SURUNAUHA



Kohtaamisia

Jäsenlehti
2026

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 2026

3 Päätoimittajan kynästä
4 Ajankohtaista
6 Aurinko tulee aina lopulta esiin
11 Runo
12 Tapani surra: Surua kokovartalo-kierteellä
16 Ei vain olemista, vaan elämistä
21 Oikeus suruun
23 Kutsu jäsenkokoukseen
24 Tapani surra: Me ollaan ikuiset
27 Toimintakalenteri
28 Tapani surra: Kauniita unia, rakas oot
32 Mörkö tuli taloon
33 Surunauhan vertaistuki
34 Liity jäseneksi



KUVA JENNINA LAHTI

TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Jennina Lahti
TOIMITUS Liisa Ahonen, Jennina Lahti, Fanni Mikkonen
ULKOASU/TAITTO Anne-Mari Ohra-aho
KANNEN KUVA Aleksi Hornborg

JULKAISIJA Surunauha ry
Maaliskuu 2026
ISSN 2489-7663
PAINOPAIKKA Uusiokuori
YHTEYS toimisto@surunauha.net

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT



Päätoimittajan kynästä

KOHTAAMISIA

Psykologian tohtori, psykoterapeutti ja EMDR-kouluttaja **Tuija Turunen** kirjoittaa Duodecimin lääkärikirjassa *Surusta, suremisesta ja surevan kohtaamisesta.* Hän muistuttaa siitä, että jokainen ihminen menettää joskus läheisen ja on vuorollaan joko lohduttaja tai sureva tai joskus myös molempia yhtä aikaa, eikä surevan kohtaaminen vaadi erityisosaamista tai erityisjärjestelyitä. Inhimillinen kohtaaminen on kaikkein tärkeintä.

Tämän lehden teema on surevan kohtaaminen ja lehden jutuissa on monenlaisia kokemuksia siitä, miltä surevan kohtaaminen voi näyttää surevan silmin. Nämä kokemukset ovat osa viime kesän aikana toteutettuja haastatteluita ja minulle lähetettyjä kokemustarinoita. On ollut arvokasta saada haastatella surevia ja lukea erilaisia kokemuksia. Haluankin vielä kiittää kaikkia, jotka halusivat osallistua kertomalla oman tarinansa. Loput toteuttamistamme haastatteluista ja saamistamme itse kirjoitetuista kokemustarinoista julkaistaan seuraavassa lehdessä. Lehden asiantuntijana toimii **Sirpa Mynttinen**, joka avaa teemaa sekä surevan kohtaavan että surijan näkökulmasta.

Vaikka teoriassa surevan kohtaamisen pitäisi olla varsin yksinkertaista, ei se kuitenkaan käytännössä aina ole niin. On kadun puolta vaihtavia tuttavia ja kaupasta ääneti häviäviä sukulaisia. On surua tai menetettyä läheistä tahdittomasti kommentoivia ystäviä ja niitä, jotka ihmettelevät, miten sureva vieläkin jaksaa surra, onhan menetyksestä jo kaksi kuukautta. Toisinaan sureva saattaa joutua pohtimaan, voiko enää näyttää suruaan vai pitäisikö olla muiden edessä reipas. Ympärillä saattaa olla suljettuja ovia, jotka saa avata vain, jos ei enää puhu surustaan.

Surumatkalle mahtuu usein kuitenkin myös korjaavia kohtaamisia, ihmisiä, jotka eivät suuren surun äärellä kaikonneetkaan. Niitä, jotka yllättäen tarjosivatkin olkapäätä, muistuttivat syömisestä, kuuntelivat loputtomia tarinoita ja nauroivat oikeissa kohdissa. On niitä, jotka sanoivat yhden lohdullisen sanan tai katsoivat suoraan silmiin katsetta välttelemättä.

Sosiaalisessa mediassa tuli taannoin vastaan erään vanhemman kirjoitus menettämästään lapsesta. Kirjoituksen kommenteissa oli kysymys ”Haluaisitko kertoa hänestä meille?”. Tämä kysymys liikutti minua syvästi. Se oli yksinkertaisimmillaan minusta kaunein kysymys, jonka surevalta voi kysyä. Ja kun kysymyksen jälkeen vielä aidosti haluaa kuulla sen, mitä surevalla on sanottavanaan, ollaan mielestäni surevan kohtaamisen ytimessä. Juuri niin yksinkertaista surevan kohtaaminen lopulta on. Ei tarvita krumeluureja, ei kaiken korjaavia sanoja tai surun pois pyyhkiviä ratkaisuja. Vain halua ja uskallusta pysähtyä hetkeksi toisen surun äärelle.

Mitä sinä haluaisit kertoa sinun läheisestäsi?

Voimia kevääseen!
JENNINA LAHTI
lahti.jennina@gmail.com

KIRJOITTAJASTA Jennina Lahti toimii lehtityöryhmän lisäksi kokemusasiantuntijana.

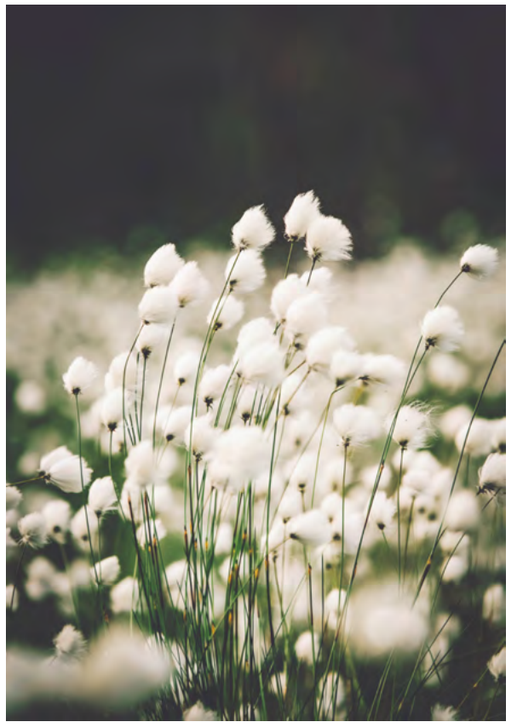
AJANKOHTAISTA

Surunauhan kevät tuo mukanaan monia mahdollisuuksia kohdata toisia, saada ja antaa tukea sekä jakaa kokemuksia läheisen itsemurhamenetyksestä.

Keväällä Surunauhan tiimi on saanut uusia vahvistuksia: uutena assistenttina on aloittanut **Nina Hagman** ja vertaistuen asiantuntijana **Saini Suutari**. Nina vastaa jatkossa muun muassa jäsenasioihin ja laskutukseen liittyvistä asioista ja Saini vapaaehtoisten koulutuksista sekä vertaistuesta. Surunauhan toimistolla on tehty myös muita muutoksia tehtävänkuviin. Muutosten tavoitteena on varmistaa se, että myös jatkossa vertaistukea on tarjolla mahdollisimman monelle. Sain lisäksi vertaisryhmätoimintaa koordinoi myös viestinnän ja vertaistuen asiantuntija **Liisa Ahonen**.

Rahoitusleikkauksista huolimatta Surunauhan toiminta jatkuu pääosin entisellään. Valitettavasti jäsenlehteen ja sen julkaisemiseen tulee kuitenkin muutoksia. Tästä vuodesta eteenpäin julkaisemme jäsenlehteä vain kerran vuodessa. Toisen lehden poisjääminen johtuu pääosin kasvaneista paino- ja postituskuluista. Nyt onkin hyvä tilanne tarkistaa ovatko omat jäsentiedot kunnossa, ennen kevään jäsenlaskujen lähetystä ja syksyn jäsenkokouskutsuja. Kaikkien sähköpostinsa ilmoittaneiden osalta jäsenkokouskutsut ja jäsenmaksut lähetetään jatkossa sähköpostilla postituskulujen kasvun hillitsemiseksi.

Valtionavustusten leikkaukset haastavat jo vakiintunutta järjestötoimintaa valtakunnallisesti. Hyvinvointialueiden osallistuminen Surunauhan vertaistukitoiminnan rahoittamiseen vaihtelee paljon ja joillakin alueilla meidän on tämän vuoden aikana mahdollista panostaa toimintaan entistä vahvemmin. Erityisesti toiminnallisia vertaisryhmiä jää kuitenkin joiltakin paikkakunnilta pois. Onneksi yksilötukea puhelimitse ja kasvokkain, sekä verkossa toimivia ryhmiä on kaikkien saatavilla asuinpaikasta riippumatta.



TAPAHTUMIA

Lehden ilmestyessä kevään ryhmätoiminta on hyvässä vauhdissa. Mikäli sopivaa ryhmää ei ole omalta paikkakunnaltasi löytynyt, voit olla yhteydessä osoitteeseen *vertaistuki@surunauha.net*. Uusia vertaistukiryhmiä perustetaan jatkuvasti. Tulevista tapahtumista keskeinen on Surukonferenssi Tampereella 23.–24.4. Surukonferenssi kokoaa yhteen asiantuntijoita, järjestötoimijoita ja kokemusasiantuntijoita suruun liittyvän tiedon ja kohtaamisen äärelle. Järjestämme myös Vesova-vertaistukiviikonlopun 17.–19.4. Janakkalan Kiipulassa. Vuosittainen Vesova-viikonloppu tarjoaa mahdollisuuden koko perheelle pysähtyä, jakaa kokemuksia ja viettää aikaa vertaisten seurassa.

Vapaaehtoiset ovat Surunauhan toiminnan sydän. Keväällä järjestetään yksilötukihenkilöiden koulutus 10.4. ja syksyllä ryhmänohjaajien koulutus. Uusia ryhmänohjaajia tarvitaan erityisesti Pohjois-Karjalaan, Päijät-Hämeeseen, Etelä-Savoon ja Lappiin. Lisäksi uusi verkkovertaisten koulutus on nyt mahdollista suorittaa itsenäisesti verkossa. Verkkovertaistukijat ohjaavat tiistaisin ryhmächatteja ja uusille vertaistukijoille on jatkuvasti tarvetta.

Syksyllä järjestämme yhdessä MIELI ry:n kanssa itsemurhien ehkäisypäivän tilaisuuden 10.9. Lisäksi marraskuun lopulla järjestetään jälleen itsemurhan tehneiden muistopäivän kynttilätapahtumia, jotka tarjoavat mahdollisuuden yhteiseen muistamiseen vertaisten seurassa.

Syksyn ohjelmassa ovat myös nuorille suunnattu Kenet sä menetit -viikonloppu 23.–25.10. sekä ruotsinkielinen kurssi Sorgens stig 5.–8.11.2026 Härmä Spassa yhteistyössä Psykosociala förbundet:n kanssa. Näiden viikonloppujen toteutus on mahdollista lahjoitusten ja jäsenmaksujen avulla. Iso kiitos kaikille lahjoittaneille!

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan juuri sinulle sopivalla tavalla.

RIIKA HAGMAN-KIURU
toiminnanjohtaja

SURUNAUHAN uusi työntekijä esittäytyy

Olen Saini Suutari, Surunauhan uusi työntekijä. Olen työskennellyt järjestökentällä viimeiset 12 vuotta ja siirryin Surunauhalle Mieli ry:stä nuorten mielenterveystyön parista.

Vertaistuen parissa työskentely on aina tuntunut minulle merkitykselliseltä. Olen saanut nähdä läheltä, miten suuri voima tunteiden, ajatusten ja kokemusten jakamisella saman kokeneiden kanssa voi olla. On hienoa saada olla tekemässä tätä työtä nyt täällä.

