

SURUNAUHA



Surun
kokonais-
valtaisuus

Jäsenlehti
2/2023

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 2/23

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|-------------------------------------|
| 3 | Kokonaisvaltaisuus | 20 | Uninomikon - muistomerkki lauluista |
| 4 | Ajankohtaista | 23 | Minä näin sinut |
| 6 | In memoriam | 24 | Unohtunut suru |
| 8 | Sanaton yhteys | 27 | Suru on matka -runo |
| 10 | Rosen-terapia | 27 | Lahjoita |
| 11 | Kutsu jäsenille | 28 | Tarinaksi toivoa tuomaan |
| 12 | Nyt triggeröi | 31 | Kaaoksen kasvattama -monologi |
| 16 | Lohtu löytyy auringonlaskuista | 32 | Surunauhan vertaistuki |
| 18 | Toimintakalenteri | 34 | Liity jäseneksi |



KUVA MIIA ANGERIA

TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Laura Rantanen

TOIMITUS Liisa Ahonen, Jennina Lahti,
Jaakko Teittinen

ULKOASU/TAITTO Anne-Mari Ohra-aho

KANNEN KUVA Linda Vänskä

JULKAISIJA Surunauha ry

Syyskuu 2023

ISSN 2489-7663

PAINOPAIKKA Uusiokuori

YHTEYS toimisto@surunauha.net



Päätoimittajan kynästä

KOKONAIS- VALTAISUUS



Käytyäni vuosia kognitiivisessa psykoterapiassa (onnen tyttö! Tiedän, että vuosien psykoterapia on monelle meistä vain etäinen haave) aloin ymmärtää, ettei se yksin riitä, kun kyseessä oli C-PTSD eli kompleksinen post-traumaattinen stressihäiriö.

Omassa kokemushistoriassani isäni kuolema itsemurhaan oli hyvin traumaattinen kokemus, jota edelsivät ja seurasivat rikkovat vuodet. Tämä on yleistä hyvin traumaatitsoituneille ihmisille.

Traumojen kokonaisvaltainen hoito ei ole valitettavasti ollut mitenkään valtavirtaa Suomessa, ja se on edelleen melko alkutekijöisään, mutta asiat menevät kuitenkin eteenpäin!

Tähän numeroon olemme koonneet juttuja, jotka avaavat eri tavoin ihmisen kokonaisvaltaisuutta ja kehollisia menetelmiä. Itse kirjoitin tähän numeroon jutut triggeröitymisen hoidosta (s. 12) ja Crista Soskolnen Surunauhalle ohjaamasta lempeästä liikkeestä (s. 8)

Molemmat jutuista toivat itsellenikin toivoa. Vaikka oman hyvinvoinnin ja mielenrauhan kansa riittää vielä tekemistä, niin siihen on olemassa tukea, työkaluja ja keinoja, joita en ole vielä edes kokeillut! Ja lisää tulee koko ajan.

Itse innostuin jo kokeilemaan hengitysharjoituksia, joista Surunauhan Teppo Kupias vinkkaa Nyt triggeröi -jutussa.

”Traumojen kokonaisvaltainen hoito ei ole valitettavasti ollut mitenkään valtavirtaa Suomessa.”

Surunauha ry sai alkunsa Siuntion kylpylässä vuonna 1997 Aila Ängeslevän ajatuksesta. Alunperin Ängeslevä ajatteli fyysistä kohtaamispaikkaa, ”kotia”, jossa läheisensä itsemurhalle menettäneet saisivat olla toistensa tukena ja hengitellä. Fyysisen kodin perustaminen ei ollut mahdollista, mutta yhdistys syntyi. Ängeslevä kuoli tänä vuonna ja hänen muistikirjoituksensa löytyy lehden sivulta 6.

Sain kunnian toimittaa tämän vuoden Surunauhan jäsenlehdet, joista tämä numero on viimeinen. Toivottavasti nämä lehdet ovat tukeneet si-

nua aiheen käsittelyssä ja olet voinut löytää niistä jotain itseäsi puhuttelevaa.

Ensi vuoden Surunauha-lehden päätoimittaja selviää vuonna 2024. Siihen asti, pidetään itses- tamme ja toisistamme huolta. Kokonaisvaltaisesti.

KIRJOITAJASTA

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

AJANKOHTAISTA



TEKSTI Liisa Ahonen / **KUVAT** Juha Pieksämäki, YLE ja Liisa Ahonen

Surunauhan 26. toimintavuosi on loppuillaan. Syksyllä saatiin runsaasti uusia ryhmiä käyntiin. Osassa kaupunkeja on toteutettu ammattilaisohjattu luovia menetelmiä hyödyntäviä ryhmiä hyvinvointialueiden ja kaupunkien tuella. Ruotsinkielisille oma vertaistukiviikonloppu toteutuu jälleen loka-kuussa. Yhteistyö Ylen Trauma-sarjan tiimoilta on kerännyt runsaasti katselukertoja Areenassa ja yhteydenottoja myös toimistolle.

TRAUMA -SARJA KERTOO LÄHEISTEN TARINOITA

Surunauha on ollut mukana yhteistyössä Ylellä julkaistussa Trauma - itsemurhan jäljet -sarjan kolmoskaudella. Koko kausi on katsottavissa Yle Areenasta. Mukana on monta Surunauhan pitkäaikaista vertaistukijaa ja hallituslaista. Toivomme, että sarja lisää omalta osaltaan avoimuutta puhua itsemurhasta. Samalla toivomme, että sarja antaa toivoa toisille läheisensä menettäneille, kuvaamalla erilaisia tarinoita siitä, miten elämä on jatkunut äkillisen menetyksen jälkeen. Kiitos jokaiselle oman henkilökohtaisen tarinansa jakaneelle ja lämmin katselusuositus.



POHJOISEN UUSIA VERTAISTUKIJOITA

Saimme myönteisiä uutisia Lapin hyvinvointialueelta, jonka avustus mahdollistaa loppuvuodesta Surunauhan ryhmänohjaajakoulutuksen pohjoisen läheisille! Nyt on hyvä hetki ilmoittautua Rovaniemellä marraskuussa järjestettävään koulutukseen, jos asut Lapin hyvinvointialueella ja vähänkään mietit osallistumista. Tarjoamme hyvän koulutuksen, rutkasti toimiston työntekijöiden tukea sekä lämpimän vertaistukijoiden yhteisön. surunauha.net/vertaistuki/koulutus

SUREVAN KOHTAAMINEN TOIMINTAMME KOULUTTAA UUSIA KOKEMUSASIAANTUNTIJOITA

Surevan kohtaaminen toimintamme on jatkunut yhdessä toisten surujärjestöjen kanssa. Toiminta välittää koulutettuja kokemusasiantuntijoita viemään tietoa surevan kohtaamisesta nykyisille ja tuleville ammattilaisille. Erityisen aktiivisia yhteistyökumppaneita ovat olleet poliiseja sekä sairaanhoitajia kouluttavat ammattikorkeakoulu, sekä seurakunnat. Toiminta vaikuttaa myös jatkuvasti uusissa työryhmissä, kuten esimerkiksi asiantuntijayhteistyö Digi- ja viestintäviraston uuden Läheisen kuolema -oppaan kanssa. Puheen- vuoropyyntöjen määrä on kasvussa ja uusia Surunauhan kokemusasiantuntijoita koulutetaan taas helmikuussa 2024 Tampereella. Oletko harkinnut merkityksellistä vapaaehtoistyötä kokemusasiantuntijana? Haku koulutukseen alkaa lokakuun lopussa; hakulomake julkaistaan Surevan kohtaaminen -toiminnan verkkosivuilla 30.10. ja hakuaika päättyy 19.11. surevankohtaaminen.fi

Surunauhan kanssa yhteistyössä syntynyt Trauma-sarjan koko kolmas kausi on katsottavissa Yle Areenassa.

TERVETULOA JÄSENKOKOUKSEEN JA MUISTOPÄIVÄN TAPAHTUMIIN!

Syksyn jäsenkokous järjestetään Kalliolan settlementtilalla Helsingissä ja sinne ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen jäsenet. Kutsu jäsenkokoukseen löytyy yhdistyksen nettisivuilta ja tästä lehdestä. Jäsenkokouksessa valitaan järjestölle uusi hallitus, kokoukset ovat hyvä paikka käyttää omaa ääntä. Hallitukseen on mahdollista asettua jäsenenä myös ehdolle, jos hallitustyöskentely kutsuu. Voit kysyä hallitustyöskentelystä lisää vastaavalta toiminnanjohtajaltamme.

Tänä syksynä jäsenkokous ajoittuu perinteisen kynttilätapahtuman viikonloppuun. Kynttilätapahtumapäivä on muistopäivä itsemurhan tehneille ja heidän läheisilleen. Jäsenkokouksen jälkeen järjestämme läheisille lauantaina taideterapeuttisen iltapäivän, jonka ohjaa taideterapeutti Jessica Ristolainen. Olet lämpimästi tervetullut marraskuun jäsenkokoukseen, yhteiseen iltapäivään ja sunnuntain 19.11. muistotapahtumiin ympäri maan!

"TÄNÄÄN Surunauhan vertaisvaelluksella Pallaksen Taivaskero huiputettu! Kyllä vertaistuessa on voimaa, olen niin onnellinen, että uskalsin lähteä yksin tälle vaellukselle! Viikonloppu on sisältänyt runsaasti omaa aikaa ja lepoa, vaeltamista ja tärkeitä keskusteluja vertaisten kanssa!" Elokuussa vertaisten omatoimivaelluksella vaellettiin Pallaksen maisemissa. Perinteeksi muodostunut vertaisten vaellus toteutetaan jälleen elokuun 2024 lopulla.

"KYNTTILÖIDEN sytytys ja laulu olivat todella koskettava ja kaunis ele yhdessä toisten kanssa." Vuosittaisessa Vesova-vertaistukiviikonlopussa Pajulahdessa syttyivät myös muistokynttilät kuolleille läheisille. Vertaistukiviikonloppu järjestetään jälleen toukokuussa 2024. Syksyllä kynttilät syttyvät marraskuiseen iltaan eri puolilla Suomea Kynttilätapahtumapäivän 19.11. tilaisuuksissa.

"MEIDÄN kirjoissamme on hämmentävää, miten samalla tavalla olemme kokeneet asioita. Meillä kummallakin paistaa siellä pohjalla vahva arvottomuuden tunne, se kuvitelma, että me olemme olleet niin syyllisiä ja huonoja ettei meitä ole voinut rakastaa. Se tuntuu olevan älyttömän universaalina, että läheiset tällaisessa tilanteessa kokee näin. Ja on voimauttavaa lukea jonkun toisen täsmälleen samanlaisia ajatuksia." Keskustelu kävi vilkkaana, kun kirjailijat Venla Pystynen ja Meri Eskola pohtivat toukokuussa Surunauhan verkkosivulla kokemuksiaan vanhemman itsemurhasta ja omista teoksistaan. Löydät keskustelun podcasteissamme surunauha.net/etatuki



KUVA JUHA PIEKSÄMÄKI



KUVA LIISA AHONEN



KUVA LIISA AHONEN

IN MEMORIAM

Surunauhan perustajajäsen Aila Ängeslevä kuoli
lyhyen sairauden murtamana 19.1.2023.

KUVA Pirjo Halonen



Muistoja kohtaamisistani Ailan kanssa!

Tutustuin Ailaan vuonna 1996, kun sekä ystäväni Tellervo että työtoverini Satu pyysivät minua otamaan yhteyttä Ailaan. Aila oli kokenut saman järkyttävän surun, jonka myös minä olin kokenut kaksi vuotta aikaisemmin.

Aloin kirjoittaa Ailalle vertaisena omasta surustani, ajatuksistani ja lohdutuksista, jotka olivat tuntuneet auttavan. Aila vastasi kirjeisiini ja yhdessä saimme tukea toisiltamme. Jo ensimmäisissä kirjeissäni pohdin että voisimme olla apuna toisillekin äideille:

"Oletko lukenut Aale Tynnin runon Kaarisilta? Jospa me, joita suru näin kovasti koskee, voisimmekin olla kuin kaarisiltoja hädän hetkellä toisille?"

Siemen vertaistuesta putosi hedelmälliseen maastoon ja Aila alkoi tarmokkaasti suunnitella yhdistystä vertaistoiminnan pohjaksi. Jo seuraavana vuonna (1997) perustettiin Itsemurhan tehneiden läheiset ry. Vaikka toiminnan aloittamisessa oli iso joukko ihmisiä, sen siemen lähti meidän kokemuksesta ja tarpeista saada tukea vertaisilta. Kaiken murheenkin keskellä Ailasta löytyi vahvuutta, joka pystyi rakentamaan toimintaan toisten hyväksi. Maaliskuussa 1997 kirjoitin Ailalle:

"...ei kaikkien haavojen tarvitsekaan umpeutua, ne voivat avonaisina täyttää tehtävänsä paremmin kuin kiristävinä arpina. Sinussa on vahvuutta, jota moni vielä tarvitsee. Sinussa on järkähtämätöntä rauhallista voimaa, jota suru vain syventää. Usko vain, sille on vielä paljon käyttöä kunhan olet kulkenut erämaataipaleesi..."

Se kyllä toteutui Ailan kohdalla, hän täytti tehtävänsä toisten ihmisten auttajana.

LÄMMÖLLÄ AILAA MUISTAEN
MIRJA KANERVO

Surunauhan alkutaival

Mielenterveysseura perusti vuonna 1995 ko-keilevan ja kehittävän kuntoutuksen projektin, jonka tehtävänä oli järjestää kuntoutusta erilaisia elämänsä kriisejä ja umpikujia kokeneille. Yksi ensimmäisiä kohderyhmiä oli itsemurhan tehneiden läheiset. Heille ja heidän kanssaan järjestettiin viikon pituisia kursseja, tapaamispäiviä ja jatkokursseja. Jatkokurssilla Siuntion kylpylässä vuonna 1997 kurssilaiset päättivät perustaa oman yhdistyksen. Kaikki lähti liikkeelle Aila Ängeslevän ajatuksesta. Ilman Ailaa yhdistys olisi jäänyt perustamatta ainakin sillä kertaa.

Tarve vertaistuelle oli suuri, kotona surun kanssa oli välillä vaikea olla. Ailan ensimmäinen ajatus olikin perustaa koti, paikka, jossa voi hengittää, saa surra ja olla toinen toisen tukena. Kodin perustaminen ei ollut mahdollista, mutta yhdistys syntyi. Vertaisryhmiä perustettiin eri puolille maata ja vuosittaisesta jäsentapaamisesta tuli monelle vuoden kohokohta.

Yhdistyksen nimi oli aluksi Itsemurhan tehneiden läheiset ry. Kevätkokouksessa 2004 yhdistyksen uudeksi nimeksi valittiin Surunauha ry.

Yhdistyksen pohjana olivat

Surunauha elää kahdella pilarilla: vertaisten kokemuksilla ja kriisiammattilaisten yhteistyöllä. Kummatkin ovat yhtä tärkeitä.

- Surunauhan jäsenkunnasta osa kulkee aikansa yhdistyksen "läpi", osan tehtävänä on olla turvallisia tukijoita vuodesta toiseen.
- Vertaistukijoiden jaksamisen tukena on työn ohjaus.
- Surunauhan tehtävänä on luoda uutta: surunauhalaiset löytävät toisensa uudestaan, eri tavoin elämää kantaviin asioihin liittyvinä ryhmänä, jotka elävät tätä päivää unohtamatta vanhojakaan. Siinä on kuitenkin koko ajan elämää eteenpäin vievä voima.

AILAA MUISTAEN
PIRJO, MATTI, HINSKI JA PIRKKO

SANATON YHTEYS



TEKSTI Laura Rantanen / KUVA Catrin Svenfors

Crista Soskolne ohjaa lempeää liikettä Surunauhalla. Hän toivoo, että keholliset menetelmät otettaisiin nykyistä laajemmin käyttöön myös osana julkisen terveydenhoidon palveluita.

Tämän lehden sivulta 12 alkaa juttu, jossa puhutaan triggereiden vaikutuksista elämässä vielä vuosia traumaattisen tapahtuman jälkeen. Jutussa Teppo Kupias antaa vinkkejä itsensä rauhoitteluun triggeröivissä paikoissa ja tilanteissa.

Kehon muistoja on mahdollista purkaa erilaisilla menetelmillä, jotka huomioivat ihmisen kokonaisvaltaisesti.

Kehollisten menetelmien avulla voimme tutustua turvallisesti ja ohjatusti kehomme tuntemuksiin ja siedettyä vaikeillekin tuntemuksille. Keholliset menetelmät auttavat meitä myös kehittämään tunnesäätelyämme.

Yksi kehollinen menetelmä traumojen hoidossa on jooga. Surunauhalle traumasensitiivistä joogaa ohjaa Crista Soskolne, joka on FM, joogaopettaja ja -kouluttaja, sertifioitu vijnanajoogaopettaja ja somaattisen liiketerapian opiskelija.

Soskolne on opiskellut holististista ja somaattista työskentelyä muun muassa Krystyna Kowalskin, Florence Dedamen ja Orit Sen-Guptan opetuksessa. Tällä hetkellä hän opiskelee somaattista liiketerapiaa Satu Palokankaan opissa kolmatta vuotta.

- Olen saanut Surunauhalle ohjaamastani lempeästä joogasta todella hyvää palautetta, Soskolne sanoo ja lisää:

- Kun tekee jotain kehollisesti saa helpommin yhteyden toiseen kuin sanojen tasolla.

Jaettavat kehomuistot

Soskolne on ohjannut lempeää joogaa Surunauhalla syksyllä 2022 ja keväällä 2023. Jo heti ensimmäisen tunnin jälkeen hän sai yhdeltä osallistujalta pitkästi palautetta.

Osallistujalla oli monenlaista vaikeaa traumaustaa ja hän oli kokenut vaikeana liittyä keskusteluryhmään. Hänestä tuntui hyvältä tulla ryhmään ja olla sanattomasti yhteydessä muiden kanssa, joilla oli joitain samoja kokemuksia.

Lempeän joogan ryhmään voi liittyä sanomatta mitään, liikkeen kautta. Olemme vähän kuin pilkillä; jaamme saman kokemuksen ja olemme saman asian äärellä, vaikka emme sano mitään.

Traumaan liittyy se, että yhteys kehoon katoaa ja trauman kokenut haluaa välttää joitain kehollisia tuntemuksia, kuten kipua. Vaikeita tuntemuksia saatetaan paeta esimerkiksi liikaan työntekoon, päihteisiin tai vaikka ylensyömiseen.

- Lempeän joogan harjoituksissa kehosta puretaan lihasjännityksiä, stressiä ja toimimattomia liikemalleja, jotta voidaan luoda tilalle paremmin omaa toimijuutta palvelevia liikemalleja.

- Kun ihmiset oppivat lempeässä joogassa kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia ja sitä kautta tunteita on heidän myös arjessa helpompi kuunnella niitä ja saada yhteys omiin tarpeisiin ja voimavaroihin, Soskolne sanoo.

Hän kertoo, että kehon pitää voida rentoutua ja sen täytyy tuntea olevansa turvassa, jotta voi ylipäättään puhua asioista. Kun keho on rentoutunut ja ihminen on luottavainen, niin kehosta nousee kehomuistoja, joita pystyy myös jakamaan.

Suru ei pelota

Soskolne on menettänyt yhden lapsistaan ja surutyö on hänelle henkilökohtaisestikin tuttua.

- Minusta ei tunnu pelottavalta kohdata ihmistä, joka suree. Se auttaa työssäni, Soskolne sanoo.

Soskolne ja hänen puolisonsa saivat itse aikoinaan apua surun käsittelemiseen sekä keholisesti että yhteisön tukemana. Lapsi menehtyi Israelissa, jossa puolison laaja juutalainen yhtei-

sö kokoontui perheen luo seitsemän päivän ajan Shiv'aan.

Shiv'assa läheisensä menettäneen surevan perheen luokse kokoontuvat perheenjäsenet, sukulaiset, ystävät ja kollegat useaksi päiväksi tuoden ruokaa ja jakaen surua perheen kanssa.

- Tämä yhteisöllinen, heti kuoleman jälkeen automaattisesti järjestäytyvä perinne toimi ikään kuin traumaattisen tapahtuman ensihoitona lapsen yllättävän menetyksen hetkellä, Soskolne sanoo.

Kehollinen tuki löytyi joogan kautta. Soskolne puolisoineen sai tietyn traumaattisen tapahtuman jälkeiseen aikaan suunnitellun joogaharjoituksen, jota he tekivät yhdessä aamuisin noin vuoden verran lapsen kuoleman jälkeen.

Aamuinen yhteinen rutiini auttoi heitä ylläpitämään kehollista suhdetta niin itseensä kuin toisiinsa ja ymmärtämään heidän erilaisia tapojaan surra lapsen menetystä.



Tulevaisuus

Soskolne toivoo, että keholliset menetelmät otettaisiin tulevaisuuden Suomessa laajemmin käyttöön terveydenhoidossa. Maailmalta on paljon esimerkkejä psykoterapeuttien ja kehollisia menetelmiä käyttävien ohjaajien yhteistyöstä.

- Koen, ettei kehollisuutta vielä ymmärretä yhteiskunnassamme tarpeeksi. Esimerkiksi Israelissa ohjaamaani joogaa käytetään vankiloissa, mielenterveyden hoidossa ja monipuolisesti erilaisiin sairauksiin muuta hoitoa tukemaan, Soskolne sanoo.

Surunauhan lempeä liike jatkuu Helsingissä uudella ryhmällä keväällä 2024.

OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA SURUNAUHAN LEMPEÄSTÄ JOOGASTA

”Ennen ryhmään osallistumista en osannut ajatella kuinka terapeuttinen vaikutus lempeällä liikkeellä voi olla. Vaikka ryhmässä ei puhuta paljon, koin tärkeäksi, että olimme vertaisia. Sain tukea ja lohtua siitä, että olimme hakeutuneet kaikki samaan tilaan rauhoittumaan ja kuuntelemaan omaa kehoamme kaikki omista lähtökohdistamme ja elämäntilanteistamme käsin.”

”Koin pääseväni käsittelemään suruani eri tavalla kuin aiemmin, paikassa jossa ei tarvinnut selittää mitään. Sai vain olla ja tietää, että muut ymmärtävät. Kehon kautta työskentely avaa mahdollisuuden kuunnella ja kuulla omaa oloa ja tunteuksia laajemmin.”

”Ryhmän avulla sain tapahtuneen hyväksymisen nytkähtämään eteenpäin, ja kehoa päivitettyä. Ryhmässä oli vetäjän ansiosta ihanan hyväksyvä ja rauhallinen tunnelma. Kehollinen toiminta on tärkeää heille, jotka kokevat, että valtavan surun käsittelyyn eivät pelkät sanat riitä.”

Rosen-terapia

- rauhoittavaa
ja maadoittavaa hoivaa

TEKSTI Fanni

Olin kokenut lähivuosien aikana perheenjäsenen itsemurhan sekä eronnut pitkästä parisuhteesta, kun hakeuduin Rosen terapiaan. Menetysten seurauksena minun oli vaikeaa löytää rauhallista paikkaa muuttuneessa elämässäni. Tuntui kuin leijuisin yksin avaruudessa.

Tiesin, että hoito perustuu kosketukseen ja keskusteluun. Terapiaan mennessä jännitti; joudunko puhumaan liikaa, entä jos tilanne on vaivaannuttava? Entä jos terapeutti kyselee liikaa ja ahdistun vain enemmän? Entä jos heitän rahani hukkaan? Olisinhan voinut vain pyytää jotakuta ystävää hipsuttamaan minua jalkapohjasta.

Kruununhakalaisessa vastaanottotilassa terapeutini lämminhenkinen olemus karisti heti vilunväreitä sydämeltäni. Terapiakäynti oli tärkeä ja vahvistava kokemus. En muista, milloin olisin saanut niin turvallisesti ja rauhassa asettua tunteideni ja kokemusteni äärelle, kuin mitä Rosen terapiassa sain. Puhuimme paljon, kuin huomaamatta. Koko hoidon keskiössä oli lempeä kosketus, joka sulatti kehoni ja mieleni jumeja paremmin kuin mikään perinteinen hieronta. Vaikka keskustelimme hyvin vaikeistakin asioista, tunsin olevani kuin kehossa.

Vaikka olisin voinut mennä vain ystävän hipsutettavaksi, olen iloinen, että lähdin kokeilemaan Rosenia. Terapeutin taitavan kosketuksen ja sallivan katseen turvissa rohkaisuin ilmaisemaan asioita ja tunteita, joita en ehkä olisi läheisten kanssa osannut jakaa. Olen saanut Rosenista valtavasti luottamusta itseeni ja löytänyt itsestäni turvaa. Olen saanut surra, mutta myös iloinnut elämästä juuri sellaisena kuin se on. ■

Kutsu
jäsenkokoukseen



JÄSENKOKOUS JA MERKITTÄVIEN MUISTOJEN ÄÄRELLÄ -TAIDETYÖPAJA

18.11. KALLIOLA-TALOLLA HELSINGISSÄ

Surunauha ry:n syyskokous pidetään lauantaina 18.11.2023 klo 13.00 Kalliola-talolla, Helsingissä (Sturenkatu 11). Tilaisuuteen ovat lämpimästi tervetulleita Surunauhan jäsenet ja muut toiminnasta kiinnostuneet. Tilaisuudessa on myös tarjolla tietoa järjestön toiminnasta sekä mahdollisuus liittyä jäseneksi ja ostaa kirjoja.

Jäsenkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Syyskokouksessa valitaan yhdistyksen hallitus ja tilintarkastaja. Esityslista on nettisivuillamme osoitteessa: surunauha.net/jasenyys

Jäsenkokous pidetään Kynntilätapahtumapäivää edeltävänä päivänä, joka on muistopäivä itsemurhan tehneiden muistoksi. Surunauha järjestää lauantaina klo 15.30 kokouksen jälkeen taideterapeuttisen iltapäivän läheisille, johon olet tervetullut pysähtymään ja muistelemaan taideterapeutti Jessica Ristolaisen ohjauksessa.

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun takia toivomme ennakoilmoittautumista. Ilmoittaudu mukaan kokoukseen ja/tai tilaisuuteen viimeistään 10.11. osoitteessa surunauha.net/syyskokous2023. Voit myös ilmoittautua ottamalla yhteyttä Surunauhan toimistoon. Lisätietoja Surunauhan toimistolta p. 040 545 8954 tai toimisto@surunauha.net.

Lämpimästi tervetuloa!

Tervetuloa!

Nyt triggeröi

Monelle läheisensä itsemurhalle menettäneelle on tuttua, kun joku asia tai paikka triggeröi. Teppo Kupias kertoo, mistä on kyse ja mitä asialle voi tehdä.



TEKSTI Laura Rantanen / KUVAT Teppo Kupias, Miia Angeria

Jo sana "itsemurha" triggeröi minua aina jonkun verran, tai jos luen vaikka sosiaalisesta mediasta jonkun kuolleen itsemurhaan. Ahdistus paisuu kehossa ja tuntuu fyysisenä kipuna etenkin rintakehässä ja yläselässä. Sydän hakkaa ja hengittäminen muuttuu hankalaksi. Minun on vaikea keskittyä silloin mihinkään. Isäni kuolemasta on jo yli kaksikymmentä vuotta." (nainen, 44)

Teppo Kupias työskentelee Surunauhassa vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina seitsemättä vuotta. Työn ohessa hän opiskelee Oulun yliopistossa traumapsykoterapeutin tutkintoa Valvira-pätevyydellä. Opinnoissa on kehollinen suuntautuminen, jossa ihmistä ajatellaan kokonaisuutena.

- Kokonaisvaltainen ajattelu on Suomessa vasta aluillaan. Nykyäänkin iso osa psykoterapiasta

keskittyy älyllisyyteen ja aivojen järkevän mielen puoleen. Kuitenkin, kun jotain syvempää traumaattisesti vaikuttavaa tapahtuu, se vaikuttaa ihmiseen myös

"Ahdistus paisuu kehossa ja tuntuu fyysisenä kipuna etenkin rintakehässä ja yläselässä."

Nainen, 44

tunnepuolella, ei vain älyllisesti, Kupias sanoo.

Hänen opinnoissaan ajatellaan, että tarpeeksi syvällistä muutosta ei saada aikaan vain älyllistämällä ja keskustelemalla,

vaan muutoksen täytyy tapahtua kokonaisvaltaisemmin.

- Lapsuuden traumat voivat vaikuttaa aivoalueisiin ja hermostoon. Jos jollain on jalka murtunut, tiedämme kaikki mahdolliset hoitoaskeleet, mutta kun puhutaan mielen ja keho-mielen asioista, niin hoitaminen onkin paljon monimutkaisempaa, Kupias sanoo.

Kupias on silti toiveikas. Tiedämme koko ajan enemmän ja uusia hoitokeinoja otetaan käyttöön. Hänen koulutuksessaan puhutaan esimerkiksi paljon siitä, miten ihmisellä on "kahdet aivot." On se vasen kognitiivinen puoli, johon perinteisellä psykoterapialla on pyritty vaikuttamaan, ja oikea tunteiden ja kehon puoli. Oikean aivopuoliskon perusta muodostuu kosketuksesta ja vuorovaikutusta hoivaavan aikuisen kanssa jo ennen kuin opimme puhumaan.

Kaksi muistijärjestelmää

Aivopuoliskoja on kaksi, ja niin on muistijärjestelmiäkin!

- Muistijärjestelmät ovat ”verbally accessible memory” eli VAM-muisti, voidaan puhua myös eksplisiittisestä muistista ja ”situationally accessible memory” eli SAM-muisti, tai implisiittinen muisti.

Kupias kutsuu VAM-muistia kirjajhylymäiseksi muistiksi, josta voimme halutessamme ottaa esiin muistojemme kirjan jotain tiettyä muistoa tarkastellaksemme.

- Kun tapahtumaan liittyy jotain traumatisoivaa, se saattaa kuitenkin lävähtää mieleen SAM-muistista kuin televisio iskettäisiin päälle yhtäkkiä, emmekä voisi yhtään vaikuttaa siihen mitä sieltä näytetään, Kupias vertaa.

Hän kuvailee mitä tapahtuu, kun traumatisoitunut ihminen triggeröityy. Triggeröityminen ei ole tietoinen valinta ja VAM-muistin kirjastosta hallitusti valittu muistojen kirja. Se on SAM-muistista vyöryvää tunteiden ja ajatusten purkausta ja hyvin kehollinen kokemus: hermosto voi reagoida triggeröitymiseen joko ylivireydellä tai alivireydellä.

- Meillä kaikilla on turvallisuustukat, joilla tarkkailemme jatkuvasti ympäristöämme. Isoa osaa havainnoista emme edes tiedosta. Havaitessamme turvallisuushkaa herää kehossamme reaktioita, kuten ”taistele tai pakeno” tai ”lamaannu”, Kupias kuva.

Jos olemme kokeneet jotain traumaattista jo varhaislapsuudessa, niin myöhemmin meissä saattaa herätä vaaran tunteita,

vaikka kyseisessä tilanteessa ei olisikaan vaaraa. Vastaantulijalla saattaa olla samanlainen villapaita, joka liittyy omaan traumatisoivaan muistoon, ja se on meno...

- Riippuu tilanteesta, kuinka merkittävä triggeri meille on. Jos reaktiomme on todella voimakas, vaikutukset voivat olla todella suuria. Voi olla ylivireyttä ja paniikkikohtausta maista ahdistusta. Tai alivireyttä, jossa ajantaju katoaa ja ihminen näyttäytyy poisaolevana muille, Kupias kertoo.

Ylivireys on ”taistele tai pakeno”-tila, jossa vaaran havaitseminen aiheuttaa tarpeen hyökkäämiseen tai pakenemiseen itsensä puolustamiseksi. Alivireystilassa taas vaaran havainnut henkilö

valmistautuu symbolisesti kuolemaan luovuttamalla ja reagoimalla lamaannuksella ja pohjattomalla väsymyksellä.

Sama ihminen saattaa reagoida triggeröityneenä vaihtelevasti kummallakin tavalla, eli toisinaan ylivireydellä ja toisinaan alivireydellä.

Välttely

”Äitini soitti minulle heinäkuussa 2009. Olin töissä. Äiti sai sanottua puhelimeen itkun sekaisin sanoin: ”Nyt se teki sen”. Tiesin heti, että veljeni Tuomas oli kuollut. Vanhempani olivat Tuomaksen alle kouluikäisten lasten kanssa Linnanmäellä, minne lähdin heti puhelun loputtua. Lapsille ei



Surunauhan vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Teppo Kupias.

KUVA TEPPO KUPIAS

oltu vielä kerrottu mitä oli tapahtunut.

Minun piti pitää lapsille seuraa sillä välin, kun vanhempani järjestelivät asioita. Oli kaunis kesäpäivä ja Linnanmäellä kaikuivat lasten riemunkiljahdukset, hattara ja popcorni tuoksuivat. Vein Tuomaksen lapsia laitteisiin. He eivät vielääkään tienneet isänsä kohtalosta. En tiedä, onnistuinko peittämään mitä tunsin sisälläni. Aurinkolasit ehkä auttoivat. Tilanne oli absurd.

En pystynyt käymään vuosiin Linnanmäellä. Ajatuskin siitä toi muistot mieleeni ja rintaa puristi.” (mies, 43)

Kupias muistuttaa, että miten ikinä reagoimmekaan triggereihin, niin mieli ja keho yrittävät tehdä parhaansa vaikeassa tilanteessa.

- Kaiken toiminnan tarkoituksena on suojella meitä pahalta ololta. Välillä ne selviytymiskeinot voivat olla haitallisia, varsinkin pitkäaikaisesti jatkuvina, Kupias sanoo.

Välttelykeinoja voivat olla esimerkiksi päihheet, pelaaminen tai liika työnteko. On myös tyypillistä, että ihminen koittaa parhaansa mukaan välttää kokonaan altistumasta triggeröiville asioille.

Aihetta on hyvä lähestyä rauhallisesti ja haitan määrää arvioiden: Aiheuttaako triggeröitymistä yksi paikka ja muutamat asiat, vai tulee triggeröitymistä monessakin paikassa ja tilanteessa niin, ettei aina edes ymmärrä mitä triggerit ovat?

- Mitä tiedostamattomampaa triggeröityminen on, sen merkittävämpää se on. Jos joku tietty paikka triggeröi, on hyvä pohtia, kuinka merkittävä se on oman

elämän kannalta. Onko se joku huone omassa kodissa vai rakennus paikkakunnalla, jossa käy kerran kahdessa vuodessa?

Kupias neuvoo arvioimaan triggerin tai triggerien aiheuttaman haitan määrää ja miettimään sen jälkeen mitä asialle voisi tehdä. Mitä itsessä tapahtuu, kun triggeröityy? Säilyykö ajan ja paikan taju ja onko olotila siedettävä? Vai tuntuuko olo tosi sietämättömältä, ja ajan ja paikan taju katoaa?

Entä mikä olo on triggeröitymisen jälkeen? Meneekö se nopeasti ohi ja saako itsensä itse

”He eivät vielääkään tienneet isänsä kohtalosta. En tiedä, onnistuinko peittämään mitä tunsin sisälläni.”

Mies, 43

rauhoitettua, vai tarvitseeko siihen toisen ihmisen?

Tällaisen arvioinnin jälkeen on helpompi miettiä mahdollista hoitoa tai toimenpiteitä.

Työkaluja

On paljon keinoja vaikuttaa siihen, että triggeröivistä asioista poistuu tunnelatausta. Päälle vyöryvät muistotkin on mahdollista siirtää kirjahyllyosastolle niin, että niitä on jonain päivänä poimia sieltä tarkasteltavaksi ilman, että ne vyöryvät hallitsemattomasti päälle.

Siihen on erilaisia keinoja, joita Kupias neuvoo kokeilemaan. Esimerkiksi tilanteissa, joissa

huomaa triggeröityvänsä, voi koittaa maadoittaa itseään siinä hetkessä. Siinä auttaa huomion kaventaminen johonkin neutraaliin ”tässä ja nyt” -kokemukseen. Miltä maa tuntuu jalkapohjieni alla juuri nyt? Entä mitä muita tuntemuksia minulla on kehossa?

Huomiota voi kaventaa myös aistien kautta. Voimakkaan karamellin laittaminen suuhun käynnistää myös ruuansulatusreaktioita, jotka aktivoivat rentoutumisjärjestelmää.

Mielessä pauhaavan telkkarin hälyä voi koittaa vaimentaa tarkkailemalla ympäristöään. Valitse kolme asiaa ympäriltäsi ja tunnustele miten ne vaikuttavat aisteihisi. Jos kehon hälytystila on voimakas, niin pidempi uloshengitys rauhoittaa. Jos taas alamme lamaan, niin pidempi sisäänhengitys estää liukumisen alivireyden puolelle.

- Joskus meidän on vaikea rauhoittaa itse itseämme. Sitäkin voi opetella, mutta jos tarvitset apua rauhoittumiseen, niin koita saada yhteys muihin ihmisiin. Turvallisen läheisen kosketus tai halaus voi rauhoittaa kehoa ja mieltä.

”Kerran kiireessä hyppäsin raitiovaunuun, jonka reitti oli minulle uusi. Koska aika oli kortilla, en sen enempiä ajattelut, mistä kyseisen linjan reitti kulkee. Yhtäkkiä huomasin, että raitiovaunu ajaa läheiseni kuolinpaikan ohi. Kädet hikosivat ja sydän sykki kiihkeästi. Minua alkoi itkettää hirtittävästi.

Nykyään huomaan automaattisesti valitsevani aina toisen reitin, jos se vain on mahdollista. Jos kuitenkin joudun kulkemaan läheiseni kuolinpaikan ohi, on

fyysinen reaktio aina sama. Joudun etukäteen valmistelevaan itseäni ja kun kuolinpaikka on mennyt ohi, loppumatka menee kehon ja mielen rauhoittamisessa. Lohduton ikävä kuitenkin jää aina hetkeksi viipyilemään koko kehossa ja itku on aina herkässä vähintäänkin loppupäivän, toisinaan kokonaisen viikon.” (nainen, 32)

Kohti kirjastoa

Suojaavat mielikuvaharjoitukset voivat toimia toisille niin, etteivät he triggeröidy niin pahasti. Oma levollinen, todellinen tai kuviteltu paikka voi rauhoittaa, kun sitä ajattelee.

- Tällaisia asioita kun harjoittelee etukäteen ja käyttää niitä tilanteissa, joissa alkaa trigge-

röityä, ne voivat pikkuhiljaa alkaa vähentää sitä tunnelatausta, Kupias sanoo.

Ja pikkuhiljaa ne triggeröivät muistot sitten alkavat siirtyä sinne kirjahyllymuistiin, eli hienommin sanottuna integroituvat osaksi meidän elämäntarinaamme, ja voimakas tunnelataus vähenee.

”Jos kuitenkin joudun kulkemaan läheiseni kuolinpaikan ohi, on fyysinen reaktio aina sama.”

Nainen, 32

- Sen mukaan käytetään hoitokeinoja, kuinka voimakkaasti triggeröivät asiat vaikuttavat omaan elämään. Jos niitä on todella paljon tai niitä on hyvin vaikea tunnistaa ja ne haittaavat omaa elämää merkittävästi, niin silloin voi olla hyvä harkita traumapsykoterapiaa tai EMDR-terapiaa, Kupias sanoo.

Silloin pääsee ammattilaisen kanssa omien voimavarojen mukaan ja säädellysti purkamaan tunnelatauksia pikkuhiljaa.

- EMDR-terapiasta kannattaa ammattilaisen kanssa varmistaa, että se on oikea-aikaista omassa elämässä ja siihen on voimavaroja, Kupias sanoo. ■



Lohtu löytyy
auringonlaskuista



TEKSTI Viivi / **KUVAT** Joonas Lahti



Tänä vuonna tulee kulu-neeksi 13 vuotta siitä, kun isäni teki itsemurhan. Olin vasta päiväkodissa hänen kuollessaan. Suru ja sen merkitys on muuttunut samalla, kun minä olen kasvanut. Olen mennyt eskariin, aloittanut koulun, päässyt ripille, valmistunut peruskoulusta ja jatkanut toisen asteen opintoihin ilman, että isäni on ollut niissä hetkissä kanssani. Välillä eteenpäin kulkeminen on ollut vaikeaa ja repivää, toisinaan hirvittävään lohdutonta. Olen surrut lapsen suruja ja teini-iän kolhuja samalla, kun olen surrut ja käynyt läpi menetystäni.

Suru ei ole ainoastaan tunne, joka saa itkemään, se on paljon muutakin. Se on voimakkaita tunteita, ahdistusta ja ikävää. Suruni ja kaikki siihen liittyvät tunteet heräävät voimakkaina erityisesti silloin, kun kuulen jonkun sanovan tai luen jostain, että itsemurha on itsekäs teko. Ymmärrän, miksi joku saattaa ajatella niin. Ajattelen kuitenkin, ettei se ole itsekkyyttä, jos itsemurhan tehnyt on nähnyt kuoleman itselleen elämää paremmaksi vaihtoehdoksi. Hän on silloin tehnyt ratkaisun, joka siinä hetkessä on tuntunut oikealta hänen itsensä ja elämänsä kannalta, vaikka se aiheuttaa-kin ikävää ja surua meille, jotka jäämme jäljelle. Kyseessä on luultavasti niin vaikea tilanne, ettei osaa ajatella mitään muuta, kuin sitä, miten pääsee pahasta olostani eroon.

Suru tulee usein esiin myös silloin, kun kuulen laulun, jota läheiseni on kuunnellut tai jos laulu kuvastaa läheisiäni, jotka eivät enää ole täällä. Minulle erityisesti ikävä on hankala ja ahdistava tunne. Joskus tunne-

reaktion ovat hyvin voimakkaita ja olen muutaman kerran saanut paniikkikohtauksen. Onneksi minulla on ihmisiä, joille voin tarvittaessa soittaa.

Kun suru on vahvasti esillä, minua auttaa, kun saan olla yksin ja rauhassa. Myös se, että saa olla toisen ihmisen halauksessa tuo minulle turvaa. On aivan erityisen turvallista olla

“Kyseessä on luultavasti niin vaikea tilanne, ettei osaa ajatella mitään muuta, kuin sitä, miten pääsee pahasta olostani eroon.”

jonkun sylissä, lujassa halauksessa. Silloin tuntuu, että selviää melkein mistä tahansa. Saan paljon lohtua auringonlaskujen katsomisesta. Niissä hetkissä on helppo olla, käsitellä surua omassa tilassa ja rauhassa.

Suru ihossani

Kannan menetystä aina mukani, se on haava ja arpi sisälläni. Se ei aina näy muille. Menetykseni on joskus vain pieni osa kaikkea ja toisinaan vähän suurempi. Suru on hieman lähempänä erityisesti nyt, kun elämässäni tapahtuu isoja asioita ja saavutan tärkeitä merkkipaaluja. Se on tullut lähelle myös silloin, kun

olen joutunut kohtaamaan uusia menetyksiä. Halusin, että suruni olisi vähän enemmän näkyvässä muillakin. Ihollani, kuvina, jotka ovat erityisesti minulle tärkeitä.

Noin vuosi sitten pyysin äidiltäni, saanko ottaa tatuoinnin. Toivoin tatuointia hartaasti ja lopulta äiti lupasi tutustua haluamani tatuoinnin merkitykseen. Sen merkitys tuntui myös äidistä koskettavalta. Etenkin, kun hän pohti erityisesti muutaman vuoden ajan kulkemaani kivistä matkaa.

Tatuointini on perhonen, jonka vartalo on puolipiste. Puolipiste tarkoittaa sitä, että ihminen olisi voinut lopettaa oman tarinansa kesken, mutta on päättänyt jatkaa sitä. Minä otin tatuoinnin, jossa on puolipiste ja minä jatkan tarinani loppuun asti. ■



TOIMINTAKALENTERI

2023

LOKAKUU

- 10.10. Ryhmächat Tukinetissä
- 12.10. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 16.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen Espoossa
- 17.10. Ryhmächat Tukinetissä
- 18.10. Toiminnallinen ryhmätapaaminen Hämeenlinnassa
- 19.10. Ilta sisaruksen menettäneille Turussa
- 22.10. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen verkossa
- 23.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 24.10. Ryhmächat Tukinetissä
- 25.10. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Hämeenlinnassa
- 26.-29.10. Kursen Sorgens Stig
- 27.-29.10. Kenet sä menetit -viikonloppu nuorille
- 31.10. Ryhmächat Tukinetissä

MARRASKUU

- 5.11. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen verkossa
- 7.11. Ryhmächat Tukinetissä
- 9.11. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 13.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Espoossa
- 14.11. Ryhmächat Tukinetissä



Kalenterin päivitys

Listaa päivitetään vuoden aikana.

Ajankohtaiset tapahtumatiedot voi tarkistaa sivuiltamme surunauha.net

Muutokset mahdollisia.

- 18.11. Jäsenkokous ja taideterapeuttinen iltapäivä läheisille Helsingissä
- 19.11. Kynttilätapahtumapäivä itsemurhan tehneiden muistolle, tapahtumia ympäri Suomen
Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen verkossa
- 20.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 21.11. Ryhmächat Tukinetissä
- 22.11. Toiminnallinen ryhmätapaaminen Hämeenlinnassa
- 24.-26.11. Omakuva N.Y.T. -ryhmä Nuorille
- 28.11. Ryhmächat Tukinetissä
- 29.11. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Hämeenlinnassa

JOULUKUU

- 3.12. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen verkossa
- 5.12. Ryhmächat Tukinetissä
- 11.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Espoossa
- 12.12. Ryhmächat Tukinetissä
- 14.12. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 17.12. Avoimen vertaistukiryhmän kokoontuminen verkossa
- 18.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 19.12. Ryhmächat Tukinetissä
- 27.12. Ryhmächat Tukinetissä (HUOM! Keskiviikko)

Chat Tukinetissä

itsemurhan tehneiden
läheisille viikoittain
surunauha.net/chat

Läheisten ilta

verkossa kerran kuussa
surunauha.net/verkkotilaisuudet



Uninomikon

– muistomerkki lauluista



TEKSTI Mikko Anttila / **KUVAT** Linda Vänskä



Siitä on nyt vajaat 13 vuotta, kun olimme joulupäivänä sopineet puhelimesta 22-vuotiaan Lauri-poikani kanssa, että hän tulisi tapaninpäivänä puolen päivän maissa pesemään pyykkiä luokseni, koska opiskelija-asunnossa se oli hankalaa. Samalla meillä oli aikomuksena soitella yhdessä omia kappaleitamme ja muidenkin lauluja. Hän soitti kitaraa ja lauloi, minä soitin koskettimia ja operoin rumpukonetta. Tapaninpäivänä häntä ei kuitenkaan alkanut kuulua eikä hän vastannut puhelimeen. Minulla oli vара-avain hänen asuntoonsa, jonne viimein lähdin ja löysin hänet kuolleen omasta vuoteestaan. Tuossa vaiheessa emme tienneet, oliko kuolema johtunut sairauskoh-
tauksesta vai oliko hän riistänyt itse henkensä. Vasta ruumiinavaus paljasti, että kyseessä oli itsemurha.

Lauri oli kärsinyt vuosia masennuksesta ja puhunut aikaisemmin muutaman kerran itsemurhasta, joten hänen kuolemansa ei ehkä olisi pitänyt olla suuri yllätys, mutta kyllä se oli. Ja valtava järkytys. Aluksi asian kokonaisvaltaisuutta ja muser-
tavaa lopullisuutta oli vaikea käsittää, mutta kun soittelin kaikille hänen ystävilleen ja sukulaisillemme ja kerroin tapahtuneesta, se alkoi iskostua tajuntaan. Suru on aika pieni sana kuvaamaan sitä mielentäyttävää tuskaa, järkytystä ja suoranaista kauhua, jota koin. Vähintään ensimmäisen puoli vuotta asia oli mielessä koko ajan. Tunsin itseni ainoastaan ihmiseksi, jonka poika oli tehnyt itsemurhan.

Syylisyyden tunteiltakaan ei voinut vältyä, kun hyvin läheinen ihminen oli kuollut oman käden kautta. Yritin ajatella asiaa niin, että olimme pystyneet pitämään hänet tähän asti hengissä, mutta hänen voimansa olivat viimein lopullisesti ehtyneet, eikä sille kukaan ulkopuolinen mahtanut mitään.

Palasin töihin noin viikko Laurin kuoleman jälkeen eli heti kun joululoma loppui. En halunnut jäädä vain kotiin märehtimään asiaa. Koin että opetustyön tekeminen oli tärkeä selviytymiskeino. Kävin myös jo keväällä Surunauhan vertaistukiryhmässä Joensuussa.

Elämä täytyi rakentaa uudelleen

Musiikki oli Laurin elämässä hyvin keskeisellä sijalla. Hän soitti, lauloi ja sävelsi aktiivisesti. Sävelsimme myös yhdessä musiikkia. Niinpä tuntui luontevalta, että aloin jo keväällä laittaa

tuntemuksiani laulujen muotoon. Kesällä laulut pyörivät mielessä, hakivat muotoaan jokaisella kävelylenkillä, marja- ja sienireissulla, kalaverkkojen laskussa ja nostossa, lähes jatkuvasti. Koin tällaisen tunteiden käsittelyn ja konkreettiseen muotoon saattamisen hyvin mielekkääksi ja terapeuttiseksi. Tein myös lauluista tietokoneen musiikkiohjelmalla demot, jotka lauloin itse. Valo-levyn laulut ovat syn-
tyneet melkein kokonaan kahden vuoden sisällä Laurin kuolemasta. Monta vuotta laulut olivat pöy-

tälaatikossamuttasittenajattelin, että Lauri olisivar-
masti ollut hyvillään, jos laulut julkaistaisiin LP-levynä. Se olisi hänelle omannäköisensä muistomerkki.

Olen pitänyt Yö-yhtyeen musiikista 80-luvun alusta asti. Huomasin eräästä lehdestä, että Yön pianistilla ja kapellimestarilla, Mikko Kangasjärvelä, on oma levy-yhtiö. Niinpä lähetin hänelle sähköpostilla pari demoa ja selitin lyhyesti laulujen taustaa. Usein kuulee harmiteltavan sitä, että levy-yhtiöt ovat kovin hitaita vastaamaan demojen lähettäjiille, mutta tällä kertaa niin ei ollut. Puolen tunnin kuluttua viestin lähettamisestä Mikko vastasi: ryhdytään tekemään levyä, mutta sopsisiko vasta ensi viikolla, sillä vaimoni on synnytyslaitok-
sella – saamme perheenlisäystä.

”Tutkimusten mukaan itsemurhasta puhuminen ei lisää itsemurhien määrää, se saattaa jopa antaa aineksia ahdistuksen ja surun käsittelyyn.”

Myöhemmin Mikko kertoi, että laulut koskettivat häntä siksikin, että hänen äitinsä on menehtynyt oman käden kautta. Levyn äänityssessiot sattuiivat pahimpaan korona-aikaan, joten en itse voinut olla riskiryhmään kuuluvana kovinkaan usein niissä mukana. Muusikot olivat kuitenkin ammattitaitoisia ja Mikko Kangasjärvi hoiti äänittämisen Onni Pietilän kanssa huolellisesti. Levynkannet ja koko visuaalisen ilmeen loi tyttäreni, Laurin sisko. Yhtyeen nimi, Uninomikon, on Laurin toiseen tilanteeseen keksimä käsite eikä hän selittänyt sitä minulle koskaan sen kummemmin. Niinpä en tiedä vielääkään, mitä se tarkoittaa, mutta uskon sen kuvaavan jotain ainutkertaista ja tärkeää. Me tekijät annamme levyn mahdollisen tuoton kokonaan nuorten mielenterveystyön tukemiseen.

Läheisen itsemurha vaikuttaa ihmiseen aina syvästi. Siitä ei ehkä voi toipua, täytyy vain yrittää sopeutua siihen, että loppuelämä tulee olemaan monellatavoinerilainen. Elämä täytyy rakentaa uu-

delleen. Arvoni ja tavoitteeni ovat nyt erilaisia kuin ennen. Koko maailmankatsomukseni ja käsitys elämästä, ajasta ja kuolemasta, ihmisestä yksilönä sekä osana luontoa, elonkehää ja maailmankaikkeutta ovat avartuneet. Tätä aihepiiriä käsittelen paljon myös levyn sanoituksissa. Tutkimusten mukaan itsemurhasta puhuminen ei lisää itsemurhien määrää, se saattaa jopa antaa aineksia ahdistuksen ja surun käsittelyyn. Erään teorian mukaan taide on kuin sisällöstä tyhjä matemaattinen kaava, joka toimii kaikilla $x:n$ ja $y:n$ arvoilla. Vastaavasti jokainen voi sijoittaa taiteeseen oman elämänsä tapahtumia ja prosessoida niitä turvallisesti hie-man etäännytettyssä muodossa. Olen itse saanut paljon lohtua Valoa-levyn tekoprosessista ja sitä samaa toivon sydämestäni myös levyn kuuntelijoille. ■

Mikko Anttila, muusikko, kasvatustieteen tohtori, musiikkikasvatuksen dosentti



Minä näin sinut
Käväisit unessani
Hädissäni tein kaiken
ja vähän liikaa,
jotta et enää lähtisi

Jäisit sittenkin

Aamun tullen
puristin silmäni kiinni
niin tiukasti,
että kyyneleet valuivat
Pidin aamua loitolla
Ja sinut lähellä

Mutta yhtä varmasti
kuin aamun ensimmäiset tunnit
saapuivat
sinä lähdit,
et jäänyt tänäänkään

Ehkä ensi kerralla

JENNINA LAHTI

Unohtunut suru



”Kaikki murheet lasten on nostettava valoa vasten. Että aikuiset näkevät miksi lapset itkevät. Hälvenee vain siten huoli, näkyä kadun valoisampi puoli.”

Eppu Nuotio, 2003

TEKSTI Jennina Lahti / **RUNO** Eppu Nuotio / **KUVAT** Jennina Lahti, Noon Kekkonen

Ajattelin pitkään, että surumatkani alkoi kolmetoista vuotta sitten, kun yksi elämäni tärkeimmistä ihmisistä kuoli itsemurhan kautta. Ikävä oli uuvuttavaa ja suru tuntui musertavalta. Tunteessa oli jotain etäisesti tuttua, mutta en saanut siitä kiinni, kunnes istuin terapiassa ja huomasin pohtivani ääneen, että ehkä minussa onkin jotain perustavanlaatuisella tavalla väärää. Ehkä se johtuukin minusta, että läheiseni ovat halunneet kuolla. Nyt tämä ja ensin se toinen.

Oivalsin, että surumatkani alkoi paljon aikaisemmin. Tai ehkä minulla oli kaksi surumatkaa, ensimmäinen, josta alkoi toinen. Alussa sen rajat olivat utuiset ja sitä matkaa kulki eteenpäin vähän varkain, aina silloin, kun kukaan ei nähnyt. Ja vasta kun surumatkalla eteen tuli valtava ja

mutkainen mäki, suuri ja uuvuttava suru, muuttivat myös utuiset rajat selkeämmiksi.

Sen ensimmäisen osan aloitti pieni ja vakava lapsi. Se lapsi kantoi harteillaan koko maailman murheet ja erityisesti sen yhden suuren surun, josta ei voinut puhua, jota ei oikeastaan ollut olemassa. Sitä matkaa jatkoi aikuinen, joka halusi surra uuden surun rinnalla vähän myös sitä vanhaa.

”Tästä ei tarvitse enää puhua”

Ajatus Surunauhasta syntyi Siuntion kylpylässä huhtikuussa vuonna 1997. Vuosia myöhemmin tuntui lohdulliselta ajatella, että samalla kun minä otin ensiaskeleita surumatkallani, myös Surunauha aloitti matkansa. Hassulla tavalla tuntui siltä, että alusta asti olemassa oli vertaistukea, johon nojata,

vaikka tutustuinkin Surunauhaan vasta toisen menetykseni myötä. Ikään kuin rinnallani olisi alusta asti ollut ystävä, jonka olemassaolosta en vain tiennyt.

Kesällä 1997 minä kiipeilin keltaisessa mekossa juhlapaikan pihalla olevassa suuressa puussa. Aikuiset juhlivat sisällä ja meillä lapsilla oli oma maailmamme alkavassa kesäillassa. Yhtäkkiä kaikkialla oli itkeviä aikuisia. Joku oli kuollut ja minut haettiin juhlista ennen kuin ne ehtivät edes loppua. Arvasin heti, että se joku oli myös minun joku.

Minä olisin heti halunnut tietää ja ymmärtää. Olisin halunnut kysyä ja saada vastauksia, sillä minun oli vaikea ymmärtää, miten kaikki muuttui hetkessä ilosta suruksi. Jotenkin aavistin tai ehkä kuulin itkevien aikuisten puheista, että se minun joku kuoli itsemurhan kautta. Kysymyksiini sain vastaukseksi, että isä kertoi myöhemmin lisää. Ei isä kuitenkaan kertonut, sanoi vain ”Ei se jaksanut elää. Sillä selvä. Tätä ei tarvitse enää puhua.”

Eikä siitä koskaan puhuttu. Minun elämässäni oli ollut ihminen, joka yhtäkkiä vain lakkasi olemasta. Hän muuttui haalistuneeksi muistoksi, jonka ääri-iviat alkoivat unohtua. Kukaan ei koskaan muistellut hauskoja kummelluksia, itkenyt ikävää tai pohtinut surua. Emme katselleet yhdessä valokuvia tai kuulleet tarinoita eleyistä hetkistä. Hän oli ja sitten ei enää ollut. Tuntui vaikealta ymmärtää, miten joku vain voi lakata olemasta.

Käsitys siitä, mitä tapahtui, rakentui aikuisten kuiskaten käydyistä keskusteluista ja siitä, mitä sattui kuulemaan kotikadun ihmisiltä. Oli ehkä ero tai sitten ei ollutkaan. Ehkä oli koira ja pakettiauto, mutta jonkun mielestä ei ollut niitäkään. Opin muiden tarinoiden kautta vihaamaan itsemurhan tehneen läheisen ystäviä ja kumppaneita. Joku oli toiminut väärin ja siksi minun joku kuoli. Jos en osannut vihata niitä kasvottomia ihmisiä, ajattelin, että ehkä sittenkin minä olin liian vaativa.

Olin surullinen ja vihainen, koska en pääsisi kukaan yökylään ja pelaamaan pupupeliä, niin kuin oli luvattu. Mietin, että ehkä sopimus yökylästä ja pupupelistä oli liikaa ja siksi minun joku halusi kuolla. Iltaisin, ensin monena iltana ja myöhemmin silloin tällöin, mieleen hiipi ajatus siitä, että voisiko joku muukin minulle tärkeä vain lakata olemasta.

Eikä minulla ollut ketään, kenelle olisin surustani ja peloistani kertonut. Aikuiset surivat ja siinä surussa meille lapsille ei ollut juuri sijaa. Eikä kukaan oikeastaan edes ajatellut, että menetys kosketti meitä lapsiakin kovasti. Nyt aikuisena on helppo ymmärtää, miksi meidät lapset jätettiin surun ulkopuolelle. Joskus surua on vaikea jakaa ja toisinaan haluaisi suojella muita siltä lohduttomalta surulta, joka on siinä hetkessä kannettavana. Silloin on helpompi sulkea muut ulkopuolelle ja kantaa surua vähän muidenkin puolesta. Lohduttaa pois sitä, mikä ei ole poislohdutettavissa.

”Mieleen hiipi ajatus siitä, että voisiko joku muukin minulle tärkeä vain lakata olemasta.”

Hauraita huutoja ja kevyitä kuiskauksia

Minä kasvoin unohtuneen surun kanssa. On helppoa unohtaa suru, jolla ei ole ollut tilaa olla olemassa. Sen laittaa taka-alalle ja pitää visusti piilossa. Silloin suree salaa ja yrittää ymmärtää yksinään. Suru pulpahtelee esiin kummallisissa tilanteissa ja hiipii ajatuksiin silloin, kun sitä vähiten odottaisi. Siksi tuntui kummalliselta istua terapiatuolissa ja pohtia surua, jonka olemassaoloa en edes muistanut. Yhtäkkiä suru oli käsinkosketeltavan todellinen. Mielessä oli tarkkarajaisena se kotikadun viimeinen kerrostalo, jossa minun joku asui. Muistin pupupelin ja pitkät vaaleat hiukset. Mielessä oli etäisiä hetkiä, muistoja, kaipuuta kysymysten ja ymmärryksen äärelle. Ehkä se suru muuttui näkyväksi siksi, että se toinen, aika paljon suurempi suru, sai olla niin vahvasti näkyvä ja olemassa. Ehkä hyllyillä olevat valokuvat ja iltapalapaöydässä käydyt keskustelut antoivat vihdoinkin luvan

“Oivalsin, että surumatkani alkoi paljon aikaisemmin. Tai ehkä minulla oli kaksi surumatkaa, ensimmäinen, josta alkoi toinen.”

surra myös sitä ensimmäistä surua. Tai ehkä maailma oli valmiimpi surupuheelle.

Kun vuosia sitten pieni pikkusiskoni laittoi kesken hippaleikin kädet suun eteen tötterölle ja huusi kohti taivasta ”auta mua!”, ajattelin, että tätä suru minulle merkityksellisimmillään on. Hauraita huutoja ja kevyitä kuiskauksia sille jollekulle, jota ei enää ole. Loppuelämän kestävä ihmissuhde surun kanssa. Ja vaikka se ihmissuhteen toinen osapuoli ei olekaan näkyvä, suru saa näkyä. Se saa tuntua ja olla olemassa. Se saa kuulua hörähdyksinä ruokapöydässä ja tuntua kyynelinä poskilla. Sitä ei tarvitse piilottaa ja peittää.

Suru saa olla täynnä kysymyksiä, usein vailla vastauksia. Se saa olla keskusteluita ja pohtimista. Sydän auki suremista ja eteenpäin kulkemista. Surun ei tarvitse olla kellarin alimmaiseen laatikkoon piilotettu asia, vaan se saa olla se ensimmäisenä päälle tursuva juttu, jonka ehti jo hetkeksi unohtaa. ■





Suru on matka

Suru on matka
mutkikas ja mäkinen
vailla määränpäättä

Suru on matka,
jonka varrella askel on raskas ja haparoiva
jatkuvasti arvaamaton

Suru on matka,
joka muuttuu
välillä mutkikkaasta suoraksi.
mäkisestä tasaiseksi

Suru on matka,
jonka varrella,
ajan kuluessa
kulkeminen usein helpottuu

JENNINA LAHTI

Lahjoita ja tue Surunauhan toimintaa

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

LAHJOITA MOBILEPAYLLA

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



LAHJOITUS TILISIIRTONA

Lahjoituksen voi tehdä myös tilisiirtona seuraavasti:

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

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



Tarinaksi toivoa tuomaan

TEKSTI Annina Suvela / **KUVAT** Maria Tsupukka



Elämäni tie ei ole ollut se kaikkein silein, suorin ja mutkattomin. Äitini mielenterveysongelmat varjostivat lapsuuttani niin pitkälle kuin muistan. Äidillä oli useampia-kin mielenterveydellisiä diagnooseja, mutta niistä ei kotona puhuttu. Elämä oli jaksottaista. Oli hyviä aikoja ja äiti oli tuolloin aina myös raitis. Hiljalleen jääkaappiin alkoi ilmestyä lonkeropulloja tai viinipullo, ja melko pienestä iästä lähtien tiesin, että "taas mennään." Diapam-lääkelistojen folion rasahdus sai minut varautumaan pahimpaan. Nukuin päivävaatteet päällä ja kotiavaimet kädessä. Apua saatiin vasta siinä vaiheessa, kun asiat olivat edenneet niin pitkälle, että äiti yritti tappaa itsensä tai kärsi vakavasta psykoositilasta. En muista, että minulle olisi lapsena noissa tilanteissa tarjottu tukea. Saatoin tulla koulusta kotiin ja löytää äidin jostain ihan sekaisin veitsen kanssa. Tai äiti oli lähettänyt viestin, jossa uhkailee itsemurhalla. Minä soitin hätäkeskukseen ja ambulanssi tuli ja vei äidin suljetulle. Mutta kukaan ei auttanut minua niissä tilanteissa.

Jossakin vaiheessa asuin äidin kanssa kaksin, mutta ensihoitaja saattoi kuitata vastuunsa kysymällä minulta, vain hieman yli 10-vuotiaalta tytöltä, että "Pärjäätkö sä yksin?". Ja mitäpä muuta reippaaksi oppinut lapsi tekee kuin vastaa, että totta kai. Isosisko opetti tekemään ruokaa puhelimen välityksellä ja viihdyin paljon ystävien kotona äidin ollessa suljetun osaston jaksolla. Noiden jaksojen jälkeen äiti palasi kotiin hyvinvoivana, raittiina ja jälleen seurasi parempi jakso. En vain koskaan voinut tietää, kuinka pitkään hyvä jakso tulisi kestämään.

Seuraava kaaos saapui, kun iso-veljeni tappoi itsensä ollessani viisitoista. Veljen itsemurha oli meille täysin odottamaton. Ainoa enne järkyttävästä ratkaisusta oli, että veli oli joskus uhonnut vielä jonain päivänä näyttävänsä äidilleen, miten

itsemurha tehdään. Veli oli nauravainen, elämäniloinen ja huolehti aina muista. Kukaan ei ollut osannut odottaa hänen päätyvän lopettamaan oma elämänsä. Äidilleni veljen itsemurha oli mursertava, ja puhuimme tapahtuneesta, toisin kuin äidin omista itsemurhayrityksistä. Myös minulle etsittiin apua veljen kuoleman käsittelemiseen.

Sain apua ja helpotusta etenkin vertaistukileireiltä, joissa oli muitakin veljensä tai isänsä menettäneitä nuoria. Noista leireistä minulle on jäänyt hyviä muistoja ja niiden kautta vertaistuen merkitys heijastuu tänäkin päivänä tarpeessani löytää erilaisia keinoja tarjota vertaistukea muille vastaavaa kokeneille.

Äidin kipuilu ja taistelu synkkien kausien kanssa jatkui koko lapsuuteni. Muutimme useasti, ja syystä tai toisesta äiti kielsi omien terveystietojensa siirtämistä aina muuton yhteydessä uudelle paikakunnalle. Näin ollen hoito ei koskaan ollut jatkuvaa eikä johdonmukaista. Terveystietojen ammattilaisena äiti teki paljon töitä sen eteen, että itsemurhasta puhuttaisiin avoimemmin. Hän perusti vertaistukiryhmän itsemurhaa yrittäneille ja itsemurhan tehneen läheisille. Hän myös antoi haastatteluja lehtiin, jossa hän kertoi omista

**"Ja mitäpä
muuta reippaaksi
oppinut lapsi
tekee kuin
vastaa,
että totta kai."**



kamppailuistaan. Siitä huolimatta äitini ei keskustellut koskaan minun kanssani omista ongelmistaan eikä hoidattanut omaa mieltään. Syytä tähän en tiedä. Kenties kyse oli sairaudentunnottomuudesta tai kenties häpeästä.

Ajattelen, että äiti olisi tarvinnut apua ja hoitoa jo ihan pienestä tytöstä lähtien. Häpeästä ja ymmärtämättömyydestä mielenterveysongelmia kohtaan se varmaan johtui, ettei sitä hänelle koskaan hänen omien vanhempiansa taholta hankittu. Ja kai siellä hänenkin lapsuudessaan on paljon sellaista, mitä olisi pitänyt enemmän käsitellä. Yhdessä lehtihaastattelussa äiti sanoi käsitelleensä

terapiassa lapsuuttaan kerran, ja että se kuulemma riittää. No ei riittänyt, ajattelen hänen tyttärensä.

Lopulta äitini vuosikymmeniä kestänyt taistelu oman mielenterveytensä kanssa päättyi itsemurhaan. Olin silloin 22-vuotias. Lapsuuteeni ja nuoruuteeni vuosiin oli mahtunut paljon tragediaa, pelkoa ja häpeää. Kun tieto äidin kuolemasta tuli, soitin työpaikalle ja ilmoitin rauhallisella äänellä, etten pääse nyt töihin, koska äiti on tehnyt itsemurhan. Oloni oli tunnoton. Nyt kaikki oli ohi. Tapahtuman jälkeen ensimmäisenä tunteena tuli helpotus, enkä edes hautajaisissa ymmärtänyt,

“Vuosien jälkeen alkoi tulla sellainen ajatus, että ehkä sillä kaikella voisikin olla joku merkitys.”

miksi jotkut itkivät. Helpotusta seurasi viha. Vasta kymmenen vuoden päästä kahden lapsen äitinä ja tuoreen, ihanan puolison kanssa yhteistä lasta odottaessa iski valtava suru.

Vuosien takaiset traumat nousivat rytinällä pintaan ja mielenterveyteni meinasi pettää. Reippaaksi oppineena en pystynytkään olemaan enää reipas. Hakeuduin sairauslomalle ja terapiaan. Nyt, edelleen käynnissä olevalla matkalla, solmut ovat alkaneet aueta. Ymmärrystä omaan tarinaan on tullut lisää. En aikaisemmin kokenut tai halunnut ajatella, että meidän elämän piti mennä niin. Ajattelin vain, että se nyt meni niin, että sellaista meillä oli. Vuosien jälkeen alkoi tulla sellainen ajatus, että ehkä sillä kaikella voisikin olla joku merkitys. Haluan auttaa samassa tilanteessa olevia. Haluan myös, että aiheesta puhutaan enemmän. Ja siitä ajatuksesta syntyi idea tästä monologiesityksestä. ■



KAAOKSEN KASVATTAMA

- monologiesityt itsenmurhan jättämistä jäljistä

Keskisuomalainen Teatterikone tuo näyttämölle tarinan itsenmurhan tehneen läheisen kokemuksesta. Monologiesitystä esitetään syksyn ajan Jyväskylässä ja sitä on mahdollista tilata ympäri Suomen.esityksen on käsikirjoittanut näyttelijänä toimiva Annina Savela oman elämäntarinsansa pohjalta. Esityksen dramaturgina ja ohjaajana toimii Kirsi Sulonen.

- Esitin ideani esityksestä ystävälleni Kirsi Suloselle, joka on teatterialan ammattilainen; ohjaaja, näyttelijä, kouluttaja ja näytelmäkirjailija.

Olimme puhuneet aiheesta jo useasti aikaisemmin, koska myös Kirsin elämäntarinaankin liittyy itsenmurha. Helmikuussa 2023 odotti sähköpostissa mieluinen yllätys, kun Suomen Kulttuurirahasto oli myöntänyt esitykselle apurahan, kertoo Annina.

- Vaikka tarina on rankka, löytyy siitä myös huumoria ja valoa. Me haluamme tekijöinä ennen kaikkea herättää toivoa siitä, että tosi hirveistäkin asioista voi selvitä. Haluamme rikkoa hiljaisuutta, poistaa tabua itsenmurhan ympäriltä ja tarjota vertaistukea, ja toivoa siitä, että apua saa. Mutta kyllä me toisaalta haluamme myös herättää keskustelua ja ravistella päättäjiä siitä, että avun piiriin on ihmisten päästävää eikä tietyistä palveluista ole varaa leikata enää senttiäkään. Päin vastoin, Kirsi huomauttaa.

esitys koostuu sekä monologiesityksestä sekä paneelikeskustelusta. Paneelissa keskustelemassa kokemusasiantuntijana Annina, ohjaaja Kirsi sekä kriisityön ammattilaiset.

Produktiossa on julkaistu myös viisiosainen podcast-sarja yhdessä Mobile Kriisikeskuksen Puhutaan elämästä -hankkeen kanssa. Jaksot ovat kuunneltavissa YouTubessa ja Spotifysta nimellä Suoraa puhetta itsenmurhasta.

LOPPUSYKSYN ESITYKSET

to 9.11. klo 18 | la 18.11. klo 18 | ti 12.12. klo 18

LIPUT ENNAKKOON

26 € / 23 € / 12 €

Koodilla SURUNAUHA saa lipun 2 € alennuksella teatterikoneen verkkokaupasta osoitteesta teatterikone.teatteriliput.fi



SURUNAUHAN VERTAISTUKI

Monipuolista apua menetyksen keskellä



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

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

RYHMÄT

Kaikki ovat tervetulleita vertaistukiryhmiin, joita ohjaavat koulutuksen saaneet vapaaehtoiset vertaiset. Ryhmissä läheisen itsemurhan kokeneet voivat keskustella ja jakaa kokemuksia raskaan menetyksen jälkeen. Menehtynyt läheinen voi olla esimerkiksi perheenjäsen tai ystävä. Avoi-miin 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. Syksyllä kokoontuvien ryhmien paikkakuntia ovat Tampere, Helsinki, Hämeenlinna, Kuopio, Joensuu, Oulu, Lappeenranta, Espoo, Lapin alue (verkkoryhmätoteutus) ja Pieksämäki – muiden kaupunkien osalta tiedotamme lisää suunnittelun edetessä. Lisäksi järjestämme syksyllä ainakin kaksi verkkoryhmää; nuorille ja aikuisille.

YKSILÖTUKI

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

VERTAISTUKIVIIKONLOPPU VESOVA

Vesova järjestetään vuosittain. Viikonloppukursilla pääsee keskustelemaan vertaisten kanssa pienryhmissä koulutetun vertaisohjaajan johdolla. Lapsille ja nuorille tarjotaan omaa ohjelmaa. Lisäksi voi kuunnella luentoja, osallistua työpa-joihin, ulkoilla, saunoa, tutustua toisiin vertaisiin ja nauttia yhdessäolosta. Seuraava vertaistuki-viikonloppu järjestetään keväällä 2024. Lisäksi ruotsinkielinen vertaistukiviikonloppu pidetään lokakuussa 2023.



TAPAHTUMAT, TILAISUUDET, SEMINAARIT

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

**VERKKO**

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

AMMATILLISTA TUKEA TARJOAVIA TAHOJA

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

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

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

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



*Olet lämpimästi tervetullut
Surunauhan vertaistuen piiriin!*

Liity jäseneksi ja vaikuta!

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

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

JÄSENEÄ SAAT

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

JÄSENMAKSU

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa. Muut jäsenyysslajit voi tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: surunauha.net/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
(pois 31.12.23 asti)
Toiminnanjohtajan sijainen & järjestö-
koordinaattori: Liisa Ahonen
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori:
Teppo Kupias
Järjestöassistentti: Maija-Stiina Auvinen

HALLITUS 2023

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

KOTISIVUT

surunauha.net

SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT



