikoissa, nuorisojärjestöjen- ja palveluiden verkostoissa sekä sosiaalisen median alustoilla. Myös ammattilaisverkostojen vastuu korostuu nuorten ohjautumisessa vertaistuen piiriin.

LUPA KOKEILLA ERILAISIA MENETELMIÄ JA TAPOJA NUORTEN AUTTAMISEKSI

Jokaisen suru on yksilöllistä ja suremisen tavat vaihtelevat. Erityisesti nuorten kohdalla perinteinen keskustelutuki ei välttämättä vastaa nuorten tarpeisiin, vaan nuorille tarvitaan nuortennäköis-tä toimintaa. Hankkeessa nuoret otetaankin mukaan suunnittelemaan heidän toipumisestaan tukevaa toimintaa, johon nuori voi osallistua oman vointinsa ja jaksamisensa mukaan.

Nuori suru on osaltaan tukemassa nuorten mielenterveyttä tarjoamalla sureville nuorille vertaistukea ja apua matalalla kynnyksellä. Ystävänä sanoja lainatakseni: "Olisipa tuollainen hanke ollut silloin, kun ystävänä kuoli ollessani nuori." ■

Nuori suru -hankkeessa kehitetään vertaistukea itsemurha- ja henkirikosmenetyksen kokeneille 16-23-vuotialle nuorille. Yhteistyöhanke toteutetaan yhdessä Surunauhan ja Huoma ry:n kanssa.

Järjestämme toimintaa eri puolilla Suomea ja verkossa. Löydät meidät mm. Discordista, Tik-tokista ja instasta.

surunauha.net/nuori-suru

Saat Virpiin yhteyden
ns@surunauha.net | 044 493 9246



OMANNÄKÖISTÄ polkua pitkin

Menetysten myötä Anne Kukkohovista kasvoi elämän tutkimusmatkailija, joka heittäytyy rohkeasti, luottaa avoimuuteen, eikä käännä katsettaan ihmisen surulta.

TEKSTI Fanni Mikkonen / **KUVA** Pasi Liesimaa



"Veljen kuolema iski tajuntaan elämän rajallisuuden, josta seurasi voimakas halu elää nyt eikä "sit joskus"."

Anne oli 12-vuotias, kun hän saapui koulusta kotiin ja sai kuulla isoveljensä tehneen itsemurhan. Veljen kuolema oli lapsuuden loppu.

Kuoleman jälkeen lapsuudenkotiin laskeutui hiljaisuus. Vanhemmat kantoivat syyllisyyttä lapsensa kuolemasta, ja vaikka veljeä oli yritetty auttaa, syntyi huonommuuden tunne ja häpeä. Kokemus siitä, ettei perhe ollut onnistunut pitämään lastaan hengissä, kiinni tässä maailmassa. Etä oli epäonnistuttu perheeseen.

Herkässä, lapsuuden ja teeniän suvannossa Anne olisi kaivannut keskusteluapua ja tukea menetykseen, mutta kodin piirissä vallinnut häpeä ja ympäröivien ihmisten hiljaisuus sekä kyvyttömyys keskustella, saivat Annenkin vaikenemaan. Hän ei halunnut kuormittaa vanhempiaan, joiden voimat olivat menneet veljen auttamiseen ja kuoleman jälkeisiin itsesyytöksiin.

Suru oli kestettävä

Anne, joka oli jo pienestä asti osannut kuulostella herkillä korvalla kodin tunnelmaa, kantoi vastuuta ympäristöstään. Ulospäin oli näytettävä, että asiat olivat hallinnassa ja arki jatkoi kulkuaan. Menetyksen käsitteleminen oli liian tuskallista, eikä siihen ollut keinoja; aika oli erilainen kuin tänään, eikä puhumisen tärkeyttä liiemmin korostettu. Jokainen jäi yksin surunsa kanssa pärjäämään. Se oli vain kestettävä.

Vaikka elämä jatkui, ja lapsuudenperheessä elettiin myös hyviä, tavallisia hetkiä, oli Annen löydettävä oma tie. Veljen kuoleman jälkeen, Anne kovetti itsensä, ja alkoi irtaantua kodin piiristä ja suunnata kohti nuoren

naisen omaehtoista elämää. Nuoruuteen kuului elämään heittäytymistä ja välillä hullunrohkeiden riskien ottamista. Veljen kuolema iski tajuntaan elämän rajallisuuden, josta seurasi voimakas halu elää nyt eikä ”sit joskus”. Tuli tarve suunnata katse menneen sijaan tulevaisuuteen. Mallin työt veivät Annea maailmalle jo nuorena, ja sädehtivä nuori nainen osasi pitää taitavasti myös kulisseeja yllä. Itkut itkettiin yksin suljettujen ovien takana.

**”Tänä päivänä
Anne tietää
kehon olevan
viisas; se
kertoo tavalla
tai toisella,
kun emme
voi hyvin.”**

Keho on viisas

Tänä päivänä Anne tietää kehon olevan viisas; se kertoo tavalla tai toisella, kun emme voi hyvin. Käsittelemättömät traumat ja tunteet näkyivät Annen elämässä muun muassa paniikkikohtauksina. Annen ollessa kaksikymmentä, silloinen poikaystävä kysyi varovasti Annelta isoveljen kuolemasta. Kukaan ei ollut aiemmin kysynyt aiheesta, niin vaiettu kuolema oli ollut. Kysymyksen seurauksena pato aukesi, ja Anne alkoi ensimmäistä kertaa tietoisesti

mieltä ja purkaa menetyksen kokemuksiaan.

Toinen merkittävä itsetutkiskelun paikka koitti, kun Annesta tuli äiti. Vanhemmuus toi pintaan suojelunhalun ja kysymyksen siitä, kuinka pitää pieni ihminen hengissä ja hyvinvoivana? Samalla hän alkoi pohtia, kuinka itse voisi voida paremmin. Anne alkoi etsiä tietoa ja päätyi niin psykologian kuin kehollisten hoitomuotojenkin pariin. Terapiassa hän pääsi pureutumaan trauman toimintamekanismiin ja sanoittamaan kokemuksiaan. Hiljaisuus ja häpeä alkoivat muuttua kehoa sekä mieltä hoitaviksi sanoiksi ja avoimuudeksi. Anne toteaa myös kollektiivisen ajan olleen tällöin hänen puolellaan, sillä avun hakeminen ja asioista puhuminen alettiin nähdä yleisesti tervehdyttävänä ja positiivisena valossaan.

Oman prosessin myötä Annen katse siirtyi entistä vahvemmin omaan äitiin. Hän näki, kuinka äiti oli jäänyt kiinni suruun, ja Anne pyrki monin keinoin saamaan äitinsä puhumaan kokemuksistaan. Hän halusi korjata äidin. Anne toivoi, että äiti ja tytär voisivat kohdata aikuisina naisina ja tutustua toisiinsa syvällisellä tasolla. Ja äiti löytäisi elämässään uuden polun. Sellaisen, jolla hän olisi kohdellut itseään lempeästi ja ymmärtänyt olevansa avun arvoinen. Polun, jossa lapsen itsemurha ei määritteli äidin koko elämää. Ettei avun hakeminen olisi merkki heikkoudesta.

Anne olisi myös tahtonut keskustella äitinsä kanssa nuorena menehtyneen veljensä elämästä, ja ymmärtää tämän maailmaa ja kuolemaa paremmin. Kuolema pysyi kuitenkin vaiettuna aiheena Annen ja äidin välillä.

Elämä on tässä ja nyt

Äidin kuoleman myötä Anne joutui hyväksymään, ettei äiti koskaan vapautunut surun tuomasta syyllisyydestä. Luopumista edelsi kuitenkin kokonainen elämä jaettuine hetkineen. Yksi hetkistä oli Annen hänelle ja äidilleen järjestämä matka Pariisiin. Matkaan lähtiessä Anne päätti lopettaa äidin korjaamisen. Enää ei tarvitsi miettiä mitään, ei menneitä eikä tulevia hetkiä. Voisi vain olla. Niin yhteisellä matkalla kohtasi-

vat kaksi aikuista naista, äiti ja tytär, kumpikin oman polkunsu kulkeneina.

Tämän päivän Annessa on paljon samaa kuin nuorena Annessa: elämä on tässä ja nyt, eikä ”sit kun”. Hän uskoo edelleen rohkeuteen ja heittäytymiseen. Siihen, että kannattaa rakentaa omannäköistä elämää, kokeilla itseä kiinnostavia asioita eikä ajatella liikaa, mitä muut ovat mieltä. Muuten jää tärkeitä kokemuksia ja seikkailuja kohtaamatta.

Menetykset ovat myös opettaneet, että puhuminen ja avoimuus kannattavat. On tärkeää hoitaa itseään ja kurottaa kohti auttavaa kättä. Ettei raskaiden elämäkokemusten tarvitse lamaannuttaa ja viedä ihmisiä erilleen, vaan ne voivat olla yhteen tuovia voimia. Niistä voi versoa jotakin kaunista; täyttää elämää, johon mahtuu kaikki maailman sävyt. ■



Anne toimii Nuori suru -hankkeen suojelijana. Hankkeen tarkoituksena on tukea nuoria, joiden läheinen on menehtynyt itsemurhan tai henkirikoksen uhrina.

MIKSI LÄHDIT MUKAAN HANKKEEN SUOJELIJAKSI?

”Tähän projektiin oli todella merkityksellistä lähteä mukaan. Kun itse on kokenut isoveljen itsemurhan lapsena, se kulkee mukana tavalla tai toisella koko loppuelämän. Onneksi nykyään traumoja osataan käsitellä ja apua on olemassa ja moni hakeekin apua vanhempana. Mutta toivoisin suoraa apua nuorille, välittömästi.”

MINKÄLAISIA TERVEISIÄ HALUAISIT LÄHETTÄÄ MENETYKSEN KOKENEILLE, NUORI SURU -HANKKEEN NUORILLE?

”Vaikka tämä kuulostaa kliseeltä, niin hae apua. Heti. Suru kulkee aalloissa, mikä voi

tehdä oman olon erikoiseksi. Voit tuntea epätoivoa, vihaa, lohduttomuutta, välinpitämättämyyttä, häpeää tai syyllisyyttä. Ymmärrä, että se kuuluu asiaan. On ihmisiä, jotka sulkeutuvat (kuten minä tein aluksi), jolloin taakka oli kahta kauheampi kantaa. Kun aloin puhua asiasta – pikkuhiljaa – koen, että kaikki, mitä omassa elämässä on tapahtunut, on myös kehittänyt omaa resilienssiä. Ei välttämättä tule oloa, että jokaisesta pienestä takapakista pitäisi saada kriisi aikaan, vaan perspektiivi laajenee huomattavasti.”

MILLAINEN TUKI JA APU SINUA ON AUTTANUT SURUSSA PARHAITEN?

”Itse en 12-vuotiaana saanut apua ja sulkeuduin pahasti. Tein mitä halusin, koska en halunnut tuntea mitään. Turrutin tunteeni. Mutta nyt aikuisena olen purkanut sen kaiken itsestäni ulos, ja siksi tämän aiheen suojelijaksi tuleminen oli iso kunnia. Vaikka suru muuttaa muotoaan, se voi lopulta tehdä ihmisen mielestä joustavan kestävänsä myös muita haasteita ja lopulta voit auttaa muita. Ja se tekee kokemuksesta merkityksellisen. Että voi auttaa muita kertomalla oman tarinasi.”



SURUNAUHA.NET/NUORI-SURU



omakuva N.Y.T.

TAIDEPERUSTAINEN KASVURYHMÄ



yhteistyössä



LUOVA RYHMÄ 16-23 -VUOTIAILLE NUORILLE, JOTKA OVAT MENETTÄNEET LÄHEISEN ITSEMURHAN TAI HENKIRIKOKSEN KAUTTA | HELSINGISSÄ 26.-28.4.24.



SURUNAUHA.NET/VAELLUS24

“

EVÄSREPPU, HYVÄT KENGÄT JA SYDÄMELLINEN SEURA.
TUULI OLI SUUNNASTA RIIPPUMATTA MYÖTÄINEN.

VERTAISTEN VAELLUS

24.8.2024

Surunauha ry:n vertaistukijat järjestävät läheisen itsemurhan kokeneille yhteisen vaelluspäivän elokuussa. Tästä on muodostunut jo läheisten perinne! Vaellusta suunnitellaan vaihtoehtoisesti Kuusamon tai Ylläksen maisemiin. Tule nauttimaan upeasta luonnosta hyvässä ja ymmärtävässä seurassa.



Itsemurha, perhe ja perhedynamiikka

Itsemurhalla on valtava vaikutus läheisen elämään. Se muuttaa tapamme elää, ajatella ja olla. Myös perheen sisäinen dynamiikka muuttuu, kun yksi perheenjäsenistä on poissa.



TEKSTI Jaakko Teittinen / **KUVA** Ari-Matti Huotari

Psykologi, psykoterapeutti ja Traumaterapiakeskuksen perustaja **Soili Poijulan** mukaan perheenjäsenen kuolema on raskainta, mitä perhe voi kokea, ja erityisesti silloin, kun kuolemansyy on itsemurha. Perhe on pakotettu muuttumaan, kun yksi perheenjäsenistä on leikattu pois perheen elämästä. Menetetty läheinen pysyy perheen elämässä ajatuksissa ja muistoissa sekä joskus eräänlaisena haamu-jäsenenä, mutta sitä vanhaa perhettä ei enää sellaisenaan ole olemassa. Koko perhedynamiikka muuttuu perustavanlaatuisella tavalla.

Itsemurhien parissa traumapsykologina työnsä aloittanut Poijula on vuosikymmenten aikana kohdannut erilaisia perheitä, joissa on lapsia, jotka eivät vielä olleet syntyneet sisaruksensa tehdessä itsemurhan. Siitä huolimatta itsemurha mietityttää ja herättää heissä kysymyksiä. Itsemurhalla on siten hyvin moninaiset ja pitkäkestoiset vaikutukset sekä perheen dynamiikkaan että kaikkiin perheenjäseniin ja läheisiin.

”Yhtä lailla kuin yksilöt, myös perheet käsittelevät menetystä omista lähtökohdistaan. Toisissa perheissä on parempi resilienssi, kuin toisissa.”

”Itsemurhalla on siten hyvin moninaiset ja pitkäkestoiset vaikutukset sekä perheen dynamiikkaan että kaikkiin perheenjäseniin ja läheisiin.”

YKSILÖ SUREE SURUAAN IHMISSUHTEISSA, JOISSA ELÄÄ

Näkökulma surun käsittelyyn ja suruhäiriöiden hoitoon on perinteisesti ollut ja on edelleenkin hyvin yksilökeskeinen. Perheen ja lähiyhteisön huomioon ottaminen on tullut viime vuosina mukaan myös alan julkaisuihin. Jokainen läheisensä menettänyt suree omalla tavallaan, omassa tahdissaan ja omien voimavarojensa mukaan. Ei ole kahta samanlaista surua ja menetyskokemusta. Yksilö suree suruaan ihmissuhteissa, joissa elää: parisuhteessa, perheessä ja lähiyhteisössä. Yhtä lailla kuin yksilöt, myös perheet käsittelevät menetystä omista lähtökohdistaan. Toisissa perheissä on parempi resilienssi, selviytymiskyky, kuin toisissa.

”Jos perhe on ollut suhteellisen toimintakykyinen ennen itsemurhaa, niin hyvässä tapauksessa perhe toimii samoilla periaatteilla kuin aikaisemminkin. Perheessä pohditaan, miten tästä selviy-

dytään, ja että kyseessä on perheen yhteinen menetyks. Voimavarat suunnataan selviytymiseen, perheessä on yhteenkuuluvuuden tunnetta, osoitetaan kiintymystä toinen toisille ja pystytään kommunikoimaan avoimesti. Perheessä voidaan joustavasti vaihtaa tehtäviä, rooleja ja vastuita tilanteiden mukaan”, Poijula kuvaa.

Joissain tapauksissa saatetaan vältellä kuolleesta tai kuolemasta puhumista. Perheenjäsenet, niin aikuiset kuin lapsetkin, haluavat suojella toisiaan menetyksen aiheuttamalta tuskalta ja kivuliailta muistoilta. Ja lopulta kaikki surevat yksin, omassa oloissaan. Puhuminen on kuitenkin tärkeää surun käsittelyyn ja toipumisen kannalta.