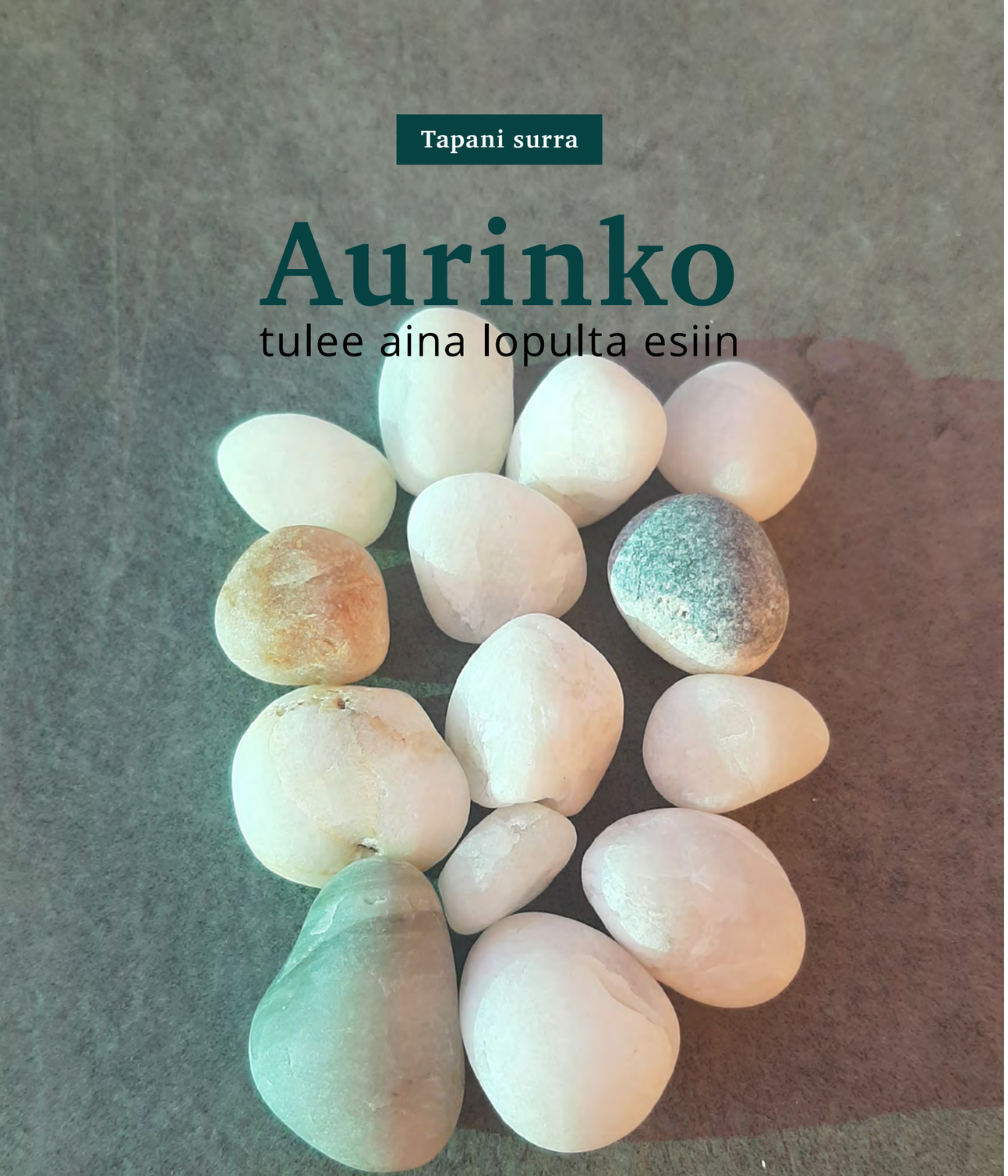
Surunauhalla työnkuvaani kuuluu ryhmätoiminnan suunnittelu ja kehittäminen sekä vapaaehtoisten tukeminen ja kouluttaminen. Minuun voi olla matalalla kynnyksellä yhteydessä kaikissa vapaaehtoistoimintaan liittyvissä asioissa: *saini@surunauha.net,* 044 902 6940

Työn vastapainona olen ekaluokkalaisen äiti, ja vapaa-ajalla minut löytää useimmiten avannosta, juoksupolulta tai laulu-



harrastuksista. Kuullaan ja tavataan toivottavasti pian!

Kaikkea hyvää lähestyvään kevääseen
SAINI



Tapani surra

Aurinko

tulee aina lopulta esiin

”Vuosi ex-puolisoni kuoleman jälkeen lähdimme lasten kanssa yhdessä Etelään lomalle. Lapset halusivat kerätä isän haudalle hienoimmat kivet. Jouduin hieman rajoittamaan sitä, kuinka paljon kiviä meidän on mahdollista kantaa.”

Kun Anna Iyen sai töihin puhelun ex-puolisonsa ja lastensa isän kuolemasta, hänestä tuntui, että maa katosi jalkojen alta. Elämä muuttui peruuttamattomalla tavalla, eikä mikään enää ollut ennallaan. Muuttuneessa elämässä isän syntymäpäiviä juhlitaan haudalla ja rauha löytyy luonnosta.

• • •

TEKSTI Jennina Lahti **KUVAT** Anna Iyen

Lasten isän itsemurha tuli kaikille shokkina. Anna ei ollut osannut edes ajatella, että miehen elämässä oli jotain sellaista, mikä sai hänet harkitsemaan kuolemaa. ”Edelleen toisinaan toivon, että lasten isä olisi soittanut minulle ja olisin saanut mahdollisuuden keskustella hänen kanssaan. Olisin halunnut voida auttaa, tukea ja olla vierellä silloin, kun ex-puolisoni oli hauraimmillaan, aivan kuten hänkin oli minun vierelläni silloin, kun minä olin hauraimmillani. Itselle tulee jotenkin kaikkivoipainen olo, ikään kuin juuri minä olisin voinut muuttaa tapahtuneen, saada miehen mielen muuttumaan. Voi olla, ettei minun sanoillani tai teoillani olisi ollut vaikutusta lopputulokseen. Olisin silti halunnut vielä sen yhden mahdollisuuden”, Anna sanoo.

Lasten isä oli päättäväinen ja suuri unelmoija, jolle lapset olivat kaikkein rakkainta maailmassa. Miehellä oli suuria haaveita ja varmuus siitä, että joskus myös ne kaikkein villeimmätkin haaveet varmasti toteutuvat. Anna ajattelee, että vaikka miehen elämässä oli paljon tärkeitä asioita, merkityksellisiä ihmisiä ja tulevaisuuden haaveita, olivat hänen ajatuksensa jotenkin lopulta niin solmussa, että hän ei enää nähnyt mitään muuta keinoa. Lohtua tuo ajatus siitä, että ehkä Annan entinen puoliso ei ollut viimeisellä hetkellään yksin. ”Virressä Herra Kädelläsi lauletaan: ’Herra, kädelläsi uneen painan pään’. Se tuo minulle toivoa siitä, että lasten isä ei ollut yksin silloin, kun hän päätti lähteä tästä maailmasta”, Anna kertoo.

> ”Voin olla rauhassa silloin, kun haluan, mutta yhteyteen muiden kanssa ei ole yhtä helppoa päästä.”

Surussa kaipaa toista ihmistä

Lasten isä oli kotoisin Nigeriasta ja surua on yhdistänyt kahden kulttuurin erilaiset tavat surra ja kohdata kuolema. Nigerialaisessa kulttuurissa ei tunneta ajatusta sururauhasta, vaan menetys tuo ihmiset yhteen. Surevaa perhettä ei jätetä yksin, vaan joku on koko ajan läsnä. Hautajaiset ovat surun ja kuoleman lisäksi elämän juhla, johon saavutaan sankoin joukoin. Tanssia ja musiikkia ei hautajaisista puutu. Surua ja tunteita ilmaistaan näyttävästi, eikä menetyksen tuomaa tuskaa tarvitse piilottaa. Itsemurha on kuitenkin nigerialaisessa kulttuurissa vahvasti tabu, eikä siitä juurikaan puhuta.

”Nigerialaisessa kulttuurissa suru ei ole yksilöllinen kokemus, vaan koko yhteisö on mukana surumatkalla, etenkin alussa. Lasten isän nykyistä puolisoa ei alussa jätetty hetkeksikään yksin, vaan joku oli koko ajan paikalla ja valmis auttamaan. Vaikka itselleni oma tila on tärkeää ja surussa sitä toisinaan kaipaa erityisen paljon, olisin silti kaivannut ympärilleni myös samankaltaista yhteisöllisyyttä. Sitä, että voi olla varma siitä, että joku on koko ajan vierellä”, Anna kertoo. ”Suomalaisessa kulttuurissa surun kanssa jää helposti yksin. Itse olisin kaivannut ympärilleni

ihmisiä, joiden kanssa olisin voinut jakaa suruani. Voin olla rauhassa silloin, kun haluan, mutta yhteyteen muiden kanssa ei ole yhtä helppoa päästä. Tuntuu, että surusta ei mielellään puhuta, jos sureva ei itse aloita keskustelua. Vaikka itsemurha ei Suomessa olekaan samankaltainen tabu kuin Nigeriassa, tuntuu silti, ettei kukaan uskalla ottaa sitä puheeksi. Kukaan ei kysy, miltä tuntuu tai voiko jotenkin auttaa. Olisi tärkeää uskaltaa tulla lähelle ja olla vierellä. Surussa toista ihmistä jotenkin kaipaa tavallista enemmän", Anna jatkaa.

Annalla oli alussa surun kanssa yksinäinen olo. Hänestä tuntui, ettei kukaan oikein ymmärrä tai osaa ottaa hänen suruaan vastaan. Lähellä olleet ihmiset kysyivät tahdittomia kysymyksiä, eivätkä kaikki aina ymmärtäneet, miksi Anna suree entistä puolisoaan niin paljon. "Meillä ei aina ollut helppoa ja on totta, että emme olleet enää yhdessä. Ajattelen kuitenkin, että jokaisella ihmisellä on ihmisarvo ja jokainen on arvokas sellaisenaan, merkitsi hän minulle jotain tai ei. On myös äärimmäisen surullista, että ihmisen elämä päättyy niin hirvittävällä tavalla ja ihan kesken. Sitä on täysin luvallista surra. Onneksi olen löytänyt muita surevia, joiden kanssa surua on ollut mahdollista jakaa. Muiden surevien kanssa ei surua ole tarvinnut selittää tai perustella. Kaikki ovat ymmärtäneet, miltä läheisen ihmisen menettäminen tuntuu. Se on auttanut tuntemaan, etten ole surun kanssa yksin", Anna sanoo.

Kuka auttaa surevaa?

Menetyksen myötä Anna on huomannut, että surevan asema yhteiskunnassa on toisinaan varsin lohduton ja usein hirvittävän yksinäinen. Annan kokemuksen mukaan surevan saama tuki saattaa jäädä sen varaan, ymmärtääkö lähellä olevat ihmiset, kuten esimerkiksi työnantaja, millaista tukea sureva voi tarvita.

Terveydenhuollossa sairaslomasta saattaa joutua taistelemaan ja toisaalta usein ajatuksena on se, että työhön olisi hyvä palata mahdollisimman pian, vaikka taustalla olisikin raskas ja traumaattinen menetys. "Tuntui hirveän pahalta käydä lääkärissä ja saada vain kaksi päivää sairaslomaa. Ikään kuin kahden päivän päästä pitäisi olla normaalikuntoinen ja työhön kykenevä. Ymmärrän, että ajatuksena on ohjata varhaiseen työhön paluuseen, mutta olisi myös ensiarvoisen tärkeää huomioida ihmisten erot. Jokainen sureva on yksilö ja siten myös tarpeet, kyvyt, mahdollisuudet ja surutavat ovat yksilöllisiä. Lisäksi työt ja niiden vaatimukset eroavat toisistaan. Toiselle sopii nopea työhön paluu ja toinen tarvitsee enemmän aikaa, jotta jaksaa palata töihin ja on työkuntoinen", Anna sanoo. "Jos ei pystykään esimerkiksi palaamaan töihin annettujen raamien puitteissa, eikä annettu sairasloma riitäkään, voi tulla olo, että suree väärällä tavalla tai tekee jotain väärin. Ettei ikään kuin sovi siihen jossain määriteltyyn muottiin. Valitettavan usein yhteiskunnan viesti on se, että pitäisi suorittaa ja mennä eteenpäin, vaikka siihen ei olisikaan voimia. Olen itse ikuisesti kiitollinen siitä, että silloinen työnantaja ymmärsi tilanteeni hyvin. Hän sanoi, että ei tarvitse jaksaa ja on ihan ok edetä surun vaatimaan tahtiin. On todella tärkeää, että joku sanoo sen siinä kohdassa, kun on itse ihan rikki", Anna jatkaa.

"Suru on muuttanut minua perustavanlaatuisella tavalla, mikään minussa tai elämässäni ei enää ole ennallaan."

