

2  
2019  
Jäsenlehti

# Surunauha

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille



Miehen suru

Onko surulla  
sukupuolta  
sivu 4

Aviopari  
vertaistukijana  
sivu 10

Miehet kertovat  
sivu 20

# Surunauhan jäsenlehti 2/19

- |    |                          |    |                                       |
|----|--------------------------|----|---------------------------------------|
| 3  | Surun kasvat             | 20 | Miehet kertovat                       |
| 4  | Onko surulla sukupuolta  | 24 | Musiikki vie surussa eteenpäin        |
| 8  | Ajankohtaista            | 27 | Kysely tuesta                         |
| 10 | Aviopari vertaistukijana | 30 | Monipuolista apua menetyksen keskellä |
| 13 | Toimintakalenteri        | 32 | Isä kertoo pojan tarinan              |
| 14 | Miesten saunailta        | 34 | Jäsenyys Surunauhassa                 |
| 16 | Äidin raastava suru      |    |                                       |
| 18 | Kutsu jäsenille          |    |                                       |



KUVA Anne Leppänen

## Lehden toimitus ja tiedot

**PÄÄTOIMITTAJA** Soili Teittinen

**TOIMITUS** Jennina Lahti, Anne Leppänen, Riika Hagman-Kiuru

**ULKOASU** Viivi Suihkonen

**KANNEN KUVA** Jani Riekkinen / Vastavalo

**JULKAISIJA** Surunauha ry  
Lokakuu 2019

**ISSN** 2489-7663

**PAINOPAIKKA** Forssa Print

**YHTEYS** toimisto@surunauha.net



## Päätoimittajan kynästä

# Surun kasvot



**S**uru piirtää merkkinsä kasvoihin. Jälki voi olla hauras, terävä, rosainen ja harmaa. Se voi olla tuskasta kirjava. Kaikkiin kasvoihin suru ei kuitenkaan lyö heti näkyvää merkkiään. Se voi jäädä osin piiloon, varjoon, salaisuudeksi, turvaan utelioiden katseilta.

Vertais- ja sururyhmissä keskustellaan usein siitä, surevatko mies ja nainen eri tavalla, ja onko surevalla ylipäänsä lupa surra omalla tavallaan. Keskustelua on herättänyt myös ajatus surun vaiheista, jolloin suru kulkee vaiheesta toiseen ja pääsee lopulta viimeiseen, tapahtuneen hyväksyntään saakka. Suru ei kuitenkaan tottele kaavoja tai todennäköisyyksiä. Se kulkee omia polkujaan. Niin lienee myös naisen ja miehen surun kohdalla.

Tässä lehdessä olemme nostaneet keskiöön miehen surun. Nykyään keskustellaan paljon siitä, onko ylipäänsä perusteltua ja luvallista puhua miehen ja naisen erilaisuudesta. Olisiko oikein ja tasa-arvoista puhua vain ihmisyydestä? Vai olisiko oikein ja tasa-arvoista puhua naisen ja miehen oikeudesta kokea elämää eri tavoin, miehenä ja naisena? Eikö isän, puolison, veljen tai muun miespuolisen surukokemus lisää ymmärrystä menetyksen ja surun maailmasta, mustertavasta tuskasta ja moninaisten tunteiden

aallokosta? Ilman miehen sanoittamaa kokemusta kuva surusta piirtyy epätäydellisenä.

Kun joudumme kohtaamaan läheisen itsemurhan, tärkeintä lienee, että niin nainen kuin mies, lapsi, nuori ja aikuinen saa luvan ja tilaa surulle ja omalle tavalleen surra. Ei ole oikeaa tai väärä tapaa surra, eikä surua voi mitata sanojen ja kyynelten määrällä tai sairausloman pituudella.

Surun kasvot ovat moninaiset. Siksi jokaisen surevan tulisi niin halutessaan saada itselleen sopivaa kriisiapua ja vertaistukea sekä lohtua surun keskellä. Yhä useammat miehet ovat löytäneet tiensä Surunauhan tilaisuuksiin, vertaisryhmiin ja myös vertaistukijoiksi. Miehet kantavat kortensa kekoon puhelin- ja nettivertaisina, ryhmänvetäjinä ja kokemusasiantuntijoina. Vaikka suru on jokaisen oma, se on myös yhteinen. Surunauha on meitä kaikkia varten.

*Soili Teittinen*

soili.teittinen@gmail.com

Soili Teittinen on hallituksen jäsen ja toimii pääkaupunkiseudulla vertaistukijana.

*Yhä useammat miehet  
ovat löytäneet tiensä  
Surunauhan tilaisuuksiin.*



# Onko surulla sukupuolta

*Miehen ja naisen tavoissa ilmaista surua on nähty kulttuurisia eroja. Kirjallisuudessa puhutaan maskuliinisesta ja feminiinisestä surusta miehen ja naisen surun sijaan.*

**TEKSTI** Jennina Lahti

**KUVAT** Juha Ilonen / Timo Ala-Vähälän taidetta

**K**irjallisuudessa miesten surua on usein pohdittu kulttuurisesta näkökulmasta. Esiin nousee se, millaisena miehen rooli on perinteisesti nähty, ja miten se vaikuttaa miehen tapaan ilmaista surua. Mies nähdään perinteisesti perheen päänä, vahvana kalliona, jonka tehtävä on pysyä horjumattomana elämän myrskyissä. Suomalainen mies ei puhu eikä pussaa, ei näytä tunteitaan, eikä varsinkaan puhu niistä. Suomalaisessa surumaisemassa miehen suru on usein rosoinen, jyrkäv ja visusti piilossa. Kyyneleettömiä kasvoja koristaa ilmeettömyys, eikä suru näy välttämättä kenellekään muulle kuin itselle.

Puhumattomuuden ja yksin pärjäämisen kulttuuri periytyy usein sukupolvelta toiselle. Jos on tottunut vaikeissa tilanteissa

piilottamaan tunteensa muilta ihmisiltä ja käsittelemään surunsa yksin, voi tuntua vieraalta puhua kokemastaan avoimesti. On usein helpompaa vaieta ja käsitellä surua tutuin keinoin. Vaatii harjoittelua ja opettelua ja ehkäpä myös kulttuurista muutosta, niin että kynnys myöntää oma avuntarve madaltuisi ja rohkeus pyytää apua voittaisi.

Monissa keskusteluissa ja internetin hakupalveluissa keskus-

*”Monissa keskusteluissa keskiöön nousee kysymys siitä, sureeko mies ollenkaan. Ja kyllähän mies suree, omalla tavallaan.”*

telun keskiöön nousee kysymys siitä, sureeko mies ollenkaan. Ja kyllähän mies suree, omalla tavallaan. Tärkeä kysymys lienee myös

se, onko miehen ja naisen surussa lopulta kovin suuria eroja vai onko sittenkin niin, että surun ilmaisemisen tavat ovat enemmän henkilökohtaisia, kuin sukupuoleen sidottuja.

## **MASKULIINISTA JA FEMINIINISTÄ SURUA**

Miehen ja naisen tavoissa ilmaista surua on nähty kulttuurisia eroja. Kirjallisuudessa puhutaan maskuliinisesta ja feminiinisestä surusta miehen ja naisen surun sijaan. Termien tarkoitus ei ole asettaa miehen ja naisen surua toisistaan erilai-

siin laatikoihin, vaan auttaa ymmärtämään molempien käyttäytymistä ja erilaisia tapoja ilmaista surua. Termit maskuliininen ja



feminiininen suru eivät aina liity varsinaisesti sukupuoleen, sillä nainen voi ilmaista suruaan maskuliiniselle surulle tyypillisillä tavoilla ja mies vastaavasti feminiiniselle surulle tyypillisillä tavoilla. Termien taustalla ei myöskään ole ajatus siitä, että kaikki naiset ja kaikki miehet ilmaisivat suruaan samalla tavalla. (Mieli.fi.)

Yleisin väärinkäsitys miehen surusta on kenties se, ettei mies ilmaise suruaan ollenkaan. Samaan aikaan kun nainen saattaa itkeä ja kertoa kokemastaan, mies vaikuttaa vaikenevan ja piilottavan surunsa. Luultavasti mies purkaa kuitenkin suruaan toimintaan kodin ulkopuolella tai yrittää tukea läheisiään ja käsitellä omia tunteitaan ja suruaan käytännön asioita järjestelemällä. (Mieli.fi.) Maskuliinisessa surussa saattavat korostua esimerkiksi säädellyt ja yksityisesti ilmaistut tunteet, itsehallinta

ja surun purkaminen toiminnan kautta (Kivineva, 2019). Itku ja koko tunteiden vuoristorata saattavat tulla esiin silloin, kun kukaan muu ei näe (Mieli.fi).

Vaikka surun ilmaisemisessa onkin ihmisten ja joskus myös

**“Ei kai surun esiintuomista, itkemistä tai siitä puhumista kukaan oo kieltänyt, mutta ehkä oon vielä sitä ikäpolvea, että ei miesten kuulu itkeä.”**

sukupuolten välisiä eroja, ovat sureaktiot ja surun ilmenemisen muodot yleisinhimillisiä ja usein monella tavalla samanlaisia miehillä ja naisilla. Siksi on ehkä tärkeintä puhua surusta suruna. Ei

miehen tai naisen suruna, ei maskuliinisena tai feminiinisena suruna, vaan ihmistä monella tavalla kokonaisvaltaisesti koskettavana tunteena ja kokemuksena, jota meistä jokainen ilmaisee itselleen hyvältä tuntuvalla tavalla. Suruna, joka saa näkyä tai olla näkymättä.

### **“SURUSTA PUHUMISTA VÄLTTELEE KYLLÄ VIIMEISEEN ASTI”**

Kun tätä tekstiä varten tutkin miehen surua, halusin tietää, miten mies itse näkee surunsa ja mahdollisuudet sen ilmaisemiseen. Kyysin miehen surusta läheisimmiltä kokemusasiantuntijoiltani, 14- ja 26-vuotiailta veljiltäni. Olemme jakaneet yhdessä kokemuksen läheisen itsemurhasta, mutta emme ole puhuneet yhdessä surusta lähes ollenkaan. Ainoat veljeni

surusta kertovat tunteet olen lukenut sosiaalisesta mediasta aina vuosipäivän aikaan.

Kysyminen tuntui yllättäen jännittävältä. Astuisinko alueelle, jolle veljeni eivät ole tietoisesti halunneet minua päästää vai avaisinko oven johonkin merkitykselliseen? Kenties saisin oppia jotain tärkeää. Molemmat veljeni kertoivat miehen surusta juuri sellaisesta näkökulmasta, kuin se meille useimmille näyttäytyy: rosoisena, piilotettuna ja omalla tavalla käsiteltynä.

”Ei kai suruni esiintuomista, itkemistä tai siitä puhumista kukaan oo kieltänyt, mutta ehkä kuitenkin oon vielä sitä ikäpolvea, että ei miesten kuulu itkeä, koska se on heikkouden merkki. Ja siihen tavallaan on oppinu ja siitä sitten sen, ettei näytä suruaan tai tunteitaan. Surusta puhumista välttelee kyllä viimeseen asti. Sen sitten purkaa jotenkin muuten (esimerkiksi urheilemalla), enkä kyllä oo

kokenu tarvetta koskaan niistä puhua. Nii omalla tavalla oon saanu hoitaa.” (veli, 26 vuotta)

”Ei oo sillee vaikee, mut kyl se tuntuu silt et mä yritän aina välttää itkemistä tai hirveesti niistä tunteista puhumista.” (veli, 14 vuotta)

”En sano, etteikö suruun mahdollisesti ole ollut tarjolla kuunteleminen, jos haluaa purkaa puhumalla, mutta eihän se tuu miehellä (tai ainakaan 90-luvun alkupuolella

syntyneillä) samalla tavalla luonnostaan kun ehkä naisilla. Eihän me oo opittu siihen, mutta sitte taas ehkä sen jälkeen se on muuttunu.” (veli, 26 vuotta)

Lohduttavinta lienee tieto siitä, että vaikka ulkopuolelle suru näyttääkin piilotetulta ja kenties kokonaan käsittelemättömältä haavalta, se on sittenkin tullut käsitellyksi niin kuin sen kuuluu: omalla tavalla, omassa tahdissa. ■

**TEKSTIN LÄHTEINÄ** on käytetty mieli.fi-sivuston tietopankkia sekä Artturi Kivinevan powerpoint-esitystä.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/suru/suremistavoissa-sukupuolisia-eroja>

[http://www.epshp.fi/files/11040/Suru\\_voimaa\\_Arkeen\\_5.0.2019.pdf](http://www.epshp.fi/files/11040/Suru_voimaa_Arkeen_5.0.2019.pdf)

### **Tulossa Surunauhassa:**

#### **UUSI PAIKKAKUNTA**

Ryhmä Seinäjoella

#### **LAPSILLE JA PERHEILLE**

Perhekurssi jälleen ensi kesänä

#### **UUSI PAIKKAKUNTA**

Ryhmä Hämeenlinnassa

#### **MIEHILLE**

Saunailta joulukuussa



*Aviopari jakaa kokemuksiaan vertais-tukijana, s. 10. Ilmari ja Jussi kertovat elämästään läheisen itsemurhan jälkeen, s. 20. Jukkaa musiikki on helpottanut surussa, s. 24.*

# Ajankohtaista

**TEKSTI** Riika Hagman-Kiuru

**KUVA** Salla Kajanmaa

**SURUNAUHAN**  
vertaistoiminta on  
laajentunut ja uudet  
ryhmät ovat aloittaneet  
Hämeenlinnassa ja  
Seinäjoella.

**V**uoden 2019 aikana Surunauhan vertaistukitoiminta on laajentunut kahdelle paikkakunnalle. Uudet ryhmät kokoontuvat Hämeenlinnassa ja Seinäjoella. Surunauhan verkkosivuilta löytyy ajantasainen listaus kaikista toimintapaikkakunnista. Toiveet ja ehdotukset uusista toimintapaikkakunnista ja tilaisuuksista ovat erittäin tervetulleita. Tällä hetkellä tarvetta on ainakin ruotsinkielisille vertaistukijoille. Mikäli vertaistukijana toimiminen kiinnostaa Sinua, ota yhteyttä Surunauhan toimistoon. Kaikki uudet toimijat ovat tervetulleita riippumatta siitä, kuinka kauan menetyksestä on kulunut.

Kaikille Surunauhan jäsenille avoin syyskokous järjestetään lauantaina 30.11. Tiedekeskus Heurekassa Vantaalla. Kokouksessa valitaan järjestölle uusi hallitus. Hallitustyöskentelystä kiinnostuneet voivat olla yhteydessä minuun sähköpostilla tai puhelimitse. Kokouksen yhteydessä keskustellaan ja kuullaan kokemuksia Surunauhan vertaisena toimimisesta. Lisäksi osallistujilla on mahdollisuus päästä tutustumaan Heurekan näyttelyihin puoleen hintaan. Kokouskutsu, sekä ilmoittautumisohjeet löytyvät sivulta 18.

Tänä vuonna on tulossa edellisvuoden tapaan miesten saunailta. Saunailta järjestetään sunnuntaina 1.12. Stansvikin rantasaunalla Helsingissä. Ilmoittautumistiedot ja jutun viime vuoden saunailtasta voit lukea sivulta 14.

Toiminnassa uutta on myös vertaistuelliset ryhmächatit, joita tullaan järjestämään Tukinetissä. Chattejä järjestetään loppusyksystä kaksi, ja

niiden tapaamisajankohdat tullaan päivittämään Surunauhan verkkosivuille. Ajankohtaisesta toiminnasta tietoa saa myös tilaamalla Surunauhan uutiskirjeen ja seuraama järjestöä Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä.

Keväällä julkaisimme kirjan *Surupilven salaisuus Miten kertoa lapselle itsemurhasta*. Kirjan on kirjoittanut ja kuvittanut sosiaalipsykologi, vertaistukija ja kuvataiteilija Anne Leppänen. Kirjaa voi tilata Surunauhan toimistolta 26 euron hintaan.

## VAIKUTTAMISTYÖTÄ LÄHEISTEN TUEKSI JA ITSEMURHIEN EHKÄISEMISEKSI

Surunauha on ollut mukana Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimassa itsemurhien ehkäisyohjelmaa valmistelevalle työryhmälle. Työryhmä on koostunut monipuolisesta ammattilaisjoukosta sekä kokemusasiantuntijoista. Työskentely on ollut antoisaa, ja työryhmässä on päässyt vaikuttamaan linjausten sisältöihin sekä tekemään konkreettisia toimenpide-ehdotuksia. Itsemurhien ehkäisyohjelma tulee olemaan osa mielenterveyslinjauksia, joita valmistellaan Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriössä.

Lisäksi vaikuttamistyötä tehdään yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa muun muassa kriisivuon yhdenvertaisen saatavuuden turvaamiseksi, itsemurhan tehneiden läheisten tuentarpeet huomioivan sote-uudistuksen valmistelussa sekä järjestöjen rahoitukseen liittyvissä kysymyksissä. Olemme tukeneet viestinnässämme





Toimiston työntekijät Teija Toivanen, Teppo Kupias ja Riika Hagman-Kiuru.

myös Terapiatakuu-kansalaisaloitteen toteuttamista. Vuoden 2020 tavoitteena on lisätä ja vahvistaa järjestön vaikuttamistyötä sekä viestintää.

### RAHOITTAJAT VUONNA 2019

Surunauhan toiminnan pääasiallinen rahoittaja on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, joka tukee toimintaa Veikkauksen tuotoilla. Surunauha on saanut järjestöavustusta vuonna 2019 seuraavilta kaupungeilta: Espoo, Helsinki, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Oulu, Tampere, Turku, Vaasa, Vantaa ja Varkaus. Keväällä julkaistun *Surupilven salaisuus* -kirjan tekemiseen saatiin avustusta Alli Paasikiven säätiöltä.

Jäsenmaksutuotot ovat tärkeä osa rahoitusta ja vertaistoiminnan mahdollistamista. Lisäksi Surunauha on saanut lahjoituksia yksityishenkilöiltä.

Suuret kiitokset kaikille Surunauhan toimintaa tukeneille! Avustukset ja lahjoitukset mahdollistavat vertaistuen toteuttamisen itsemurhan tehneiden läheisille.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

*Riika Hagman-Kiuru*  
Toiminnanjohtaja



## *Henkilökuvassa*

# AVIOPARI VERTAISTUKIJANA

*”Kun sanat juuttuvat, toinen voi auttaa.”*

**TEKSTI** Hannele ja Erkki Latosaari  
Kirjoittajat ovat Surunauhan vertaistukijoita.  
**VALOKUVA** Hannelen ja Erkin kotialbumi

**O**lemme Hannele ja Erkki Latosaari Pirkkalasta. Naimisissa olemme olleet 40 vuotta ja saaneet neljä lasta, kaksi tytötä ja kaksi poikaa. Pojistamme vanhempi päätyi itsemurhaan elo-syyskuun vaihteessa vuonna 2010. Hän olisi täyttänyt 23 vuotta marraskuussa. Itsemurha tuli täydellisenä yllätyksenä meille kaikille.

Olimme alkuajat sokissa ja täysin riippuvaisia muiden ihmisten avusta ja tuesta. Saamamme apu oli merkittävin motiivi ryhtyä myöhemmin vertaistukijaksi saman katastrofin kokeneille. Tunsimme jotenkin maksavamme velkaa ja halusimme jakaa eteenpäin saamaamme hyvää.

### *Hannele:*

Osallistuin kolme vuotta sitten Surunauhan ryhmänohjaaja- ja vertaistukijakoulutuksiin. Aloitin syksyllä 2016 Tampereella toisen ohjaajan kanssa suljetun ryhmän lapsensa itsemurhan kautta menettäneille. Seuraavana vuonna sain parikse-

ni toisen ohjaajan, jonka kanssa ohjasin kaksi suljettua ryhmää läheisensä menettäneille. Toimin myös tarvittaessa tukihenkilönä.

### *Erkki:*

Kävin Surunauhan koulutuksen keväällä 2018. Tarkoituksenamme oli ryhtyä yhdessä ohjaamaan ryhmää. Ensimmäiset kokemuksemme yhteisestä ryhmän ohjaamisesta Vesovassa vuosina 2017 ja 2018 innostivat myös tähän. Viime syksynä saimme oman suljetun ryhmän lapsensa menettäneille.

Yhdessä ohjaaminen tuntui hyvältä ja luontevalta, koska olimme aiemmin toimineet kymmenisen vuotta avioparityössä ryhmänohjaajina. Huomasimme myös, että miehiä on kovin vähän Surunauhan toiminnassa mukana, joten toivoimme, että myös miehet rohkaistuisivat oman esimerkkini myötä tulemaan ryhmiin.

Toimin nykyisin myös tukihenkilönä Tampereen seudulla.



## *Kokemuksia ryhmän ohjaamisesta yhdessä*

Toivoimme saavamme ohjata nimenomaan lapsensa menettäneiden ryhmää, koska siitä näkökulmasta meillä oli oman kokemuksemme mukaan eniten annettavaa. Vaikka surukokemuksia ei voi vertailla, onhan jokainen menetys ainutkertainen, olemme itse kokeneet ja kuulleet muiltakin vanhemmilta, että lapsen menetys nostaa pintaan paljon sellaista, mitä muiden menetystaustojen kohdalla ei välttämättä tule esiin. Tällaisia ovat esimerkiksi syällisyyskysymykset, lapsen menetetty tulevaisuus ja nuorten ihmisten elämän eri vaiheisiin liittyvät tapahtumat kuten opintojen päättäminen ja ammattiin valmistuminen, häätjuhlat ja mahdolliset omat lapset.

Ryhmissä kuulemamme kokemukset herättivät meissä molemmissa uudelleen omaan koettuun järkytykseen liittyviä tunteita. Usein tietää jo ryhmätilanteessa, mitä tunteita kerrotut koke-

mukset omassa puoliossa synnyttävät ja mitkä niistä ovat erityisen kipeitä.

Olemme luonteiltamme kovin erilaisia, Hannele ekstrovertti, puhelias ja nopea, Erkki introvertti, harkitseva ja vähäpuheinen. Eroja aiheuttaa luonnollisesti myös sukupuolesta johtuva tapa katsoa ja kokea elämää eri tavalla. Uskomme kuitenkin, että juuri erilaisuutemme tarjoaa samaistumiskohteita monille ryhmäläisille.

### *Erkki:*

Itselleni uusiin ihmisiin tutustuminen ja erityisesti ryhmien aloitukset aiheuttavat etukäteen melko lailla jännitystä ja siten stressaavia kokemuksia. Aloitus tilanne yhdessä oman puolison kanssa on kuitenkin helpompi kuin ennestään vieraan ihmisen kanssa. Toinen voi auttaa sanojen juuttuessa.

Ryhmissä kuullut kertomukset voivat olla hyvinkin samankaltaisia, mutta erilaiset ihmiset purkavat menetystä eri tavalla, ja myös valmius

asian käsittelyyn vaihtelee. Koemme ryhmänohjaajina, että erilaisten luonteidemme takia myös ryhmässä jakamamme oma kokemuksemme voi puhutella ihmisiä eri tavoin. Jos ryhmässä on miehiä, uskomme että he ovat tyytyväisiä saadessaan asioihin miesnäkökulmaa.

Mahdollinen haittapuoli avioparina yhdessä toimittaessa saattaa olla tietynlainen urautuminen ja toisten ryhmäläisten tunteiden ja kokemusten tulkinta oman parisuhteen lähtökohdista. Voi olla myös niin, että jotkut ryhmässä ovat pettyneitä omassa parisuhteessaan siihen, että puoliso ei halua tai pysty keskustelemaan omista tunteistaan ja menetyksen aiheuttamista risti-riidoista kuten ohjaajapari.

Silloin kun ohjaa ryhmää pariskuntana, ryhmässä esiin nousseista asioista ei pääse irti samalla tavoin kuin jonkun toisen kanssa ohjatesa. Meillä epävirallinen ”työnohjaus” saattaa jatkua pitkään; toisaalta keskustelu ryhmäkokoon-  
tutumisten välillä valmistaa meitä seuraavaan tapaamiseen.

Omien kokemusten ja ryhmistä saatujen palautteiden perusteella tämänkaltainen vertais-  
tuen muoto erityisesti lapsensa menettäneiden parissa on toimiva ja auttava. Aiomme jatkaa toistaiseksi ryhmänohjausta parina sekä Vesovassa että säännöllisesti kokoontuvassa suljetussa ryhmässä Tampereella. ■



# Toimintakalenteri



## syksy 2019

- 19.10. Taideterapeuttinen työpaja Oulussa
- 22.10. Läheisten ilta Mikkelissä
- 28.10. Läheisten tapaaminen Savonlinnassa
- 29.10. Läheisten ilta Lahdessa
- 31.10. Sisaruksen menettäneiden ilta Turussa
- 12.11. Läheisten ilta Turussa
- 16.11. Surujärjestöjen jäsenpäivä Oulussa
- 17.11. Itsemurhan tehneiden muistopäivä, Kynttilätapahtumia ympäri Suomen
- 30.11. Jäsenkokous Vantaalla
- 1.12. Miesten saunailta Helsingissä

## kevät 2020

- 18.-19.1. Surujärjestöjen hallitusten ja vapaaehtoisten koulutus- ja kehittämisristeily
- 1.-2.2. Ryhmänohjaajien koulutus, osa 1 Helsingissä
- 15.2. Puhelintukihenkilökoulutus Helsingissä
- 16.2. Tukihenkilökoulutus Helsingissä
- 7.-8.3. Ryhmänohjaajien koulutus, osa 2 Helsingissä
- 21.-22.3. Surevan kohtaaminen -hankkeen uusien kokemusasiantuntijoiden koulutus Tampereella
- 23.-24.4. Surukonferenssi Tampereella
- 11.-14.6. Perhekurssi osa 1 yhteistyössä Mieli ry:n kanssa

Lisäksi ryhmiä, läheisten iltoja ja muita tapahtumia, joista tiedotetaan lähempänä mm. uutiskirjeessä ja nettisivuilla.

**VERTAISTUKIRYHMIEN AIKATAULUT:**  
[www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat](http://www.surunauha.net/vertaistuki/ryhmat)

**KALENTERIN PÄIVITYS JA MAHDOLLISET MUUTOKSET:**  
[www.surunauha.net/tapahtumat](http://www.surunauha.net/tapahtumat)

# KUUMAT LÖYLYT, *kylmät vedet ja keventyneet sydämet*

**TEKSTI JA KUVA** vasemmalla Teppo Kupias  
**KUVA** oikealla Jennina Lahti

**JOUKKO MIEHIÄ** kokoontui viime vuoden joulukuussa tuulisena ja märkänä sunnuntai-iltana Tampereelle, Pyhäjärven rannalla sijaitsevaan Varalan hirsisaunaan. Kyseessä oli Surunauha ry:n järjestämä vapaamuotoinen ja lämminhenkinen saunailta läheisensä itsemurhalle menettäneille miehille. Surunauhan vertaistukijat Juha ja Erkki ohjasivat kahdeksan miehen joukon kuumista löylyistä vilvoittavien järvipuhdusten kautta syvällisiin keskusteluihin läheisen itsemurhasta.



Miehet ilmaisivat väkeviä tunteita vaikean aiheen parissa. Porukassa muisteltiin lähteneitä, lähdön hetkiä ja jaettiin tuskallisia ajatuksia surun äärellä. Puhe kulki vaikeiden muistojen kohtaamisesta toivoa ja iloa tuovaan arkeen ja harastuksiin. Hirsisaunalla kuultiin pitkiä huokauksia, itkua ja rankkoja tarinoita, mutta myös naurua ja toivon pilkahduksia. Miehet lähtivät kotimatkalle eri puolille Suomea ehkä hieman keveämmin repuin; makkarat oli paistettu ja tunnekuormaa jaettu ymmärtävien toverien kesken.

Jos sinä olet kiinnostunut vertaistuesta, saman kokoneiden kanssa ajatusten jakamisesta, ota rohkeasti yhteyttä Surunauhan toimistolle p. 044 7519 916 tai vertaistuki@surunauha.net (Teppo Kupias) tai tutustu Surunauhan vertaistukeen netissä osoitteessa <https://surunauha.net/vertaistuki>.

Jos menetyksestäsi on jo hieman aikaa, ja haluaisit ehkä olla avuksi toisille, joilla on nyt vaikeaa - hae mukaan Surunauhan vertaistukijakoulutukseen. Tarjoamme kattavan koulutuksen, työnohjauksen ja hyvän vertaistukijaporukan, johon kuulua. Lue lisää: <https://surunauha.net/vertaistuki/koulutus>.

*Teppo Kupias*  
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori  
Surunauha ry

**SEURAAVA MIESTEN SAUNAILTA**  
pidetään sunnuntaina 1.12. klo 17.00  
Stansvikin rantasaunassa, Helsingissä.  
Ilmoittaudu mukaan:  
[www.surunauha.net/miesten-vuoro/](http://www.surunauha.net/miesten-vuoro/)



## Lahjoita ja auta

Surunauha ry on läheisen itsemurhan kokeneiden vertaistukiyhdistys. Erinomainen tapa auttaa läheisensä menettäneitä ja tukea yhdistyksen toimintaa on antaa rahalahjoitus. Kaikki lahjoitukset käytetään lyhentämättöminä vertaistukitoiminnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

### LAHJOITUS

Saaja: Surunauha ry

Tilinumero: FI42 1544 3000 0347 56

BIC: NDEAFIHH

Viestikenttään: Lahjoitus vertaistukeen

Voit lahjoittaa esimerkiksi 20 euroa tai muun haluamasi summan. Rahankeräyslupa RA/2018/563 on voimassa 15.6.2020 asti koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuunottamatta. Lisätiedot: [www.surunauha.net/lahjoita](http://www.surunauha.net/lahjoita).

***Kiitos tuestasi!***

# Äidin raastava suru

Katriina Huttunen:  
Surun istukka. 319 s.  
Kustantamo S&S, 2019.

**TEKSTI** Soili Teittinen

**T**ämä kirja on luettava yhdeltä istumalta. Teksti imee mukanaan intensiivisellä voimalla. Helppoa tämä ei ole, armoa ei anneta, tuskaa ei helpoteta. Kirjassa suru ja syyllisyys muodostavat kiinteän ja särkymättömän liiton. Ne kulkevat tiukasti käsi kädessä kirjan alusta loppuun, juurikaan päästämättä irti toisistaan. Kirja on surun ja syyllisyyden manifesti.

**ÄITI MENETTÄÄ** 26-vuotiaan tyttärensä itsemurhalle. Itsemurha tulee yllätyksenä, tytär ei jätä mitään selitystä tai viestiä. Tytär oli hankkinut apteekista kahtena peräkkäisenä päivänä kaikki hänelle määrätyt masennuslääkkeet. Kukaan ei kysellyt perään, lääkkeet annettiin lailliseksi aseeksi apteeкин hyllyltä. Virhettä ei ole tehty, sanottiin äidin vaatiessa selitystä.

Lahjakkaasta ja pidetystä tyttärestä piirtyy kuva; muista huolta kantava, tunnollinen ja itsenäinen, aina auttavainen ja ystävällinen, koulukiusattu, masentunut. Avoin mutta salaperäinen. Veli löytää siskonsa tämän

kodista kuolleena. Äiti saa suruviestin pojaltaan keskellä Helsingin iltapäiväruuhkaa.

Kirja on rankka lapsensa menettäneen äidin syyllisyyden kuvaus. Äidin syyllisyys on luonnonlaki ja äitiyden sisään rakennettu ehto, **Katriina Huttunen** kirjoittaa. Jos syyllisyyden kasvualusta on biologinen, se saa voimansa emon alkukantaisesta tarpeesta säilyttää poikaset hengissä. Siksi syyllisyyttä ei voi järjellä turhentaa eikä selittää pois. Kysymykset ”teinkö kaikkeni, teinkö voitavani, olisinko voinut tehdä jotain toisin, miksi en tehnyt jotain toisin, mitä jätin tekemättä”, piinaavat säälimättä. Äiti käy murhaoikeudenkäyntiä oman päänsä sisällä; hän on yhtä aikaa syyllinen, syytetty, syyttäjä ja tuomari. Tässä oikeudenkäynnissä ei ole puolustusasianajajaa.

Jäljelle jää kysymys: Tekeekö syyllisyyden tunteminen ihmistä syyllisen? Entä mikä on se teko, mitkä ne teot, jotka todistavat ihmisen syylliseksi? **Hilkka Olinuora** on sanonut, että suru on rakkauden hinta. Entä minkä hinta syyllisyys on? Elämänpökö? Sen, että



lapsen elämä sai alkunsa kauttani? Kuka silloin on syyllinen?

**KIRJOITTAJA PUOLUSTAA** ihmisen oikeutta itsemurhaan. Hän pitää sitä ihmisoikeutena, koska kukaan ei ole voinut päättää omasta syntymästään ja siksi hänellä on oikeus päättää omasta kuolemastaan.

Kirjassa äiti kuvaa kahden



vuoden päivittäistä matkaa tyttärensä haudalle. Uusi kynttilä syttyy, se ei saa sammua. ”Jos en ajattelisi lapseni kuolemaa koko ajan, pelkäisin, että unohdan hänet, eikä minulla ole varaa unohdtaa häntä.”

Kirjoittaja etsii lohtua taiteesta, kirjallisuuden ammattilaisena ja kääntäjänä hänelle ovat tuttuja muinaiset ja tämänhetkiset tekstit. Hän esittelee runsaasti myös tutkimustietoa ja tilastoja surusta ja itsemurhasta. Hän on hyvin perehtynyt suruteorioihin, joista ei löydy lohtua.

Kirja onkin vahva todistus siitä, että surulla ei ole kaavaa, jota se noudattaisi. Pitkittynyt suru on häiriö muille paitsi surevalle äidille. ”Kukaan ei voi tietää surunsa määrää ennen kuin ensimmäinen lapsi kuolee.” Kirjoittaja viittaa kintaalla suru- ja vaiheteorioille, joita yhä tekohegitetään esimerkiksi surua käsittelevissä julkaisuissa. Uudet tuulet puhaltavat kuitenkin jo.

Kirjassa äiti kulkee kehää, palaa usein alkupisteeseen, kertoo uudelleen jo kertomansa. Kaikki pyörii samassa ympyrässä, jonka keskiössä suru ja syyllisyys asuvat. Teos on kustantajan mukaan omaelämäkerrallinen romaani. Se ei ole tieteellinen kuvaus surusta ja syyllisyydestä. Sen ää-

## ”Oman lapsen kuoleman jälkeen ei ole suruaikaa.”

rellä joutuu tutkimaan omaa suhdettaan läheisen ihmisen itsemurhaan, syyllisyyteen, rakkauteen ja anteeksiantoon.

Tässä kirjassa äiti jää syyllisyyden ja epätoivon vangiksi. Lohtua hänelle antaa vain itselle annettu lupa: ”Tästä ei tarvitse toipua.” Rauhan hän saa vain tyttärensä haudalla, jonne hän kulkee

päivittäin: ”Minun on juuri nyt niin hyvä olla tässä surussa.”

**ITSE LUIN** kirjaa äidin päiväkirjanomaisena surun matkana, jossa kirjoittaja katsoo itseään raastavan rehellisesti, tinkimättömästi, antamatta itselleen lepoa tai rauhaa. Ilmaisun voima ja rohkeus koskettavat.

Kirjoittaja on kielen taiteija, eikä kirja tyhjene yhdellä lukemisella. Se on armoton kumppani mutta myös peili, jonka edessä tunteita ei pääse pakoon. Kysymykset jäävät elämään, haavevat vastauksia ja haastavat itsetutkisteluun ja uusiin oivalluksiin. ”Kuollut lapsi ei irtoa äidistä. Hänet sitoo äitiin surun istukka.” Napanuora äidin ja lapsen välillä on vahva, eikä armolle ja toipumiselle näytä jäävän tilaa. Lukijan mieleen nousee kysymys. Tuleeko vielä aika, jolloin puolustus saa puheenvuoron, syyllisyys löytää mittasuhteensa ja suru lohdullisia värejä? ■

*Päivän mielesi liikkui muualla,  
toisenlaisissa aalloissa*

*Palasitpa yllättävän nopeasti*

*Miksi yksi on helpompi, toinen vaikeampi päättää?*

*Miksi jalkani kipu ei parane*

*Miksi pysyn kehoni lailla haavoittuneena?*

TEKSTI JA KUVA Petra Teittinen

# *Kutsu jäsenille*

SYYSKOKOUS HEUREKASSA, VANTAALLA

*Terve-  
tuloa!*

Surunauha ry:n jäsenten syyskokous pidetään lauantaina 30.11.2019  
TIEDEKESKUS HEUREKASSA, Tiedepuisto 1, Vantaa, Tikkurila.