”On avainasia, että pystytään riittävästi puhumaan menetyksestä, omista tarpeista ja toiveista, mutta kaikille puhuminen ei ole luontevaa, eivätkä kaikki ole yhtä verbaalisia. Perheenjäsenten välillä voi myös olla suuria eroja, joten on tärkeää löytää muitakin suremisen ja lohduttamisen muotoja ja purkaa tunteitaan”, Poijula rohkaisee.



Soili Poijula on laillistettu psykologi, psykoterapeutti ja kouluttajapsykoterapeutti. Hän on vuonna 2000 perustamansa Oy Synolon Ltd:n ja Suomen traumaterapiakeskuksen toimitusjohtaja.

ON TÄRKEÄÄ PUHUA OIKEILLA SANOILLA

Kun Soili Poijula aloitti 80-luvulla työskentelyn itsemurhaperheiden kanssa, oli tyypillistä, että perheenjäsenten ja lähisukulaisten kesken pystyttiin puhumaan kaikesta muusta, mutta ei itsemurhasta. Tämä on onneksi muuttunut.

”Nykyisin ymmärretään, että itse asiassa on tervehdyttävää ja helpottavaa, että alusta lähtien pystytään puhumaan ihan oikeilla sanoilla siitä, mitä on tapahtunut. Tiedämme, että perhesalaisuudet ovat vahingollisia ja ne saattavat johtaa

”Nykyisin ymmärretään, että itse asiassa on tervehdyttävää ja helpottavaa, että alusta lähtien pystytään puhumaan ihan oikeilla sanoilla siitä, mitä on tapahtunut.”

vuorovaikutuksen häiriintymiseen ja ovat yhteydessä mielenterveyshäiriöiden kehittymiseen”, Poijula jatkaa.

Toisaalta lasten ja nuorten valmiudet käsitellä traumaattisia tapahtumia ovat hyvin erilaiset kuin aikuisten. ”Varsinkin lasten kanssa pitäisi enemmänkin annostella menetyksen käsittelyä keskustelun avulla. Aikuiset kestävät olla pitkiä aikoja hyvinkin tuskallisen asian äärellä, mutta lapsilla ja nuorilla tunteet ja säätelykyky ovat vasta kehittymässä. On tärkeää, että lapselle puhutaan totta, ja että tämä saa tietää, mitä on tapahtunut. Lapsen pitää pystyä sillä tavalla luottamaan omaan perheeseensä. Avoimen kommunikaation ja pu-

humisen tulisi olla kaikille hyödyksi. Sitä tulisi olla, mutta ei niin paljon, että se ahdistaa”, Poijula painottaa.

On kuitenkin normaalia, että joku perheenjäsenistä vetäytyy omiin oloihinsa. Hän tarvitsee toisilta rauhaa, turvaa ja ymmärryksen siitä, että on lupa vetäytyä. Perheenjäsenet tuntevat toisensa ja ovat parhaita asiantuntijoita siinä, miten ja milloin annetaan tilaa ja milloin joku perheenjäsenistä näyttää eristäytyvän ja kärsivän siitä. Silloin voi olla tarve ulkopuoliselle avulle.

PERHEENÄ SURUSSA

”Perhedynamiikan näkökulmasta klassinen esimerkki on, että vaikka kukaan perheenjäsenistä ei ole traumatisoitunut, voi perhe systeeminä, vuorovaikutukselle perustuvana, emotionaalisenä yksikkönä olla traumatisoitunut. Sen yksi tunnusmerkki on, että esimerkiksi aggressio ei palvele selviytymistä, vaan se jää kiertämään perheenjäsenten välille. Syytöksiä saattaa syntyä erityisesti itsemurhien yhteydessä, kun läheiset eivät käsitä, miksi perheenjäsen on päätenyt sellaiseen tekoon. Kuoleman syytä joutuu miettimään aivan eri tavalla kuin muunlaisissa tavoissa kuolla.

Myös tiedostamaton ja tietoinen syyllisen hakeminen itsemurhan jälkeen perheessä, suvussa ja lähiyhteisössä saattaa alkaa. Silloin tarvittaisiin suruneuvontaa, psykoedukaatiota, jotta oltaisiin tietoisempia esimerkiksi siitä, että viha on yksi surun ulottuvuus ja traumaattisen stressin reaktio.”

Perheet luovat omat yhteiset tapansa surra. Nykyään puhutaan sururitualeista, joiden avulla perhe suree ja muistelee kuollutta yhdessä tietoisesti. Vuoden kierrossa olevista juhlapyhistä, syntymäpäivistä ja nimipäivistä perhe voi saada kartan ja kompassin siihen, milloin suru todennäköisesti voimistuu ja voi näin varautua niihin tilanteisiin yhdessä. Ne ovat myös hyviä hetkiä kokoontua muistelemaan.

Aikaisemmin äidit olivat perheissä ikään kuin pääsurijoita ja ajateltiin, että lapset kyllä selviytyvät, huolimatta siitä, että aikuisetkaan eivät aina selviytyneet. Nykyään onneksi ajatellaan kaikkien olevan pääsurijoita, on sitten kyse lapsesta, vanhemmasta tai muista lähiomaisista. Kaikilla on yhtäläinen oikeus surra, omalla tavallaan. Kaikki suru ja siihen liittyvät tunteet ovat sallittuja. ■



Vesova

vertaistukiviikonloput

itsemurhan tehneiden läheisille

3.-5.5.2024 Vertaistukiviikonloppu Liikuntakeskus Solvallassa, Espoon Nuuksiossa
24.-27.10.2024 Ruotsinkielinen vertaistukiviikonloppu Härmä Spassa, Ylihärmässä

Surunauha ry järjestää tänä vuonna kaksi erillistä vertaistukiviikonloppua itsemurhan tehneiden läheisille. Kevään viikonloppu kokoontuu kauniissa luonnonmaisemissa Espoon Nuuksiossa. Syksyn Vesova järjestetään ruotsinkielisenä yhteistyössä Psykosociala förbundetin kanssa. 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 alkaa perjantaina n. klo 16 (tarkka aika vahvistetaan vielä osallistujille), jolloin voi ilmoittautua ja majoittua. Viikonlopun ohjelmaa rytmittävät ruokailut ja välipalat. Ohjatun ohjelman lisäksi osallistujilla on mahdollisuus mm. saunaan ja ulkoilla. Sunnuntai-ohjelma päättyy lähtökahveihin noin klo 15. Syksyn viikonloppu toteutetaan nelipäiväisenä.

LISÄTIETOJA Petra Saarinen, vertaistuki@surunauha.net tai 044 7519916.

ILMOITTAUTUMINEN

Kevään viikonloppuun | surunauha.net/vesova24
Syksyn ruotsinkieliseen viikonloppuun | fspc.fi/kurs/sorgens-stig

TOIMINTAKALENTERI

2024



MAALISKUU

- 5.3. Ryhmächat Discordissa
- 10.3. Verkkoryhmän kokoontuminen
- 12.3. Ryhmächat Discordissa
- 12.3. Vertaistukiryhmän tapaaminen Oulussa
- 13.3. Nuorten ryhmächat Discordissa
- 13.3. Toiminnallinen vertaistukiryhmä Hämeenlinnassa
- 19.3. Ryhmächat Discordissa
- 21.3. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 24.3. Verkkoryhmän kokoontuminen
- 25.3. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 26.3. Ryhmächat Discordissa
- 27.3. Nuorten ryhmächat Discordissa
- 27.3. Vertaistukiryhmän taapaaminen Hämeenlinnassa

HUHTIKUU

- 2.4. Ryhmächat Discordissa
- 3.4. Nuorten ilta Helsingissä
- 7.4. Verkkoryhmän kokoontuminen
- 9.4. Vertaistukiryhmän tapaaminen Oulussa
- 9.4. Ryhmächat Discordissa
- 10.4. Nuorten ryhmächat Discordissa
- 10.4. Toiminnallinen vertaistukiryhmä Hämeenlinnassa
- 16.4. Ryhmächat Discordissa
- 18.4. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 20.4. Surunauhan kevätkokous Helsingissä
- 21.4. Verkkoryhmän kokoontuminen
- 22.4. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 23.4. Ryhmächat Discordissa
- 24.4. Nuorten ryhmächat Discordissa
- 24.4. Vertaistukiryhmän taapaaminen Hämeenlinnassa
- 25.-26.4. Surukonferenssi Tampereella
- 26.-28.4. Nuorten Omakuva N.Y.T intensiiviryhmä Helsingissä
- 30.4. Ryhmächat Discordissa

TOUKOKUU

- 3.–5.5. | Vertaistukiviikonloppu Vesova Espoon Solvallassa
- 5.5. | Verkkoryhmän kokoontuminen
- 7.5. | Vertaistukiryhmän tapaaminen Oulussa
- 7.5. | Ryhmächat Discordissa
- 14.5. | Ryhmächat Discordissa
- 16.5. | Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 21.5. | Ryhmächat Discordissa
- 22.5. | Toiminnallinen vertaistukiryhmä Hämeenlinnassa
- 27.5. | Helsinki: vertaistukiryhmä
- 28.5. | Ryhmächat Discordissa
- 29.5. | Vertaistukiryhmän tapaaminen Hämeenlinnassa

ELO-, LOKA- JA MARRASKUU

- 24.8. | Vertaisten vaellus
- 24.–27.10. | Sorgens stig – ruotsinkielinen vertaistukiviikonloppu
- 24.11. | Kynttilätapahtumapäivä itsemurhan tehneiden muistolle

Kalenterin päivitys

Kalenteria päivitetään vuoden aikana. Ajankohtaiset tapahtumatiedot voi tarkistaa sivuiltamme surunauha.net. Muutokset mahdollisia.

