

SURUNAUHA



Tulevaisuus
surun
kanssa



Jäsenlehti
2/2024

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 2/24

- | | | | |
|----|------------------------------|----|------------------------------|
| 3 | Tulevaisuus surun kanssa | 18 | Toimintakalenteri |
| 4 | Ajankohtaista | 20 | Enää en elä niin etukenossa |
| 6 | Tue Surunauhan toimintaa | 25 | Kaikki vanha meni rikki |
| 7 | Entä jos | 26 | Pienillä askelilla eteenpäin |
| 8 | Matkalla | 29 | Minä luovun sinusta |
| 11 | Kutsu syyskokoukseen | 30 | Luotan tulevaan |
| 12 | Tapani surra | 33 | Surunauhan vertaistuki |
| 17 | Kirjoitan tarinani uudelleen | 34 | Liity jäseneksi |

KUVA MIIA ANGERIA

TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Jennina Lahti

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

ULKOASU/TAITTO Anne-Mari Ohra-aho

KANNEN KUVA Kaikki vanha meni rikki -teatteri-
esityksen promokuva, kuvaaja Krista Järvelä

JULKAISIJA Surunauha ry

Lokakuu 2024

ISSN 2489-7663

PAINOPIIKKA Uusiokuori

YHTEYS toimisto@surunauha.net



Päätoimittajan kynästä

TULEVAISUUS surun kanssa



Suru on meissä aina. Se on perustavanlaatuisella tavalla palanen sitä, keitä me olemme ja kuka minä olen. Ei välttämättä aina näkyvissä, mutta kuitenkin aina olemassa. Suru on osa sitä, mitä olen aikaisemmin ollut, osa minun historiaani. Se on piirtynyt silmäkulmien juonteisiin ja aina vähän surulliseen katseeseen. Suru on osa sitä, mitä olen juuri nyt, osa minun nykyisyyttäni. Se on löytänyt tiensä huolestuneeseen hymyyn ja aikaisena kesäaamuna itkettyihin onnenkyyneliin. Ennen kaikkea suru on osa sitä, mitä minä olen huomenna, osa minun tulevaisuuttani. Se on haparovia askeleita kohti tuntematonta, sitä, mikä aikaisemmin tuntui mahdottomalta ja vieraalta, pelottavalta. Se on varovaisia yrityksiä luottaa siihen, että elämä kantaa.

Tässä lehdessä pohdimme surua ja tulevaisuutta, huomista menetyksen jälkeen. Surumatkan alkumetreillä tulevaisuus voi tuntua sumealta. Voi olla vaikeaa kuvitella tulevaisuutta, josta puuttuu tärkeä ihminen. Joku, joka ei yhtäkkiä enää olekaan mukana elämän pienissä ja isoissa hetkissä. Voi tuntua pelottavalta edes ajatella, mitä huomina ja sitä seuraavat päivät tuovat tullessaan, kun tulevaisuus sellaisena kuin olemme sen kuvitelleet ei enää läheisen kuoleman myötä olekaan täysin mahdollinen.

”Aika auttaa” on lohtulause, jonka me surevat kuulemme melko usein. Varsinkin surumatkan

alussa ajatus siitä, että aika auttaa voi tuntua vaikealta, kuin lupaukselta ilman takeita. Olen kuitenkin huomannut, että resilienssin, puhumisen, itselle merkityksellisten surun käsittelyn keinojen, ammattilaisten tuen ja vertaistuen lisäksi juuri ajalla on valtava merkitys siihen, miten usko tulevaisuuteen rakentuu. Kuten kirjoittajamme **Fanni Mikkonen** oivallisesti kuvaa, ajan kuluessa surun kivuliaan terä pehmenee ja mahdollisuus nähdä hyvää horisontissa aukeaa. Tulevaisuus ei tunnukaan epävarmalta, vaan mahdolliselta. Erään meille ajatuksiaan lähettäneen sanoin, hiljalleen pelko muuttuu toivoksi.

Lopuksi haluan vielä kiittää lämpimästi jokaisista, joka jakoi tulevaisuuteen liittyviä ajatuksiaan meille. On arvokasta saada lukea teidän ajatuksianne.

Lempeyttä syksyyn!

Jennina Lahti
lahti.jennina@gmail.com

KIRJOITAJASTA
Jennina Lahti toimii lehtityöryhmän lisäksi kokemusasiantuntijana.

AJANKOHTAISTA

KUVAT Liisa Ahonen



Tämän lehden ilmestyessä on syksy jo hyvässä vauhdissa. Toiminta jatkuu ympäri Suomen, ryhmiä ja yksilötukea on tarjolla useilla paikkakunnilla ja verkossa. Kuluvan vuoden aikana on kehitetty verkkotoimintaa edelleen ja joka tiistaiset vertaistukichatit ovat siirtyneet Discordiin. Syyskaudella läheiset ovat löytäneet hyvin uuden verkkoalustan ja vertaistakeskustelu on ollut vilkasta. Aktiiviset vapaaehtoiset ovat ideoineet uutta toimintaa. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat tänä syksynä aloittanut lukupiiri ja jo muutamana vuoden järjestetyt vapaaehtoisten vaellukset.

Keskustelu mittavista järjestörahoituksen leikkauksista on käynyt kiivaana ja hallituksen kehysriihen päätös leikata sosiaali- ja terveysalan järjestöjen rahoitusta kolmanneksella on järkyttänyt monia. Vielä emme tiedä missä laajuudessaan leikkaukset osuvat juuri Surunauhan rahoitukseen, mutta tulossa saattaa olla myös meidän toimintaamme suuria muutoksia. Surunauhan rahoitus koostuu 91 prosenttisesti Sosiaali- ja terveysministeriön jakamista valtionavustuksista, neljä prosenttia tulee kaupungeilta ja hyvinvointialueilta ja viisi varainhankinnasta ja lahjoituksista. Jokainen lahjoitus onkin järjestön toiminnalle vielä entistäkin tärkeämpi, kun sekä valtionavustukset että hyvinvointialueiden avustukset pienenevät. Lahjoitusten hankkimiseksi olemme liittyneet uuteen Auttamisesta arkea -palveluun, jonka kautta on mahdollista kohdistaa toimintaamme myös pienempiä lahjoituksia tai lahjoittaa lahjakortteja. Kannattaakin tutustua sivustoon osoitteessa auttamisestaarkea.fi. Toimintaa voi tuki tukea entiseen malliin ryhtymällä kuukausilahjoittajaksi tai lahjoittamalla läheisten vertaistukeen suoraan MobilePay:llä tai tilisiirrolla. Myös jokainen jäsenmaksu tukee suoraan vertaistukitoiminnan jatkamista.

Marraskuussa järjestetään kynttilätapahtumia ympäri Suomen. Helsingissä tapahtuma järjestetään sunnuntaina 17.11. Lapinlahteen lähteel-

lä. Helsingin tapahtumaa voi seurata myös verkon välityksellä. Perinteisen musiikki- ja kokemusohjelman lisäksi luvassa on myös läheisessä itsemurhalle menettäneiden taidenäyttely. Kynttilätapahtuma aloittaa perinteisesti mielen-terveysviikon, jonka aikana järjestetään muun muassa Kokemusklubi teemalla Suru ja lohtu, sekä nuorten tapahtuma Oulussa. Tarkemmat tiedot tapahtumistamme löydätte tämän lehden tapahtumakalenterista ja verkkosivuilta.

Kynttilätapahtumia edeltävänä lauantaina 16.11. pidetään järjestön syyskokous Helsingissä. Kokouksen yhteydessä jäsenistö pääsee myös tutustumaan Surunauhan uusiin toimistotiloihin. Lokakuun alusta asti olemme saaneet jakaa toimistotilat Mieli ry:n kanssa Helsingin Pasilassa. Sijainnin ehdoton etu on hyvät kulkuyhteydet. Viereen pääsee junalla, useilla raitiovaunuilla ja busseilla. Tarvittaessa myös parkkipaikka löytyy toimiston edestä ja vastapäätä sijaitsee hotelli Scandic Pasila, jota voimme käyttää vapaaehtoisten koulutusten yhteydessä.

Viimeisen vuoden aikana järjestö on työstänyt uutta strategiaansa. Strategian valmisteluun on osallistunut laaja joukko surunauhalaisia: jäseniä, vapaaehtoisia, henkilökuntaa ja hallituksen jäseniä. Strategia on nyt valmis ja esitellään jäsenistön hyväksyttäväksi syyskokouksessa. Iso kiitos strategiatyöryhmälle valmistelusta. Syyskokouksessa valitaan Surunauhalle myös uusi hallitus. Hallituksen jäsenen kausi kestää aina kaksi vuotta ja vuosittain vaihtovuorossa ovat puolet jäsenistä. Tulevassa kokouksessa valitaan puheenjohtaja, kaksi varsinaista jäsentä ja varajäsen. Hallitukseen esitään nyt uusia ehdokkaita. Suurien muutosten edessä on erityisen oiva tilaisuus päästä vaikuttamaan hallituksessa järjestön suuntaan ja tulevaisuuteen. Kannustankin kaikkia hallituksen toiminnasta kiinnostuneita olemaan minuun yhteydessä jo etukäteen.

Vaikuttamistyössä tärkeä ponnistus on ollut Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema itsemurhien ehkäisyn verkkokoulu kaikille sote-alan ammattilaisille sekä erillinen verkkokoulu ensihoidon henkilökunnalle. Verkkokoulusta löytyy materiaalia itsemurhan tehneen läheisen kohtaamiseen, kokemusvideoita ja tehtäviä oman tiedon ja osaamisen testaamiseen. Kurssin suorittaneilla on mahdollista saada todistus. Verkkokouluun voi tutustua THL:n sivuilla, mutta ensihoidon osuus vaatii ammattilaisen käyttötunnukset. Vaikuttamistyössä olemme toimineet aktiivisesti muun muassa lasten ja nuorten terapia- ja tukiryhmien valmistelussa ja mielenterveyttä koskevan periaatepäätöksen valmistelussa. Kaiken vaikuttamistyön tavoite on edistää itsemurhan tehneiden läheisten tuen saantia, hyvää kohtamista ja toipumista menetyksestä. Lisäksi pyrimme pitämään esillä järjestörahoituksen merki-

tystä toiminnanjärjestämiselle, vapaaehtoistyön mahdollistamiselle ja läheisten tuen saannille. Vaikuttamistyötä tehdään järjestön oman vaikuttamisen lisäksi verkostoissa kuten mielenterveysalan toimijat kokoavassa Mielenterveyspoolissa ja Surujärjestöjen yhteistyönä.

Tapaamisiin koulutusten, kokousten ja tapahtumien merkeissä!

Riika Hagman-Kiuru
toiminnanjohtaja

Käy myös tutustumassa uusiin verkkosivuihin. Sivujen tavoitteena on olla entistä selkeämmät ja saavutettavammat. Toivottavasti tiedon löytäminen helpottuu, olet sitten vertaistukea etsivä läheinen tai läheisiä kohtaava ammattilainen!

Niin perheet kuin ammattilaiset kaipaavat usein tukea surevan lapsen kohtaamiseen. Surunauha järjestää 5.11. **"Kuinka puhua lapselle itsemurhasta?" -webinaarin.** Illassa asiantuntijana sosiaalipsykologi Kati Kärkkäinen. Surunauhasta voit tilata Anne Leppäsen Surupilven salaisuus -kirjaa, jossa konkreettisia ohjeita asian läpikäymiseen lapsen kanssa.



Vertaistukiviikonlopussa toukokuussa myös lapset kohtasivat ohjatuksi omassa ryhmässään. Seuraava suomenkielinen Vesoviikonloppu järjestetään jälleen vuonna 2025.



Surunauhan vapaaehtoiset jalkautuivat Helsingin Karhupuistoon yhdeksi elokuisseksi illaksi Läheisfestissä. Vapaaehtoiset toimivat elävinä kokemusaääninä, ja heitä oli mahdollista lainata elävästä kirjastosta.





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

Entä jos
huominen ei tulekaan?
Entä jos
en ilman sinua elää osaakaan?
Entä jos
kaikki päättyy, kun sinut haudataan lasketaan?
Entä jos
en uskalla tulevaisuutta toivoakaan?
Entä jos
en enää osaa haaveillakaan?

Tai entä jos
hengitys, hetki ja askel kerrallaan
alan tulevaan luottamaan
Entä jos
ei itku enää joka sekunti rintalastaa painakaan
ja alkaa huominen mahdolliselta tuntumaan
Entä jos
suru ei toivoa kadotakaan
Entä jos sittenkin,
huominen on olemassa niin kuin varovasti toivoinkin

JENNINA LAHTI

Matkalla



TEKSTI Fanni Mikkonen

Kesäkuun alussa saavun Italiaan, Materan kaupunkiin. Katselen taksin ikkunas- ta ohi viliseviä katuja; täällä vie- tän tulevan kuukauden, residens- sissä kirjoittaen ja uusia tuulia haistellen. Minua jännittää, sil- lä en ole koskaan aiemmin lähte- nyt näin pitkälle matkalle. Arjen rutiineista luopuminen on tuntu- nut haastavalta ja taksissa istues- sani hartioitani painaa hektisessä Roomassa vietettyjen päivien vä- symys. Olikohan tämä sittenkään hyvä idea?

Tie muuttuu mutkittelevaksi, ja kadut kapenevat, kun lähes- tymme majapaikkaani. Kaar- ramme kivistä pikkutietä alas ja tunnen, kuinka matkatava- rani hölskyvät punaisen Fiatin takaluukussa. Samassa etee- ni aukeaa Materan vanhakaup- punki, Sassi: kalliioon raken- nettu muinainen kaupunki, jonka luolastoissa ihmiset ovat asuneet jo 10 000 vuotta sit- ten. Katselen ympärilläni ko- hoavia ikivanhoja rakennuk- sia haltioituneena. Ajamme korkeammalle, vanhaakaupunkia kiertävälle tielle, jonka toisella puolella avautuu näkymä kalliioi- seen, asumattomaan laaksoon. Taksi pysähtyy ja kuski toteaa mi- nun olevan perillä. Oikeasti, täs- säkö? Kuski nyökkää hymyillen ja nousee nostamaan matkalaukku- ni ulos.

Astun lämpimään ilmaan ja annan katseen vaeltaa kirkon- torneissa, vanhoissa kivitaloissa ja ikkunoissa, joille ripustettuja pyykkejä tuuli keinuttaa. Katson kaupungin vierellä levittäytyvää laaksoa. Sen yllä lentelee satoja pääskysiä. Laakso on hiljainen, erotan kallioiden pinnasta iki- vanhoja loughittuja luolia ja tun-

nen palan nousevan kurkkuuni. Miksi? Sitä en tiedä.

Asetun taloksi ja alan tutus- tua kaupunkiin. Päivien kuluessa huomaan oloni keveäksi ja onnel- liseksi. Juttelen ihmisten kanssa, kirjoitan ja kävelen paljon. Juon hyvää kahvia. Iltaisin painun tyy- tyväisenä pehkuihin ja herään le- vollisin mielin. Peilistä takaisin katsovat kirkkaat silmät. Mitään ihmeellistä ei tapahdu, mutta haistan, maistan ja näen kirkkaas- ti. Näin suurta aistit avaavaa on- nea ja rauhaa en muista koke-

”En kaipaa ketään,
enkä minnekään
- ja ehkä juuri
siksi saan vierelle
odottamattoman
matkakumppanin.”

neeni vuosiin. En kaipaa ketään, enkä minnekään - ja ehkä juuri siksi saan vierelle odottamatto- man matkakumppanin.

Entä, jos olen surullinen loppuelämäni?

Suru. Ensin minun on vaikea tun- nistaa sitä, olenhan juuri nyt niin onnellinen. Ehkä ennen kaikkea olen kokenut olevani huoleton, vapaa. Silti illalla, valojen reu- nustamaa katua kulkiessani kat- sahdan hämärtyvään laaksoon ja pysähdyn sen äärelle. Tunnen huimausta, kuminaa rintalastas- sa. Maisema tuntuu vetävän mi- nua puoleensa. ”Mitä sinä yrität minulle kertoa?” mietin. En saa

katsettani irti kallioiden siluetis- ta ja noista luolista, joissa joskus paloivat tulet.

Seuraavana päivänä ryhdyn tutkailemaan sopivinta reittiä laaksoon. Kaupungista kulkee ki- vinen polku alas joelle, jonka yli laaksoon pääsee puista riippusil- taa pitkin. Sillan kupeesta kie- murtelevat patikointipolut joh- dattavat ylös luolastoihin. Retki on usean tunnin mittainen, ja keskipäivän aurinko paahtaa kirkkaalta taivaalta. Päätän odot- taa pilvisempää vaelluspäivää.

Haen jäätelön lempipaikas- tani ja istahdan torin kulmalle. Katselen pariskuntia käsi kä- dessä, yhteen kokoontuvia per- heitä, vanhempia miehiä vaih- tamassa kuulumisia. Toinen heistä kiinnittää huomioni; tu- tunnäköinen askellus, vanhem- man ihmisen jo hieman ku- martunut ryhti. Nauravaiset, tuikkivat kasvot. Tunnen, kuin- ka kaipaus sulattaa rintalastaa- ni.

Perheenjäseneni kuolemas- ta on nyt kulunut 4 vuotta ja 6 kuukautta. Viimeisen puolentois- ta vuoden aikana jokin kivuliai- n terä surusta on pehmentynyt, ja olen alkanut tuntemaan kimmeltäviä onnentunteita. On aue- nut tilaa ja mahdollisuus suunnat- ta katsetta kohti tulevaa, nähdä horisontissa hyvää. Silti olen lä- hestulkoon varonut olemasta hy- vin onnellinen. Sillä juuri noissa kuplivan onnellisuuden hetkis- sä surulla on ollut tapana kiilata vierelle. Muistuttamaan, mitä on peruuttamattomasti menetetty. Mitä emme voi läheiseni kanssa enää jakaa. Muistuttanut vaikeis- ta syyllisyyden tunteista. Kaikes- ta, mitä minä saan kokea, mutta hän ei. Onnellisuuden ja mene-

tyksen välinen ristiriita on tuntunut usein ylitsepääsemättömän kivuliaalta.

Torilla istuessani muistot tulivat mieleen rakkaina ja huomaan kyynelten tuntuvan pehmeiltä, rauhoittavilta. Oloni ei ole raskas, mutta mielessäni häivähtää pelko; entä jos suren ja itken koko loppumatkan ajan? En halua sitä! Olenhan vihdoinkin huoleton. Entä jos olen surullinen loppuelämäni? Tuttu kela käynnistyy ja yritän taas kerran hahmottaa, kuinka pääsisin sinuiksi tämän surun ja menetyksen kanssa. Samassa sulanut jäätelö valuu mekolleni, ja ryhdyn pelastamaan sitä, mitä gelatosta pelastettavissa on. Vieressä seisovat ystävykset kiiruhtavat luokseni ja tarjoavat

paperia. He neuvovat, että jäätelön äärelle ei parane jäädä uneksimaan näin lämpimänä päivänä.

Hän asuu sydämeni luolastoissa

Eräänä iltana, antoisan ja pitkän päivän päätteeksi kävelen kotia kohti. Tuuli on leuto, seuraavalle päivälle on luvattu pilvistä säätä. Oveni kohdalla pysähdyn ja käännyn jälleen kerran katsomaan laaksoon. Annan sen pehmeän tummuuden tulla lähemmäs ja puhua minulle.

Aika ei kulu, se kertyy meihin. Kaikki, mitä on ollut, on.

Läheiseni on täällä mukana. Ei siten, kuin tahtoisin. Niin ei tu-

le koskaan olemaan. Se saa painaa sydäntäni. Mutta yhtä totta kuin se, että hän on lähtenyt tästä maailmasta, on se, että hän on täällä mukana. Minussa, tässä ketjussa. Hän on erottamaton osa elämäni maisemaa. Mennyttä ja tulevaa. Hän asuu täällä, sydämeni luolastoissa.

Annan laakson etäännyttä. Katseen maisemaa, sen kerroksia. Kun pimeys laskeutuu vuoristoon, kallion ja muinaisten luolien muodot katoavat hämärään. Samalla vierellä kohoavaan kaupunkiin syttyy valoja niin, että se hohtaa.

Olen lähellä, olen kaukana. Olen välissä.

Ajattelen: olen täällä käymässä, aion nauttia matkasta. ■

”Hän on erottamaton
osa elämäni maisemaa.
Mennyttä ja tulevaa.
Hän asuu täällä,
sydämeni luolastoissa.”





Kutsu

SYYSKOKOUKSEEN JA YHTEISEEN VERTAISTUKITAPAAMISEEN

Tervetuloa Surunauha ry:n jäsenkokoukseen lauantaina 16.11.2024 klo 13.00. Kokous pidetään Surunauhan uudella toimistolla, kokoustila Aava 7.krs, Maistraatinportti 4A Helsinki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat: toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025 sekä valitaan järjestölle hallitus ja tilintarkastaja. Lisäksi kokouksessa käsitellään järjestön uusi strategia vuosille 2024-2028.