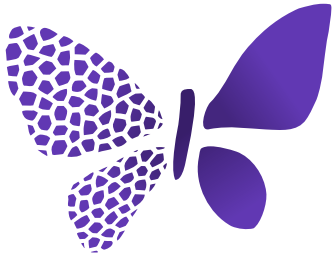
Tilaisuus alkaa vertaistukijan ja vapaaehtoisen kokemuspuheenvuorolla klo 14.00, jonka jälkeen pidetään jäsenkokous noin klo 14.30. Tilaisuus päättyy arviolta klo 15.30.

Tilaisuuteen ovat lämpimästi tervetulleita Surunauhan jäsenet. Tilaisuudessa on myös tarjolla tietoa järjestön toiminnasta sekä mahdollisuus liittyä jäseneksi. Lisätietoja Surunauhan toimistolta p. 040 545 8954 tai toimisto@surunauha.net.

Jäsenkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Esityslista on nettisivuillamme osoitteessa: [www.surunauha.net/jasenyys/jasentiedotteet](http://www.surunauha.net/jasenyys/jasentiedotteet)

## *Jäseneksi Surunauhan hallitukseen?*

Surunauhan hallitus koostuu seitsemästä jäsenestä: puheenjohtajasta, neljästä varsinaisesta jäsenestä ja kahdesta varajäsenestä. Uusi hallitus valitaan nyt syyskokouksessa siten, että kolme hallituspaikkaa vaihtuu. Tarvitsemme hallitukseen uusia jäseniä kaudelle 2020–2021. Jos vapaaehtoistoiminta hallituksessamme kiinnostaa, niin ota yhteyttä toiminnanjohtaja Riika Hagman-Kiuruun, riika.hagman-kiuru@surunauha.net.



# Surukonferenssi

KENELLÄ ON OIKEUS SURRA? / 23.–24.4.2020

*Konferenssissa käsitellään kenen surua pidetään yhteiskunnassamme oikeutettuna tai kenen jää äänioikeudettomaksi. Lisäksi konferenssissa jaetaan tietoa ja käytännön menetelmiä surevien tukemiseen ja oman surun käsittelyyn.*

JÄRJESTÄJÄT:

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry / KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry / MIELI Suomen Mielenterveys ry / Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura ry / Suomen nuoret lesket ry / Surunauha ry / Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto / Yhteistyökumppaneina Kirkkohallitus ja Syöpäjärjestöt ry

PAIKKA: Tampereen yliopisto / keskustakampus

ILMOITTAUDU [www.surut.fi](http://www.surut.fi)

# Miehet kertovat

**MUISTIIN MERKITSI** Anne Leppänen

**KUVA** Anne Leppänen

**Siskoni** teki itsemurhan yhdeksän vuotta sitten. Se ei enää ole usein mielessäni. Varmaankin vaikuttaa, kun elän lapsiperheen isänä täyttää elämää ja ympärillä on paljon ihmisiä, niin se asia ei tule usein mieleen. Vain kun on jotain aiheeseen liittyviä juttuja.

Alkuun se kyllä veti mielen matalaksi. Vaimoni sanoi, että olin vuoden erilainen kuin ennen, huonovointinen. Ennen olinkin sellainen yltyöpositiivinen, mutta itsemurhasta alkoi alakulon kausi. En enää luota, että kaikki menee vain hyvin. Niinkin voi ehkä sanoa, että muutuin realistiseksi.

Ihan alkuun minulla oli paljon syyllisyyttä. Ajattelin, etten ole ollut hyvä isovelji, en ole pitänyt yhteyttä, enkä ollut kiinnostunut siskoni elämästä, joka oli hyvin erilaista kuin minun. Tuntui, että olisi pitänyt tehdä jotakin. Sitten olen tajunnut, että teko oli siskoni oma valinta.

En tiedä, onko sukupuolesta kiinni, mutta olen ollut huono jakamaan asioita. Varmaan itsekseen möllöttämistä on ollut, etten aluksi tunnistanutkaan suruksi. On ollut tunteiden tunnistamisen kanssa ongelmaa yleensäkin, ja vaikeutta sanoittaa surua.

Vaimolta tuli niin paljon palautetta, että kävin työterveysvastaanotolla. Ajattelin, että olenkohan masentunut. Testit osoittivat, että ei ole masennusta. Kävin juttusilla ammattilaisen kanssa ja sieltä sain tukea, tai ainakin olo alkoi helpottaa. Tajusin, että alan taas iloita asioista. Ehkä väkisin tarvitaan jokin ikävä aika. Sitten tekemistä on tosiaan ollut paljon, ja se on pitänyt kiinni elämässä.

*Ilmari*

**Tyttäreni** kuoli kaksi vuotta sitten. Viime kesäloman aikana tuntui, että suru muutti muotoaan. Se on siellä, pinnan alla, mutta ei niin, että pitäisi otteessaan.


Surunauhan suljetussa ryhmässä lapsensa menettäneille aloin käydä melko pian tyttäreni kuoleman jälkeen. Oli hyvä, että pääsin ryhmään. Se avasi silmiä, että on niin paljon muitakin, joiden lapsi on tehnyt itsemurhan. En tiennyt, että niin paljon. Ja perusongelmat olivat samat. Vaikka kaikki olivat tuntemattomia, ryhmässä uskallettiin olla hyvin avoimia. Aina odotin sitä ryhmää, mutta pelkäsinkin, mikä tunnekuohu tulee. Aika voimille käypää se oli.

Aloitin terapian vajaa vuosi sitten. Kemat terapeutin kanssa kohtasivat hyvin. Saan puhua niin paljon kuin haluan tai olla puhumatta. Löytyy hyvä yhteys terapeutin ja minun välillä. Jotta terapia onnistuu, pitää antaa itsestään kaikki mitä on. Ei auta, jos ei itse panosta myös. Ja pitää myös ottaa niitä neuvoja vastaan. Sanoisin, että terapiaan, paitsi ehkä aluksi kriisiterapiaan, ei kannata mennä ihan heti. Jos olisin mennyt heti, en olisi saanut samanlaista apua. Minun piti jäsenellä asioita ensin itsekseeni.

Suru on yksilöllinen. Miehet saattavat tehdä surusta haastavampaa itselleen, koska eivät puhu, näin olen kuullut. Minä olen mennyt tulta päin. Olen ottanut kaikki tunteet vastaan sellaisina kuin ovat tulleet. En ole syönyt lääkkeitä vaan kokenut surun syvimät tunteet. Erilaisilla voimavaroilla mennään ja pitää kuunnella omaa jaksamistaan, mutta sanoisin, että kotiin ei kannata jäädä makaamaan. Arki pitää saada pyörimään, varsinkin jos on lapsia. Minulla on kolme lasta, jotka tarvitsevat minua.

Ennen saatoin ajatella, että olisi tilanteita, joista en varmaan selviäisi. Viime vuosina olen huomannut, että elämän kriisitilanteisiin löytyy vielä jokin voimanappi.

*Jussi*



Jos suruni olisi ihminen  
pukeutuisi se siniharmaaseen,  
hyvinä hetkinä vihreään.  
Se itkeskelisi siellä täällä  
surusta ja ilosta,  
kauniista hetkistä,  
ikävästä ja onnen aavistuksista.

Jos suruni olisi ihminen  
se tulisi kylään aina ilmoittamatta,  
yllättäen  
istuisi aina vähän liian lähellä  
ei ymmärtäisi millään lähteä.  
Se häipyisi silloin kun siltä tuntuu  
ja palaisi silloin,  
kun sitä vähiten kaipaisi.

Jos suruni olisi ihminen  
haluaisi se tulla nähdyksi ja kuulluksi  
omana itsenään,  
juuri sellaisena kuin on.  
Se etsisi jatkuvasti olemassaololleen  
tarkoitusta,  
oikeutta  
ja lupaa olla.

Jos suruni olisi ihminen  
olisi sillä surulliset silmät,  
kiitollinen hymy  
ja rohkea katse.  
Se uskaltaisi olla  
tarvitseva ja hauras,  
suuri ja pieni,  
helppo ja vaikea.  
Ja se uskaltaisi antaa tilaa myös hyvälle.

JENNINA LAHTI



26 €

## Tilaa

KIRJA SURUNAUHASTA  
hieman markkinahintaa  
edullisemmin: 26 €

[www.surunauha.net/lukemista/tilaakirjoja](http://www.surunauha.net/lukemista/tilaakirjoja)

## UUTUUSKIRJA SURUSTA lapsille ja perheille

*"Kun seisoin siinä eteisessä, äiti tuli luokseni. Hän halasi minua lujasti ja sanoi, ettei siskoa ole enää. Päälleni satoi pisaroita. Ehkä ne olivat äidin kyyneleitä, kenties ne tipahtelivat pilvestä, joka alkoi silloin ympäröidä kotiamme paksuna ja mustana."*

Läheisen kuolema herättää lapsessa monenlaisia kysymyksiä ja tunteita. Ne voivat olla erityisen vaikeita käsitellä, jos läheinen on tehnyt itsemurhan. *Surupilven salaisuus* on lapselle suunnattu kertomus siskon itsemurhasta, musertavista tunteista ja perheen yhteisestä surusta.

Lämpimästi kerrottu tarina herkkine kuvituksineen sopii aikuisen ja lapsen yhdessä luettavaksi. Keskustelu ja tunteiden näyttäminen tuovat lapselle turvaa. Mukana on myös ohjeita, jotka auttavat käsittelemään itsemurhaa lapsen kanssa.

Kirja on tarkoitettu tueksi perheille ja työvälineeksi lasten kanssa toimiville. PS-kustannuksen julkaisema kirja on tehty yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa.

# MUSIIKKI VIE

## *surussa eteenpäin*

**TEKSTI JA KUVAT** Anne Leppänen



**J**ukka Ikonen soittaa ja laulaa kotinsa lehtimajassa Juha Watt Vainion laulua *Sellaista elämä on*. Laulu on haikaa ja kaunis. On kolme vuotta siitä, kun Jukan poika Sami teki itsemurhan.

Sami ja hänen isänsä Jukka olivat läheisiä. Sami työskenteli oppisopimuksella isänsä firmassa. He juttelivat ja väittelivät, soittivat kitaraa ja suuta. Musiikki oli heidän yhteinen harrastuksensa. He kuuntelivat musiikkia, kävivät keikoilla ja jopa työstivät biisejä yhdessä. Isästä tuntui hienolta soittaa pojan kanssa yhdessä. Jukka muistaa aina sen kerran, kun keikkapaikan WC:s-

---

*”Aluksi soittaminen vapautti ahdistuksesta ja myöhemmin se on antanut valtavasti iloa.”*

---

sä juopunut mies sanoi liikuttuneena, että toivoisi oman suhteensa poikaansa olevan yhtä hyvä kuin Samin ja Jukan näytti olevan.

Mutta Samin elämä kiertäi yhä vaikeammaksi ja tuli se päivä, jolloin hän yllättäen sulki oven elämälle. Poikansa itsemurhan jälkeisestä ajasta Jukka ei muista paljon. Hän jäi sairauslomal-

le, mutta palasi työhön jälkeensä ajatellen liian nopeasti.

”Sairastuin urheuteen”, Jukka sanoo. ”Otin vastaan puheenjohtajuudenkin yhdessä porukassa. Kun oirehdin, odotin, että psykiatri tekee minut terveeksi, mutta voimat loppuivat. Oli levättävä ja käsiteltävä surua.”

### ***Työn ja ahdistuksen sijaan soittoa***

Ehkäpä osalle läheisensä itsemurhan kokeneista käy niin, että haluaa liian nopeasti palata normaaliin elämään. Ehkä se käyttäytymismalli kutsuu erityisesti miehiä, jotka ovat tottuneet tekemään ja selviämään. Kun Jukka jäi uudelleen sairauslomalle, hän aloitti terapian - ja lisäsi soittamista.

”Sairauslomalla aloin soittaa ja työnsin sillä tavalla ahdistuksen pitkiksi ajoiksi pois mielestäni. Mietin soittamista, hommasin paremman kitaran ja opettelin uuden soittotavan.” Jukka tietää, että ikäviä tunteita tulee, ja on tärkeää ottaa ne vastaan. Tunteet voi kuitenkin laittaa sivuun hetkeksi odottamaan. Itselle mieluisa tekeminen on hyväksi surun keskellä.

Soittaminen ei ole estänyt itsemurhan käsittelyä, mutta aluksi se vapautti ahdistuksesta ja myöhemmin se on antanut valtavasti iloa, Jukka kuvaa. Hän ehtii käydä soittamassa viikoittain vanhusten hoivakodeissa, muistotilaisuuksissa



ja juhlissa.

”Tuntuu hyvältä, että pystyn tekemään asioita, joita voin odottaa ja suunnitella, ja jotka tuottavat iloa muille.” Jukka nauttii kohtaamisista vanhusten kanssa, joista osa on dementoituneita, mutta jotka mieluisa musiikki saa innostumaan. Musiikin kautta muistisairaaseenkin ihmiseen saa yhteyden.

### ***Isän rooli saa pohtimaan***

”Omaa roolia isänä on tullut ajateltua viime vuosina paljon. Aluksi syyllisyyden tunne tuntui raskaalta, kuten itsemurhan tehneiden läheisille on tyypillistä, olipa suhde menehtyneeseen mikä hyvänsä”, Jukka pohtii.

Ajatus siitä, ettei isänä pystynyt opastamaan elämän polulla eikä auttamaan, kiusasi Jukkaa. Samoin se, oliko oikein antaa lapsen kokea vaikeuksia tulematta aivan heti apuun. Mieheksi kasvattamiseen on perinteisesti kuulunut pieni karaisu. Jukka on työstänyt syyllisyyttä

---

*”Omaa roolia isänä on tullut ajateltua viime vuosina paljon. Aluksi syyllisyyden tunne tuntui raskaalta.”*

---

muistelemalla omaa nuoruuttaan ja suhdettaan vanhempiinsa.

”Ei isä ollut se merkittävä ihminen, enkä jakanut hänelle omia salaisuuksiani, isä ja äiti ovat vain ne yhdet ihmiset elämän varrella. En kyllä isääni syytä omista töppäilyistäni. Ihminen tekee omat ratkaisunsa”, Jukka miettii.

*Minä olla en voi sinun auttajas, enkä edes sun ymmärtäjäsi* laulussa sanotaan. Isä ei voi auttaa, mutta Jukka muistaa viimeisen puhelun poikan-



sa kanssa. Sen aikana Sami sanoi, että hänellä on ollut onnellinen lapsuus.

Jukka asetti aluksi päämääräkseen ymmärtää poikansa itsemurhan, sen syyt ja oman mahdollisen osuutensa tapahtumiin. Hän ajatteli käydä rohkeasti omia virheitään päin, selvittää ja oppia, tehdä työtä. Vähitellen hän on voinut hellittää.

”Minun ei tarvitse erityisesti oppia, enhän enää kasvata lapsiani. Minun ei täydykään ymmärtää vaan hyväksyä, millainen isä olen ollut. Tiedän, että olen ollut ok. Nyt tehtäväni on miettiä, mitä elämällä on vielä annettavana ja mitä voisin tehdä.”

Keväällä 2019 Jukka kävi Surunauhan suljetussa lapsensa itsemurhalle menettäneiden ryhmässä. Hän koki hyväksi purkaa omaa suruaan ja kuunnella muiden ajatuksia joukossa, joka syvästi ymmärtää toisiaan. Vaikka ryhmän illat tekivät hyvää, ne olivat myös raskaita. Itselleen ominaiseen tapaan Jukka halusi liittää jokaiseen ryhmätapaamiseen mukavan hetken, ja kävi syömässä hyvin matkalla ryhmään. ■



## PERHEKURSSI

MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Surunauha ry järjestävät yhteistyössä perhekurssi perheille, joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan kautta. Kurssin tavoitteena on auttaa leskiä ja heidän lapsiaan orientoitumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Intensiiviryhmässä tuetaan omaa ja perheen selviytymistä ja toimintakykyä sekä luodaan pohjaa tulevaisuudelle.

Perhekurssi sisältää aikuisille ja lapsille yhdessä ja erikseen ohjattua tavoitteellista ryhmätöitä. Intensiiviryhmässä on mahdollista pysähtyä miettimään omaa ja lasten jaksamista, kerätä voimavaroja sekä jakaa läheisen itsemurhan aiheuttamia tunteita ja kokemuksia. Ohjelmassa huomioidaan kunkin ryhmäläisen elämäntilanne.

Ryhmissä lapset käyvät ikätasoaan vastaavasti läpi samankaltaisen prosessin kuin aikuiset. Ohjelma sisältää myös ohjattua yhdessäoloa ja vapaa-aikaa.

Ajankohta: Kurssin ensimmäinen jakso järjestetään 11.–14.6.2020 (torstai –sunnuntai) ja toinen jakso alkuvuodesta 2021.

Paikka vahvistetaan myöhemmin. Lisätietoja: [surunauha.net/perhekurssi](https://surunauha.net/perhekurssi)

*lapsille*  
TUKEA

**mieli**  
Suomen Mielenterveysseura



*Surunauha ry*  
Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

*”On lohdullista, kun joku on vain lähellä, eikä ole kiire.”*

# Kysely tuesta

**TEKSTI** Jennina Lahti  
**GRAFIikka** Viivi Suihkonen

**S**urunauhan yksi merkittävimmistä tavoitteista on tukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä. Olemme aidosti kiinnostuneita siitä, miten voimme tukea itsemurhan tehneiden läheisiä ja millaista tukea he saavat. Selvitimme vuonna 2017, millaista tukea itsemurhan tehneiden läheiset ovat saaneet ja millaista tukea he toivoisivat. Tarkoituksenamme on hyödyntää kyselyn tuloksia esimerkiksi kokemusasiantuntijapuheen- vuoroissa.

Toteutamme myöhemmin uuden kyselyn ja vertaamme tuloksia aiemman kyselyyn ja pohdimme, miten saisimme tietoa entistä enemmän myös itsemurhan tehneiden läheisiä työssään kohtaaville

Vuoden 2017 kyselyssä saimme selville paljon tärkeää tietoa.

Kysely jaettiin Surunauhan sosiaalisessa mediassa ja lähetettiin myös sähköpostitse Surunauhan

jäsenille. Saimme kyselyyn yhteensä 164 vastausta. Osa kyselyyn vastanneista ohitti joitakin kysymyksiä, mutta vastaukset antoivat meille erityisen arvokasta tietoa.

Vastaajista 49 % oli saanut tukea muulta kuin ammattilaiselta. Eniten tukea saatiin esimerkiksi

**”Kyselyssä kartoitettiin myös lasten saamaa tukea. Jopa 39 % vastaajista kertoi, ettei lapsi ole saanut minkäänlaista ammattilaisen tukea.”**

perheeltä, puolisolta, sukulaisilta ja muilta lähipiiriin kuuluvilta ihmisiltä. 37 % vastaajista oli saanut tukea psykologilta ja 36 % puolestaan kriisityöntekijältä. Näiden lisäksi melko moni vastaaja oli saanut tukea lääkäriltä (28 %), työkaverilta (28 %) sekä Surunauhan vertaistuesta (27 %). Yhdeksän

prosenttia vastaajista kertoi, ettei ollut saanut ollenkaan tukea surussaan.

Kyselyssä kartoitettiin myös lasten saamaa tukea. Suurin osa (42 %) vastaajista ilmoitti tuen olleen muuta kuin kyselyssä kysytyjä tuen muotoja. Muiksi tuen muodoiksi mainittiin esimerkiksi lapsen vanhempi, perheneuvola, traumapsykologi, kouluohjaaja ja kaveri. Jopa 39 % vastaajista kertoi, ettei lapsi ole saanut minkäänlaista ammattilaisen tukea. Lapsen tukemisessa koulupsykologi (18 %) oli kolmanneksi merkittävin tuen antaja.

**KOHTAA KUNNIOITAVASTI, MYÖTÄTUNTOISESTI JA KIIREETTÄ**

Kyselyssä selvitettiin, millaiset kokemukset kohtaamisissa olivat merkityksellisiä ja lohdullisia sekä kysyttiin surevien toiveita siitä,

miten heitä tulisi kohdata. Lisäksi halusimme tietää, mitä surevat toivoisivat ammattilaisten ymmärtävän surusta. Avoimet kysymykset ja niihin kirjoitetut vastaukset olivat ehdottomasti kyselyn tärkein osuus.

Suurin merkitys surussa oli kohtaamisilla, joissa sureva kohdattiin aidon myötätuntoisesti, kiireettömästi ja kunnioittavasti. Tärkeää oli myös se, että surevalle oli ollut mahdollisuus keskustella surusta ja tuoda se esiin kaikineen myös läheisen tai ammattilaisen läsnä ollessa. Kosketus ja kuunteleminen koettiin myös lohdullisena.

Moni sureva mainitsi myös, että on tärkeää, ettei surevaa jätetä yksin. Toisinaan tarpeellista on

konkreuttinen apu, esimerkiksi kehotus syödä ja juoda, lastenhoito, apu siivouksessa ja ruoanlaitossa. Aina kohtaamisessa ei tarvita sanoja, vaan pelkkä läsnäolo riittää.

Monelle vertaistuki oli merkityksellinen osa surumatkaa. Osa kertoi yllättyneensä siitä, kuinka monia itsemurha koskettaa, ja toisinaan esiin tuli yllättäviä kohtaamisia ja keskusteluita ihmisten kanssa, jotka eivät olleet aikaisemmin maininneet läheisensä itsemurhasta.

Ammattilaisilta toivottiin ymmärrystä surusta ja sen kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta. Tärkeäksi koettiin se, että ammattilaiset näkisivät, kuinka suru voi vaikuttaa monella tavalla ja pitkäkestoisesti. Surun pitkäkestoisuuteen

liittyi myös se, että ammattilaisen tukea toivottiin pitkään, eikä vain lyhytkestoiseksi laastariksi akuuttien kriisien ajaksi.

Vastaajien mukaan ammattilaisten tulisi myös ymmärtää se, että suru on jokaisella aivan omanlainen, eikä se kulje mitään ennalta määrättyä kaavaa. Tieto itsemurhasta ja sen vaikutuksesta suruun koettiin tärkeäksi.

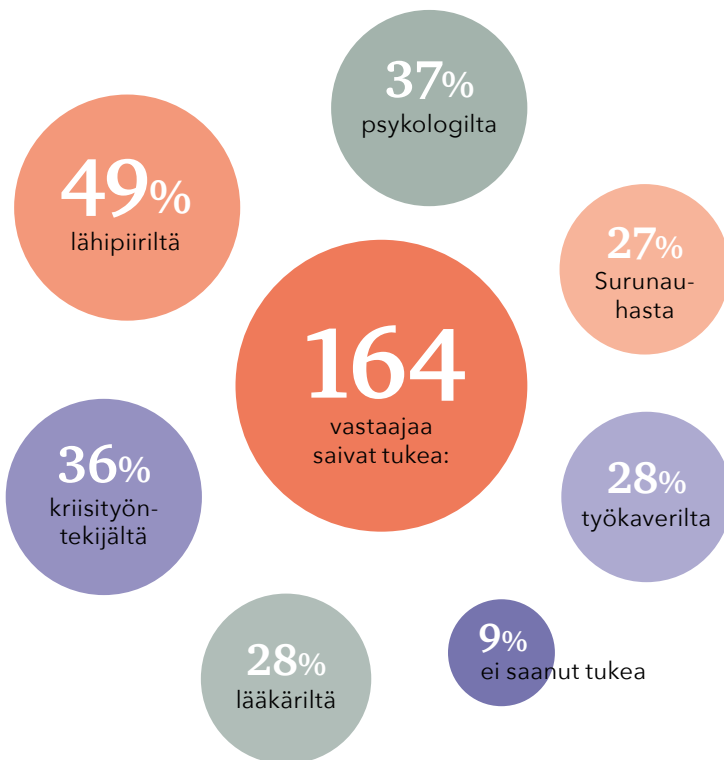
Ammattilaisilta toivottiin kunnioitettavaa kohtaamista ja sen merkityksen ymmärtämistä surevalle. Kunnioittavan kohtaamisen merkitys korostui erityisesti kuolinviestin tuomisen yhteydessä. Osalla vastaajista oli ikäviä, lohduttomia ja surevan tilanteen ohittavia kohtaamisia. Pahimmillaan tällaiset kohtaamiset voivat aiheuttaa sen, ettei sureva enää halua pyytää apua.

## SUURI KIITOS

Olemme todella kiitollisia siitä, että niin moni vastasi kyselyymme. Saimme ensiarvoisen tärkeää tietoa ja voimme sen pohjalta kehittää tukimuotojamme entistä paremmin ja jakaa ammattilaisille tietoa siitä, miten tukea itsemurhan tehneiden läheisiä.

Selvää on, että suurin osa surevista tarvitsee surumatkalleen jonkun kulkemaan rinnalleen. Olisi tärkeää, että sureva saisi juuri sellaista apua, jota tarvitsee ilman, että apua pitää pyytää uudelleen ja uudelleen tai pahimmillaan vaatia loputtomiin. Surevalla on oikeus saada apua, tulla kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi sekä saada surra omalla tavallaan. ■

Kyselyn kokosi Jennina Lahti



*Kuka sinä olit?*

valonheijastus kalan suomissa  
pitkä tukka, kitara  
paistetun ruoan tuoksu  
fortuna ja kahvi  
piilotettu haikeus, varjo kasvojen takana

*Kuka minä olin?*

iloinen hetkessä  
lapsi kaukana todellisuudesta

*Nyt sinä olet*

kiharainen tukkani  
kimmeltävät silmäni  
musiikkini  
suruni

Minun rakas muistoni

PETRA TEITTINEN

# 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 sen 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: [www.surunauha.net/vertaistuki](http://www.surunauha.net/vertaistuki). Tietoa toiminnasta saa myös Surunauhan toimistolta [toimisto@surunauha.net](mailto:toimisto@surunauha.net) ja puhelimitse arkisin klo 9-15 numerosta 040 545 8954.

*”Siitä, mistä ei voi puhua, ei voi vapautua.”*

### **RYHMÄT** ●

Kaikki ovat tervetulleita vertaistukiryhmiin, joita ohjaavat koulutuksen saaneet 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 8-10 kertaa samalla kokoonpanolla koko jakson ajan. Ryhmien paikkakunnat ovat tällä hetkellä: Espoo, Helsinki, Hämeenlinna, Lahti, Lappeenranta, Lohja, Oulu, Savonlinna, Seinäjoki, Tampere ja Vaasa.

### **TUKIHENKILÖT** ●

Henkilökohtaista tukea voi kysyä Surunauhan toimistosta. Vertaistukihenkilö ottaa pyydettyä yhteyttä puhelimitse, minkä jälkeen voi sopia

uudesta puhelinkeskustelusta tai tapaamisesta yhdestä kuuteen kertaan. Tukihenkilöitä on saatavilla paikkakunnilla: Espoo, Haapajärvi, Helsinki, Järvenpää, Kitee, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Orivesi, Oulu, Porin seutu, Raahe, Rovaniemi, Sipoo, Tampere, Turku ja Vantaa. 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 työpajoihin, ulkoilla, sauna, tutustua toisiin vertaisiin ja nauttia yhdessäolosta. Tämän vuoden valtakunnallinen Vesova järjestettiin 20.-22.9. Karjalohjalla. Vuoden 2020 Vesovasta tiedotetaan joulukuussa.

**PERHEKURSSI**

Surunauha järjestää yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa intensiiviryhmän perheille, joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan kautta. Lapsille ja nuorille on tarjolla omat, ikätason mukaiset ryhmät. Perhekurssin ensimmäinen jakso järjestetään 11.-14.6.2020 ja toinen jakso alkuvuodesta 2021.

**TAPAHTUMAT, TILAISUUDET, SEMINAARIT**

Surunauha järjestää eri puolilla Suomea monenlaisia tapahtumia ja tilaisuuksia kuten läheisten teemailtoja ja kynttilätapahtumia. Surunauha on myös yksi vuosittain pidettävien

itsemurhien ehkäisy päivän seminaarien ja Surukonferenssin järjestäjistä. Surunauhan toimintakalenteria voi seurata nettisivuilta: [www.surunauha.net/tapahtumat](http://www.surunauha.net/tapahtumat)

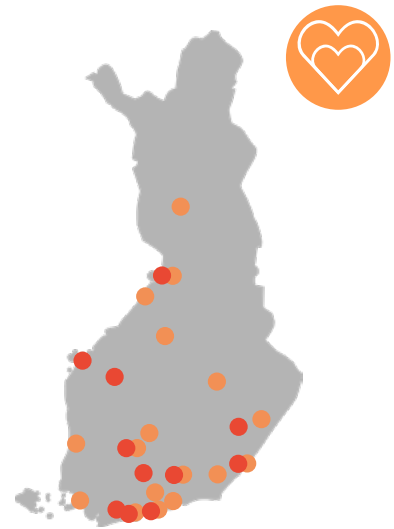
**PUHELIN**

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivoa tekstiviestillä numerosta 045 130 8603 tai ottaa itse yhteyttä toimistolle numeroon 040 545 8954. Surunauhan vertaistukija soittaa takaisin muutamien päivien sisällä yhteydenotosta.

**VERKKO**

Keskustelualue itsemurhan tehneiden läheisille toimii netissä osoitteessa

[www.surunauha.net/login](http://www.surunauha.net/login) sekä Lohtu-sovelluksella, joka on ladattavissa sovelluskaupoista. Sivuille kirjaututaan nimimerkillä, minkä jälkeen pääsee osallistumaan keskusteluihin ja lukemaan viestejä.



*Olet lämpimästi tervetullut Surunauhan järjestämän vertaistuen piiriin!*

**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 arkisin klo 9.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00–07.00.

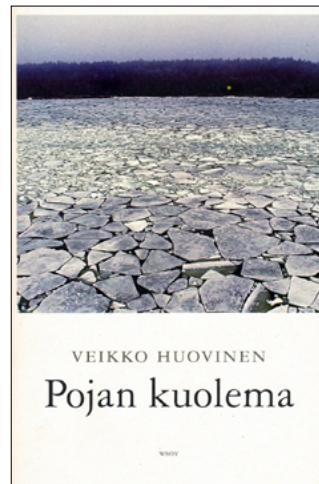
**Kriisikeskukset** ympäri Suomea järjestävät ammatillisesti ohjattuja ryhmiä.

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

Monet ovat kokeneet saaneensa hyötyä **terapiasta**. Erilaisia terapiavaihtoehtoja voi tutkia netistä tai asiasta voi keskustella terveyskeskuksessa. Kannattaa myös tiedustella mahdollisuutta päästä Kelan tukemaan terapiaan.

# Isä kertoo POJAN TARINAN

Veikko Huovinen: Pojan kuolema  
115 s. WSOY, 2007.



## TEKSTI JA VIEREISEN SIVUN KUVA Anne Leppänen

**V**eikko Huovinen on Suomen luetuimpia kirjailijoita, iloisen huumorin ja terävän satiirin tuottaja. Hänen kirjailijanuransa kesti lähes kuusikymmentä vuotta ja tuotti yli kolmekymmentä luettua ja palkittua romaani- ja novellikokoelmaa. Mahtavan uran viimeinen teos on erilainen. Huovinen kertoo nuorimman poikansa kuolemasta itsemurhaan. Miten mestari sen tekee?

**HUOVINEN** aloittaa kirjansa kertomalla syrjäisestä Haihluodon mökistä, asumuksesta, josta oli tuleva hänen poikansa viimeinen pakopaikka. Mökin karuus ja yksinäisyys symboloi koko pojan elämää ja kuolemaa. Sitten kirjaan on tallennettu Pekka-pojan elämäkerta. Huovinen kertoo muistikuvia poikansa kehityksestä toteavasti: ”Pikkupoikana

Pekalla oli kavereita...hän näytti riitaantuvan usein...vilkkana ja lahjakkaana pojalla oli sopeutumisvaikeuksia...”

Eräs kohta säpsähdyttää. Pojalla on vaikea olla koulussa, eikä hän osallistu ruokailuihin. Tällöin Huovinen alkaa valmistaa po-

*”Mahtavan uran viimeisen teos on erilainen. Huovinen kertoo nuorimman poikansa kuolemasta itsemurhaan.”*

jan lounaat kotona ja vapauttaa tämän hetkeksi ikävästä ympäristöstä. Jälkeenpäin Huovinen arvelee, että ratkaisu oli väärä, ja syyttelee kirjassa itseään.

Niin tyyppillistä läheisenä itsemurhan kokeneelle: mieli

kiepauttaa jopa pienet, rakastavat eleet negatiivisiksi ja syyllisyyden painolastia lisääviksi. Yleensäkin Huovinen arvioi, että hänen kuuluisuutensa saattoi pojan erikoisasemaan ja kiusatuksi, ja syyllistää itseään.

Huovinen kertoo Pekan hyvin sujuneista ylioppilaskirjoituksista, pääsystä yliopistoon pyrkijöistä parhaana, ensimmäisistä opiskeluvuodista, opintosuunnan muutoksesta ja tiivein lausein todeten niistä muutoksista, joissa surullinen tulevaisuus alkoi näkyä.

**MINUA HUIMAA** kirjassa tiiviys. Teksti on selkeää, tapahtumia kuvaavaa – voisi sanoa miehekästä. Kuitenkin kerronta koskettaa. ”Minä ajattelen poikaa usein, melkein aina. Olen huolestunut...” Mielenterveysongelman omaisen huoli, toivo ja toivon



mureneminen ovat niin tuttuja, ettei yksityiskohtaisia kuvauksia tarvita.

Pekka ei voi keskittyä opintoihin eikä työhön, alkaa eristäytyminen Hailuodon mökillä. Vanhemmat odottavat puheluja, isä käy säännöllisesti tapaamassa, vie ruokaa ja hoitaa. Hän pohtii tilannetta pojan eläessä, ja kirjaa kirjoittaessaan pohdinta jatkuu. Miten eri asiat olivat vaikuttaneet poikaan, mitä olisi pitänyt tehdä toisin? Nämähän ovat tuttuja kysymyksiä läheisensä itsemurhalle menettäneelle. Kun poika löytyy tyhjen pullojen ja törryn keskeltä

sekavassa tilassa, sairaalajaksot alkavat. Niistä ei ole apua.

**NE HETKET**, jolloin äiti ja isä ta juavat poikansa hukuttautuneen, on kuvattu tarkasti. Samaan aikaan sekavuutta ja kirikkaiksi piirittyviä yksityiskohtia, läheisensä itsemurhan kokeneille tuttua näytämöä, jota käydään läpi yhä uudelleen. Lohdullinen yksityiskohta pilkahtaa, kun järkyttynyt aviopari puhelee itsemurhaa seuraavana aamuna. ”Vakuutimme toisillemme, että koetamme kestää kaiken toisiimme tukeutuen.”

Pekan ruumis löytyy keväällä,

ja se tuntuu helpottavalta. Kirja loppuu hautajaiskuvaukseen. Siinäkin ei ole mitään liikaa. Niin mestari kertoo poikansa tarinan. Hän on laittanut syrjään kirjallisen loistokkuutensa, ja kerronta sopii kuvaamaan karun mökin, karun elämän ja kuoleman.

Kirjan kansilehden liepeessä lukee, ettei Huovinen anna haastatteluja kirjan tiimoilta ja pyytää, ettei häneen otettaisi yhteyttä. Hän kuitenkin toivoo, että kirja olisi avuksi muille saman kokeneille. Pojan kuolema on ilmestynyt jo vuonna 2007, mutta sitä on saatavilla kirjastoista. ■



# 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 tarvisijoita 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.

## Jäsenenä 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 kokoneita vertaisia, ja jossa sinua tuetaan surussasi

## Jäsenmaksu

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 15 euroa vuodessa. Muut jäsenyyssläjit voi tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: [www.surunauha.net/](http://www.surunauha.net/) jäsensyy tai pyytää hakulomakkeen toimistolta p. 040 545 8954.

## **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 omaehtoinen kokemus läheisen itsemurhasta. Jäseniä yhdistyksessä on noin 800, ja tiedotus tavoittaa vuosittain yli tuhat henkilöä.

### **TOIMISTO**

Fredrikinkatu 39 C 22  
00120 Helsinki  
toimisto@surunauha.net  
040 545 8954, arkisin 9-15

Toiminnanjohtaja: Riika Hagman-Kiuru  
Järjestöassistentti: Teija Toivanen  
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori: Teppo Kupias

### **HALLITUS 2019**

Puheenjohtaja  
Leena Korpi, Jyväskylä  
surunauha.puheenjohtaja@gmail.com

Mervi Haavanlammi, Helsinki  
Jennina Lahti, Helsinki  
Juha Pieksämäki, Haapajärvi  
Marja-Liisa Pieksämäki, Haapajärvi  
Soili Teittinen, Espoo  
Maarit Törmänen, Raahen

### **KOTISIVUT**

[www.surunauha.net](http://www.surunauha.net)

### **SOSIALISEN MEDIAN KANAVAT**





Surunauha ry  
[www.surunauha.net](http://www.surunauha.net)