Nuorille ja nuorille aikuisille

Nuorten oma ilta Helsingissä 3.4.
Nuorille tulossa myös taideperustainen vertaisryhmäviikonloppu Omakuva N.Y.T huhtikuussa Helsingissä.
surunauha.net/nuori-suru

Sinustako vertaistukija?

Järjestämme vertaistukijoiden koulutuksia, voit tutustua niihin ja hakea mukaan.
surunauha.net/koulutus

Perhekurssi

Keväällä alkaa intensiiviryhmä 2024–2025 perheille, joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan kautta.
surunauha.net/perhekurssi

Chat Discordissa

Itsemurhan tehneiden läheisille viikoittain.
surunauha.net/discord

Vertaistukea viikonloppuun

Avoin verkkoryhmä kahdesti kuussa sunnuntaisin.
surunauha.net/verkkotilaisuudet





Surun polut

Yhteinen ja erillinen suru

Me olemme sisaruksia, isosisko ja pikkuveli. Meillä on samoja matkalla sattuneita kipeitä polkuja ja sama menetys, sama suru. Vaikka menetyksemme ja surumme on sama, se on silti henkilökohtainen ja oma. Samaan aikaan yhteinen ja erillinen. Olemme surreet menetystämme toisiltamme tavallaan salaa. Jättäneet kertomatta vaikeita kohtia ja yrittäneet olla toinen toisemme edessä reipas ja pärjäävä. Ensimmäistä kertaa koko surumatkan aikana löysimme saman risteyksen. Päätimme puhua surusta, teimme omasta ja yksityisestä vähän enemmän yhteistä ja jaettua.

EN TIENNYT, MITEN VOIN AUTTAA

Me surimme ja elimme surumme kanssa yhdessä, mutta kuitenkin erillään. Kannoimme harteilamme itkua ja ikävää, jota emme oikein osanneet jakaa kenenkään kanssa. Me molemmat automaattisesti otimme itsellemme roolin, joka tuntui meille kuuluvan, vaikka kukaan ei sitä meille antanut. Halusimme olla muille horjumaton kallio, vaikka siihen ei ehkä olisikaan ollut voimia.

Jennina: Silloin ihan alussa mä pelkäsin tosi paljon. Mua pelotti jotenkin se, että mä en nähnyt sun surua. Ehkä pelkäsin sitä, että jos sä vaan pidät kaiken sisällä ja sitten et jaksakaan sen kaiken painoa, mutta et silti halua tai osaa puhua. Oli tavallaan vaikea kestää sitä, että surtiin niin eri tavalla.

Joonas: Mulla on ja oli selvin ajatus silloin, että talon vanhimpana miehenä siinä hetkessä, on pidettävä itsensä kassassa ja kaikin keinoin vältettävä näyttämästä surua, niin ehkä se helpottaa. Todellisuudessa mun oli hirveen vaikea olla kotona, kun en oikein kestänyt nähdä muiden surua, kun en tiennyt miten voin auttaa.

Jennina: Joo, tunnistan tuon. Mä taas ajattelin, että isosiskona, mun tehtävä on täyttää sitä toisen vanhemman roolia. Mä siivosin ja touhusin, koska ajattelin, että kun koti on siisti ja järjestyksessä, niin kaikki muukin on. Oli vaikeaa, kun muiden surua ei voinut ottaa pois. Tuntui hirveältä, kun näki, kuinka rikkinäisiä me kaikki oltiin, eikä sille pystynyt tekemään mitään. Ehkä me molemmat otettiin itsellemme vastuuta, jota kukaan muu ei meiltä odottanut tai pyytänyt.

Joonas: Se oli se pahin juttu. Niin, mä luulen, että meillä on ollut jo lapsuudessa aika paljon tätä samanlaista vastuunottamista, joka ei kuulu meille.

OLINKO HUONO LAPSI?

Itsemurha on lähes aina monin tavoin elämän perusteita ja turvallisuudentunnetta ravisteleva menetys. Se herättää monenlaisten tunteiden kirjon ja tuo mukanaan usein häpeää, vihaa, syllisyyttä ja loputtomia miksi-kysymyksiä. Toisinaan tar-

vitaan paljon aikaa ennen kuin pystyy luottamaan siihen, että elämä kantaa varmasti.

Jennina: Ootko sä koskaan pelännyt, että tämä kaikki tapahtuisi uudelleen? Että kun seki, ni joku muuki?

Joonas: En ehkä pelännyt, mutta on mietityttänyt, miten kaiken voi peittää niin hyvin.

Jennina: Niinpä. Mä oon kyllä pelännyt. Jotenkin se oli niin iso yllätys ja shokki. Et se ihminen, jonka ajatteli olevan siinä aina, ja jolla oli suunnitelmia ja kaikkea, niin sit se halusikin kuolla. Ni sitten ehkä itse mietti koko ajan, että no, ihan kukaan vaan voi olla samassa tilanteessa. Koskaan ei voi tietää.

Joonas: Sitä minäkin, kun että ei voi todellakaan tietää niin tulut tärkeäksi oikeasti kysyä ”Miten menee?”

Jennina: Ooksä ollut vihainen?

Joonas: Mä oon ollut pelkkää vihaa ja katkeruutta täynnä ensimmäiset 8 vuotta sen jälkeen. Mut en kuitenkaan meidän isäpuolelle, vaan enempi ehkä itselleni. Niin kun oon joskus sanonut, niin ajattelin et kerta päästin ”lähelle”, niin itse aiheutin kipuni.

Jennina: Mä vaan annoin heti anteeksi. Se tuntu tärkeältä. Yritin kyllä olla vihainen, yritin ihan tosissaan. Mut en osannut. Enemmän vaan olin surullinen, että elämässä oli jotain niin isoa,

että kuolema tuntu paremmalta vaihtoehdolta, kun eläminen.

Joonas: Mulla se on valitettavasti ”viha” ollut sellanen keino ennen, onneksi nyt on jo muita keinoja ja helpompi just antaa kans vaa aluksi anteeksi.

Jennina: Onko sua hävettänyt? Siis se, miten meidän läheinen kuoli.

Joonas: En oo ikinä hävennyt, miten meidän isäpuoli on kuollut.

Jennina: En mäkään. Mä alusta asti päätin, että tämä ei ole mun tekoni eikä mun häpeäni. Ja muutenkin ajattelin, että ei itsemurha oo hävettävä asia, se on surullinen asia. Mutta ymmärrän myös sen häpeän, ymmärrän sen hyvin. Itsemurhaan liittyy vieläkin niin paljon stigmaa ja kaikkea ulkopuolelta tulevaa, että se voi tuntua tosi häpeälliseltä asialta.

”Todellisuudessa mun oli hirveen vaikea olla kotona, kun en oikein kestänyt nähdä muiden surua, kun en tiennyt miten voin auttaa.”

Syylisyyttä mä oon kyllä kokenut. Ajattelin, että mussa oli varmasti jotain vikaa tai että mä oon ehkä tehny jotain tai sanonu jotain tai sit en oo tehny tai sanonu jotain, et kaikki tää tapahu. Vaikka ei se missään nimessä oo niin. Mut sitä vaan jotenki ehkä yritti löytää selityksiä sille kaikelle ja jostain syystä ne oli helpointa löytää itsestään.

Joonas: Samoin. Ajattelin, että olisin ollut jotenkin huono poika, kun siinä oli sit niitä ehkä aikasempiakin elämäntapahtumia, mitä kävi läpi. Ja sit en ehkä ollut mikää helppo tapaus, ja teinkö jotain sellaista sitten, mitä se ei kestänyt.

Jennina: Niinpä. Ja sit tietysti ne loputtomat miksi-kysymykset vaikutti. Se on välillä uuvuttavaa, kun se on vähän sellanen loputon suo, jossa vaan uppoo syvemmälle ja syvemmälle. Nyt en enää juurikaan mieti, että miksi. Oon hyväksynyt sen, että en koskaan luultavasti saa sille selitystä. Kaikki vaan meni näin.

Joonas: Mä oon kanssa kyselly aika useasti, että miks? Kun on sellainen tarve aina ymmärtää ihan kaikkea ja tietää, mikä teki varmasti siitä vielä tuplasti raskaampaa ja varmempaa, että syyllistää itseään. Mulla on vieläkin tapana välillä kysellä, että miksi, mut ei ehkä sen takia, että johtuuko musta, vaan tarpeesta ymmärtää ja sitä kautta

auttaa muita. Se auttaminen on kuitenkin sellanen, mikä tänä päivänä tuo myös iloa.

ONKO SAMANLAINEN LUPA SURRA?

Suru, menetykset ja elämän kriisit ovat aina henkilökohtaisia kokemuksia. Niiden suuruus on aina kokijan itsensä määriteltävissä. Kukaan toinen ei voi määritellä tai kertoa, mikä kokemus on valtava ja mikä pieni ja vähäpätöinen. Ei ole olemassa janaa, jonka toisessa päässä on elämän raastavimmat kokemukset ja toisessa ne kokemukset, jotka ovat meille kaikille poikkeuksetta helppoja. Ei myöskään ole olemassa "vain" läheistä.

Ei sellaista läheistä, jota ei saisi surra. Me olemmat jouduimme pohtimaan, onko meillä lupa surra.

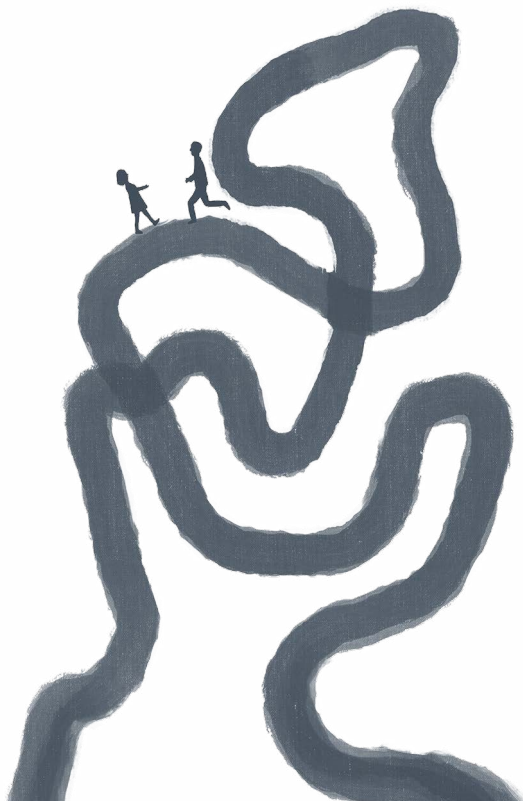
Joudummeko kerta toisensa jälkeen perustelemaan ja selittämään, miksi menetyksemme oli niin kipeä ja suuri? Ymmärtävätkö ihmiset meidän ympärillämme, että biologia ei määrittele meille menettämämme ihmisen merkitystä, eikä se vähennä surun määrää? Saammeko apua, vaikka menetimme "vain" isäpuolen?

Tarvitseeko minun joka kerta hänestä puhuesani kertoa, että mikään hänessä ei ollut vain. Hän oli meille kokonainen isä, biologista huolimatta.

Jennina: Mä ajattelen, että meillä ei ollu ihan mikään helpoin elämä myöskään ennen meidän isäpuolen itsemurhaa. Sitä ennen tapahtui myös paljon hankalia ja isoja asioita. Mä kävin niitä läpi surun kanssa sekaisin. Ne vaikutti myös tosi paljon mun suruun. Onks sulla ollut sama? Vai pystytkö käsittelemään niitä asioita erilleen? Tai tarttiko ees?

Joonas: Ei mun niitä oo varsinaisesti tarvinnut käsitellä. Toki ollut epäreilua omasta mielestä se, että on kommentoitu et "Onhan sulla oma isä vielä" yms., niin sitten niitä on ehkä miettinyt enemmän. Ja sitä, et eiks nyt sit oo samanlaista lupaa surra?

Jennina: Joo. Mä aluksi pelkäsin, et mua ei oteta tosissaan. Et just sanotaan, vaan, että koska se oli vaan isäpuoli, ni mitä sä siinä itket. Et joutuisi jotenki selittämään kaiken ja ettimään surulle oikeutusta. Kerran on mulle yks ihminen sanonut, että "Se oli vaan sun isäpuoli, ei se oo niin paha juttu." Onneks olin silloin jo päättänyt, että kellen ei oo oikeutta määritellä, mikä on vaikeeta ja "pahaa" tai sitä, miten iso mun suru on. Kyllä se silti tuntu pahalta. Siitä huomasit ja muisti, että



ihmiset ei aina ehkä ymmärrä tai osaa ajatella, et ei biologia oo lopulta niin merkityksellinen. Tai ainakaan kaikille sillä ei oo merkitystä. Me ollaan erilaisia ja eri ihmisille erilaiset ihmissuhteet saa erilaisia merkityksiä. Kenenkään surua ei kyllä pitäisi ulkopuolisen lähteä arvottamaan.

”TOIVOISIN, ET OLISI SELLAISEN PENKKIIN ISTUTTAJA”

Me olemme surreet eri tavoin. Toinen meistä on puhunut surusta paljon ja avoimesti monenlaisissa tilaisuuksissa ja tilanteissa. Toinen meistä taas on surrut yksityisemmin ja vasta viime vuosina avannut ovea raolleen, näyttänyt paloja surusta myös muille. Me olemme ihmisinä ja surijoina erilaisia, emme edes kolikon kaksi puolta, vaan täysin kaksi eri kolikkoa. Ja silti meissä on myös samaa, pieniä osia, joihin katsoessa tuntuu, että katsoisi surupeiliin.

Jennina: Mä oon puhunut ja kirjoittanut mun surusta aika paljonkin ja usein tosi julkisesti. Sun suru on ollut yksityisempää ja oot ehkä vasta viime vuosina puhunut siitä enemmän. Onko sua koskaan haitannut se, että mä puhun mun surusta niin avoimesti tai paljon? Ootko koskaan tuntenut, että samalla kerron tavallaan myös sun surusta ilman lupaa?

Joonas: Ei mua oo haitannut. Oon ajatellut, että jos tarviit sitä, niin sit siitä pitää puhua, ja se on hienoa et pystyy puhumaan.

Jennina: Hyvä. Yhdessä asiassa ajattelen, että ollaan oltu samanlaisia. Meistä ei varmaan kumpikaan oo oikeastaan kertonut kenellekään niistä kaikkein vaikeimmista hetkistä. Tai mä en ainakaan oo, paitsi terapiassa. Ees mun kavereista ei kukaan tiedä niistä kaikkein pahimmista ja mustimmista osista mun surua. Mä otin jotenkin sellasen roolin, että oon vaan reipas ja pärjäävä ja pidän muista huolta. Jälkikäteen toivoisin, et olisin myös osannut kertoa, että nyt en meinaa jaksaa. Ja et olisin pyytäny apua myös muilta kun ammatteisilta.

Joonas: Samaa mieltä. Mun on hirveen vaikee puhua kans niistä hetkistä, jolloin on ollut niin sanotusti alastomana lattialla ja on ollut ihan selviytymistä huomiseen. Se ei ikinä oo ollu ystävien vika, mut jotenkin terapiassa huomasin, et se on niin paljon helpompaa puhua ihmiselle, joka ei välitä susta pätkääkään, koska silloin mä en huolestuta ketään. Ja myös se, että sen on pakko kuunnella.

Niin monesti käy niin, että kuuntelemisen sijaan ihmiset alkaa puhua siitä, mitä ite on kokenut ja antaa pelkkiä vinkkejä, miten pitäisi päästä eteenpäin. Enkä usko, että kukaan sitä tahallaan tekee, mutta nyt viime vuosina on ehkä ollut vielä rajallisempaa, mitä kerron muille.

Ja oon alkanut ajatella, et sehän on sitä just mitä yritin tehdä, mennä eteenpäin. Mut nyt jälkeenpäin tajunnut, ettei surusta mennä vaan eteenpäin, siitä tulee osa elämää, osa sua ja sitten kun sen hyväksyy, niin tavallaan vapautuu ja sit niistä asioista voi puhua ilman, että pelkää muserutuvansa samantien.

Jennina: Joo. On totta, että sitten kun se kuulija on tavallaan ulkopuolinen, niin ei tartte varoa samalla tavalla. Ei tartte miettiä, että meneekö toi nyt rikki siitä, jos sanon tän. Et alkaako se vahtia tai varoa mua tai sit se kuormittuu. Vaikka toisaalta, mä tiedän, että mulla on kavereita ja läheisiä, jotka olis toivoneet, että olisin jakanu enemmän. Ollaan joskus puhuttu sekä terapiassa että niiden kavereidenkin kanssa, että mä en ees antanu mahdollisuutta. Mä tavallaan päätin niiden puolesta, että ne ei kestä ja jaksaa.

Joonas: Mä tiän kans. Enkä halua vähätellä kenenkään roolia, mut siltä se välillä on tuntunut, ettei niitä oikeasti kuuntelevia kuuntelijoita oo. Ja kuitenkin kaikki tietää ja tuntee mut, että harvoin oon minä itse, joka alkaa noista puhumaan. Ja varsinkin nyt kun jätin alkoholinkin, niin ei tuu sitä vähää puhuttua. Toivoisin tavallaan et olis sellanen penkkiin istuttaja, johon voi luottaa, et oli se mitä tahansa, se jää ja kuuntelee.

”Ja sit en ehkä ollut mikää helppo tapaus, ja teinkö jotain sellaista sitten, mitä se ei kestänyt.”

Jennina: Joo, tiien, mitä tarkoitat. Just se tyyppi, joka vaan ilmottaa, että on siinä ja haluaa kuunnella ja kuulla. Joka myös näyttää, et se kestää, vaikka vähän itkettäiski tai mikä tahansa se tunne on. Olisin kyllä myös tarvinnut ihmisiä, jotka ei ois antaneet mun jäädä vaan kotiin. Sellasia, jotka olis vaan ilmottanu, että nyt me mennää. Ja sit olisin saanu mennä ja olla sen, mitä jaksan. Et ei olis aina vaan annettu olla rauhassa.

MINÄ ITSE OLEN OLLUT ETEENPÄIN VIEVÄ VOIMA

Toinen meistä on käsitellyt surua puhumalla ja kirjoittamalla ja toinen taas urheilemalla. Molemmille on ollut tärkeää saada tietoa ja ymmärtää omaa menetystä. Ymmärrys on tuonut mukanaan rauhaa. Suurin ja tärkein eteenpäin vievä voima on meille molemmille löytynyt sisältä itsestä. Se vahvana ja järkkymättömänä seisova sisäinen minä, joka on löytänyt halun jatkaa eteenpäin, vaikka jalat eivät aina kantaisikaan.

Jennina: Mulle on ollu tärkeitä puhua ja puhua ja puhua vielä lisää. Ja kirjottaa. Oon myös tehnyt vapaaehtoistöitä, ohjannut sururyhmiä ja tukenut muita surevia. Oon oikeastaan tehnyt paljon asioita just surun parissa. Ne on ollu tärkeä osa myös toipumista. Mä myös aika alussa päätin tai ehkä lupasin, että en halua olla osa mitään tilastoja tai et tää suru veis mut mukanaan. Mikä sua on auttanu? Mikä on ollu sulle se eteenpäin vievä voima?

Joonas: Haluisin sanoa et muut ihmiset ja onkin varmasti muutama, jotka on ollu tukena, mut tarkemmin, kun ajatellaan, niin minä itse oon ollut eteenpäin vievä voima. Vaikka onkin käynyt melkoisia alamäkiä ja ollut ihan syvältä elämä, niin oon kuitenkin aina ite halunnut jatkaa ja mennä eteenpäin.

Jennina: Tässäkin me ollaan samanlaisia. Mä ajattelen, että mussa on asunut vähän niinku sellanen leijona. Et se aina jotenkin voimalla tulee ja

vie eteenpäin, ku ei jalat kannaa. Se on tavallaan jotenki hienoa, et ihan kaiken jälkeen, me molemmat ollaan oltu silleen, et minähän tästä nousen ja jatkan. Et meistä on löytyny rohkeutta ottaa uus askel, vaikka ehkä vähän haparoivakin, ja mennä eteenpäin. Totta kai toivoisin meille molemmille, että me osattais myös tarvittaessa nojata meille tärkeisiin ihmisiin ja ehkä joskus sanoa niillekin, että voisiksä hetken vähän kannatella mua.

Joonas: Mäkin toivoisin et olis sellanen kyky ja taito tuketua myös muihin. Mut se jotenkin myös hävettänyt, et "tarvii apua" tai ettei pärjää, vaikka eihän siinä siitä oo kyse.

Jennina: Nii, joskus on kylä rohkeutta ja vahvuutta se, että uskaltaa sanoa toiselle, että ei pärjää ja tarvii apua.

ELETÄÄN MUISTOA KUNNOITTAEN

Meidän perheessä on ollut lupa muistella ja isäpuolemme on ollut luonnollisesti osa arkea ja elämää. Joskus hän on nousut mieleen hauskoissa hetkissä ja olemme mietineet, mitä hän olisi jossain tilanteessa sanonut. On ollut lohdullista, että muistoja ei tarvitse piilottaa tai pohitia yksin, vaan on joku, jonka kanssa on voinut jakaa yhteisiä hetkiä. Usein tuntuu, että muiden ihmisten on vaikeaa suhtautua spontaaniin muisteluun, mutta läheisten kanssa ei ole tarvinnut miettiä, voiko kertoa mieleen tulleen muiston. Niissä hetkissä toinen ei kavahda tai säikähdä, vaan nauraa mukana ja jatkaa siihen, mihin oma muisto loppuu.

Jennina: Onko sulla jotain tiettyä muistoa tai asiaa, mikä sua lohduttaa? Tai mistä sulle tulee, tiiätkö, sellanen lämmin olo, kun mietit meidän isäpuolta?

Joonas: Mulla on oikeastaan se muisto miten hyvä mies meidän isäpuoli oli ja et haluaisin olla samanlainen. Ja yleensä kun käy lenkeillä, niin tulee sellainen olo et nyt on mun aikaa hänen kanssaan.

”Ei ole olemassa janaa, jonka toisessa päässä on elämän raastavimmat kokemukset ja toisessa ne kokemukset, jotka ovat meille kaikille poikkeuksetta helppoja.”

Jennina: Totta. Se oli kyllä hyvä ihminen ja hyvä isä, myös meille, vaikka ei biologisesti sen lapsia oltukaan. Ajattelen, että äidin lisäksi myös meidän isäpuolella on iso merkitys siihen, millaisia ollaan nyt. Et tavallaan me ollaan opittu myös paljon siltä, ja saatu ikään kuin sellainen tukeva pohja, jolta lähtee rakentamaan elämää uudestaan.

Ja joo, se olis kyl lenkkeilly sun kanssa säällä ku säällä. Luulen, et teillä ois ollu kunnan urheilusessiot aina.

Mulle meidän isäpuoli taas on lähimpänä ehkä kirjottaessa, mutta myös saavutuksissa. Musta tuntuu, et se kyllä tsemppaa meitä. Ja myös huumorissa se kyllä elää. Mun yks lempimuisto siitä on se, että se aina kerto, et se on ylpee. Ei tarttenu tehä mitään erityistä ja se vaan sano, et on ylpee.

Joonas: No joo toi on kyl sellanen, mistä antaisin mitä vaan, jos pääsis lenkkeilee ja tekee, no, muitakin tollasia "miesten juttuja".

Jennina: Niinpä. Mäki antaisin mitä vaan. Me ei puhuta surusta kovinkaan usein sun kanssa tai ei oikeastaan puhuta ollenkaan. Mut on ollu kyllä aina jotenkin tärkeitä, et ollaan tavallaan jaettu sitä toisillemme kirjottamisen kautta. Aattelen, et se kyllä omalla tavallaan tuo lähemmäksi. Ja sit toisaalta aattelen, että meillä on vähän sellanen sanaton ymmärrys. Et tuolta ollaan tultu ja tässä ollaan nyt, hyvä me. Oon kyllä ylpee meistä. Et tässä me ollaan, tehdään elämässä asioita, jotka tuntuu hyvältä ja oikeelta ja tekee myös onnelliseksi. Ei nyt mikään sellanen vaikeuksien kautta voittoon, ku sellasesta en hirveesti välitä. Mut enemmänki, kaikesta huolimatta, kaiken kanssa ja myös sen kaiken takia, voi elää hyvää ja onnellista elämää. Et ne on osa meitä, mut ei kaikki.

Joonas: Samoin. Ja tavallaan mun mielestä se pitää sisällään sen, kun sanotaan, että "eletään muistoa kunnioittaen." ■

Rakas isi,
Istutaanko hetki näin
Vierekkäin
Käsikkäin
Ohimo ohimoa vasten

Sun hiukset on ehkä jo harmaat
Ja vieläkin varmaan mun sydämen arvaat
Sanot heti, "Älä mieti liikaa."
"Elä rohkeesti, älä murehtimiseen käytä aikaa."

Kyynleet valuu poskille
Ohimo tuntuu kylmälle
Huomaan,
ohimo olikin taivasta vasten
Ja se hiusten harmaa
olikin pilven reunaa

Kävit hetken muistuttamassa,
Et vaikka kaukana oot,
Silti lähellä, vierellä kulkemassa

JENNINA LAHTI





TEKSTI JA KUVA Tarja Huuonen

Suru muutti meille 24.11. 2017 25-vuotiaan poikamme tehdessä itsemurhan. Pojan teko tuli meille yllätyksenä, vaikka hänellä oli ollut itsetuhoisia ajatuksia jo kymmenen vuotta aikaisemmin. Suru tuli taloon kysymättä lupaa ja asettui omalle paikalleen ensin tarkastellen mihin sijansa laittaisi.

Ensimmäinen ajatukseksi uutisen saatuamme oli, että meidät heitettiin mustaan, kylmään veteen. Rannattomalle ulapalle, josta ei ole mahdollisuutta selvitä hengissä. Suru oli mustaa ja kylmää. Pojan kaveri sanoi, että se oli yhden aikakauden loppu. Yksi ovi oli sulkeutumassa, mutta minä halusin pitää sen oven auki. Minä roikuin oven kahvassa kiinni, enkä päästänyt ovea sulkeutumaan. Pelkäsin, että minä unohdan pojan. Unohdan hänen

äänensä, naurunsa ja tuoksunsa. Pidin ylläni poikani vaatteita, nukuin pojan sängyssä, pojan laittamalla lakanoilla ja pojan paita tyyneillä. Se toi turvallisuutta.

”Yksi ovi oli sulkeutumassa, mutta minä halusin pitää sen oven auki. Minä roikuin oven kahvassa kiinni, enkä päästänyt ovea sulkeutumaan.”

Jokaisella on omanlainen suru

Surulla oli pelon kasvot. Pelkäsin mieheni ja toisten lasteni unohtavan pojan, joten pidin pojan aina keskusteluissa mukana. Niin

kuin he unohtaisivat heille rakkaan ihmisen, jos hänestä ei koko ajan puhuta. Jokaisella meillä on omanlainen suru, riippuen siitä, mikä meidän suhteemme oli menetettyyn rakkaaseen. Minun suruni on minun näköiseni. Mieheni ja lasteni suru on heidän näköisensä.

Minun piti sanoa pojan kuvalle joka ilta hyvää yötä ja kertoa kaikki päivän tapahtumat. Lisäksi pelkäsin menettäväni jonkun toisen perheenjäsenen. Heräsin usein yöllä ja olin hädissäni. Ajattelin, etten kestäisi enää mieheni, lasteni tai lastenlasteni kuolemaa. Halusin kuolla itse ja suunnitelinkin jo oman kuolemani. Ajatus omasta kuolemasta toi lohtua. Minun ei enää tarvitsisi kokea kenenkään menettämistä.

Muutaman kuukauden kuluessa suru sai vihan ja katkeruuden kasvot. Olin vihainen pojan kave-

reille, kun he saivat viettää aikaa yhdessä kiipeillen ja tekivät matkan Ranskaan, jossa pojankin piti olla mukana. Olin vihainen pojan esihenkilölle siitä, minkälaiset työvuorolistat hän oli tehnyt pojalle vähän ennen pojan kuolemaa. Halveksin omia työkavereitani, jotka nauroivat töissä ja puhuivat omista asioistaan kahvipöydässä. Välttelin niitä tilanteita ja eristäydyin. Olin katkera, kun kaikkien muiden elämä jatkui normaaleissa uomissa, ja meidän perheemme piti alkaa rakentamaan omaa elämäämme uudelleen hyvin vähäisillä rakennustarvikkeilla. Tosin silloin en tiennyt, miten suurta surua pojan kaveritkin kantoivat. Enkä tiennyt sitäkään, kuinka epävarmoja ja arkoja omat työkaverini olivat kohdatessaan minut. Aikaisemmin puhelias ja naurava työkaveri oli muuttunut hiljaiseksi, eikä enää osallistunut yhteisille tauoille. Se oli hämmentävä tilanne kaikille ja aiheutti väärinkäsityksiä puolin ja toisin.

Meillä jokaisella on oman mittainen elämä

Vuoden kuluttua pojan kuolemastani olin sururyhmässä. Yhdellä tapaamiskerralla saimme paperia ja väreitä. Saimme maalata paperille omia tunteita niillä väreillä, jotka sillä hetkellä voisivat kuvata omaa tunnetilaa. Otin rohkeasti esille punaisen ja keltaisen. Maalasin väreillä koko paperin. Värit sekoittuvat keskenään ja ajattelin, että jossakin vaiheessa värit palaavat elämääni, joka vielä näyttää mustalta. Sitten kaadoin paperille mustaa väriä ja taitoin paperin. Paperille muodostui kau-

nis kuvio, ja muutamaa kuukautta myöhemmin löysin kuviosta kasvot. Minulle ne kasvot kuvaavat kuollutta poikaamme.

Surulla oli myös epätietoisuuden ja syyllisyyden kasvot. Halusin tietää, mitä oikein oli tapahtunut ja mielessäni syyllistin pojan kavereita. Salasivatko he jotakin meiltä? Aiheuttivatko he pojan kuoleman? Teinkö itse jotakin väärin pojan lapsuudessa ja nuoruudessa? Miten itsemurha olisi voitu estää? Pääsin työterveys-

”Myöhemmin olen ajatellut, että jokainen meistä kuolee joskus jollakin tavalla. Miten? Se on meiltä salattu, mutta itsemurhakin on vain yksi tapa kuolla.”

huollon kautta psykoterapiaan, ja siellä terapeutin kanssa kävimme läpi näitä minun ajatuksiani. Myöhemmin olen ajatellut, että jokainen meistä kuolee joskus jollakin tavalla. Miten? Se on meiltä salattu, mutta itsemurhakin on vain yksi tapa kuolla. Meillä jokaisella on oman mittainen elämä, toisella lyhempi, toisella pidempi. Kannoin syyllisyyttä pojan kuolemasta, mutta häpeää en ole tuntenut koskaan. Me tarjosimme pojalle parhaat mahdolliset eväät elämää varten niillä resursseilla, jotka meillä olivat käytössä. Poika vastasi itse omasta elämästään ja myös omasta kuolemastaan. Olimme auttaneet häntä, jos hän olisi ilmaissut hätänsä ja avuntarpeensa.

Olet vapaa

Vähitellen suru on saanut ilon ja toivon kasvot. Lokakuussa 2018 nokkosperhonen oli eksynyt meidän keittiön ikkunan sisäpuolelle. Otin perhosen rasiaan ja menin terassille. Aukaisin rasian kannen ja perhonen lähti lentoon. Ajattelin perhosen pojakseni ja sanoin: ”Olet vapaa”. Perhonen palasi luoksemme seuraavana keväänä meidän ollessamme hiihtämässä tunturissa.

Viimeisin merkityksellinen kohtaaminen nokkosperhosen kanssa oli mieheni syntymäpäivänä. Istuimme kotimme portailla toukokuun alkupuolella. Kissamme pyydysti nokkosperhosen, mutta saimme pelastetua sen. Perhosen toinen siipi vaurioitui. Perhonen oli mieheni kämmenellä ja minäkin otin sen kädelleni. Perhonen meni mieheni rinnan päälle, ja lähti lopulta lentoon siipirikkona. Samanlainen siipirikko oli myös poikamme. Perhonen tuo iloa ja toivoa, että poikamme elää sydämissämme. Hän ei ole jättänyt meitä, vaan palaa perhosena luoksemme.

Suru on löytänyt sijansa

Tämän päivän suru on saavuttanut seesteisyyden. Tiedän, että jonakin päivänä olen myrskyväällä merellä ja pelkään hukkuvani, mutta tiedän myös, että tuuli tyyntyy ja voin kellua veden pinnalla uppoamatta. Olen avannut elämässäni uuden oven vaihtamalla työpaikkaa ja opiskelamalla työnhajaajaksi. Kohta avautuu taas uusi ovi eläköitymisen myötä. Työssäni ja Surunauhan vertaistukijana kohtaan lapsensa menettäneitä. Tiedän, ettei sanoja

aina tarvita, vaan aito läsnäolo luo turvallisuutta. Olen tässä. Saat tulla sellaisena kuin olet, en kavahda vihaasi tai kyyneleitäsi. Saman kokeneena on oppinut tunnistamaan, milloin sanoja ei tarvita, koska toisen surua et voit sanoittaa ja fraasit voivat olla jopa loukkaavia.

Menneisyyden ovea en ole sulkenut, koska kaikki muistot ovat sen oven takana. Välillä voin piipahtaa sen oven takana ja viipyä sen hetken verran, niin kauan, kuin tuntuu hyvältä. Juttelen pojan kuvalle välillä, mutta en läheskään joka päivä. Joskus tunnen hänen läsnäolonsa tuoksuina tai kosketuksina. Nämä voivat olla mielen tuottamia kuvitelmiä, mutta mitä siitä, kun se tuo lohtua. Olen hyväksynyt sen, että tapahtunutta ei voi muuttaa ja se kuuluu meidän perheemme elämään. Menetyksestä huolimatta meillä on lupa tehdä asioita, jotka tuottavat meille mielihyvää. Iloita ja nauttia elämästä niiden perheenjäsenten ja ystävien kanssa, jotka ovat meille tärkeitä ja rakkaita.

Vuonna 2019 tapasimme Vesovassa pariskunnan, joka myös oli menettänyt lapsensa itsemurhan kautta. Satumme asumaan vielä samalla paikkakunnalla, joten tapamme pari kertaa vuodessa. Kumpikin pariskunta vuorollaan laittaa ruokaa, ja ruokailun jälkeen pelaamme lautapelejä. Kotipaikkakunnalla asuva tytär lapsineen tuo meille paljon iloa ja kauempana asuvaan pojan perheeseen pidämme yhteyttä soittelemalla. Kaksi vanhinta lasta tekevät omaa surutyötä tahollaan. Heidän suruprosessinsa on vielä keskeneräinen. Toivon sydämestäni, että hekin saisivat prosessin loppulta päätökseen ja uskaltaisivat katsoa tulevaisuutta luottavaisin ja avoimin silmin.

Lopuksi voin sanoa, että suru ei ole tehnyt minusta parempaa ihmistä. Olen edelleen se sama Tarja, inhimillisenä ja tuntevana ihmisenä. Ja voin todeta, että olen palannut siihen samaan moodiin työelämässä, kuin ennen pojan kuolemaa. Pidän tauot työkavereiden kanssa yhtä aikaa ja olen mukana keskusteluissa ottamalla kantaa kommentteihin. Asumme tänä päivänä surun kanssa sulassa sovussa. Suru on löytänyt sijansa meidän elämässämme. ■

Sanoja minulta sinulle

Keräsimme alkukevääseen lohdullisia ajatuksia läheisiltä. Aina emme osaa sanoa surevalle ääneen sitä, mitä haluaisimme sanoa. Tai emme osaa pyytää itsellemme surussamme läheisiltä sitä, mitä ehkä kaipaaisimme ja tarvitsisimme.

PIIRROS Anne-Leppänen



Minkä ajatuksen tai asian haluaisit sanoa surevalle läheiselle?

"Tartu kiinni niihin pieniinkin ilon pisaroihin isojen murheiden keskellä."

"Anna aikaa itsellesi."

"Lapsen suru on surua ja lapsella myös oikeus surra."

"Kerro minulle hänestä. Millainen hän oli?"

"Suru saa näkyä."

"Vielä tulee päivä etkä enää mieti läheisesi lähden syytä. Mietit hänen elämänsä tarkoitusta."

"Olen läsnä, soita kun tarvitset apua."

"Osanottoni! Jonkun kauniin muiston tai kauniin ajatuksen jakaminen vainajasta."

"Päivä kerrallaan ja yö välissä ♥"

"Vaikka se ei siltä aina tunnu, niin selviät. Sun ei tarvitse olla vahva. Anna itsesi kokea suru. Ukkini sanoin "jokainen puhuttu tunti helpottaa". Jatka puhumista senkin jälkeen, kun se ei enää pulppua ja ole helppoa. Muutoin se kasaantuu ja tekee moninkertaisesti kipeää."

Mitä haluaisin, että minulle sanottaisiin tai mitä haluaisin pyytää, mutta en ehkä osaa/uskalla?

"Ymmärrystä, että voi surra ja ikävöidä vaikei katkeroituisi ja lopettaisi omaa elämää."

"Haluaisin, että minun suruani ei väheksyittäisi, vaikka menetyksestä on jo kymmenen vuotta. Se kulkee rinnalla aina."

"Surulla ei ole määräaika."

"Lapsesi on kaunis ihana ja rakas ♥"

"Miten muistelet häntä nyt?"

"Konkreettinen apu - lastenhoito, siivous..."

"Uskalletaan sietää myös hiljaisuutta, surua ilman sanoja."

"Toivoisin, että minulle annettaisiin tilaa, ja voisin ottaa yhteyttä kun tahdon."

"Toivon, että minua halattaisiin. Haluaisin, että lapseni kummi veisi kynttilän poikani haudalle."

"Toivon, että saisin ihan oman ajan surra, ettei surua ja ikävää tarvitse surra jossakin tietyssä ajassa pois."

"Toivon, että joku haluaa pitkään ja antaa itkeä. Keskustelee iskästä ilman sääliä, kunnioitten häntä ja hänen elämää."



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: **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. Me nehtynyt 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 ilmoittaututaan, ja niissä kokoonnutaan yleensä 6–10 kertaa samalla kokoonpanolla koko jakson ajan. Keväällä kokoontuvien ryhmien paikkakuntia ovat Tampere, Helsinki, Hämeenlinna, Lahti, Jyväskylä ja Oulu – muiden kaupunkien osalta tiedotamme lisää suunnittelun edetessä. Lisäksi järjestämme keväällä ryhmätoimintaa myös verkossa.

YKSILÖTUKI

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivoa netin kautta **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 lähisudulle.



VERTAISTUKIVIikonloppu Vesova

Vesova järjestetään vuosittain. Viikonloppukurssilla pääsee keskustelemaan vertaisten kanssa pienryhmissä koulutetun vertaisohjaajan johdolla. Lapsille ja nuorille tarjotaan omaa ohjelmaa. Lisäksi voi kuunnella luentoja, osallistua työpajoihin, ulkoilla, saunoa, tutustua toisiin vertaisiin ja nauttia yhdessäolosta. Seuraava vertaistukiviikonloppu järjestetään toukokuussa 3.-5.5. Espoon Solvalla.

TAPAHTUMAT

Katso ajankohtaiset tapahtumat verkkosivujemme tapahtumakalenterista: surunauha.net/tapahtumat

**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!*

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 ennakoilmoittautuminen
- 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/jasenyyys 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 omakohtainen 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
(vs): Petra Saarinen
Nuori suru -hankkeen asiantuntija:
Virpi Ropponen
Järjestöassistentti: Nea Airaksinen

HALLITUS 2024

Puheenjohtaja Juha Pieksämäki
surunauha.puheenjohtaja@gmail.com
Jaakko Teittinen, 1. varapj
Erkki Latosaari, 2. varapj
Merja Myller
Maija Ylistalo
Monica Tiisala

KOTISIVUT

surunauha.net

SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT