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen syyskokouksen käsiteltäväksi, tulee siitä ilmoittaa kirjallisesti 14 vuorokautta ennen kokousta. Asialista ja kokousaineisto löytyvät Surunauhan verkkosivuilta viimeistään 2.11. ja lisäksi ne lähetetään kokoukseen ilmoittautuneille ja sähköpostilla.

Kokous on avoin kaikille vanhoille ja uusille jäsenille. Ilmoittautumiset 13.11. mennessä ilmoittautumislinkin kautta: surunauha.net/syyskokous24 tai sähköpostilla osoitteeseen toimisto@surunauha.net. Voit myös saapua paikalle ilman ilmoittautumista, mutta kahvitarjoilu pystytään takaamaan vain ilmoittautuneille. Jokainen paikalla oleva jäsen voi edustaa valtakirjalla yhtä jäsentä. Valtakirjat pyydetään esittämään kokouksen alussa.

Kokouksen jälkeen klo 15–16.30 järjestämme läheisille samoissa tiloissa avoimen vertaistukitapaamisen teemalla Muistot ja muistaminen. Tapaaminen on osa sunnuntaina vietettävän itsemurhan tehneiden muistopäivän, Kynttilätapahtuman, ohjelmaa. Voit halutessasi ottaa mukaan jonkun kuolleesta läheisestä muistuttavan muistoesineen tai kuvan. Ryhmää ohjaavat Surunauhan koulutetut vapaaehtoiset.

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

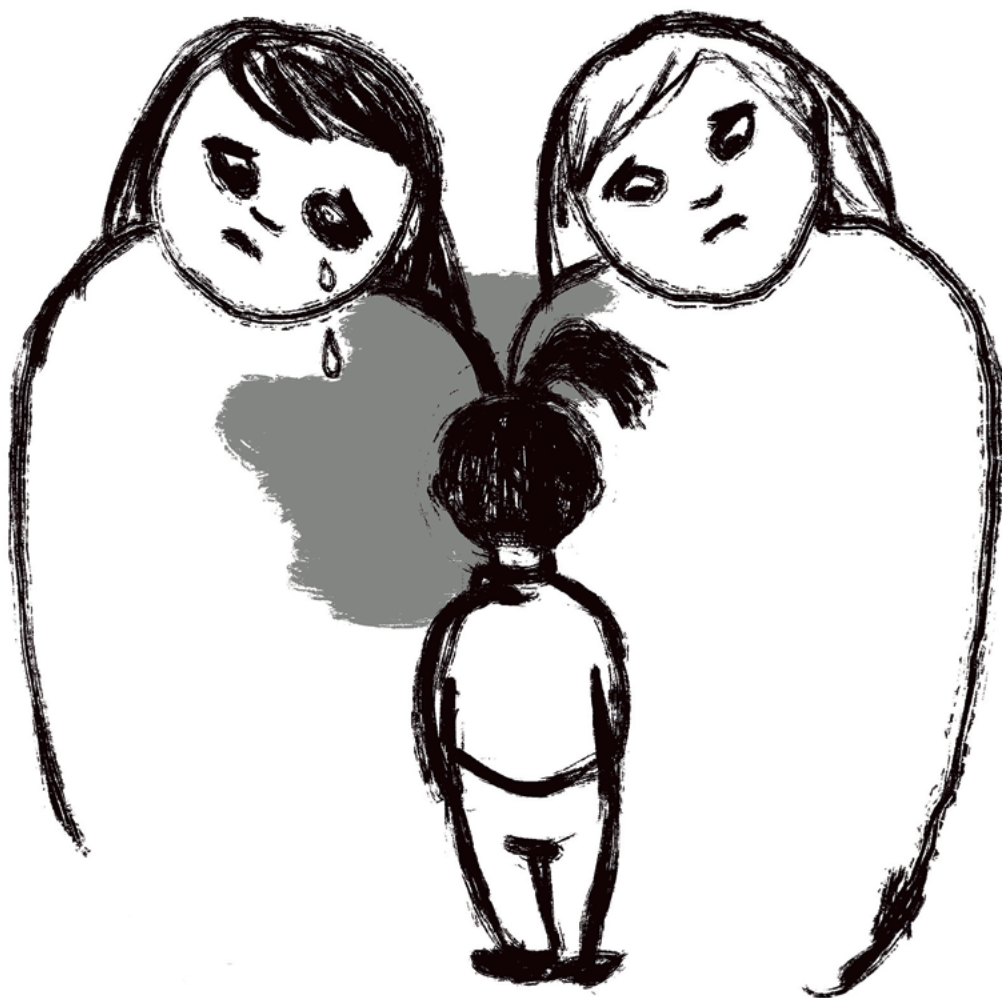
Oletko kiinnostunut toimimaan Surunauhan hallituksessa? Surunauhan hallitukseen valitaan jäseniä vuosittain. Yhden jäsenen kausi kestää kaksi vuotta Syksyn jäsenkokouksessa valitaan kaudelle 2025–2026 puheenjohtaja, kaksi varsinaista jäsentä ja yksi varajäsen. Mikäli olet kiinnostunut toimimaan Surunauhan hallituksen jäsenenä tai kaipaat asiasta lisätietoja, ole yhteydessä toiminnanjohtaja Riika Hagman-Kiuruun, riika.hagman-kiuru@surunauha.net tai 040 560 0088.

 SURUNAUHA™

Tervetuloa!

Tapani surra

SURUN ASKELEITA LAPSESTA AIKUISUUTEEN



Vaalea, pitkä ponnari heilahteli Marian takaraivolla pelin tiimellyksessä. Sisäpelikengät kirskahdellivat liikuntasalin lattiaa vasten, ojennetut ranteet ja sormenpäät kurottelivat verkon yli lentävää lentopalloa kohti. Maria ei tiennyt, että hetken päästä juuri niistä harjoituksista itkuinen isosisko tulisi hakemaan pikkusiskonsa kotiin, ja toisi matkassaan suru-uutisen.

Kolmilapsisen perheen äiti oli tehnyt itsemurhan tavallisena, maaliskuisena arkipäivänä. Lumikinokset olivat juuri alkaneet madaltua, kaupungin kaduissa näkyi jo paikoin kuivaa asfalttia. Päivät olivat pidentyneet, mutta Marian perheeseen tuli pimeys kesken kauneimman kevään.

Saako hautajaisissa leikkiä?

”Olin silloin 12-vuotias. Meille tuli kriisityöntekijät, mutta toinen heistä itki meille puhuessaan. Silloin hävisi heti alkuun luotto siihen, että uskaltaisi kuormittaa aikuisia, kun tuollainen ulkopuolinenkaan ei kestä meidän hätäämme. Varmaan siinä tuli heti esille sisäsyntyisesti se, että koitan olla mahdollisimman vähän vaivaksi aikuisten surussa ja pärjätä omillani.” Maria kertoo.

Marian perheessä isä piti lapsista hyvää huolta, muttei osannut sanoittaa asioita, jotka olivat vaikeita ja kipeitä myös hänelle itselleen. Isä ja muut läheiset aikuiset eivät selittäneet lapsille äidin itsemurhaa esimerkiksi äidin mielen sairastumisella, vaan siihen johtaneista asioista vaiettiin. Koska vaikenemisen kulttuuri oli niin voimakas, päätteli 12-vuotias Maria syyn olleen hänessä. Itsesyytökset olivat lapsen mielessä raakoja, hänen täytyi olla viallinen ja huono, koska äiti päätyi itsemurhaan.

”Kukaan ei koskaan sanonut, ettei syy ollut meidän lapsien. Ehkä kukaan ei osannut ajatella, että lapsi kääntäisi syytöksen itseensä. Lapsille pitäisi avoimesti kertoa, että itsemurhan tehnyt ihminen on sairastunut mieleltään ja on ollut niin onneton ja surullinen, että päätyy näin radikaaliin tekoon. Pitäisi korostaa, ettei itsemurha ollut kenenkään syy.” Maria pohtii.

”Itsesyytökset olivat lapsen mielessä raakoja, hänen täytyi olla viallinen ja huono, koska äiti päätyi itsemurhaan.”

Onneksi elämässä oli tuolloin Kerttu-mummo, joka rohkaisi puhumaan ja muistelemaan äitiä. Kerttu-mummo luotsasi Mariaa hautajaisissa, myös katsomaan äitiä. Siinä ymmärsi äidin olevan todella poissa.

”Muistan kuinka leikin muistotilaisuudessa serkkujen kanssa, kunnes yks kaks aloin pani-

koida, että onko minulla lupa leikkiä ja pitäisikö minun surra eri tavalla”, Maria muistelee. ”Äidin kuolinsyyksi isä kertoi meille kaunistellun version. Kuitenkin lapsen mielessäni osasin pähkäillä, ettei kaikki mennyt nyt niin sanotusti ”yksi yhteen”. Päätin kuitenkin, että uskon isän version, koska hän niin minulle kertoo. Mielikuvitus jäi kuitenkin täyttämään aukkoja vuosiksi eteenpäin. Lapsen ymmärrystä ei pitäisi aliarvioida”, Maria jatkaa.

Maria koki todella tärkeäksi, että kouluun palatessa oman luokan opettaja oli kertonut luokkatovereille Marian äidin kuolleen. Luokkakaverit olivat askarrelleet Marialle yhteisen kortin, se lämmitti sydäntä. Koulussa oli helppo olla, kun paha mieltä ei tarvinnut selitellä ja sanaton tuki oli läsnä lasten keskuudessa. Yläasteelle siirtyäessä jännitti kovasti.

”Mietin, oliko opettajat tietoisia, ettei minulla ole äitiä. Pelkäsin, että minulta kysytään äidistä jotain, ja joudun vastaamaan. Aikuisten olisi tosi tärkeää huolehtia lasten puolesta tiedottamisesta, niin siitä ei tarvitsisi lapsen huolehtia ja hätäillä.” Maria sanoo.

Pelatessa kaikki unohtui

Maria oli aktiivinen nuori. Hän pelasi tosissaan lentopalloa. Pelatessa ei ehtinyt ajatella liikaa, harjoituksissa ja peleissä oli vain hikeä, maitohappoa ja adrenaliinia. Maria menestyi myös opinnoissa, kävi lukion hyvillä arvosanoilla, opiskeli itselleen ammatin ja aloitti työelämän. Tunnepuolella Maria tunsu tasapaksuutta, tunteista puuttui terävin kärki. Ilot ja surut jäivät kovin mataliksi, raikuvat naurut ja syvältä pulppuavat itkut puuttuivat elämästä. Maria poti myös huonomuuden tunnetta muihin verrattuna. Hän koki olevansa epäonnistunut ja tunsu paljon häpeää, jota ei osannut kohdentaa mihinkään varsinaiseen asiaan.

Sitten vastaan käveli mies, Janne, johon Maria rakastui. Tuntui, että löytyi ihminen, jolle pystyi puhumaan. Maria kertoikin tarinansa, taustansa. Hän ajatteli, miten hienoa oli, että on löytynyt turvallinen ja ymmärtävä ihminen rinnalle. Nyt kun menneisyys oli kerrottu, sen voisi unohtaa ja elää uudenlaista elämää. Se ei mennyt kuitenkaan ihan niin.





Onnellisuus toikin surun pintaan

Turvallisen tuntuessa ja rakkaudessa ilma-
piirissä Jannen kanssa kävikin niin, että Marian
syvällä olleet suruhaavat aukesivat. Oma keho al-
koi välillä tuntua vieraalta, mieli oli poissaoleva,
kauhukuvat ja selittämättömät pelot valtasivat
mielen. Mariaa hävetti, hän pelkäsi tulleensa hul-
luksi. Pelkoa lisäsi se, että Maria ja Janne odotti-
vat ensimmäistä yhteistä lastaan.

Maria pyysi apua neuvolasta ja saikin ihanan
tukihenkilön sitä kautta vierailemaan heidän koto-
naan vauva-arjessa. Kahvikupin äärellä Maria us-
kalsi kertoa peloistaan ja omasta epävarmuudes-
taan omaa mielenterveyttään kohtaan. Terävä am-
mattilainen hoksasi heti yhdistää Marian tun-
temukset traumaperäiseen stressihäiriöön. No-
pealla tempolla Marialle hankittiin terapeutti, jon-
ka kanssa aloitettiin intensiivinen psykoterapia.
Siellä käytiin, ja käydään edelleen läpi äidin kuole-
man aiheuttamat tunnelukot.

”Terapia on vielä kesken, mutta olen ihan eri
ihminen sen myötä. Olen myös ensimmäistä ker-
taa isänkin kanssa jutellut asioista suoraan, se on
ollut helpottavaa. Lapsen mieli teki tepposet ai-
koinaan, suojelin muita itseni kustannuksella ja
edes ammattilaiset eivät osanneet nähdä tilan-
netta.” Maria kertoo.

Maria opiskeli alkuvuodesta Surevan kohtaa-
minen -toiminnan koulutuksessa kokemusasian-
tuntijaksi. Hän edustaa siellä Surunauha ry:tä ja
tahtoo viedä ammattilaisten tietoisuuteen lasten
ja nuorten surussa huomioon otettavia asioita.

Levollisesti hymyilevä, toista kertaa vauvaa
vaalivaa mahaansa silittävä nainen katsoo suo-
raan silmiin.

Marialla on kokemuksen jakamiselle yksi eri-
tyinen toive: ”En usko, että voin kenenkään itse-
murhalle vanhempansa menettäneen lapsen elä-
mää pelastaa, mutta jos edes vähän voin heidän
elämäänsä helpottaa kertomalla oman tarinani,
on kaikki tämä sen arvoista.”



KUVASTA: Nykyisin taiteellinen ilmaisu eli piirtäminen, maalaaminen, savityöt jne maadoittavat minua ja saavat oloni tasapainoisemmaksi. Pystyn sillä myös ilmaisemaan ja "sanoittamaan" vaikeita tunteita.

Olisin kaivannut tällaista myös silloin lapsena, äidin kuoleman jälkeen, sillä tykkäsin myös lapsena piirtää. Eli olisin toivonut, että esim. kriisityöntekijät olisivat sohvalta istuttamisen ja puhumisen sijaan käyttäneet apuna tällaisia keinoja, jolla lapsen saisi avautumaan tunteistaan. ■

Kirjoitan tarinani uudelleen
aloitan alusta

Sinä olet siinä tarinassa
sivuosan pääosassa

Olet kipeät mutkat
ja horjuttavat ylämäet

Olet raastava ikävä
ja lohduton suru

Olet rakkaus
ja rakennusaine

Olet lempeät hetket
ja kauniit muistot

Olet historia
ja nykyaika

Olet alku ja keskikohta

Olet prologi
mutta et epilogi

JENNINA LAHTI

TOIMINTAKALENTERI

2024



LOKAKUU

- 3.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen: Iisalmi
- 7.10. Valokuvaustyöpaja 16-23 -vuotiaille
- 8.10. Ryhmächat Discordissa
- 10.10. Lappeenrannan suljettu vertaistukiryhmä alkaa
- 10.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen: Tampere
- 13.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen: verkossa zoom-alustalla
- 15.10. Ryhmächat Discordissa
- 15.10. Savon alueen läheisille suunnattu verkkoryhmä alkaa
- 16.10. Toiminnallinen vertaistuki-ilta Hämeenlinnassa
- 22.10. Ryhmächat Discordissa
- 25.-27.10. Nuorten Kenet sä menetit? -viikonloppu
- 24.-27.10. Sorgens stig - ruotsinkielinen vertaistukiviikonloppu Härmän kylpylässä
- 27.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen: verkossa zoom-alustalla
- 28.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen: Helsinki
- 29.10. Ryhmächat Discordissa
- 30.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen: Hämeenlinna ja Hattula
- 31.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen: Tampere

MARRASKUU

- 5.11. Ryhmächat Discordissa
- 5.11. Kuinka kertoa lapselle itsemurhasta? -webinaari, puhumassa sos. psykologi Kati Kärkkäinen
- 10.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen: verkossa zoom-alustalla
- 12.11. Ryhmächat Discordissa
- 16.11. Surunauhan syyskokous Helsingissä
- 16.11. Kynttilätapahtumaviikonlopun vertaistukiryhmä Helsingissä
- 17.11. Kynttilätapahtumapäivä eli itsemurhan tehneiden muistopäivä. Tapahtumia ympäri Suomen sekä muistoillan striimi verkossa
- 19.11. Ryhmächat Discordissa
- 20.11. Mielenterveysviikon Kokemusklubi Helsingissä: teemana suru ja lohtu
- 21.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen: Tampere
- 23.11. Nuorten päivä Oulussa
- 24.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen: verkossa zoom-alustalla

- 25.11. | Vertaistukiryhmän tapaaminen: Helsinki
- 26.11. | Ryhmächat Discordissa
- 27.11. | Vertaistukiryhmän tapaaminen: Hämeenlinna ja Hattula

JOULUKUU

- 3.12. | Ryhmächat Discordissa
- 8.12. | Vertaistukiryhmän tapaaminen: verkossa zoom-alustalla
- 10.12. | Ryhmächat Discordissa
- 12.12. | Vertaistukiryhmän tapaaminen: Tampere
- 16.12. | Vertaistukiryhmän tapaaminen: Helsinki
- 17.12. | Ryhmächat Discordissa
- 18.12. | Vertaistukiryhmän tapaaminen: Hämeenlinna ja Hattula
(alustava ajankohta, saattaa muuttua)
- 22.12. | Vertaistukiryhmän tapaaminen: verkossa zoom-alustalla



Kalenterin päivitys Listaa päivitetään vuoden aikana.
Ajankohtaiset tapahtumatiedot voi tarkistaa sivuilta surunauha.net.
Muutokset mahdollisia.

Kynttilätapahtuma 17.11. Tuhannet kynttilät syttyvät itsemurhan tehneiden muistoksi ympäri Suomen. Voit katsoa oman paikkakuntasi tapahtumatilanteen surunauha.net/kynttilatapahtuma

Jos haluat järjestää omalle paikka-kunnallesi kynttilöiden laskun / tapahtuman, voit olla yhteydessä meihin liisa@surunauha.net

Kynttilätapahtuma käynnistää valtakunnallisen mielenterveysviikon. Helsingissä Nuori Suru -hankkeemme järjestää 20.11. Koala-ryhmän kanssa Kokemusklubin n. 16-35 -vuotiaille teemalla suru ja lohtu.

Mielenterveysviikolla Oulussa nuorille sureville myös Nuorten päivä; kohtaamisia toisten nuorten kanssa ohjatusti, taiteilua ja yhteinen lounas. surunauha.net/nuori-suru

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

Vertaistukea verkkotapaamisissa Avoin verkkoryhmä kokoontuu kahdesti kuussa sunnuntaisin surunauha.net/verkkotilaisuudet

Ryhmächat Itsemurhan tehneiden läheisille viikoittain Discordissa surunauha.net/discord



Enää en elä niin
etukenossa



Annukka Valon pikkuveli teki itsemurhan lokakuussa 2021. Surusta syntyi esitys, kunnioituksella rakennettu rakkaudenteko, joka tekee Annukan veljeä ja veljen tarinaa näkyväksi.

Annukka Valon pikkuveli teki itsemurhan lokakuussa 2021. Vaikka Annukka oli ollut vuosia huolissaan veljestään, tuli itsemurha silti yllätyksenä. ”Veljeni oli lapsena omien muistikuvieni mukaan herkkä, mielikuvitusrikas ja seurallinen. Hänellä ei kuitenkaan alakoulun jälkeen ollut koskaan elämässään koulukavereita tai ylipäätään ikäisiään ystäviä. Hän koki ulossulkemista ja ulkopuolelle jättämistä jo alakoulun aikana ja se jatkui vielä yläkoulussakin. Ajattelen, että pikkuveljeni oli varmasti yksinäinen ja hän alkoi vetäytyä syrjään ja hiljalleen kääntymään sisäänpäin, koska tunsin itsensä ulkopuoliseksi. Meidän siskojen kanssa veli vietti paljon aikaa, mutta kavereita hänellä ei ollut. Kaikista haasteista huolimatta en osannut ajatella, että veljeni tarina päättyisi näin”, Annukka kertoo.

Suru lamaanutti Annukan sohvan pohjalle, sitoi sänkyyn ja tuoliin. Se riudutti fyysisesti ja psyykkisesti. Annukka oli jatkuvasti huolissaan mielen terveydestään ja koko perheestä. Veljen kuolema tuntui mustalta aukolta, johon vain upposi. ”Muistan ajatelleeni, että kaikki loppuu tähän. Ajattelin, että tämä on perheemme loppu, emmekä selviä tästä. Minä en selviä tästä”, Annukka kuvailee.

Alkuun elämä eteni päivä kerrallaan, raportista tai etapista toiseen. Oli viranomaisten asiakirjat, ulosveisuu ja hautajaiset. Annukka ajatteli, että siskojen ja vanhempien vuoksi on jotenkin selvittävä eteenpäin. Oman perheen pariin vetäytyminen toi merkityksellisyyden tunnetta. Annukka pystyi käsittelemään veljen kuolemaa paljon siskojen ja vanhempien kanssa. Miesystävän tuki oli myös tärkeää, vaikka surun alkumatka olikin parisuhteen kannalta haastavaa aikaa.

Suru on minussa

Annukalla kesti kauan nousta uudelleen jaloilleen. Puhuminen, työ teatterin ja luovuuden parissa sekä hengellisyys antoivat voimia jaksaa eteenpäin. Siskon raskaus ja sen myötä myös elämän jatkuvuus antoi toivoa ja toi merkityksellisyyden tunnetta myös Annukalle itselleen.

Ajan myötä on löytynyt ajatus siitä, että huominen on olemassa. Tulevaisuudenkin pystyy näkemään jo hieman eri tavalla. Annukka on kiitollinen sellaisista asioista, joita aikaisemmin piti itsestään selvyyksinä, kuten omasta kodista tai parisuhteesta, joka ei hajonnut surun keskellä. Ja vaikka mikään ei veljeä korvaakaan, on Annukka kiitollinen siitä, että hänellä on elämässään vielä kolme siskoa ja ihmisiä, jotka välittävät hänestä ja joista hän välittää.

Kuolema on ollut Annukan elämässä viime vuosina kouriintuntuvan läsnä ja lähellä. Se muistuttaa siitä, että koskaan ei voi tietää, mitä tapahtuu ja on saanut pohtimaan sitä, tekeekö asiat heti vai vasta kun jotain tapahtuu. ”Olen aina ollut tosi perfektionisti ja myös stressiherkkä. Olen edelleenkin taitteellisesti kunnianhimoinen ja vaikka stressaisinkin, en enää ota paineita ennakkoon jostakin tulevasta asiasta. En enää elä etukenossa. Tavallaan tuntuu siltä, että päivä ja hetki kerrallaan eläminen on mahdollistunut kaiken tämän myötä”, Annukka sanoo.

Veljen kuolema on tuntunut Annukasta käännekohdalta. Se on ollut maailmankuvallinen murros sekä arvomaailman ja toiminnan tarkastelupaikka. Omat arvot ovat tarkentuneet ja myös se, mikä elämässä on tärkeää. ”Olen käynyt läpi arvojeni ja

”Kaikista haasteista huolimatta en osannut ajatella, että veljeni tarina päättyisi näin.”

miettinyt elätkö arvojeni mukaista elämää. Olen tarkka siinä, että yritän elää niin kuin ajattelen”, Annukka kertoo.

Vaikka suruverho ajan myötä hieman hälveneekin, ei suru kuitenkaan häviä. Annukka ajattelee, että suru on loppuelämän prosessi, joka kulkee jollain tavalla vierellä aina. ”Suru ei enää ole mielessä joka päivä. Joskus menee jo päiviäkin, etten mieti menetystäni ollenkaan, ei kuitenkaan koskaan viikkoakaan. Suru on minussa, se on osa minua perustavanlaatuisella tavalla”, Annukka pohtii.

Päiväkirjateksteistä näytelmäksi

Annukka kirjoitti surusta päiväkirjaa. Päiväkirjan kirjoittaminen on ollut hänelle tärkeä väylä oman surun ja menetyksen käsittelyssä ja joskus ainoa asia, joka on auttanut. Annukalle on ollut tärkeää, että hän on voinut puhua ja kirjoittaa suruaan näkyväksi sen sijaan, että olisi padonnut sitä sisälleen.

”Suru on minussa,
se on osa minua
perustavanlaatuisella
tavalla.

Annukan päiväkirjamerkinnoista syntyi esitys ”**Kun kaikki vanha meni rikki**”, joka saa ensi-iltansa marraskuussa. Esitys syntyi sisäisestä tarpeesta ja toisaalta halusta ravistella itsemurhan stigmaattista luonnetta. Aikaisemminkin tabuaiheita teoksissaan käsitellyt taiteilija koki merkitykselliseksi myös rikkoo itsemurhaan, itsetuhoisuuteen ja mielenterveyteen liittyviä tabuja. ”Sosiaalisessa mediassa puhutaan näistä teemoista paljon, mutta se jää usein puheen tasolle. Kaipasin itse myös konkretiaa siitä, mitä suru, mielenterveyden haasteet ja itsemurhamenetykset konkreettisesti aiheuttavat, miltä suru tuntuu ja näyttää. Veljeni itsemurha on vaikuttanut myös omaan mielenterveyteeni ja joskus mielenterveyden haasteiden kanssa painiminen on todella raskasta. En kuitenkaan halua hävetä ja piilottaa niitä. Haluan antaa muille peilauspintaa, näkökulmia ja jotain pohdittavaa sekä tuoda esiin konkretiaa. Ajattelen, että kaikella on tarkoitus ja meidän jäljelle jääneiden tehtävänä on selvittää, mi-



kä se tarkoitus on. Minusta tuntuu, että tarkoitukseni on puhua. Jos se, että itse puhun näistä teemoista, antaa jollekulle ajattelemisen aihetta, olen tavallaan lunastanut tehtäväni”, Annukka sanoo. Esitys tuntuu jatkumolta aikaisemmilte töille sensitiivisten teemojen, stigmatisoitujen ihmisten ja tabuaiheiden parissa. Ilman niitä tämän esityksen tekeminen ei ehkä tuntuisi niin luontevalta.

Esityksen rakentuessa Annukka on joutunut jatkuvasti pohtimaan rajoja ja sitä, mitä voi ja haluaa kokemuksestaan kertoa. Toisaalta on tärkeää olla aito ja paljas yleisön edessä ja toisaalta on myös tiedostettava vastuu esityksen tekijänä. Vaikka itsemurhan stigmaattista luonnetta haluaakin ravistella ja rikkoa siihen liittyviä tabuja, on myös tärkeää käsitellä aihetta sensitiivisesti. On otettava huomioon kaikki ne, joita menetykskoskettaa läheisesti. Perheen tuki on ollut ehto sille, että päiväkirjamerkinnöistä oli mahdollista syntyä myös esitys. Perheen kanssa on keskusteltu rajoista yhdessä jo aikaisemmin ja sovittu, että jokainen voi puhua menetyksestä julkisesti niin kauan kuin puhuu vain omasta kokemuksestaan. Avoimuus on tärkeää ja Annukasta on arvokasta, että hänen ei tarvitse juurikaan varoa sitä, miten omasta kokemuksestaan haluaa puhua.

Peilauspintoja ja pohdittavaa

Annukka on **Hanna Rydin** ohjaamassa esityksessä myös itse lavalla. Annukan lisäksi lavalla on toinen näyttelijä **Timo Teern**, joka näyttelee muun muassa ystävää, vertaista ja Annukan veljeä. Teatteri antaa Annukalle merkityksellisen väylän käsitellä itsemurhaa monista eri näkökulmista ja rooleista. Samalla katsoja saa monenlaisia samaistumispintoja ja toisaalta niille, jotka eivät itse ole kokeneet läheisen itsemurhaa, tarjoutuu mahdollisuus peilata ja kenties ymmärtää itsemurhamenetystä uudesta näkökulmasta.

Yksi syy esityksen tekemiselle oli se, miten itsemurhan tehneen läheinen kohdataan ja mitä voi

tapahtua surevan ystävyysuhteille. Annukalla on itsellään kokemusta asiattomista ja ymmärtämättömistä kohtaamisista ja sanoista. ”Eräs tuttava kysyi minulta, että ”Vieläkö sä sitä suret?”. Kerroin hänelle, että totta kai suren, menetinhän rakkaan pikkoveljeni ja suru on loppuelämän prosessi. Joskus on vaikea suhtautua ihmisten kommentteihin, vaikka tiedän, että ne kumpuavat ymmärtämättömyydestä ja siitä, millaisessa yhteiskunnassa elämme. Yhteiskuntamme on kiireinen, suorituskeskeinen ja aina vähän etukenossa. Se näkyy siinä, miten surulle ja suremiselle annetaan aikamääreitä tai vaihdetaan mukavampiin aiheisiin. Ei ehditä kohdata ja pysähtyä toisen surun äärelle, vaan ollaan jo seuraavassa hetkessä”, Annukka sanoo.

Menetyksen myötä myös ystävyysuhteet ovat muuttuneet. ”Menetykseni on vaikuttanut ystävyysuhteisiin pysyvästi. Osa ystäväistä on tullut lähemmäs ja osa on tavallaan liennut pois. Olin aiemmin positiivinen, valoisa persoona ja hauskuuttaja sekä hauskapitäjä ja yhtäkkiä en enää pystynyt siihen. Saatoin olla tosi negatiivinen ja ehkä vähän hyökkäävä vuorovaikutuksessani. Kaikki ystävieni eivät osanneet ottaa surevaa minua vastaan.

Tuntuu siltä, että sureva, negatiivinen ja jotenkin tosi pohjalla oleva minä oli liikaa. Ne, jotka aikaisemmin halusivat tietää, miten voin ja mitä minulle kuuluu, eivät enää uskaltaneetkaan kysyä kuulumisiani. Tuntui, ettei haluttu enää tietää”, Annukka kertoo. ”Toivon, että esityksen myötä ihmiset pohittivat myös omaa rooliaan siinä, miten kohtaavat esimerkiksi surevia. Olisi tärkeää osata reflektoida omaa kykyämme kohdata ja ottaa vastaan hankalia tunteita. Ei itsemurhan tehneen läheisen kohtaamisessa tarvita lopulta mitään ihmeellistä. Riittää, että olet siinä ja kuuntelet. Ei tarvitse osata sanoa joltain taikasanoja tai tehdä taikatemppeja”, Annukka jatkaa.

”Itsemurhan tehneen läheiselle toivon esityksessä peilauspintaa omaan suruun. Ehkä peilauspinnan ja vertaisuuden lisäksi joku voi saada myös rohkeutta käydä omaa suruaan jollain tavalla läpi. Olisi

”Yhteiskuntamme on kiireinen, suorituskeskeinen ja aina vähän etukenossa. Se näkyy siinä, miten surulle ja suremiselle annetaan aikamääreitä tai vaihdetaan mukavampiin aiheisiin.”

tärkeää, että jokainen löytäisi itselleen oikean väylän käsitellä menetystä ja surua, oli se väylä mikä tahansa”, Annukka pohtii. ”Suru on loppuelämän prosessi ja siksi on tärkeää, että sitä pystyy jotenkin käsittelemään. Esitys on tietenkin kuvaus minun surustani ja minun matkastani surun kanssa, mutta toivon, että se antaa edes pienen ajatuksen siitä, miten oman surunsa voisi kohdata ja miten sitä voisi käsitellä”, Annukka jatkaa.

”Toivon, että ihmiset tulisivat katsomaan esityksen ennakkoluulottomasti. Uskon, että esityksestä saa peilauspintaa ja pohdittavaa, vaikka suru ja menetys eivät olisikaan omassa elämässä ajankohtaisia teemoja. Suru ja kuolema koskettavat meistä jokaisesta jossain vaiheessa elämää. Uskon, että esitys saa pohtimaan surua eri näkökulmista”, Annukka sanoo.

”Nostan veljeni näkyväksi”

Kului yli vuosi ennen kuin Annukka pystyi ajattelemaan veljen kanssa jaettuja hetkiä. ”En pystynyt lainkaan ajattelemaan mitään ihania muistoja. Jos joku pyysi minua miettimään veljen kanssa jaettuja hetkiä, tuli tavaltaan sellainen vastustus. En halunnut ajatella niitä, koska kaikki oli niin mustaa”, Annukka kuvaa. Nyt yhteisten hetkien ja muistojen ajatteleminen tuntuu hakealta ja surulliselta, mutta samaan aikaan myös hyvältä. Yhteinen lapsuus ja kodin lähimetsässä ja kalliolla vietetyt leikit ovat edelleen elävänä mielessä. On osittain veljen ansiota, millainen luontoyhteys Annukalle on muodostunut. Neljä vuodenaikaa, luonnon sammuminen ja herääminen ovat niitä hetkiä, joissa veli on aina mukana. Viimeisen yhteisen retken he tekivät Sipoonkorven kansallispuistoon kuukausi ennen veljen kuolemaa. ”Paistoimme makkaraa ja vietimme aikaa yhdessä. Kuvasin siellä videon veljestäni, jossa hän kävelee pitkällä sillalla selin minuun. Videon katsominen itkettää vieläkin, siinä hän on vielä niin elossa”, Annukka kuvailee.

Surumatalla Annukka on saanut voimaa henkisydestä. Hänestä on tuntunut lohduttavalta ajatella, että on olemassa jokin suurempi voima ja tarkoitus sillä, miksi me olemme täällä. Henkisyteen liittyy myös ajatus siitä, että veljen energia tai jokin osa hänestä on vielä läsnä. ”Haluan ajatella, että osa veljestäni on vielä täällä, että hän on jollain tavalla läsnä. Sain joskus vinkin, että kannattaa jutella menetetyille läheiselle ääneen ja se on auttanut hirveästi. Juttelen vieläkin veljelleni ääneen ja se tuntuu tärkeältä. Pelkästään veljeni ajatteleminen antaa jaksamista ja voimaa”, Annukka sanoo.

Annukka uskoo, että myös veli seisoi esityksen takana. Esitys on rakkaudenteko veljeä kohtaan ja yksi tapa pitää hänen muistoaan elossa. Vaikka kukaan ei voikaan täysin tietää, mitä veli on kokenut silloin, kun on itsemurhan tehnyt, pystyy Annukka jollain tasolla kuvittelemaan, kuinka yksinäiseltä ja ulkopuoliselta veljestä on tuntunut. Esitys tekee veljen ja hänen tarinansa näkyväksi. ”Jokainen ihminen haluaa tulla nähdyksi ja hyväksytyksi itsenään, sellaisena kuin on. Veljeni ei saanut sitä kokemusta aina osakseen silloin kun hän eli, joten haluan tehdä hänet näkyväksi nyt”, Annukka sanoo. ■

”Toivon, että ihmiset tulisivat katsomaan esityksen ennakkoluulottomasti. Uskon, että esityksestä saa peilauspintaa ja pohdittavaa, vaikka suru ja menetys eivät olisikaan omassa elämässä ajankohtaisia teemoja.”

ANNUKKA
VALO



Kaikki vanha meni rikki

- omakohtainen teatteriesitys ihmisen elämästä läheisen itsemurhan jälkeen

Kaikki vanha meni rikki on esityksen muotoon puettu puheenvuoro siitä mitä ihmisessä tapahtuu, kun läheinen tekee itsemurhan. Jokapäiväinen arki ihmissuhteineen, sekä ihmisen persoona muokkautuvat läheisen itsemurhan jälkeen. Tapahtunut jättää jälkiä kehoon ja mieleen peruuttamattomalla tavalla. Tragedia on maailmankuvallinen käännekohta ja murros. Silti yhteiskunta tarjoaa rajalliset väylät sen käsittelyyn. Esitys pohdii, miten yksilö voisi kohdata ja käsitellä mahdollisimalla tuntuvaan menetykseen ja surua.

Omakohtainen tarina kuljettaa Kertojan liian nopeatempoisesta pääkaupungista kohti tuppukylästä vuokrattua rintamamiestaloa, keskelle ei mitään. Tuppukylän tyhjyydessä tuoreet muistot pikkuveljen äkillisestä kuolemasta pulpahtelevat yksi kerrallaan pintaan.

Muistot veljen kuolemasta eivät jätä rauhaan, ne eivät ole vielä muuttuneet kipeistä kauniiksi. Kertojan tie vie työmatkalle pakolaisleirille Palestiinaan. Kokolattiamatolla vieressä istuu vaimonsa menettänyt mies. Mitä yhteistä miehellä ja Kertojalla on? Mistä löytää lopulta voimaa ja toivoa jatkaa elämää?

Annukka Valon pikkuveli teki itsemurhan lokakuussa 2021. Esityksen käsikirjoituksen materiaalina käytetään Valon päiväkirjamerkintöjä hänen veljensä itsemurhan jälkeen sekä kotivideoita ajalta ennen itsemurhaa. Valo piti päiväkirjaa kahden vuoden ajan vuosina 2021–2023.

Läheisen itsemurha on kuin piste lauseen loppuun. Se päättää kaiken, mutta silti elämän pitäisi jatkua. Kuinka jatkaa arkea, töitä ja ihmissuhteita mahdollisimalla tuntuvaan menetyksen jälkeen? Kuinka muut ihmiset, sukulaiset, ystävät ja kollegat suhtautuvat itsemurhaan ja ihmisen muuttuneeseen persoonaan? Kuinka suomalaisessa yhteiskunnassa käydään keskustelua itsemurhasta, itsetuhoisuudesta, kuolemasta ja mielenterveyden haasteista?

Uniikki esitys herää henkiin tajunnanvirtamaisen ja tragikoomisiakin elementtejä sisältävän tekstin, fyysisen teatterin, esitystä varten sävelletyn musiikin ja dokumentaarisen materiaalista koostuvan audiovisuaalisen kerronnan keinoin. Kehollisuutta korostava lähestymistapa ja näyttämölle luodut surrealistiset kuvat tulevat katsojan ihon alle. ■

Kaikki vanha meni rikki -esityksen ensi-ilta
KokoTeatterissa Helsingissä ti 12.11
klo 19.00. Esityksen kesto on noin tunti.

MUUT ESITYKSET
16.11 klo 14 | 19.11 klo 19

Kaikki vanha meni rikki -esitystä
sesitetään kiertueella teattereissa
ja kulttuurikeskuksissa vuoden 2025
alkuvuodesta eteenpäin.

**Surunauhan jäsenet voivat ostaa
alennuslipun esityksen KokoTeatterin
lippukaupasta osoitteesta:
www.kokoteatteri.fi**

**Ostotilanteessa käytäkää koodia
"SURUNAUHA". Alennus on 3 €**

Pienillä askeleilla eteenpäin

Säleikaihtimien välistä siivilöityy auringonsäteitä, kun istahdan psykologi, psykoterapeutti ja työnohjaaja Päivi Poutiaisen viihtyisän ja kotoisan vastaanottohuoneen nojatuoliin lisalmessa.

Pöydälle on katettu vaaleanpunaiset kahvimukit ja lautasella on keksejä. Olen istunut tässä tuolissa vuosia sitten asiakkaan roolissa, hakiessani Päiviltä apua traumaattisten asioiden käsittelyyn. Nyt olen tullut Päivin luokse keskustelemaan hänen kanssaan surun keskellä selviytymisestä ja resilienssistä.



TEKSTI Saara Väyrynen **KUVAT** Saara Väyrynen

Resilienssiksi kutsutaan ihmisen selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista erilaisissa elämän muutostilanteissa. Resilienssin vahvuuteen vaikuttavat geenit, ympäristö, kulttuuri perheessä ja yhteisössä sekä hallitsevana osana henkilön oma persoonallisuus. Mitä matalampi resilienssi on, sen haastavampaa on kyetä rakentamaan uudenlaista arkea ja elämää traumaattisen kriisin, muutosten ja menetyksen jälkeen.

Surunauhan vertaistukiryhmän ohjaajana ja omassa elämänsäni menetyksen ja trauman kokeneena minulle on avautunut monisävyinen näkymä erilaisten ihmisten suruun, tapoihin käsitellä surua ja erivahvuisiin kykyihin selviytyä raskaassa elämänvaiheessa. Omien havaintojen ja lukemalla oppimani tiedon lisäksi, halusin tulla pohtimaan Päivi

Poutiaisen kanssa asiaa ammattilaisen näkökulmasta.

Vahvalla pohjalla ja hyvillä välineillä uudelleenrakentaminen on helpompaa

Poutiaisen mukaan resilienssiä voi madaltaa esimerkiksi elämän varrella mahdollisesti koettu turvattomuus ja kaltoinkohtelu. ”Turvattomuutta ja kaltoinkohtelua on voitu kokea esimerkiksi lapsuudenkodissa tai kouluaikana kiusaamisena. Jos itsetunnon ja tulevaisuuden uskon pohja on

vankka, ihminen uskoo omaan selviämiseen. Muserretulla itsetunnolla on vaikea keksiä keinoja selviytyä. Myös ympäristön tuki vaikuttaa henkilön selviytymiskykyyn merkittävästi”, Poutiainen kertoo.

Surukokemus on jokaiselle ihmiselle henkilökohtainen. Sen eri osa-alueisiin vaikuttaa moni asia henkilön historiassa ja elämäntilanteessa. Surutunteita ei voi verrata, emmekä kukaan voi päästä toisen ajatuksiin ja tuntemuksiin sisälle, emme voi kokea ja tuntea niitä toisen puolesta. Itsemurhan tehneen henkilön läheisillä perusturvallisuuden tunne on järkkynyt ja tunneskaala on laaja asian käsittelyssä.

”Mielestäni eteenpäin selviämässä tärkeintä on kohdata omat tunteensa ja traumaattinen tapahtuma esimerkiksi ammattilaisen avulla. Pahinta on, jos suru välttelee ja torjuu tapahtu-

”Emme tiedä, emmekä voi arvioida toisen surun syvyyttä.”

nutta. Se vie eniten energiaa ja voi estää ihmistä jatkamasta elämää aidosti eteenpäin”, Poutiainen pohtii. Poutiainen kertoo näkevänsä työssään paljon sitä, että uusi trauma kaivaa esille vanhat traumat. Menetyks ja suru aktivoivat suremattomat tunteet. Silloin käsittelyä vaaditaan paljon pidemmän aikajänteen ajalta.

”Niin kliseiselle kuin se kuulostaakin, surussa ja traumas sa selviämiseen voi usein käyttää tuttua vesilasivertausta, onko se puoliksi täysi vai puoliksi tyhjä? Toiset pystyvät erottamaan hyvät asiat ympäriltä helpommin kuin toiset. Suuren askeleen sureva ottaa jo siinä vaiheessa, kun pystyy hyväksymään ajatuksen, että kärsimys kuuluu elämään. Olisi hyvä

yrittää ajatella itsemyötätunnon kautta, että ”minä kärsin nyt, kuten monet muutkin kärsivät. Tämä ei ole loputon olotila”, Poutiainen kuvaa.

Surukokemuksille ei löydy mittayksikköä tai käsikirjoitusta, suruaan ei voi surra väärin

Surun eri vaiheissa ihmisen toimintamekanismit poikkeavat valtavasti toisistaan. Siinä missä joku alkaa tehdä konkreettisia asioita esimerkiksi hautajaisten järjestämisen eteen, etsiä tietoa ja kontakteja viranomaisia, joku toinen voi lamaanantua ja halvaantua pelkästään perustoiminnoiltaan

täysin. Tietynlainen persoona voi lähteä purkamaan tuntojaan ja kokemuksiiaan puhumalla. Samalla on yhtä tavanomaista mykistyä surun edessä. Vaikka surun kokeminen ja sen kanssa eläminen voi näyttäytyä hyvin erilaisena ympäristöön, ei ole oikeaa eikä väärää tapaa surra ja selviytyä eteenpäin, kunhan tavat eivät ole tuhoisia itselle tai ympäristölle.

”Täytyy muistaa, ettet voi surra väärin. Surulle ei ole olemassa käsikirjoitusta eikä aikatauluja, vaan se pulppuaa jokaisesta omanlaisena. Ulospäin virkeä ja puhelias, iloisen oloinen ihminen, voi tuntea suurtakin tuskaa, jonka jakaa ehkä vain pienen lähipiirin kesken tai jopa pitää itsellään. Emme tiedä, emmekä voi arvioida toi-

”Täytyy muistaa, ettet voi surra väärin. Surulle ei ole olemassa käsikirjoitusta eikä aikatauluja, vaan se pulppuaa jokaisesta omanlaisena.”

sen surun syvyyttä”, Poutiainen muistuttaa.

Joskus sureva ja aallonpohjalta elävä ihminen ei näe ulospäisiä tai helpotusta kuormittavassa tilanteessa. Läheisten apu on tuolloin korvaamatonta ja myös ammattilaisapua on syytä hakea.”Kuunteleminen ja läsnäolo ovat tärkeintä surevan rinnalla. Sekä surevien että heidän tukijoidensa on tärkeää pitää huoli perusterveydestä. Ei saa unohtaa syödä ja juoda, nukkumisesta pitää huolehtia ja on hyvä käydä raittiissa ilmassa. Pienillä askeleilla, pienillä teoilla kuljetaan eteenpäin”, Poutiainen summaa.

Poutiainen kertoo kohdanneensa paljon ihmisiä, joiden tilanne on tuntunut toivottomalta. ”Koen psykoterapeuttina olevani eräänlainen toivon ammatti-

”Kaikki toipuminen lähtee pienistä asioista ja pienin askelin pystyy myös selviämään surun kanssa.”

lainen. Kun surevan tulevaisuus tuntuu olevan pelkkää mustaa putkea, on hyvä pitää ajatusten aikaikkuna sopivana. Pahimman ahdistuksen hetkellä voi kysyä itseltään, missä pienessä asiassa tämän hetken tärkeys ja arvokkuus on. Vain läsnä olevalla hetkellä on suurin merkitys, ei menneellä eikä tulevalle. Millaiset ovat tämän hetken voimavarat ja toimintakyky? Olisiko pieni kävelylenkki mahdollinen, jaksaisiko lämmittää saunan? Päivän hyvä asia voi olla syliin painautuva kissa tai miellyttävän viileä tyyny, johon painaa pään. Kaik-

ki toipuminen lähtee pienistä asioista ja pienin askelin pystyy myös selviämään surun kanssa.”

Resilienssi ei ole muuttumaton, sitä voi kehittää

Yhteinen tuokiomme Päivi Poutiaisen kanssa on loppumassa. Keskustelu on ollut mielenkiintoinen, pohdiskeleva ja avartava.

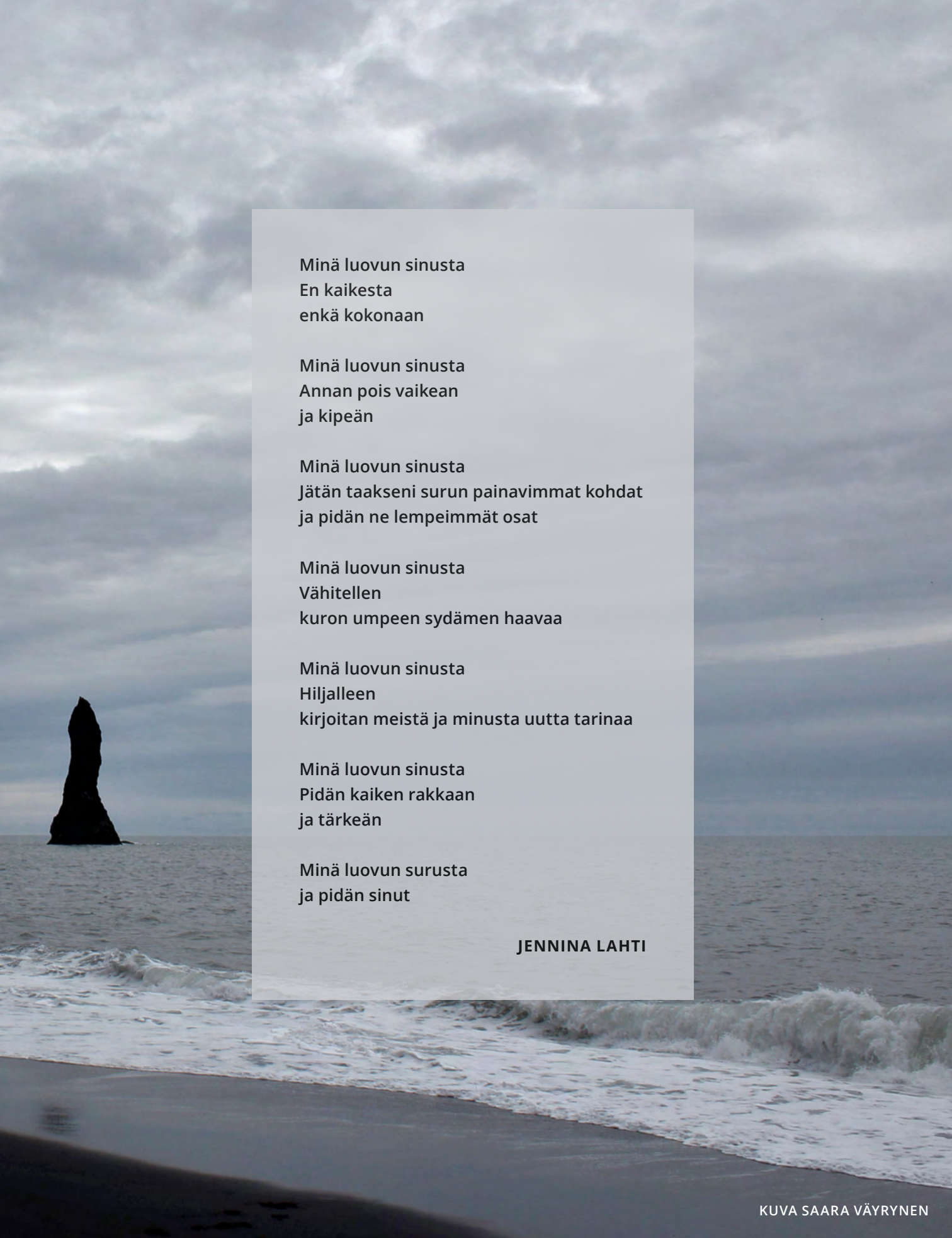
Syvimmässäkin surussa meillä on käsissämme saadut kortit. Jako ei aina ole oikeudenmukainen, se voi olla järkyttävän epäreilu. Mutta niillä korteilla on pelattava mahdollisimman hyvä lopputulokset. Ihmisen elämään kuuluu tietynlainen suunnitelmallisuus ja haaveet, mutta usein kaikki ei aina mene kuten on ajateltu, silloin täytyy pystyä luopumaan ja kehittämään tilalle uutta.

Resilienssi ei ole muuttumaton, sitä voi kehittää. Usein ajatellaan resilienssiä vain kriisitilanteissa, mutta se on läsnä myös kaikissa elämän positiivisissakin muutoksissa. Se on sopeutuvuutta, hyväksyntää ja joustavuutta. Voimme jokainen harjoitella ja kehittää näitä asioita itsessämme. Itsemyötätunto, lempeys ja sallivuus ovat voimavaroille tärkeimpiä rakennusaineita kuin suorittaminen, vaatiminen ja itsensä ruoskiminen.

Olet selvinnyt tähän asti, luet tätä artikkelia, olet selvinnyt pahemmastakin hetkestä. Selviät tästä eteenpäinkin. ■



Päivi Poutiainen on laillistettu psykologi, ylempään erityistason psykoterapeutti, työnohjaaja ja työterveyspsykologi.



Minä luovun sinusta
En kaikesta
enkä kokonaan

Minä luovun sinusta
Annan pois vaikean
ja kipeän

Minä luovun sinusta
Jätän taakseni surun painavimmat kohdat
ja pidän ne lempeimmät osat

Minä luovun sinusta
Vähitellen
kuron umpeen sydämen haavaa

Minä luovun sinusta
Hiljalleen
kirjoitan meistä ja minusta uutta tarinaa

Minä luovun sinusta
Pidän kaiken rakkaan
ja tärkeän

Minä luovun surusta
ja pidän sinut

JENNINA LAHTI

LUOTAN

TULEVAAN?

TEKSTI Jennina Lahti



Kesällä elämä muuttui taas vähän erilaiseksi. Suru liimautui hetkeksi ihoon ja oli taas pitkästä aikaa jotenkin kouriintuntuvan lähellä. Tuntui, etten välttämättä sittenkään jaksaisi sitä, että kaikki muuttuu taas ja toisaalta tuntui, että mikään ei muutu tarpeeksi. Ehkä se oli vain jatkumoa jollekin alitajunnasta kumpuavalle tarpeelle muuttaa vähän kaikkea, rakentaa koko elämä uudestaan.

Kun elin muutoksen kaipuun ja pysyvyyden toiveen välimaastossa ja tuntui, että uuvun siihen kaaokseen, soi kaikkialla laulu, josta tuli minulle tärkeä. Sen sanat tuntuvat läheisiltä ja suurilta, ne pukevat sanoiksi sen, mitä en oikein ole osannut tai uskaltanut sanoa. Niistä tulee lohdullinen ja aina jotenkin turvallinen olo. Ihan kuin samaan aikaan se surumatkan ensi askeleita ottava ja nyt jo varmemmin kulkeva minä olisi yhdessä lujassa halauksessa.

*”Oon ollut tosi surullinen, mutta tänään luotan tulevaan.
Ei pimeys oo lopullinen, vaik se koittaaakin satuttaa. Niin, mä
luotan tulevaan. Hetken mä meinasin melkein jo luovuttaa,
mutta nyt kun mä katselen kaupungin lamppuja, ne syttyy.”*

(Luotan tulevaan, Kuumaa, 2024)

Kun läheiseni teki itsemurhan, tuntui, etten mitenkään voi elää sellaisen surun kanssa. Kaikki, mikä aikaisemmin tuntui mahdolliselta, muuttui mahdottomaksi. Aiemmin kuvittelemanani tulevaisuus tuntui vieraalta ja kaukaiselta. Elämästä tuli selviytymistä, hetkestä, minuutista ja tunnista toiseen. Tuntui vaikealta ajatella seuraavaa päivää, viikkoa tai vuotta, kun en aina ollut varma, jaksaisinko kantaa suruani edes seuraavaan hetkeen. Pitkään tuntui, että läheiseni itsemurhan myötä kaikki pysähtyi ja tulevaisuus ikään kuin katosi. Jotain olennaista meni rikki. Tuntui kipeältä ajatella, että elämäni jatkuisi ilman minulle tärkeää ihmistä.

Hiljalleen elämään kuitenkin tuli asioita, jotka pakottivat pohtimaan myös tulevaisuutta. Missä asuisin ja mitä haluaisin opiskella? Mihin rakentaisin elämäni opintojen jälkeen? Elämän virstanpylväiden kohdalla tuntui aina hetken verran siltä, etten saa henkeä, kun ikävä ja suru kietoutui hetkiin,

jotka minun piti jakaa yhdessä läheiseni kanssa. Kun työelämässä tuli uusia mahdollisuuksia, jotka vaikuttivat myös tulevaisuuden rakentumiseen, kävelin työmatkaa itkien. Kaikkein kipeintä niissä hetkissä oli se, että en saanut kuulla sitä tuttua ja arkista nopeaa huikkausta: "Oon susta ylpeä." Eikä ensimmäisen kiireisen työpäivän jälkeen koskaan puhelimesta odottaisi viestiä "Pärjäätkyllä".

Ja toisaalta elämä kuitenkin kulkee eteenpäin. Tätä päivää seuraa aina huominen, suunnittelin sitä tai en. Ja kun päiviä on kulunut jo yhtä monta kuin tähän lähes neljääntoista vuoteen mahtuu, on se elämä, joka aiemmin tuntui pysähtyneen toisinaan kulkenut hurjaa vauhtia. Mukaan on tarttunut ihmisiä ja elämäkokemuksia, joita en koskaan olisi osannut kuvitella kuuluvaksi minun tulevaisuuteeni ja silti ne ovat siinä. Olennainen osa kaikkea sitä, mistä nyt kuvittelemanani tulevaisuus rakentuu.

“Pitkään tuntui, että läheiseni itsemurhan myötä kaikki pysähtyi ja tulevaisuus ikään kuin katosi. Jotain olennaista meni rikki.”



Läheiseni itsemurhan jälkeen erityisimpiä ovat olleet ne hetket, joista on tullut vahva tunne, että kaikki järjestyy. Ne hetket eivät välttämättä kes- tä kovinkaan kauaa tai kannan kovinkaan pitkälle, mutta niissä on jotain ainutlaatuista. Kun on rai- vannut tiensä synkistä vesistä, hurjista aalloista ja valtavasta pimeydestä valoon ja hetken ajan voi luottaa siihen, että asiat järjestyvät ja tulevaisuus on hyvä, tuntuu kuin koko maailma olisi auki. Ja hil- jalleen jostain rakentuu usko tulevaisuuteen, ehkä kantimiltaan huteraan, mutta tulevaisuuteen, joka on olemassa.

Kuten Kuumaa laulaa, ei pimeys ole lopullinen. Minä luotan tulevaan.

Pelosta toivoon

Läheisen itsemurha horjuttaa lähes poikkeukset- ta elämän peruspilareita juuriaan myöten. Ja moni itsemurhan tehneiden läheisistä joutuu aloitta- maan alusta. Opettelee huterin jaloin ottamaan askeleita eteenpäin elämässä, jossa on jotain vie- rasta ja kaikki tuntuu hauraalta. Tulevaisuuden ajattelu voikin tuntua kaukaiselta ja vaikealta, joissain hetkissä kenties mahdottomalta. Lähei- sen itsemurhan jälkeen voi viedä aikaa, että pys- tyy luottamaan siihen, että elämä kantaa.

Pyysimme itsemurhan tehneiden läheisiä ker- tomaan meille, mitä ajatuksia heillä on tulevaisuu- desta menetyksensä kanssa ja miten ajatus tulevaisuudesta on muuttunut surumatkan alku- hetkistä tähän hetkeen. ■

"Aika on muuttanut surun muotoa. Se on edelleen läsnä, mutta en ajattele sitä enää päivittäin. Tulevaisuus on kannatellut, pelko on muuttunut toivoksi."

MAKE, MENETYKSESTÄ 6 VUOTTA

"Tänä kesänä meillä oli paljon juhlia, jotka saivat surun ja ikävän pintaan todella voimakkaasti. 'Olisipa hän täällä näkemässä' oli ajatus monessa kohtaa. Silti toivon, että suru olisi vuosi vuodelta helpompi kantaa. Toivoisin myös, että edelleen oma avoimuuteni ja tapani käsitellä asioita toimisivat esimerkkinä lapsilleni ja muillekin ihmisille surun ja menetyksen käsittelyssä. Aluksi ajatus oli, ettei tästä voi selvitä. Sitten ajatus oli, ettei ole muita vaihtoehtoja kuin selvitä. Ja nyt ajatukseni on, että ollaan selvitetty hiton hyvin. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin."

TUIJA, MENETYKSESTÄ 4 VUOTTA

"Nyt kun menetyksestä on kulunut jo useampi vuosi, menetys ei varjosta tulevaisuudennäkymiä samalla tavalla kuin ennen. Ajattelen kuitenkin, että menetys kulkee aina mukana. Ajatukseni elämästä ovat varmasti pysyvästi muuttuneet ja hyvälläkin tavalla, mikä ohjannee minua tulevaisuudessa. En kuitenkaan hae menetykselleni kultareunusta, minun ei olisi tarvinnut kokea tätä menetystä voidakseni ajatella kuten nyt ajattelen. On kuitenkin parempi että olen oppinut tavan olla ja elää menetyksen jälkeen."

JENNY, MENETYKSESTÄ VIISI VUOTTA

"Menetin alaikäisen lapseni. Pelottaa ajatella tulevaisuutta ilman lastani. Tämä ajatus ei ole muuttunut."

TULEVAISUUS?, MENETYKSESTÄ 10 KUUKAUTTA

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 menetyksen 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.

Avoimiin ryhmiin voi tulla milloin vain kauden aikana tutustumaan ja kuuntelemaan. Käyntejä voi jatkaa siten kuin itselle sopii. Suljettuihin ryhmiin ilmoittaudutaan, ja niissä kokoonnutaan yleensä 6–10 kertaa samalla kokoonpanolla koko jakson ajan. Syksyllä kokoontuvien ryhmien paikkakuntia ovat Tampere, Helsinki, Joensuu, Iisalmi, Hämeenlinna, Pieksämäki, Lappeenranta ja Järvenpää – muiden kaupunkien osalta tiedotamme lisää suunnittelun edetessä. Lisäksi järjestämme syksyllä ryhmätoimintaa verkossa.

Yksilövertaistukea on saatavilla puhelimitse sekä kasvokkain useilla eri paikkakunnilla.

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivota netin kautta 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 puhelinkeskustelusta tai tapaamisesta yhdestä kuuteen kertaan.

Katso ajankohtaiset tapahtumat verkkosivujemme tapahtumakalenterista surunauha.net/tapahtumat.

AMMATILLISTA TUKEA TARJOAVIA TAHOJA

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

Valtakunnallinen MIELI Suomen Mielen-terveys 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.

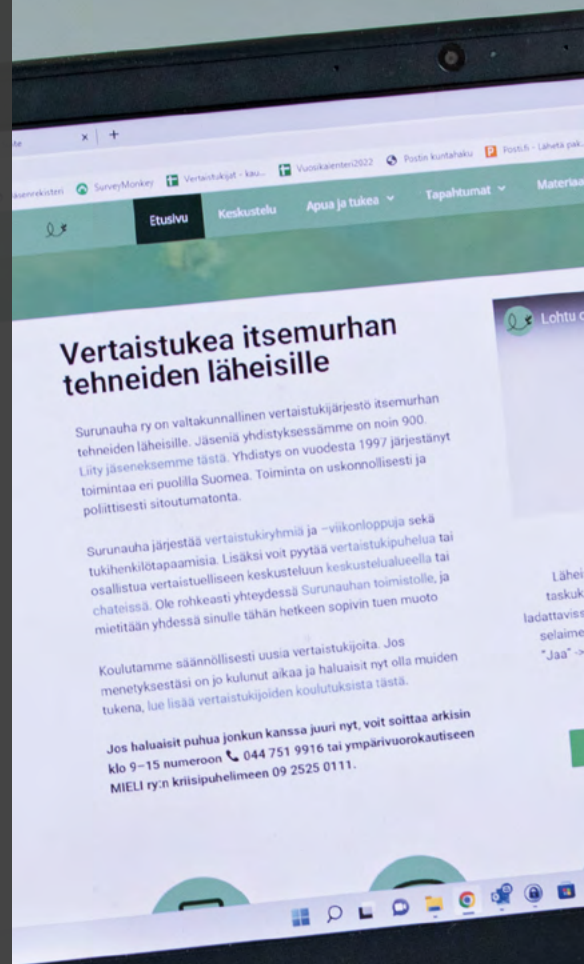
Suurin osa yhdistyksen rahoituksesta tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA). Jäsenmäärä kertoo päättäjille, että tukea ja vertaistoimintaa tarvitaan kipeästi, ja että avun tarvitsijoita on paljon. Jäsenyys on myös kannanotto siihen, että Surunauha ry tarjoaa maksutonta ja laadukasta 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 20 euroa vuodessa. Muut jäsenyyslajit voi tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: 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 Airaksinen

HALLITUS 2021

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

KOTISIVUT

surunauha.net

SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT



