

# SURUNAUHA



**Vuodenajat ja suru**

*Jäsenlehti*  
1/2025

## SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 1/25

- |    |  |    |                                      |
|----|--|----|--------------------------------------|
| 3  | Päätoimittajan kynästä                         | 20 | Suruja ja uusia alkuja               |
| 4  | Ajankohtaista                                  | 22 | Surua eri vuodenaikoina              |
| 7  | Runo   | 24 | Suru on juhla                        |
| 9  | Armollisuutta                                  | 26 | Valoa kohti                          |
| 12 | Tapani surra: Taide auttaa surun<br>ilmaisussa | 30 | Näpit irti surusta!                  |
| 17 | Kutsu jäsenkokoukseen                          | 32 | Lahjoita ja tue Surunauhan toimintaa |
| 18 | Toimintakalenteri                              | 33 | Surunauhan vertaistuki               |
|    |  | 34 | Liity jäseneksi                      |

KUVA SAARA VÄYRYNEN



### TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

**PÄÄTOIMITTAJA** Jennina Lahti

**TOIMITUS** Liisa Ahonen, Jennina Lahti,  
Fanni Mikkonen, Saara Väyrynen

**ULKOASU/TAITTO** Anne-Mari Ohra-aho

**KANNEN KUVA** Henri Jumpanen

**JULKAISIJA** Surunauha ry

Maaliskuu 2025

**ISSN** 2489-7663

**PAINOPAIKKA** Uusiokuori

**YHTEYS** toimisto@surunauha.net





## Päätoimittajan kynästä

# VUODENAJAT JA SURU

**L**oppuvuodesta uppoudun usein suruun. En välttämättä sure tai ole surullinen, mutta suru on enemmän läsnä. Se on pyhäinpäivänä syttyvissä kynttilöissä, isänpäivässä, jonka haluaisin unohtaa ja kaupassa soivissa joululauluissa. Suru on jouluvalmisteluissa ja joulussa, menetyksen vuosipäivässä ja vaihtuvassa vuodessa. Lähes poikkeuksetta aina pyhäinpäivän aikaan suru hiipii vierelleni varjoksi loppuvuoden päiviin. Käperryn enemmän itseeni, uppoudun ajatuksiini, ja itku tuntuu asuvan silmäkulmassa. Ikävä ja suru tuntuvat kysyvän, miksi? Entä jos ja millais-takohan elämä olisi nyt? Se kysyy: uskaltaisinkohan vihdoin?

Syksyssä ja talven alussa on minusta surulle sopivaa melankoliaa. Kun ulkona alkaa pimentyä, tuntuu joskus myös ihan lohdulliselta käpertyä surun kanssa vieretysten sohvalle. Miettiä omaa rakasta läheistä ja juoda kupillinen teetä. Toisaalta kevään pitenevissä päivissä ja kesän pitkissä öissä voi surulle olla joskus enemmän tilaa. Kun ei tarvitse selvittää pimeästä päivästä toiseen, voi olla helpompi hengittää myös surun seurassa. Valon rinnalla suru ei ehkä tunnukaan liian painavalta. Suru on aina ajan-kohtainen ja jokainen vuodenaika on surulle sopiva.

Tässä lehdessä pohdimme surua vuodenaikojen näkökulmasta. Vuodenaikoihin liittyy usein isosti erilaiset juhlat ja niiden merkitys surussa näkyy myös tämän lehden teksteissä. Usein suru tuntuu viipyilevän juuri elämän tärkeissä hetkissä. Se

ilmestyy vierelle syntymäpäivänä, vuosipäivänä tai hetkessä, johon liittyy jokin tärkeä muisto. Haastatelimme lehteen kirjailija **Joonatan Tolaa**, jonka mukaan suru kulkee aina mukana, mutta aktivoituu eri hetkissä ja elämänvaiheissa. Siihen ajatukseen on helppo samaistua.

Saimme tähän lehteen monia läheisten ajatuksia vuodenaikojen vaikutuksesta suruun. Kun luin läheisten kirjoittamia ajatuksia, löysin paljon samais-tumispintaa ja samalla myös lohtua. En taaskaan ole ainoa. Mieleeni tuli lainaus **Venla Pystysen** kirjas-ta *En voi lakata ajattelemasta kuolemaa*: ”Sisälläni asuva tyttö asettaa kätensä heidän sisällään asuvien lasten kämmeniä vasten, tunnistaa kaltaisensa. Silitän haavoittuneita hiuksista, täytän heidät myötätunnolla. En kavahta kipua, se on maailma, jonka itsekin tunnen.”

Toivottavasti myös sinä, lukijamme, saat tämän lehden teksteistä lohtua ja tunteen siitä, ettet ole ainoa tai yksin.

Lähetän sinulle lämpimiä ajatuksia ja lujia halauksia. ■

JENNINA LAHTI  
lahti.jennina@gmail.com

**Kirjoittajasta**  
Jennina Lahti toimii lehtityöryhmän  
lisäksi kokemusasiantuntijana.

# AJANKOHTAISTA

**KUVA** Susanna Kekkonen



## AJANKOHTAISTA

Surunauhan toiminnassa kevät ja uusi toimintavuosi on käynnistynyt. Tänä vuonna käsillä on jo järjestön 28. toimintavuosi. Vapaaehtoiset vertaistukijat toteuttavat vertaistukiryhmiä, antavat yksilötukea ja kohtaavat verkossa läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä. Vuosittain kasvava vapaaehtoisten joukko täydentyy uusilla ja motivoituneilla ryhmänohjaajilla, yksilötukijoilla, nettivertaisilla ja kokemusasiantuntijoilla. Vapaaehtoisina toimivat myös tämän lehden toimitus ja järjestön hallituksen jäsenet. Vapaaehtoistyö muodostaa Surunauhan toiminnan perustan ja ytimen.

Tuskin yhtään Ajankohtaista-tekstiä voi näinä aikoina kirjoittaa mainitsematta järjestöjen rahoitusta. Surunauhan osalta vuoden 2025 rahoitus on turvattu, mutta tulevaisuus on isossa murroksessa, kuten muillakin järjestöillä. Sosiaali- ja terveysalan järjestöihin kohdistuvat leikkaukset ovat merkittäviä. Tuoreen tutkimuksen mukaan vapaaehtoistoimintaan perustuvalla järjestötyöllä on vankka kannatus. Niukkuutta jaettaessa valtion ohjaava rooli tuntuu korostuvan. Ministeri Kaisa Juuson selvityshenkilö Mika Pyyköltä tilaaman raportin mukaan järjestöjen tulisi kyetä selkeämpään työnjakoon sekä järjestöjen kesken, että osana laajempaa kokonaisuutta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Olemme Surunauhassa kehittäneet toiminnan tulosten mitaamista ja raportointia jo viime vuosien aikana. Saamamme tulokset ovat erittäin hyviä. Kaikilla osa-alueilla tavoittelemamme tulokset toteutuvat erinomaisesti. Tämä on ollut myös rahoittajan näkemys. Mielestäni on kuitenkin tärkeää muistaa, että järjestöjen vapaaehtoistoimintaan osallistuvat tekevät työtä ilman palkkiota, omasta halustaan, kiinnostuksestaan ja resursseistaan lähtien. Täysin vertaistukeen nojautuva kansalaisjärjestötoiminta on hankalasti sijoitettavissa tilaaja-tuot-

tajamalliin. Valtioneuvoston julkaiseman Kansalaisjärjestöstrategian (2024) päämääränä on, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ja vapaaehtoistoiminnan merkitys kasvavaa. Toivottavasti järjestörahoituksen uudistamisessa pidetään tämä päämäärä mielessä.

## TAPAHTUMIA JA YHTEISTYÖTÄ

Lähi- ja verkkovertaistuen lisäksi vuoden aikana on mahdollisuus nähdä muun muassa taideterapeuttisen vertaistukiryhmän töitä ympäri pääkaupunkiseutua ja Tampereella. *Eilen Tänään Huomenna* -niminen taidenäyttely koostuu viidestä maalauksesta, sekä läheisten teksteistä. Ryhmän ohjasi taideterapeutti Jessica Ristolainen, joka toimii myös Surunauhan vapaaehtoisena. Pääosin hyvinvointialueiden tuella ja lahjoitusvaroilta mahdollistetaan tänäkin vuonna toiminnallista vertaistukea ympäri Suomen.

Vuosittaisen Surukonferenssin teemana on tänä vuonna *Suru työssä*. Surukonferenssi yhdistää tieteellistä tietoa sekä kokemustietoa ja se järjestetään yhteistyössä Tampereen yliopiston, Surujärjestöjen, Mieli ry:n ja Suomalaisen kuoleman tutkimuksen seuran kanssa. Surunauhan jäsenet voivat osallistua konferenssiin alennetulla lipun hinnalla. Surunauha tulee järjestämään konferenssissa yhteisen tapaamisen seminaarin iltatilaisuuden yhteydessä. Heti konferenssia seuraavana päivänä järjestämme myös Tampereella järjestön kevätkokouksen. Kevätkokouksessa käsitellään edellisen vuoden vuosikertomus ja tilinpäätös. Kevätkokous onkin hyvä tilaisuus tutustua järjestön toimintaan ja toimijoihin, kuten hallitukseen ja työntekijöihin sekä vaikuttaa yhdistyksessä. Toivottavasti tapaamme Tampereella! Tapahtumien ajankohdat voit tarkistaa tapahtumakalenterista, joko tästä lehdestä tai verkkosivuiltamme. Verkkosivuilta löydät jatkuvasti päivittyvää tietoa toiminnasta.

## TOIMINTAA PERHEILLE JA NUORILLE SUOMEKSI JA RUOTSIKSI

Tulevan kesänä järjestetään perheloma Lohja Spa Resortissa kesäkuussa. Kohderyhmänä ovat lapsiperheet, joiden perheenjäsen tai läheinen on kuollut itsemurhan tai henkirikoksen kautta. Surunauhan ja Huoma ry:n yhteinen Nuori suru -toiminta järjestää tukea nuorille, joiden läheinen on kuollut itsemurhan tai henkirikoksen kautta. Tulossa on tapahtumia ainakin Helsinkiin ja Jyväskylään sekä Nuorten viikonloppu Tampereella. Lisäksi tukea on tarjolla verkossa muun muassa Discord-alustalla ja verkkoryhmissä.

Tulossa on tuttuun tapaan myös vertaistuki-viikonloppu Vesova syyskuussa ja ruotsinkielinen vertaistukiviikonloppu Sorgens stig lokakuussa. Vuoden aikana järjestön ruotsinkielinen toiminta vahvistuu myös verkossa. Tämän kehittämistyön meille mahdollistaa kohdennettu lahjoitus.

## AJANKOHTAISTA VAIKUTTAMISTOIMINNASSA

Surujärjestöt ovat työstäneet yhteiset vaikuttamistyön tavoitteet. Tavoitteiden avulla pyrimme edistämään läheisensä menettäneiden tuen saantia niin palveluverkostossa, kuin laajemmin yhteiskunnassa. Tavoitteet ovat hyvä työkalu vaikuttamistyön tukena muun muassa vaalien alla, mutta myös järjestöjen jatkuvassa työssä läheisensä menettäneiden tukemisessa. Yhteisen vaikuttamistyön teemat ovat esillä [surunauha.net/vaikuttamme](https://surunauha.net/vaikuttamme)

Surunauha jatkaa osana Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Itsemurhien ehkäisyn verkostoa 2025–2027. Edustan verkostossa Surunauhaa ja tulen jatkaman työtä itsemurhan tehneiden läheisten tuen tarpeen huomioimiseksi ja oikeuksien toteutumiseksi. Verkosto on merkittävä työkalu järjestön edunvalvonnassa. Verkostossa olemme muun muassa päässeet osallistumaan Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman valmisteluun sekä Käypä hoito -suositukseen. Verkosto vastaa monelta osin itsemurhien ehkäisyohjelmassa mainittujen toimenpiteiden toteutukseen, kuten viime syksynä uusittuihin terveydenhuollon henkilöstölle suunnattuihin koulutusmateriaaleihin, joita Surunauha oli mukana toteuttamassa. Mielestäni itsemurhan

tehneiden läheiset ovatkin huomioitu hyvin erilaisissa ohjelmissa ja asiakirjoissa. Toki näiden ohjelmien toteutukseen toivoisin lisää rahallista panostusta. Kokemustieto on edunvalvontatyössä ensiarvoisen tärkeää ja kokemusasiantuntijoiden tiedon lisäksi otan mielelläni vastaan tietoa tuen toteutumisesta. Minuun voi olla matalalla kynnyksellä yhteydessä.

Julkisuudessa ollaan usein huolestuneita yhteisöllisyyden heikkenemisestä ja yksin pärjäämisen eetoksen lisääntymisestä. Tässä työssä ei kuitenkaan ole vaikeaa nähdä yhteisöllisyyden ja kohtaamisen voimaa. Surunauha on samaan aikaan avoin ja tiivis yhteisö. Vertaiselta saatu tuki surussa on tärkeää ja moni kuvaileekin sen merkittävämmäksi tueksi läheisen itsemurhan jälkeen. Vertaistuen lisäksi myös ammatillinen tuki on tärkeää. Tukimuodot eivät sulje toisiaan pois, vaan täydentävät toisiaan. Toivon, että tämänkin vuoden aikana vertaistuki auttaa surussa ja moni haluaa myös toimia vertaisena toisen saman kokeneen tukena. Lämpimiä yhteistyöterveisiä haluan lähettää myös niin pitkäaikaisille kumppaneille, kuin uusille yhteistyötahoille.

Tapahtumista saat tietoa Surunauhan verkkosivuilta [surunauha.net](https://surunauha.net) ja uutiskirjeestä: [surunauha.net/tilaautiskirje](https://surunauha.net/tilaautiskirje)

RIIKA HAGMAN-KIURU  
Toiminnanjohtaja



## SURUNAUHAN JÄSENKOKOUS VALITSI SYKSYLLÄ UUDEN HALLITUKSEN

Mukaan tuli kaksi uutta jäsentä. Kysyimme tuoreilta hallituslaisilta, mikä on heille henkilökohtaisesti tärkeintä Surunauhassa.



**SURUNAUHA** on vertaistukijärjestö, jossa toivotetaan menetyksen kokeneet tervetulleiksi. Vertaistuki on vapaaehtoisten ohjaajien ja ryhmiin osallistuvien keskustelutukea, läheisyyttä, ymmärrystä ja kokemuksia. Siis sitä tärkeää, mitä menetyksen kokenut kaipaa tai tarvitsee. Halusin mukaan hallitustyöskentelyyn, koska itselläni on halu olla vaikuttamassa tuen saamisen ja antamisen mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen.

KAIJA HILTUNEN



**MINULLE** tärkeää on, että Surunauhan vertaistukiryhmiin pystyi osallistumaan matalalla kynnyksellä. Vastaanotto oli todella lämminhenkistä ja toisten surua ja tunteita ymmärtävää ja kunnioittavaa. Koenkin, että Surunauha on ollut minulle todella tärkeä ja turvallinen tuki kokemani suuren surun keskellä. Tukea olen saanut niin ammattilaisilta, vapaaehtoisilta kuin muilta saman kokeneilta läheisensä menettäneiltäkin. Olen saanut järjestöltä valtavasti tukea myös elämäni jatkamiseen, sen eteenpäin viemiseen sekä menetyksen kanssa elämiseen.

Menetin rakkaan pikkuveljeni itsemurhalle elokuussa 2017. Ari oli kuollessaan 45-vuotias. Surunauhan toiminnasta kuultuani kävin ensin avoimissa vertaistukiryhmissä, jonka jälkeen osallistuin kevään mittaiseen suljettuun vertaistukiryhmään täällä kotikaupungissani Helsingissä. Vesovaan osallistuin syksyllä 2019. Kaikella yhdistykseltä saamallani vertaistuella on ollut todella suuri rooli surutyön tekemisessä niin kuin sen etenemisesäkin. Siksi halusinkin kouluttautua vertaistukijaksi. Toimin vuoden verran puhelinvertaisena läheisensä menettäneille ja nyt Surunauha ry:n hallituksessa.

SATU SAARINEN



## Lumitähtiä

Tänään tuulilasi oli täynnä  
pieniä lumitähtiä.

Ajattelin sinua.

Niin kuin sinä olisit piirtänyt  
tuhat lumitähteä minun aamuuni.

En raskinut pyyhkiä niitä pois.

Tie näkyi kauniimpana niiden takaa  
hetken

kunnes ne sulivat pois.

Veeralle äiti 22.3.2021

MARJAANA TUOVINEN





# Armollisuutta

## ei anteeksiantamisen pakkoa

TEKSTI Fanni Mikkonen / KUVA Sanna Kärkkäinen



Kolmatta romaaniaan kirjoittava kirjailija Joonatan Tola menetti vanhempansa varhain. Isä teki itsemurhan Joonatanin ollessa 6-vuotias, ja äiti kuoli pitkäaikaiseen sairauteen viisi vuotta myöhemmin. Oman lapsen syntymän myötä Joonatan alkoi tutustua vanhempiinsa ja kirjoittaa lapsuudenperheestään. Omakohtaisista kokemuksista syntyivät romaanit *Punainen planeetta* (2021) sekä *Hullut ihanat linnut* (2023).

Isän sukua sekä lapsuutta leivottoman isän lähellä käsittelevä esikoisromaanin *Punainen planeetta* sai alkunsa Joonatanin esikoislapsen syntymän myötä. Tuore vanhempi ja koti-isä kirjoitti lapsen päiväunien aikaan, juuri silloin, kun olisi itsekin halunnut nukkua. Joonatanin motivaatio kirjoittamiseen oli kuitenkin kova, sillä hän oli lykännyt haavettaan kauan. Kirjoittamiseen Joonatan sai paljon tukea kirjailija Maria Peuralta, joka mentoroi ja luki Joonatanin tekstejä. Yhteys toiseen ihmiseen oli merkittävä tekijä kirjan syntymisen kannalta, sillä työ on yksinäistä ja epätoivon hetkiä tulee vastaan jokaiselle, varsinkin esikoiskirjailijalle. Omasta suvusta kirjoittaminen oli ollut mielessä ja lopulta Peuran kannustamana Joonatan tarttui omakohtaiseen aiheeseen.

Joonatanin toinen romaani *Hullut ihanat linnut* sivuaa isän itsemurhan jälkeisiä aikoja ja äi-

din yksin jäämistä lasten kanssa. “Vaikka isä olikin vähän kuin perheen viides lapsi, on hän ollut äidille myös toinen aikuinen. Isän kuolema on ollut äidille romahduttava tekijä ja heikentänyt meidän lasten kasvuolosuhteita entisestään”, Joonatan sanoo.

### ”Isän itsemurha jäi hämärän verhon alle.”

#### Nyrkkisääntö: teen kaiken eri tavalla kuin oma isä

“Joissain tilanteissa saatan miettiä, miten isä olisi sen tehnyt ja teen sen sitten juuri toisinpäin”, Joonatan toteaa.

Isän kuollessa Joonatan oli melkein 6-vuotias. Yksin kolmen lapsen kanssa jäänyt äiti kielsi it-

semurhasta puhumisen. Ulkopuolisille kuolinsyynä kerrottiin sydänkohtaus. Joonatan arvelee, ettei isän kuoleman ymmärtämiseen ollut tuossa iässä rahkeita, varsinkin kun kotona asiasta vaiettiin. Lapsuudenperhe eli sosiaalisesti eristäytyneenä elämää, eikä lähipiiriin kuulunut juuri muita aikuisia, jotka olisivat olleet tukemassa perhettä. Myöskään kriisityöntekijöitä ei 80-luvun kodissa nähty. Isän itsemurha jäi hämärän verhon alle. “Tieto kuolemasta täytyi jotenkin nielaista kokonaisuksena, ja sitä on vasta myöhemmin elämässä tullut purettua ja pohdittua, että minkälainen kokemus tämä oikeastaan onkaan ollut”, Joonatan kertoo.

Ryhtyessään kirjoittamaan *Punaista planeettaa*, Joonatan ei tuntenut isäänsä. Isän yhteydet sukulaisiin olivat katkenneet jo hänen elinaikanaan. Kuoleman jälkeen sukulaiset eivät olleet halukkaita puhumaan, sillä koke-

mukset olivat olleet traumaattisia ja itsemurha lisäsi hiljaisuutta entisestään. Kirjoittamisen alkuaikoina Joonatan sai kuitenkin haltuunsa dokumentaarista materiaalia isänsä elämästä muun muassa kirjeiden, lehtileikkeiden ja videoiden muodossa. Säästyneet dokumentit tarjosivat täytettä elämän aikajanan tyhjiksi jääneisiin kohtiin ja lisäsivät sitä kautta ymmärrystä vanhempien elämää ja samalla myös omaa elämää kohtaan. Lisäksi Joonatanin setä Olli on ainoana isän sukulaisista kertonut paljon tarinoita isästä. Palapeli alkoi hahmottua ja siitä käynnistynyt kirjoitusprosessi tarjosi mahdollisuuden tutustua isään uudella tavalla. Tiedon lisääntyminen lisäsi myös armollisuutta isää kohtaan. Se oli uusi piirre, sillä suhde isän kuolemaan ja kuolintapaan oli ollut aiemmin vaikea.

### **Vaikenemisen kulttuuri**

Joonatan kokee itsemurhan perhepiirissä vaikuttavan kaikkeen. Äitinsä vaikenemisen taustalla hän uskoo olleen häpeän. Joonatan ajattelee, että traumaattisen menetyksen äärellä lapsi kaipaisi sanoja ja sitä, että joku sanottaisi tapahtuneen ikätasoisesti ja totuudenmukaisesti. Joonatan näkee, että itsemurhan tehneen vanhemman lapsella voi surun lisäksi olla paljon erilaisia syyllisyydentunteita, pelkoja sekä harkakuvitelmia muun muassa siitä, että olisi vastuussa vanhempien kohtalosta. Tätä kaikkea ihminen joutuu ratkomaan elämänsä aikana, sen eri vaiheissa.

Perheen perustamisen ja oman lapsen syntymän myötä omat vanhemmat aktivoituivat Joonatanin mielessä. Joonatanin tullessa itse isäksi, isän itsemurha nousi pinnalle uudella tapaa. "Omat vanhemmat tulevat kummittelemaan. Mutta kuolleissa on se hankala, kun niiden kanssa ei pysty keskustelemaan", Joonatan sanoo. Keskustelu ja suhde vanhempiin on kuitenkin luotava. Tässä yksi keino on mennä terapiaan.

**"Joonatan ajattelee,  
että traumaattisen  
menetyksen äärellä  
lapsi kaipaisi sanoja ja  
sitä, että joku sanottaisi  
tapahtuneen ikätasoisesti  
ja totuudenmukaisesti."**

### **Terapian merkitys**

Kolmen vuoden psykoterapiaa Joonatan kuvaa elämän käännekohtana. "Jos on lähtenyt hyvin hankalista lähtökohdista elämään ja on aina pärjännyt aika lailla omin nokkinensa, on terapian aloittaminen kolmekymppisenä aika mullistava kokemus. On merkityksellistä, kun pääsee ammattilaisen avustuksella työskentelemään itsensä kanssa. Suurin asia on varmasti ollut omiin tunteisiin käsiksi pääseminen", Joonatan kuvailee.

Terapiassa pääsee käsittelemään hankalia tunteita, joille ei arkielämässä ja ihmissuhteissa aina ole tilaa, eikä välttämät-

tä ymmärrystäkään. Mitään vaikeuksien kautta voittoon tarinaa Joonatan ei kuitenkaan elämästä halua ylläpitää. Jos elämä on ollut vaikeaa, ei kaikki vaikeus välttämättä ikinä katoa minnekään. Elämäkokemusten kanssa voi kuitenkin oppia tulemaan toimeen niin, etteivät ne paina arjessa jatkuvina taakkoina.

### **Avoimuuden aika**

Terapian myötä Joonatan alkoi kirjoittaa omasta elämästään. Romaaneissaan Joonatan kuvaa vaikenemisen kulttuuria sukulmiönä. Kirjoittaessaan omakohtaisista teemoista, Joonatan on itse valinnut avoimuuden tien. Nykyään hän käy puhumassa eri paikoissa paitsi romaaneistaan, myös teemoista, joita hän kirjoissaan käsittelee, kuten mielenterveys- ja päihdeongelmista, lastensuojelun kysymyksistä sekä itsemurhasta.

Keskeinen tunne, joka perhetragedioihin ja itsemurhiin liittyy, on häpeä. Ihminen kantaa sitä herkästi.

"Häpeä kutsuu ihmistä piiloutumaan, vaikenemaan ja häviämään ihmisten silmistä. Yksi purkamiskeino häpeälle onkin toimia päinvastoin; puhua. Se on häpeälle aikamoinen järkytys, kun yhtäkkiä toimiikin eri tavoin, kuin häpeä käskee", Joonatan sanoo.

Joonatan ei kuitenkaan tarkoita, että jokaisen tarvitsisi lähteä torille huutamaan elämäntarinaansa. Meistä jokainen on erilainen. Jos ihminen on ihan häpeän peittämä, voi sitä purkaa pikkuhiljaa, esimerkiksi juuri terapiassa. Joonatan muistuttaa, ettei vaikeneminen aina myös-

kään liity häpeään, vaan joskus siinä on kyse omien voimavarojen ja jaksamisen tunnistamisesta. On myös sellaisia ihmisiä, jotka eivät yksinkertaisesti koe tarvetta puhua ja jakaa.

Joonatanin teoksissa on vahvasti läsnä myös kirjailijan oma-laatuinen ja mukaansatempaava huumori. Voiko huumorilla ja häpeän purkamisella olla jotakin tekemistä toistensa kanssa? Joonatan toteaa huumorin olevan tietoinen tyylikeino, mutta kokee olevansa ehkä liian lähellä liekkiä arvioidakseen, miten huumori vaikuttaa lukijaan. "Olen kuullut lukijoilta, että huumori tuo tekstiin ilmaa. Raskaita asioita on helpompi sulattaa, kun huumoria mukana", Joonatan kertoo. Huumorin voi nähdä myös rikkoivan hiljaisuutta ja tabua. Oletus kun on, että henkilökohtaisista vakavista aiheista puhutaan vakavasti. Esimerkiksi itsemurhaa käsittelevissä kirjoissa harvemmin on huumoria.

Joonatan uskoo, että avoimuus on laajemminkin osa tämän ajan tai sukupolven ilmiötä. "Halutaan kääntää kiviä ja katkaista aikaisemmin Suomessa ollut vahvaa vaikenemisen kulttuuria. Pyritään ymmärtämään ja myös analysoimaan menneitä sukupolvia, tarkastelemaan omia vanhempia kriittisesti", Joonatan pohtii.

### **Ei ole pakko antaa anteeksi**

"Omaisien ei tarvitse koskaan hyväksyä läheisen tekemää omakäristä poismenoa, mutta hän voi

oppia ymmärtämään niitä syitä ja tekijöitä, jotka ovat siihen joutaneet. Sitä ei kuitenkaan tarvitse välttämättä koskaan hyväksyä. Varsinkaan, jos kyseessä on lapsi. Miksi lapsen tarvitsisi koskaan hyväksyä oman vanhemman tekemää ratkaisua? On myös oikeus olla antamatta anteeksi. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö voisi olla armollisuutta ja etteikö olisi halua ymmärtää asioita", Joonatan sanoo. "Minulle armollisuus on eri asia kuin an-

**"Joonatan muistuttaa, ettei vaikeneminen aina myöskään liity häpeään, vaan joskus siinä on kyse omien voimavarojen ja jaksamisen tunnistamisesta."**

teeksiantaminen. Armollisuus tarkoittaa vähän lempeämpää katsantokantaa, jotakin, mikä ei ole armotonta, vaan jotain lämmön kaltaista", Joonatan jatkaa.

Kuoleman tunkeutuminen elämään herättää paljon ajatuksia. Vanhempien varhainen poismeno saa ajattelemaan oman elämän rajallisuutta - myös positiivisessa mielessä. "Meidän kulttuurissamme kuolemasta puhutaan ehkä liian vähän, vaikka se on iso osa elämää ja korjaa pois meistä jokaisen. Kuolema voisi kuitenkin tuoda myös näkökulmaa meidän eläväisten elämään:

eletään nyt, kun täällä ollaan. Lähtö voi tulla milloin tahansa, joten tehdään niitä asioita, mistä tykätään ja vietetään aikaa niiden ihmisten kanssa, jotka ovat meille tärkeitä. Tänään tapahtuu elämä", Joonatan toteaa.

### **Elämää ei tarvitse siivota piiloon**

Kevät on tulossa. Se tarkoittaa sitä, että talvi, Joonatanin lempi-vuodenaika, jää taakse ja rakkaan pipolätkä -harrastuksen varusteet viedään varastoon. Pian Joonatan saa kuitenkin upottaa kädet multaan ja istuttaa kukkia lastensa kanssa. Joonatanin mielestä lasten ja puolison kanssa touhuaminen sekä ympäröivän luonnon ihmetteleminen ovat parasta hupia - elämästä kun kannattaa yrittää nauttia. Mitään suureellista henkistä kevätsiivousta ei kuitenkaan ole luvassa, sillä kaaoksen hyväksyminen on olennaista.

Joonatanin vakaa näkemys on, etteivät vaikeat kokemukset katoa mihinkään. Muistot saattavat haalistua, mutta kokemuksia ei voi poistaa millään konstilla. Se, minkä on kokenut, sen on kokenut. Samalla ihminen myös uudistuu koko ajan. Tulee uudenlaisia kokemuksia ja eri elämänvaiheita, uusia ihmisiä ja maisemia. Asiat muuttuvat. Kuten maahan, tulee ihmiseenkin uusia kerroksia. "Elämä voi olla onnellista, vaikka siitä ei käsitelisi pois ikäviä kokemuksia. Elämään kuuluu monia asioita: iloisia ja kamalia. Elämää ei tarvitse siivota", Joonatan toteaa. ■

Tapani surra

# TAIDE AUTTAA surun ilmaisussa



**TEKSTI** Saara Väyrynen / **KUVAT JA RUNOT** Marjaana Tuovinen

Olen pudonnut tavallisen elämän riveiltä.  
Kiihdytyskaistalta siirrettiin matelemiskaistalle.

Elän rivien välissä.

Olen lautojen rakoon valunut roska.

Kaakelisaumaan porattu naulakko.

Asfaltin raosta työntyvä vuohenkello.

Hyllyvä suonsilmäke savitiellä;

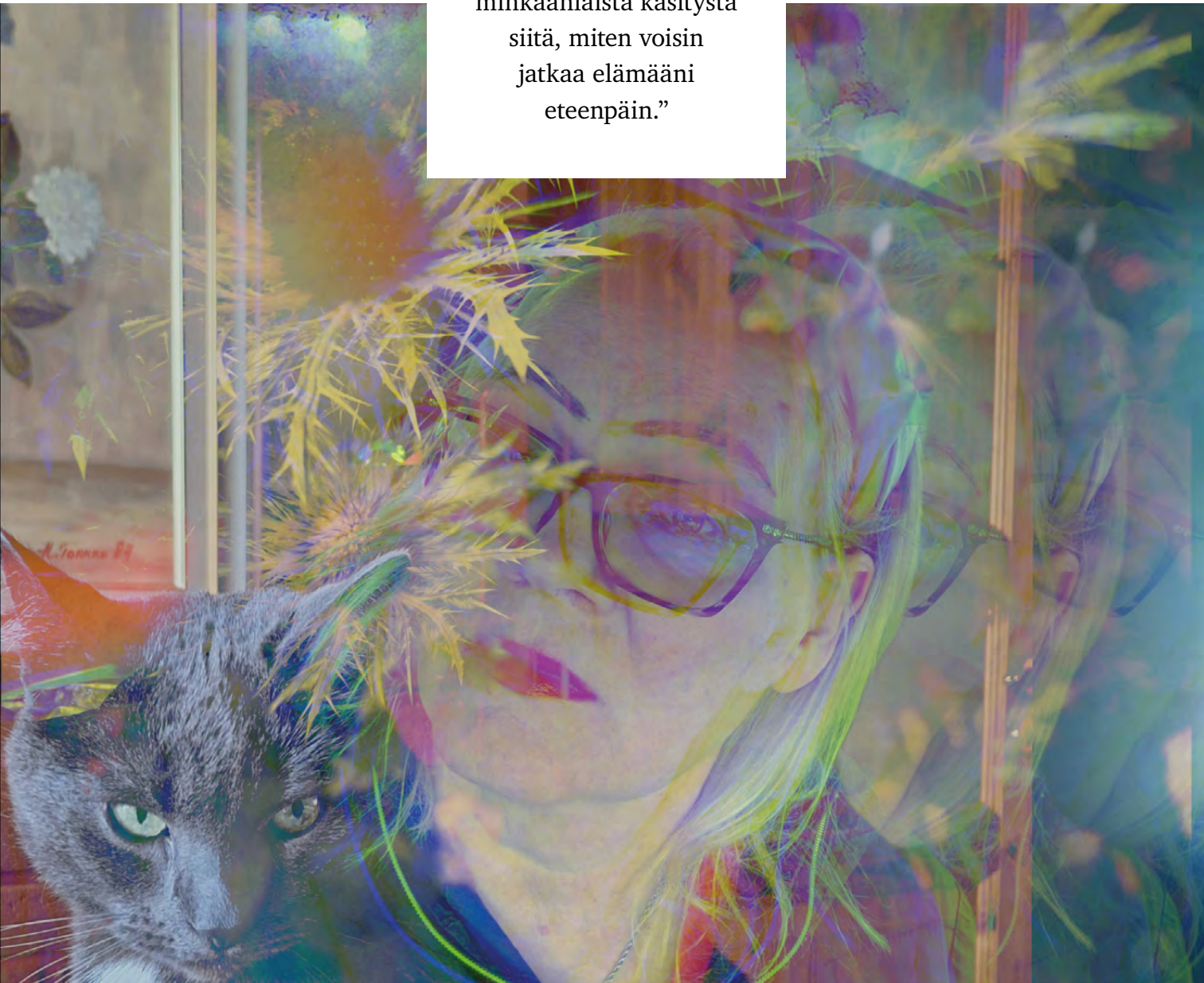
se, johon lapsena kerrottiin hevosenkin uponneen.

**P**unatiilisen omakotitalon sisustus rönsyilee kodikkaasti. Katsottavaa ja ihmeteltävää on paljon. Jokainen esine, kuivattu kukka ja käsityö on mietitty tarkoin omalle paikalleen. Pöydillä, tasoilla ja vanhoilla puutuoleilla on asetelmia. Niissä näkyy naisellisuus, rosoisuus ja oman pesän tunnelma. Eteisessä laakeassa lasimaljassa on murskaantunut panssarilasiasia. Maljan takana on peili, joka heijastaa sadat sirpaleet kuvajaisessaan. "Veera soit-

ti minulle Tampereelta, että äiti, täällä on rikottu bussipysäkin ikkuna. Hän kysyi, ottaisiko sirpaleet talteen. Sanoin, että 'Ota vaan, siitähän voi keksiä vaikka mitä'. Veera oli sellainen, hän näki kauneutta siellä, missä moni näki vain rumuutta ja rikkinäisyyttä", Marjaana kertoo.

Marjaanan ja hänen tyttäriensä elämässä taide ja taiteellinen työskentely ovat olleet aina läsnä. Opettajana Marjaana halusi lapsiensa saavan toutettaa ideoitaan ja tehdä

"Se elämä, jota olin elänyt, oli päättynyt, eikä minulla ollut minkäänlaista käsitystä siitä, miten voisin jatkaa elämääni eteenpäin."



taidetta pienestä alkaen. "Oli ihan tavallista, että aina oli menossa jonkinlainen taideprojekti. Keksiittiin jokin idea ja sitten se toteutettiin. Kerran tytöt olivat maalanneet vessanpöntönkin vanhoilla kynsilakoilla", Marjaana kuvailee. Toden totta, wc-istuinta on koristeltu taidokkain kukkakuvioin.

### Tunteista kuviksi, kuvista sanoiksi

Marjaana menetti vanhimman tyttärensä Veeran syyskuun ensimmäisenä päivänä vuonna 2017. Löydettyään elottoman lapsensa lattialta, shokki oli totaalinen ja vei kokonaan toimintakyvyn. "Siitä

on nyt kahdeksan vuotta. Muistan tuon illan. Elämäni ylle laskeutui täydellinen pimeys. Istuin Veeran olohuoneen sohvalla ja tiesin, että se elämä, jota olin elänyt, oli päättynyt, eikä minulla ollut minkäänlaista käsitystä siitä, miten voisin jatkaa elämääni eteenpäin", Marjaana sanoo.

"Nuorempi tyttärenti joutui tuolloin ottamaan ohjat käsiinsä. Oli uskomatonta, miten kaksikymppinen pystyi toiminaan siinä tilanteessa ja kannattelemaan äitiään, kun ainoa sisko oli juuri kuollut ja isä oli vaikean ALS-sairauden murtamana hoitolaitoksessa. Tytär joutui kohtaamaan oman surun-



"Runojen, valokuvauksen ja taiteen avulla Marjaana on pystynyt sanoittamaan ja purkamaan niitä tilanteita ja hetkiä, joissa sisin on huutanut ikävää ja kaipausta."

”Surun matkaa voi tehdä ikään kuin kahdella raiteella: surua kohti ja surusta pois päin. Toipuminen tapahtuu surun sisällä, kun kuolemasta katsotaan elämään päin, tartutaan tähän päivään, ympärillä olevaan elämään.”



sa vasta paljon myöhemmin, sitten kun minä pääsin taas horjuen jaloilleni”, Marjaana jatkaa.

”Lähdimme seuraavana aamuna taksilla junalle. Kaksikymppinen ei ollut nähnyt varmasti koskaan ketään siinä kunnossa. Muistan, kuinka hän katsoi minua säikähtänein silmin etupenkiltä ja kysyi hädissään ’Äiti, olisiko enää mitään, mitä sinä haluaisit elämässäsi tehdä?’ Ajattelin, että ei ole, mutta lapselleni en voinut niin vastata. Jostakin tuli ajatus, että voisin minä valokuvata ja kuulin itseni niin vastaavan”, Marjaana kuvailee. Sitä Marjaana on tehnyt. Valokuvannut arkeaan, hetkiä siinä, ikuistanut sen, mihin silmä on tarttunut, ja kiinnittänyt itsensä elämään jokaisena päivänä valokuvauksen keinoin. Alkuun ei ollut sanoja, mutta tunteet tulivat mukaan kuviin. Vähitellen al-

koi tulla myös sanoja, joita kuvat auttoivat kirjoittamaan runojen muotoon.

### Elämän rewriting

Marjaana katselee ulos keittiönsä ikkunasta. Lumen alle on hautautunut huvimaja, kukkaruukut ja koristeellinen puutarha. Piha näyttää nyt vuoden alussa uinuvan Ruususen unta. Talvi on lohdullinen, saa hautautua vähän itsekin luvan kanssa.

Runojen, valokuvauksen ja taiteen avulla Marjaana on pystynyt sanoittamaan ja purkamaan niitä tilanteita ja hetkiä, joissa sisin on huutanut ikävää ja kaipausta. On syntynyt *Surukuvia*-Instagramtili, joka sisältää päivän kuvatunnelmia sekä *Surukuvia*-blogi, jonne Marjaana on tallentanut ru-

nojaan. Kuvat ja runot ovat kulkeneet suruvuosien aikana mukana ja niiden avulla on päässyt aina askeleen eteenpäin, seuraavaan hetkeen ja päivään. Surun matka on tallentunut niiden avulla konkreettiseen näkyvään muotoon.

Kiinnostus valokuvan käyttömahdollisuuksiin on vahvistunut ratkaisukeskeisen lyhytterapiaopintojen myötä. Valmistuttuaan viime syksynä ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi, Marjaanalla on suunnitelmia terapeuttisen valokuvan käytöstä myös asiakastyössä. ”Surun matkaa voi tehdä ikään kuin kahdella raiteella: surua kohti ja surusta pois päin. Toipuminen tapahtuu surun sisällä, kun kuolemasta katsotaan elämään päin, tartutaan tähän päivään, ympärillä olevaan elämään”,

Marjaana sanoo. ”Minulle se on ollut pysähtymistä katsomaan kauneutta ympärillä, sen etsimistä, mikä elämässä on hyvää ja mitä on vielä jäljellä”, Marjaana jatkaa.

Perheen yhteinen koti on vielä jäljellä, eikä sitä ole haluttu myydä, vaikka alkuun tuntuikin, että siellä oli tuskallisen paljon muistoja. ”Nuoremman tyttäreni kanssa meillä on jatkuva sisustusprojekti meneillään, se on osa ’Elämän Rewritingia’, jossa tälle päivälle ja meidän elämällemme annetaan arvo. Elämää rakennetaan uudelleen, meidän näköisemmeksemme. Mennyt elää täällä mukana. Verran muisto, tapa nähdä kauneutta ja iloita siitä, on aina jollain tavalla läsnä”, Marjaana sanoo. ■

## VEERALLE 1.11.2019

Syyskuun ensimmäinen.

Kaikki entiset vuodet

Päätyivät

Eikä uutta enää tullut.

Sinun mukanasia lähtivät värit,

linnunlaulu loppui,

alkoi vaahteran loputon itku

Ikkunan takana.

Oli ensimmäinen syksy.

Alkoi minun elämäni uusi vuodenkierto:

haudalle ja haudalta pois.

Kuulinko silloin ensimmäisen kerran,

Kun kuolinkelloja soitettiin pimeällä hautausmaalla

ja ensimmäiset kynttilät syttyivät hautapaikallesi?

Otinko ensimmäiset askeleeni silloin,

kun saattelin sinua arkussasi haudalle?

Näinkö silloin vasta ensimmäisen kerran,

kun olit jättänyt siivenkuvan minulle ikkunaan?

ÄITI



## Kutsu jäsenkokoukseen

### KEVÄTKOKOUS

Surunauhan jäsenkokous pidetään lauantaina **26.4.2025 klo 12.30 Metso-kirjastossa Tampereella (Pirkankatu 2, luentosali Kanerva)**. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, ja samalla on mahdollista tutustua Surunauhan toimintaan sekä muihin jäseniin.

Kokouksen yhteydessä järjestetään teemaluento Keho surun kantajana. Puhumassa pari- ja perhepsykoterapeutti, keho-orientoitunut työnohjaaja Hanne Sainpalo. Sainpalo puhuu surun kehollisuudesta ja siitä, miten oman kehon viestejä voi ymmärtää paremmin surussa. Sainpalon mukaan oman kehollisuuden ymmärtämisessä ja sen tunnistamisessa on valtava inhimillinen voima myös suruun. Kokouksen jälkeen on mahdollisuus vertaistukeen.

Voit ilmoittautua osaan ohjelmaa tai koko iltapäivään. Ilmoittautumiset 22.4. mennessä ilmoittautumislinkin kautta: [surunauha.net/kevatkokous25](https://surunauha.net/kevatkokous25) tai [toimisto@surunauha.net](mailto: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
3. Ääntenlaskijoiden valinta
4. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
5. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen
6. Vuoden 2024 vuosikertomuksen esittäminen
7. Vuoden 2024 tilinpäätöksen ja tilintarkastajan lausunnon esittäminen
8. Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille vastuuvollisille
9. Muut asiat
10. Kokouksen päättäminen

#### Iltapäivän ohjelma

- Jäsenkokous klo 12.30-13.30
- Kahvitauko
- Keho surun kantajana -luento klo 13.45-14.45
- Mahdollisuus vertaistukeen luennon jälkeen klo 14.45-16

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

Lämpimästi  
tervetuloo!

 SURUNAUHA™

# TOIMINTAKALENTERI 2025

## Vertaisryhmien tapaamiset

### Espoossa

17.3. | 14.4 | 19.5 | 9.6.

---

### Helsingissä

24.3. | 7.4. | 19.5. | 2.6.

---

### Hämeenlinnassa

26.3 | 30.4 | 29.5.

---

### Suomussalmella

26.3. | 23.4.

---

### Tampereella

13.3. | 3.4. | 24.4. | 15.5.

---

### Verkossa kahdesti kuussa sunnuntaisin

16.3. | 30.3. | 13.4. | 27.4. | 11.5. | 25.5.

**Vertaisryhmiä**  
käynnistyy pitkin  
kevättä ja syksyä.  
Katso ajankohtainen  
tilanne: [surunauha.net/  
tapahtumat](https://surunauha.net/tapahtumat)



**Surukonferenssin** teemana on tänä vuonna Surun kohtaaminen työssä. Konferenssi järjestetään Tampereen yliopistolla 24.-25.4. Konferenssi on suunnattu surevia työssään kohtaaville, läheisensä menettäneille ja surua tutkiville ammattilaisille. Surunauhan jäsenille liput puoleen hintaan. Torstain iltatilaisuudessa surunauhalaisten oma kokoontuminen.

**Ilmoittaudu:** [surut.fi](https://surut.fi)

---

**Nuorille ja nuorille aikuisille** nuorten iltoja keväällä. Järjestämme Helsingissä 23.4. nuorten illan yhteistyössä Tyttöjen Talon ja Poikien Talon kanssa. Toukokuussa 10.5. tulossa nuorten oma ilta Jyväskylässä yhdessä Kriisikeskus Mobilen kanssa.

---

**Lomaa vailla?** Tuettu loma lapsiperheille Lohja Spassa 17.-22.6.2025. Hae lomalle yhteistyökumppanimme Hyvinvointilomat ry:n sivuilla maaliskuun loppuun mennessä.

**Lue lisää:** [surunauha.net/tuettuloma](https://surunauha.net/tuettuloma)

---

**Vertaistukiviikonloppu Vesova** tarjoaa ohjattua vertaistukea Espoon Solvallassa syyskuussa. Viikonloppu 26.-28.9. Nuuksion maisemissa antaa aikaa ja tilaa puhua vaikeista asioista turvallisessa ilmapiirissä vertaisten kesken. Etsimme yhdessä voimavaroja jaksamisen ja selviytymisen tueksi. Ruotsinkielinen Sorgens stig -vertaistukiviikonloppu tulossa lokakuussa.

**Lue lisää:** [surunauha.net/vesova](https://surunauha.net/vesova)

---

### **Läheisten keskustelualue on auki 24/7**

Keskustelualueemme on aktiivinen, tervetuloa mukaan. Voit osallistua keskusteluihin Discordissa Surunauhan palvelimella silloin kun sinulle sopii. Ohjattuja chatteja itsemurhan tehneiden läheisille viikoittain tiistaisin

[surunauha.net/discord](https://surunauha.net/discord)

---

**Sinustako vertaistukija?** Järjestämme vertaistukijoiden koulutuksia, voit tutustua niihin ja hakea mukaan [surunauha.net/koulutus](https://surunauha.net/koulutus)

---

**Kynttilät syttyvät** itsemurhien tehneiden muistolle 16.11.

[surunauha.net/kynttilatapahtuma](https://surunauha.net/kynttilatapahtuma)



# Suruja ja uusia alkuja

TEKSTI Jennina Lahti

**R**akastan uusia alkuja. Viikon ensimmäinen päivä, uuden vuoden ensimmäiset hetket ja hiljalleen vihertyvät keväiset puut saavat vatsanpohjaan odottavan kutinan. Jotain uutta voi olla alkamassa ja minä haluan olla siinä mukana. Läheiseni itsemurha kuitenkin muutti jollain tavalla tämän osan minussa. Se ei niinkään hävittänyt rakkauttani uusia alkuja kohtaan, vaan muutti sitä. Vuodenkierto muuttui menetyksen myötä ja hassulla tavalla erityisesti alkavaan vuoteen, kevääseen, kesään ja luonnon heräämiseen liittyi suuria odotuksia ja eräänlaisia rajoituksia. Suru ei kuulunut sinne, missä oli uuden alun tuntua ja aurin-gonpaistetta.

Surumatkani ensimmäisinä vuosina aloitin uuden vuoden aina tarmolla. Rakkauteni uusiin alkuihin kasvoi turhankin suureksi ja uudesta alusta tuli suoritus. Synkän ja surullisen loppuvuoden jälkeen päätin aina uuden vuoden ensimmäisinä hetkinä, että surun oli aika väistyä uusien asioiden ja uuden minän tieltä. Aloitin uuden harrastuksen, tein opiskelutehtäviä ah-

kerammin ja pidin surun loitolla. Uudistin itseäni tarmokkaasti ja päättäväisesti. Raivasin surun pois kevätauringon, puihin ilmestyvien hiirenkorvien ja uuden iloisen itseni tieltä. Uusissa aluissa ei ollut tilaa surulle.

Suru ei kuitenkaan kadonnut mihinkään. Mitä tarmokkaammin poljin surua altaan pohjaan vesijuoksutunnilla tai mitä raivokkaammin tanssin surua pois tanssitunnilla, sitä lujemmin se roikkuu minussa kiinni. Se ei pelännyt uusia alkuja, hiirenkorvia tai lämmittävää keväistä aurinkoa. Suruni muistutti jatkuvasti olemassaolostaan, vaikka yritin lujasti sulkea sen ulos elämästäni. Sen sijaan, että olisin yrittänyt rakentaa uusia alkuja surun rinnalle, halusin rakentaa uusia alkuja, joissa surua ei ollut lainkaan olemassa.

Lopulta aina viimeistään kesän alkaessa olin täysin uupunut siihen hatarasti rakentamaani uuteen alkuun. Uudet harrastukset unohtuivat viimeistään silloin, kun viimeisetkin lehdet olivat kasvaneet täyteen loistonsa ja uusi vihreä ruoho kutitteli varpaita. Syksyyn mennessä

”Jossain suremisen ja ikävöinnin välissä soimasin itseäni siitä, etten taaskaan onnistunut. En onnistunut aloittamaan alusta tai olemaan surematta. En onnistunut uudistumaan ja hävittämään surua.”

suru vyöry ylitse ja sai askeleen painavaksi. Jossain suremisen ja ikävöinnin välissä soimasin itseäni siitä, etten taaskaan onnistunut. En onnistunut aloittamaan alusta tai olemaan surematta. En onnistunut uudistumaan ja hävittämään surua.

Hiljalleen vuosien kuluessa aloin astua uuteen vuoteen vähän varovaisemmin. Otin huteria askeleita kohti jonkinlaista uutta alkua. En enää kokonaan uutta minää tai jotain suurta suunnitellen, vaan lempeästi johonkin uuteen lipuen. Aina syli vähän enemmän auki sitä kohti, mitä uusi vuosi ja kaipaamani kevätaurinko voisivat kenties tuoda mukanaan.

Kaiken suorittamisen ja surun hävittämisen keskellä olin oppinut surustani jotain tärkeää. Opin sen, ettei suru häviä hävittämällä tai katoa kun tarpeeksi yritän. Se oli tullut jäädäkseen ja minun tehtäväkseni jäi rakentaa uusia alkuja surun kanssa. Oivalsin myös sen, ettei surulle tarvitse tai aina edes voi etsiä sopivia hetkiä. Voin surra yhtä lailla aurin-gonpaisteessa vehreiden puiden äärellä tai vesisaiteessa, kun viimeisetkin lehdet ovat pudonneet.

Vuosien kuluessa olen oppinut tuntemaan suruni jo melko hyvin. Osaan jo usein aavistaa, milloin se kiilaa rinnalle ja on taas hetken ajan vähän lujemmin mukana. Suruni seuraa vuodenkiertoa, mutta eri tavalla kuin surumatkan alussa. Minun suruni voimistuu usein silloin, kun syksy alkaa hiljalleen vaihtua talveksi. Syksyn juhlat ja menetyksen vuosipäivä nostavat usein ikävän pintaan ja joulusta luopuisin mieluiten kokonaan. Toisinaan suru kuitenkin yllättää myös kevään metsäretkellä, kun sulava lumi paljastaa altaan kasvamista yrittävän sinivuokon, ja joskus kesäiset rippijuhlat tuovat surun ihan lähelle.

Enää en uusien alkujen äärellä tai kevään koittaessa paina surua piiloon, vaan kutsun sen mukaan. Annan surun tulla, jos se on tullakseen ja jos se ei kuulukaan juuri siihen kevään hetkeen tai uuteen alkuun, annan sen mennä menojaan. Uusia alkuja varten olen kuitenkin aina valmis, joko surun kanssa, ilman sitä tai siitä huolimatta. ■





## SURUA ERI VUODENAIKOINA

Kysyimme läheisiltä, miten he kokevat vuodenaikojen vaikuttavan suruunsa. Läheisten surua rytmittivät usein menetyksen ajankohta, valon määrä sekä kuolleeseen läheiseen liittyvät tärkeät merkkipäivät. Saimme runsaasti vastauksia ja kiitämme niistä lämpimästi. Tässä läheisten ajatuksia.

**KUVITUS** Anne Leppänen

*"Suruni syvenee keväällä. Mielialani on maaliskuukuussa aina matalin, sillä lisääntyvä valo tuo esiin ympäristön harmauden. Muut alkavat piristyä, minä näen ympärillä vain kuolemaa. Isäni kuolinpäivä on 21.5. ja joka kevät tuntuu, että siihen saakka suru yltyy, kunnes alan nähdä taas herävän luonnon kauneuden."*

**VEERA**

*"Syksy ja joulun aika ovat olleet vaikeampia aikoja kuin muut. Selvästi asiaan vaikuttaa se, että menetys tapahtui joulun alla ja läheinen voi huonosti pari kuukautta ennen sitä."*

**HENNA**

*"Erityisesti pimeä aika saa mielen surulliseksi ja pohtimaan poismennytystä läheistä enemmän."*

**HEIDI**

*"Kyllä keväällä on kovin suru ja ikävä. Olen yhdistänyt sen siihen, kun menetin läheiseni keväällä. Kevät on ollut myös menetyksestä lähtien vaikeinta aikaa. Silloin myös on tullut masennusjaksoja."*

**E**

*"Syksyn pimeä on itselleni aina ollut raskas, ja nyt suru on erityisen raskas, kun on pimeä. Valoisina pakkaspäivinä olo on hitusen helpompaa. Ei ahdistaa ihan yhtä paljon."*

**SATU**

*"Poikani lähti 19.9. Kun syksy ja syyskuu lähestyvät, mieli on todella maassa ja itku herkässä. Joulukuun, pojan nimipäivä ja syntymäpäivä ovat joulukuussa, haikea mieli, ja joulukuun nyt muutenkin herkkää aikaa. Poika rakasti joulua...samoin vappua ja halloweena, silloinkin haikea mieli valtaa. Kesä helpottaa, lämpö ja valo helpottaa."*

**SIRPA**

*"Keväällä huhti-toukokuun lähestyessä huomaan ahdistuneeni ja herkistyvän erityisen paljon. Veljeni lähti toukokuussa. Myös syksyn tullen ikävä hiipii rintaan en tiedä onko se, kun muuttolinnut lähtevät tai sadonkorjuu on pelloilla ohitse. Olimme veljeni kanssa nuorempana aina isän perunakoneen päällä auttamassa. Seurasimme samalla, kun linnut tekivät lähtöään. Monta hyvää muistoa tulee mieleen, kun lenkkeilen isäni vanhojen peltojen ohitse."*

**PÄIVI**

*"Menetyksen vuosipäivien lähestyessä ahdistuksen määrää kasvaa. Ne ovat loka- ja tammikuu. Muistot nousee mieleen uudestaan vuodesta toiseen. Surumielisyyttä ja mielialan vaihtelut lisääntyvät silloin. Kevät ja kesä ovat varmasti muutoinkin helpompia vuodenaikoja."*

**KAHDEN LAPSEN MENETYS ITSEMURHAN KAUTTA**

*"Vaikka rakastan aurinkoa, lämpöä ja kesää, niin pieni synkkyys hiipii mieleen kesäisin. Surua se on. Pikkuveljeni teki itsemurhan 20-vuotiaana heinäkuun lopussa 2005. Ajattelen, että jollain tapaa alitajuisesti elän hänen raskasta aikaansa kesäisin. Myös maaliskuussa on surullisempaa. Meillä on sama syntymäpäivä, kaksi vuotta ikäeroa. Sitä aina mieltii, millainen pikkuveli olisi, jos juhlisimme tätä syntymäpäivää yhdessä."*

#### **TARJAKK**

*"Mieheni teki itsemurhan maaliskuussa. Kevät oli ennen lempivuodenaikani, koska valo lisääntyy, päivät pitenevät ja aurinko alkaa lämmittää. Nyt kevään lähestyminen nostaa pintaan ahdistuksen, surun ja ikävän voimakkaammin kuin muulloin. Koen tuolloin myös paljon fyysisiä oireita kuten rytmihäiriöitä ja päänsärkyä. Kuoleman vuosipäivän jälkeen alkaa taas helpottaa. Myös marraskuu, johon sattuvat isänpäivä ja puolisoni syntymäpäivä, on haastavampi ja tunneskaalaltaan laajempi jo lastenkin surun takia."*

#### **TUIJA**

*"Puoliso kuoli tammikuun lopussa eli tuo aika on luonnollisesti raskasta. Mutta kevät on pahin, liikaa valoa liian pian. Liikaa iloisia ihmisiä ja suorituspainetta itsellä, itselle sopii pimeys paremmin."*

#### **SARI**

*"Isäni kuoli kesäkuussa ja vuoden vaihteen jälkeen alkaa usein vaikeampi ajanjakso, joka pahenee, kun kesäkuu lähestyy ja helpottaa sitten kun kuolinpäivä menee ohi. Runsasluminen talvi ja aurinkoiset talvisäät pitää mielen pimeyden loitolla mutta kun kevät loska saapuu, vetää mielen usein mustaksi."*

#### **SANNA-LIISA**

*"Minulle raskainta aikaa on joulukuun loppupuoli ja tammikuu. Tämä johtunee varmaankin siitä, että poikani teki itsemurhan tammikuun 2 pvä. Toukokuu ja kevät yleensä on ollut hyvää aikaa, mutta tämän surun myötä sekin on menettänyt merkityksensä. Toukokuussa on poikani syntymäpäivä ja se on juuri ennen äitienpäivää. Ennen se oli vuoden kohokohta ja todella tärkeä päivä minulle. Siitäkin on pitänyt luopua. Parhaiten voin kesäkuusta syyskuuhun, asun lapissa ja valoa riittää yötä päivää. Se on lohduttavaa."*

#### **MARISSA**

*"Olen menettänyt sekä veljeni itsemurhan kautta että ystäväni henkirikoksen uhrina. Ne tapahtuivat kummatkin loppuvuodesta. Huomaan kesän lopulla jo valmistautuvani henkisesti syksyn alkuun, sillä tiedän että se tuo mukanaan vaikeita tunteita. Yleistikin syksyn alkuun liittyy aina paljon. Arkeen paluu esim. koulut alkaa tai lomat on muuten pidetty. Tämä on jo itsessään kuormittavaa aikaa, johon vielä lisäksi valon vähentyminen sekä menetettyjen läheisten merkkipäivät, syntymäpäivä, kuolinpäivä, juhlapyhät jne. Tuntuu kuin kesän jälkeen aika hidastuisi ja menetyksen uudestaan kokemisen tuska täyttäisi sielun. Tämä tuska unohtuu välillä muiden tekemisten keskellä, mutta aina se on taustalla ja se nostaa päätään pienestäkin menetettyjä läheisiä muistuttavista asioista."*

*Kun kevät lähenee, tuntuu kuin suru irrottaisi hiljalleen otettaan. Antaen joka päivä enemmän tilaa hengittää. Kesän ajan surua on helpompi kantaa, kun kesällä on jo tottunut virkistävään D-vitamiiniin sekä jollain tapaa unohtanut sen kuinka paljon suru on läsnä elämässä. Saapuu taas syksy, jonka alkaminen aiheuttaa vuosi vuodelta pienen shokin."*

#### **NETTEJULIA**



# Suru on juhla

**TEKSTI** Fanni Mikkonen



**H**erään talviseen lauantaiamuun. Olemme edellispäivänä saapuneet kavereiden kanssa Tahkolle viettämään mökkiviikonloppua, laskettelemaan ja hengaillemaan. Alakerrasta kantautuu rentoa puheensorinaa ja kahvin tuoksua. Päivä on alkamassa. En vielä mene toisten joukkoon, vaan katselen hetken aikaa ikkunasta ulos. Lunta satelee hiljaa rinteiden ylle. Tunnen kummaa, hattaraista tunnetta, kuin istuisin painavana möhkäleenä kevyesti kannattelevalla pilvellä. Ajattelen: tänään on sinun syntymäpäiväsi.

Kuolemastasi tulee tänä keväänä viisi vuotta. Kuolinpäivää edeltää joka vuosi painostava levottomuus. Ensin pelkään tuota päivää, mutta lopulta odotan, että pääsen rämpimään sen läpi. Ylitän sen vaikka hampaat irvessä tai täyden tunteettomuuden vallassa - tyyli on vapaa. Päivän toisella puolella levottomuus lakkaa.

Kellonlyönnit vaimenevat, ja ajanlasku alkaa alusta. Selvisin taas yhdestä vuodesta tällä planeetalla, tämän ikävän kanssa.

Mutta tämä syntymäpäivä. Tästä päivästä on muodostunut jollakin tapaa vaikeampi kuin päivästä, jolloin lähdit täältä. Miksi? Ehkä koska tämä on se päivä, jolloin sinä saavuit tähän maailmaan. On ollut paukkupakkanen ja olet ollut oikea keskitalven ihme. Sukusi silmäterä. Kovasti odotettu ja syvästi rakastettu.

Ilman sinua ei olisi minua. Ja täältä hattaraiselta pilveltä minä nyt yritän tähyillä sinne, mistä sinä silloin lähdit. Kun kaikki oli vasta alussa. Tätä päivää en voi ylittää hampaat irvessä tai vailla tunteita. Tähän päivään pysähdyn: on sinun syntymäpäiväsi. On juhlapäivä. Miten voisın juhliä sinun elämäsi, kun sinä olet poissa?

Ulkovaatteita pukiessani mietin: nyt on lempi-vuodenaikani. Olen perinyt sinulta tämän, talvi-ihmisyden.

Lähden ulos lumisateeseen. Annan talven ottaa minut mukaansa, kätkeä minut hiljaiseen maisemaansa. Kuten usein, kuvittelen sinut nytkin kulkemaan edelleni vähän matkan päähän. Voin melkein nähdä tutun siluetin. Katselen lehdettömiä pui-

ta, jotka avosylin ottavat lumen vastaan ja antavat sen laskeutua käsivarsilleen kuin lahjan, jota mekin saamme ihastella.

Annann itseni ajatella kaikkia niitä kauniita päiviä, jotka sinä olet saanut kokea. Ajattelen sitä elämänpolkaa, jonka sait kulkea ja joka jatkuu meissä täällä. Ajattelen sinun kannustavaa katsetta, johon palaan, kun kaipaan luottamusta. Ajattelen kaikkia meitä, joista pidit niin hyvää huolta ja joita kannoit sydämelläsi. Ajattelen jalanjälkiä, joita lumisade häivyttää. Ajattelen rakkautta, joka kulkee täällä yhä. Ajattelen keskeneräisyyttä. Ajattelen kokonaisuutta elämää.

Nyt lumi leijailee valkoisen maiseman ylle. Järven ja taivaan välinen raja katoaa vaaleaan harmauteen. On hiljaista. Linnut lentävät maiseman poikki. Äänettöminä, rauhassa. Mielessäni ne hiljentyvät tämän päivän äärelle. Viisaat, hienot linnut.

”Tähän päivään pysähdyn:  
on sinun syntymäpäiväsi.  
On juhlapäivä. Miten voisın  
juhliä sinun elämäsi,  
kun sinä olet poissa?”

Tuntuu, että kaikki täällä kaipaa sinua.

Tuntuu, että kaikki täällä juhlii sinua.

Minä kaipaan ja juhlin sinua.

Hyvää syntymäpäivää. ■



KUVA TEPPO KUPIAS



**Timo Partonen on tutkimusprofessori, joka työskentelee Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella. Timo Partonen on mielenterveden, psykiatrian sekä unen ja vuorokausirytmien asiantuntija.**

**KUVA THL/HARRIET JÄRF**

# VALOA KOHTI



**TEKSTI** Fanni Mikkonen / **KUVAT** THL / Harriet Järf ja Jenina Lahti

Menetin perheenjäseneni kevättalvella, juuri niihin aikoihin, kun aurinko alkoi tehdä paluuta pitkän poissaolon jälkeen. Surun keskellä yritin hahmottaa akuuttia menetystä ja katselin auringossa kylpeviä keväthankia. Mietin, kuinka valo voikaan sattua näin paljon. Oliko tämä valo ollut läheisellenikin liikaa? Sen säteet tuntuivat paljastavan kaiken kauniin ja kaiken raa’an. Vaikka elämä oli pysähtynyt, luonto jatkoi päättäväisesti kulkuaan kohti kesää. Kirkkaan vihreät lehdet hohtivat puissa, kukat puhkesivat tuoksuun ja vedet vapautuivat jäiden alta. Elämä kohisi. Surevalle minälle kaikki tämä oli liikaa. Vasta syksyn saavuttua tuntui, että pääsin levähtämään läheisen menetyksen jälkeen. Monelle Suomessa asuvalle syksy ei kuitenkaan tarkoita levähdystä, vaan mielen synkkenemistä.

**T**apaan THL:n tutkijaprofessorin, psykiatri **Timo Partosen** aurinkoisena tammikuun päivänä. Partonen tutkii vuodenaikojen, valon, unen ja masennuksen vaikutusta terveyteemme. Hän toimii myös kansallisen itsemurhien ehkäisytyötä koordinoivan verkoston puheenjohtajana. Usealle vuosikymmenelle ulottuneen uransa aikana Partonen on syventynyt mm. kaamosmasennuksen toimintamekanismeihin ja ollut kehittämässä sen hoitoa oikein ajoitulla kirkasvalohoidolla.

## Kaamosmasennukseen tehokasta hoitoa

”Kaamosmasennus on masennussairauden muoto. Sen yleisyyttä voi havainnollistaa siten, että joka kymmenes masennussairautta sairastava henkilö Suomessa on kaamosmasentunut. Kaa-

mosmasennusta sairastaa noin 1–2 prosenttia suomalaisista”, Partonen kertoo. Partosen mukaan kaamosmasennusjakso ilmaantuu suunnilleen aina samaan aikaan vuodesta, oireiden alkaessa tyypillisesti lokakuussa ja häviävän kevään kuluessa. Loppusyksy ja talvi ovat sairastamisaikaa. Kesällä kaamosmasennukseen taipuvaiset voivat yleensä hyvin. Kaamosmasennus toistuu yleensä vuodesta toiseen aina samaan aikaan. Sen katsotaan olevan sisäsyntyinen masennussairaus, jonka aktivoitumiseen ei liity esimerkiksi psykososiaalisia tekijöitä.

”Syynä kaamosoireille näyttäisi keskeisesti olevan se, että valoisa aika aamun tunteista häviää pois syksyn tullen. Vähentyneen valon seurauksena kaamosmasennukselle alttiit henkilöt masentuvat”, Partonen sanoo.

Kaamosaikaan reagointi ei aina ole merkki masennuksesta. Tavallisia fysiologisia reaktioi-

ta valon vähenemiseen voivat olla mm. unen pidentyminen, ruokahalun lisääntyminen sekä toimintatarmon ja sosiaalisten kanssakäymisten väheneminen. Myös mieliala voi laskea hieman, muttei merkittävästi. Kaamosmasennuksessa oireet korostuvat ja niiden lisäksi tulee selkeitä masennusoireita.

Partonen kertoo, että oikein ajoitetun kirkasvalohoidon on tutkitusti todettu lievittävän kaamosoireita. Toimivat hoitomuodot sekä tietoisuus ja kokemus kaamosoireiden ohimenevyydestä edesauttavat kaamosmasennuksen kanssa pärjäämistä. "Kokemus keväällä koittavasta hyvästä jaksosta kannattelee ja pitää toivoa yllä. Ja näin todella tapahtuukin; moni kaamosmasentunut saa voimavaransa takaisin keväällä ja nauttii elämästä. Kaamosmasentuneilla onkin harvemmin itsemurha-ajatuksia kuin muilla masentuneilla", Partonen toteaa.

### **Kevät, vuodenajoista vaarallisin**

Monelle juuri kevät on kuitenkin psyykkisesti vaikeaa aikaa. Partonen vahvistaa tämän: "Vanha havainto on, että keväällä masennus, paitsi siis kaamosmasennus, pyrkii syvenemään. Yksi selitys on se, että vakavasti masentuneen aivot reagoivat eri tavoin lisääntyneeseen valotulvaan. Keväällä valon energia voimistuu, ja kun päivä pidentyy nopeasti ja aurinkoiset päivät yleistyvät, valoa tulee äkillisesti lisää sekä iltaan että aamuun. Kontrasti on iso." Vakavasti masentuneelle voimistunut valo voi tehdä olosta rauhattoman ja ahdistuneeman. Se voi häiritä yöunta. Partonen kertoo, että voimistuneen valon ja yöunien häiriintymisen yhteisvaikutus voi syventää masennusta ja lisätä esimerkiksi itsemurha-ajatuksia. "Kevät on siis vaarallista aikaa, jos olet jo masentunut", Partonen toteaa.

"Myös tilastojen valossa kevät on vuodenajoista vaarallisin", Partonen toteaa. Vakavia itsemurhayrityksiä, joista kirjataan hoitoilmoitus, tehdään eniten huhtikuussa. Itsemurhakuolemia sen sijaan on eniten touko- ja kesäkuussa. Partonen lisää, että myös syksyllä naisten itsemurhakuolemista on havaittavissa lisääntymistä. "Masennuksen voimistuminen keväällä voi tuntua paradoksaaliselta, mutta ilmiössä on kyse juuri muutoksesta. Keväällä muutos valossa on niin nopea ja rajua. Voidaan nähdä, että masennukseen sairastuneen

elimistö reagoi äkillisiin muutoksiin valossa eri tavoin kuin terveeseen", Partonen summaa.

### **Apua läheisen menettäneille**

Monelle meistä itsemurhan tehneen läheisen kuolemaan linkittyvä vuodenaika on vaikea. Se voi nostaa pintaan kivuliaita tunteita menetetyttä läheisestä ja traumaattisesta kuolemasta. Moni elää menetyksen läpi uudelleen ja palaa mieltä vaivaavien kysymysten äärelle. Partosen mukaan oma vointi on syytä ottaa vakavasti. "Mikäli lähipiirissä ihminen on kuollut itsemurhaan, ovat omaiset ja läheiset myös suurella itsemurhavaarassa. Kuolleeseen läheiseen on usein syvä psykologinen sidos, ja itsemurhamenetys aiheuttaa läheisille suurta psyykkistä kipua, jolloin myös moni läheinen masentuu", Partonen taustoittaa. "Masentunut ihminen ei aina näe parempia päiviä, joita on tulossa, vaikka toinen kuolikin. Itsellä tilanne voi kuitenkin muuttua paremmaksi, kunhan suruaika väistyy", Partonen jatkaa.

Timo Partonen kehottaaakin vakavasti vaikeiden tunteiden kanssa kamppailevia ihmisiä hakeutumaan avun piiriin. "Apua on saatavissa ja sitä saa. Keskusteluapu on hyvä tuki, joka kannattaa ottaa vastaan. On myös tärkeää, että vointia jäädään seuraamaan terveydenhuollon puolelta", Partonen sanoo. Läheisen kuolinpäivänä voi myös olla hyvä hakeutua tietoisesti toisten ihmisten seuraan. Tilaan, jossa saa olla rauhassa, mutta jossa myös voi ohjata ajatuksia toisaalle. "Omaa tilannetta on syytä kuunnella", Partonen vahvistaa.

Partonen muistuttaa, että mikäli jaksamista on, löytyy myös hyviä itsehoidollisia keinoja, joilla hyvään ja tasaiseen mielialaan voi vaikuttaa. Unen merkitys mielialaan ja jaksamiseen on suuri. "Yöunien turvaaminen on erityisen tärkeää. Unen saamiseen auttaa mm. säännöllinen liikunta, joka on ajoitettu erityisesti alkuiltapäivään. Liikunnan laatu määräytyy jokaisen omasta peruskunnosta käsin", Partonen toteaa. Illan aikana aktiiviset rentoutuskeinot ovat myös tärkeitä: rutiinit, jotka tähtäävät rauhoittumiseen ja stressin lievittämiseen. "Puhelin kannattaa myös jättää makuuhuoneen ulkopuolelle", Partonen listaa. "Myös päiväunia kannattaa välttää", Partonen jatkaa. Säännöllinen unirytmisi on hyvä opetella ja ankkuroida omaan arkeen. "Nukahtamisen ajankohtaan emme aina voi vaikuttaa, mutta olisi hyvä opetel-

la heräämään aina tiettyyn aikaan. Tämä helpottaa säännöllisen unirytmien löytymistä. Vakaviin uniongelmiin on aina hyvä hakea apua terveyshuollon ammattilaisilta”, muistuttaa Partonen.

## Reittejä valon luokse

Haastattelun jälkeen Timo Partonen jatkaa tutkimustyönsä pariin. Minä jään aurinkoon pohtimaan keskusteluumme. Läheisen itsemurha on traumaattinen kokemus, joka tutkimusten mukaan altistaa myös meidät läheiset suurempaan riskiin kuolla oman käden kautta. Tieto herättää tunteita, muttei onneksi kuitenkaan ole minkäänlainen ennustus. Kenties sen voi pitää mielessä muistutuksena siitä, kuinka tärkeää meidän on pi-

tää juuri itsestämme huolta. Hakeutua avun piiriin, kun tuntuu, etteivät voimat riitä. Etsiytyä kohti valoa ja terveyttä, kukin omalla tavallaan. Yksi meistä löytää valon auringosta ja kevääseen kurtuttavasta luonnosta. Toiset meistä saavat virtaa lepäämällä syksyn lempeässä sylissä. Elämä ei ole mustavalkoista ja hyvään eloon on onneksi monta reittiä.

Pidetään huolta itsestämme. ■

**Äkillinen läheisen menetys itsemurhan kautta ja menetykseen liittyvät tunteet voivat aiheuttaa samankaltaista psyykkistä kipua kuin itsetuhoisella ihmisellä. Jos koet toivottomuutta, älä jää yksin.**

- Valtakunnallinen Mieli ry:n KRIISI-PUHELIN päivystää numerossa 09 2525 0111 ympäri vuorokauden.
- Jos tarvitset apua heti: Psykiatrinen päivystys – oman alueen päivystysten voit selvittää numerosta 116 117. Soita tai vieraile oman alueesi terveyskeskuksessa. Kerro reippaasti, että tarvitset apua ja että sinulla tai läheiselläsi on itsetuhoisia ajatuksia. Akuutissa hätätilanteessa soita 112.



# Näpit irti surusta!



**TEKSTI** Teppo Kupias, Surunauhan työntekijä ja traumapsykoterapeuttiopiskelija

**KUVAT** Liisa Ahonen

Olen viime kuukaudet miettinyt paljon surun tuskaa ja keinoja sen helpottamiseen. Tätä pohtiessani otan aina varovaisia mielen askeleita surun tietynlaisen pyhyyden ja koskemattomuuden vuoksi. Suru on silta menneeseen, yhteyttä siihen, mitä ja kuka on menetetty. Tätä siltaa tulisi suojella, ei yritä purkaa. Tämän surun pyhyyden on hyvä pitää auttajaa ja viereillä kulkijaa varpaillaan siinä, että hän ei lähtisi tukkimaan surun virtaamista vapautumasta. Uskon silti, että surun tuskaa voi keventää surun siltaa purkamatta – ja olisi auttajan taholta ehkä jopa vastuutonta olla vastaamatta

**”Suru on silta menneeseen, yhteyttä siihen, mitä ja kuka on menetetty. Tätä siltaa tulisi suojella, ei yrittää purkaa.”**

avunpyyntöihin ihmisiltä, joilta kohtuuttoman suuri surun tuska uhkaa viedä esimerkiksi fyysisen terveyden ja elämänhalun.

Surua säilyttävä mutta surun tuskaa keventävä lähestymistapa – millaista se sitten voisi olla? Voisiko se olla surussa – ei surusta – toipumista, jossa huomio olisikin surulle hyvien olosuhteiden mahdollistamisessa ja surun virtaamista salpaavien esteiden hienovaraisessa purkamisessa. Kuulostaa niin kovin abstraktilta, mutta käytännössä se voisi muodostua näistä sekä keinoina että tavoitteina toimivista osa-alueista:

**Yleinen tyytyväisyys arkeen**

arjen kuormituksen keventäminen kaikilla elämänalueilla

**Kyky levolliselta ja turvalliselta tuntuviin hetkiin**

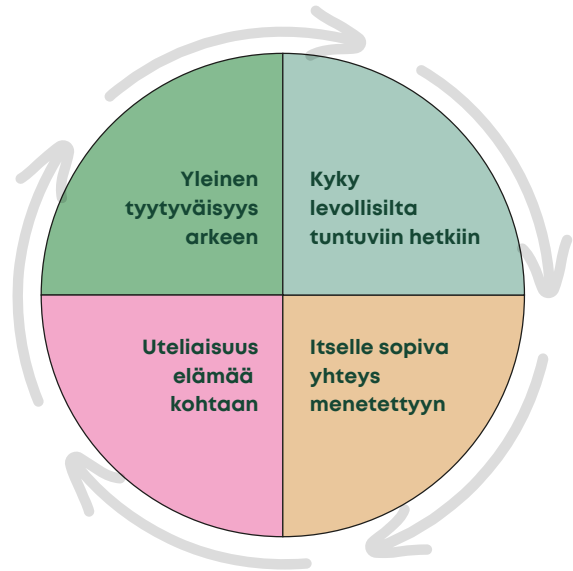
kehon ja mielen turvapaikat, virkistykseen ja harrastusten tuomat suvantohetket, mindfulness-aidot, traumavaikutusten hoitamista

**Itselle sopiva yhteys menetettyyn**

erilaisten yhteystapojen, muistelun ja puhumisen tai kirjoittamisen makustelua, tilaa ja paikkoja puhua menetetyistä, tilaa tunteille

**Uteliaisuus elämää kohtaan**

hyviä ja turvallisia kiintymyssuhteita, jotka vapauttavat kokeilemaan uutta (kiintymyksen ja tutkimisen järjestelmien tasapaino). Leikillisuus ja jopa huumori elämää kohtaan.



Tämä lista ei ole ihan hatusta vedetty, vaan pohjautuu jossain määrin moderniin surukäsitykseen, traumapsykoterapeuttiseen työskentelyyn ja kokemusasiantuntijoiden kuvauksiin surusta ja toipumisesta. Tällaisessa surussa toipumisessa liikkeelle voisi lähteä mistä vain osa-alueesta, joka itselle tuntuu mahdolliselta juuri nyt, ja vaikka vuorotellen liikkua osa-alueesta toiseen. Osa-alueet muodostavat spiraalimaisen surussa toipumisen kehän, jossa yhteen alueeseen keskittyminen vaikuttaa myönteisesti muihinkin alueisiin. Mallissa ei normiteta sitä, miten menetykseen tulisi suhtautua tai millaisen asenteen ottaminen oloa keventäisi. Malli yhdistää sekä kielellisiä että ei-kielellisiä toipumisen osa-alueita.

Tulevaisuuden suhteen malli pyrkii herättelemään pieniä askeleita itsen hyväksi ja pientä toiveikkuutta. Tämä voi surevalle tuntua jopa vieraalta tai luotaantöntä-

**”Pienetkin askeleet itsen hyväksi voivat jopa syventää yhteyttä kuolleeseen elämän keskellä.”**

vältä. Osa surevista kokee toivon, tai sen ”pikkusisaren” toiveikkuuden, hyvin kaukaisina asioina omasta todellisuudesta, jossa pahin on tapahtunut ja tapahtuessaan vienyt oman luottamuksen maailmaan ja elämään. Myös askeleet itsen hoivaamiseksi voivat tuntua kovin ristiriitaisilta, jos äärimmäiset syylisyydentunteet

muistuttavat olemassaolostaan aina silloin, kun oma olo hetkek-sikin kevenee.

Rohkaisen silti toiveikkuuden makustelemiseen siinä, että suurin tuska voi pikkuhiljaa helpottaa ja elämästä voi kaikesta huolimatta löytää vielä mielekkyyttä. Pienetkin askeleet itsen hyväksi voivat jopa syventää yhteyttä kuolleeseen elämän keskellä. Tutkitusti esimerkiksi traumavaikutusten purkaminen voi vähentää läheisen muisteluun liittyvää häiritsevyyttä ja jopa palauttaa sellaisia hyviä muistoja, joita surun tuska oli lukinnut.

Tämä surussa toipumisen kehä on vielä hyvin keskeneräinen ajatus ja malli, mutta toivottavasti se jo herättää myönteisiin vaikutuksiin johtavia ajatuksia surevissa ja surevia kohtaavissa.

Surevia kohtaaville tämän tekstin terveiset ovat: ”Näpit irti surusta – mutta sormet saveen surulle hyvien olosuhteiden luomiseksi”. ■



## 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

# 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. Itsemurhamenetyksen jälkeen vertaistuen on koettu luovan toiveikkuutta, parantavan oloa ja vähentäneen yksinäisyyden tunteita menetykokemuksen keskellä.

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. Avomiin 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. Lisäksi järjestämme keväällä säännöllistä ryhmätoimintaa verkossa.

Yksilövertaistukea on saatavilla puhelimitse sekä kasvokkain useilla eri paikkakunnilla.

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivota netin kautta [surunauha.net/tukihenkilot](https://surunauha.net/tukihenkilot) tai ottaa itse yhteyttä toimistolle numeroon 044 751 9916. Surunauhan vertaistukija soittaa takaisin viimeistään viikon sisällä pyynnöstä, minkä jälkeen voi sopia uudesta puhelin-keskustelusta tai tapaamisesta yhdestä kuuteen kertaan.

Katso ajankohtaiset tapahtumat verkkosivujemme tapahtumakalenterista: [surunauha.net/tapahtumat](https://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.

## 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.

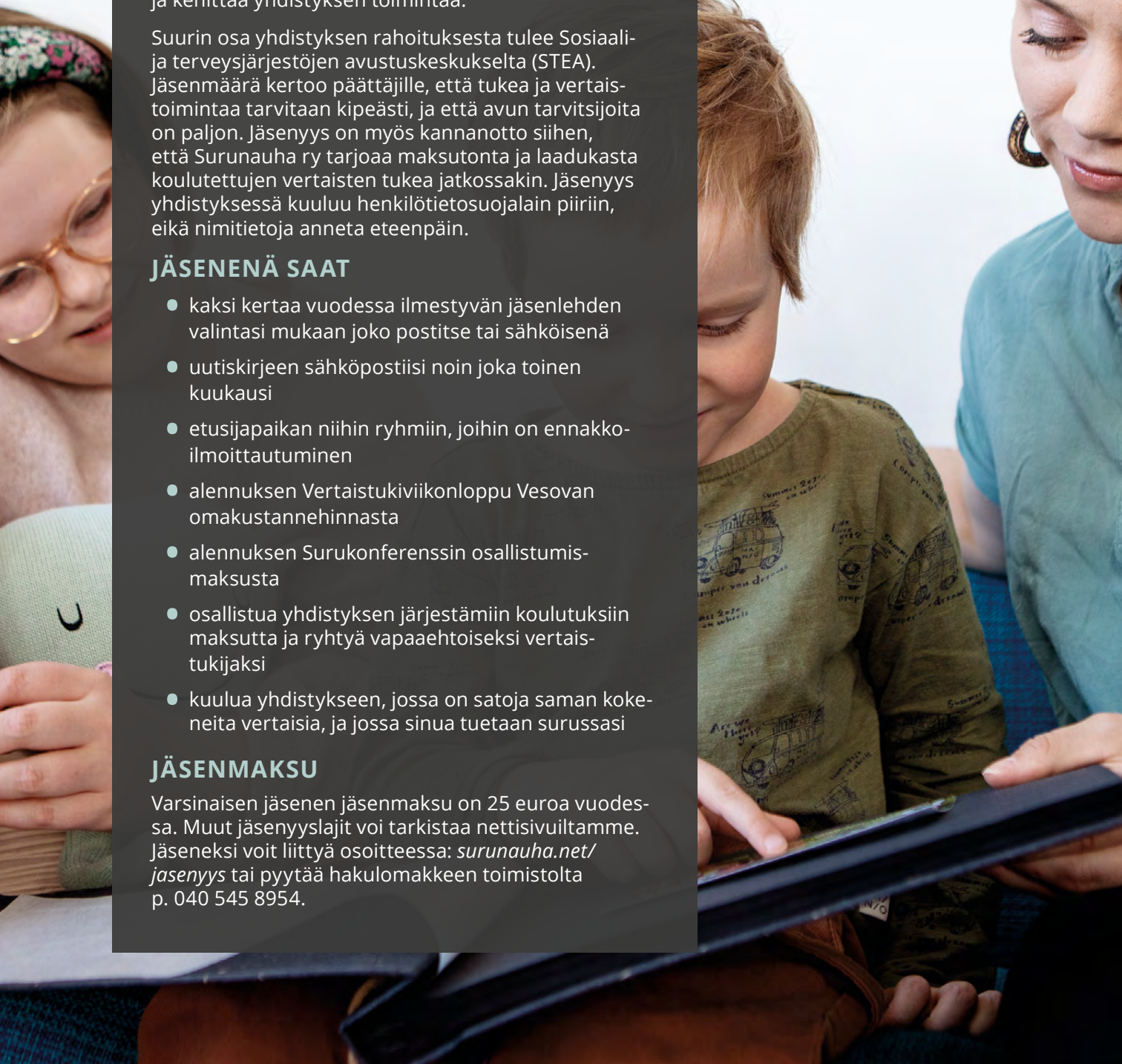
Suurin osa yhdistyksen rahoituksesta tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA). Jäsenmäärä kertoo päättäjille, että tukea ja vertaistoimintaa tarvitaan kipeästi, ja että avun tarvitsijoita on paljon. Jäsenyys on myös kannanotto siihen, että Surunauha ry tarjoaa maksutonta ja laadukasta 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 25 euroa vuodessa. Muut jäsenyyslajit voi tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: [surunauha.net/jasenyys](http://surunauha.net/jasenyys) tai pyytää hakulomakkeen toimistolta p. 040 545 8954.





## **SURUNAUHA RY**

*vertaistukea itsemurhan  
tehneiden läheisille*

Surunauha ry on vuonna 1997 perustettu valtakunnallinen vertaistukijärjestö, joka tarjoaa tietoa ja tukea itsemurhamenetykseen. Tavoitteenamme 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**

Maistraatinportti 4 A, 4krs.  
00240 Helsinki  
toimisto@surunauha.net  
040 545 8954, arkisin 9-15

Toiminnanjohtaja: Riika Hagman-Kiuru  
Järjestökoordinaattori: Liisa Ahonen  
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori:  
Teppo Kupias  
Nuori suru -hankkeen asiantuntija:  
Virpi Ropponen  
Järjestöassistentti: Nea Pajala

### **HALLITUS 2025**

Juha Pieksämäki, puheenjohtaja:  
surunauha.puheenjohtaja(at)gmail.com  
Erkki Latosaari, 1. varapuheenjohtaja  
Maija Ylistalo, 2. varapuheenjohtaja  
Merja Myller  
Satu Saarinen  
Monica Tiisala  
Kaija Hiltunen

### **KOTISIVUT**

surunauha.net

### **SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT**