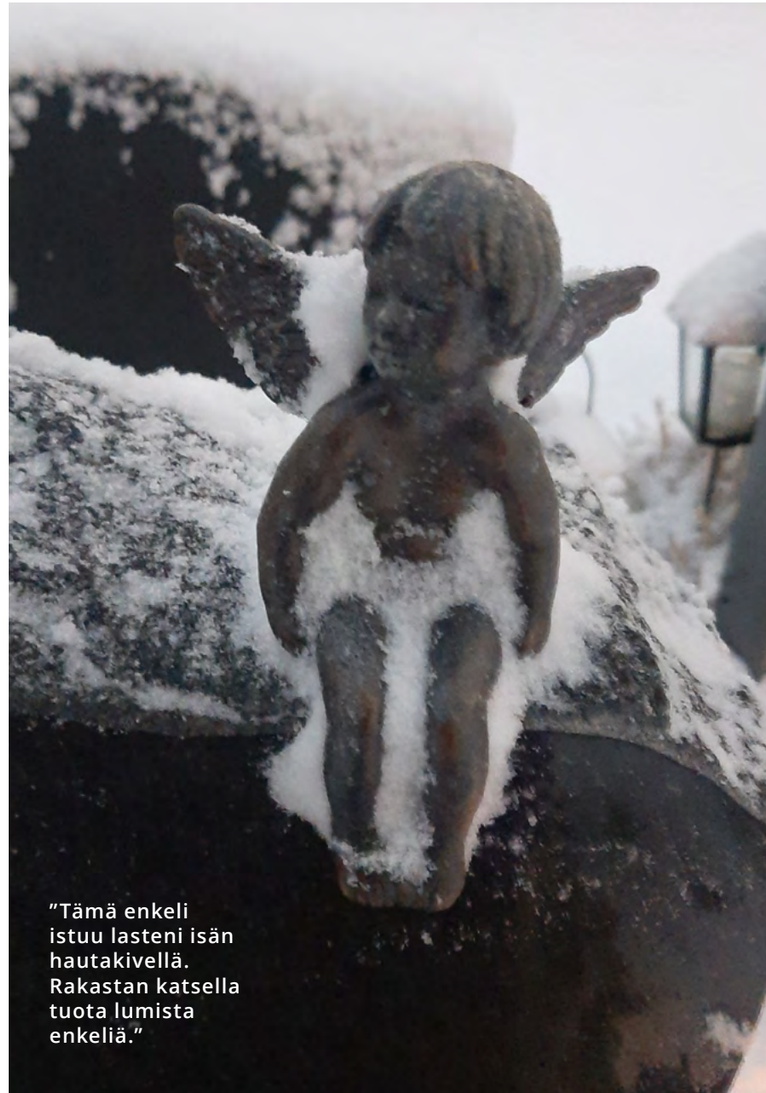
Annan on yllättänyt myös se, että lapsillekaan tukea ei ole tarjolla automaattisesti. Anna oli ajatellut, että lapset saisivat varmasti tukea ainakin opiskeluhuollosta, mutta muutamaa tsempparipsykologin tapaamista lukuun ottamatta tukea ei juuri ole ollut. Anna on huomannut, että sureva perhe jää helposti yksin ja syvällä surussa olevan vanhemman harteille jää yrittää etsiä tarpeeksi voimavaroja, jotta löytää ne tahot, joista lapsi voi saada apua. "Olisi tärkeää, että joku ottaisi koppia, ohjaisi eteenpäin tai kertoisi, mistä apua voi lähteä etsimään. Meidän kokemuksemme oli, että kun kriisituki lähti, mitään ei jäänyt jäljelle. Lapset olisivat tarvinneet enemmän tukea ja apua, jonkun perheen ulkopuolisen ihmisen, jonka kanssa voi käydä surua läpi, ilman, että tarvitsee varoa vanhemman surua", Anna sanoo.

Annasta olisi tärkeää, että muistetaan, että myös lapset tarvitsevat tukea surussa. Lapsen suru voi näyttäytyä monella tavalla eri tavoin kuin aikuisen suru ja joskus voi vaikuttaa siltä, ettei lapsi surisi lainkaan. Suru on kuitenkin osa myös lapsen elämää ja voi näyttäytyä eri tavoin eri elämänvaiheissa. Lapsen kasvaessa suru saa uusia muotoja ja merkityksiä, kun lapsen ymmärrys menetyksestä muuttuu ja kehittyy. Lapsella ei aina ole sanoja, joilla kertoa omasta surusta. Lapsen suru voikin näyttäytyä esimerkiksi vetäytymisenä, "ylikiltteytenä", aggressiivisuutena, riitelynä ja kiukutteluna. Lapsi purkaa suruaan kaikilla sellaisilla keinoilla, joilla vain suinkin osaa. "Olen huomannut, että lapset jäävät helposti yksin surunsa kanssa, tavallaan tyhjän päälle. Puhuin lasten surusta koulussa opettajille, mutta he vain pahoittelivat ja kertoivat, etteivät sureaktiot näy koulussa, vaan kaikki sujuu hyvin. On totta kai hienoa, että koulussa kaikki on hyvin ja lapset pärjäävät. On kuitenkin turhauttavaa ja surullista, että jos suru ei näy koulussa, siihen ei saa apua. Eikä apua saa aina edes silloin, kun suru on näkyvää", Anna sanoo. "Voisivatko lapset saada apua, ennen kuin haasteet näkyvät myös koulussa? Voisivatko lapset saada apua ajoissa, ei vasta sitten kun jotain tapahtuu", Anna kysyy.

"Meidän yhteiskunnallamme tulisi olla keinoja auttaa ja tukea itsemurhamenetyksen kohdannutta läheistä, aikuista ja lasta. Oman kokemuksen mukaan avun ja tuen antaminen jää pitkälti esimerkiksi seurakuntien ja järjestöjen harteille. Pitäisi olla myös muita osoitteita, joihin sureva voi mennä. Olisi todella tärkeää, että apua olisi saatavilla matalalla kynnyksellä", Anna toteaa.

Kaikki on muuttunut

"Suru on muuttanut minua perustavanlaatuisella tavalla, mikään minussa tai elämässäni ei enää ole ennallaan. Huomaan, että asiat, jotka eivät aiemmin tuntuneet merkityksellisiltä, ovatkin muuttuneet tärkeiksi. Esimerkiksi luonto on saanut elämässäni uuden merkityksen. Aiemmin olin



"Tämä enkeli istuu lasteni isän hautakivellä. Rakastan katsella tuota lumista enkeliä."

yleensä se kaveriporukan ainoa ihminen, joka ei juurikaan viihtynyt luonnossa, nyt siitä on tullut minulle hirvittävän tärkeä. Minulla on pakottava tarve päästä luonnon hiljaisuuteen mahdollisimman usein”, Anna kertoo. ”Myös kirkosta on tullut minulle tärkeä paikka. Kirkossa käyminen ei vuosiin ollut tuntunut tarpeelliselta, mutta nyt minusta tuntuu aika ajoin tärkeältä päästä sinne. Luonnossa ja kirkossa tunnen samankaltaista pyhyyttä, rauhaa ja hiljaisuutta. Jonkun suuremman läsnäoloa. Se tuo lohtua”, Anna jatkaa.

Annan surumatkalla kulttuurilla ja taiteella on ollut valtava merkitys. Muun muassa teatteri, balettiesitykset, elokuvat ja konsertit ovat antaneet mahdollisuuden pienelle hengähdystauolle. Niiden parissa on ollut mahdollisuus unohtaa suru ja nauttia hetkestä. ”Musiikki, taide ja kulttuuri kaikissa sen muodoissa ovat auttaneet minua käsittelemään suruani. Erityisen paljon olen saanut lohtua musiikista. Usein tunnistamme hyvin, että esimerkiksi liikkuminen on mielenterveyden ja surunkin kannalta olennainen asia. Helposti kuitenkin unohtuu, että kulttuurilla ja taiteella on myös oma paikkansa ja ne voivat olla surevalle arvokas tuki surumatkalla”, Anna sanoo. Kulttuurin ja taiteen lisäksi Anna on nauttinut tanssiharrastuksestaan, vaikka aluksi rytmikkäät latinalaistanssit tuntuivat hankalilta. Nyt niiden merkitys on muuttunut ja tanssin rinnalle on tullut myös uiminen, jolla on ollut parantava vaikutus. ”Erityisesti luonnonvesissä uiminen on ollut minulle tärkeää ja jollain tavalla parantavaa. Rakastan sitä tunnetta, kuinka vesi sulkee minut syleilyynsä”, Anna kuvailee.

Anna kokee, että menetys on muuttanut myös hänen työminäänsä. ”Työskentelen hoitoalalla ja koen, että oma kokemukseni on tehnyt minut herkemmäksi ja paremmaksi muiden asemaan asettumisessa. Koen, että pystyn nyt ymmärtämään paremmin esimerkiksi haastavia omaisia. Kun on itse ollut omaisen roolissa, on helpompi tarkastella tilannetta toisesta näkökulmasta. Ymmärrän nyt paremmin, että me hoidamme ihmistä, joka on jollekulle äärimmäisen rakas. Ja kun itselleen tärkeästä ihmisestä on huolissaan, silloin saattaa toimia tavalla, jolla ei toisessa tilanteessa toimisi”, Anna sanoo.

”Surun kanssa oppii aina lopulta jollain tavalla elämään.”

Elämä jatkuu

”Koska lasteni isä on kotoisin Nigeriasta, jouduimme aluksi valmistautumaan siihen, että hänet halutaan haudata kotimaahansa. Saimme kuitenkin haudata hänet Suomeen. Haudalla käyminen on minulle ja lapsille tärkeää. Lapset kokevat, että isä on siellä ja käymmekin haudalla usein silloin, kun on jonkinlainen merkkipäivä. Vietimme haudalla myös lasten isän 40-vuotisjuhlat. Lauloimme, hurrasimme ja juhlimme isän syntymäpäivää. On lohdullista, että meillä on konkreettinen paikka, johon voimme mennä suremaan ja toisaalta myös jakamaan elämän pieniä ja suuria asioita”, Anna kertoo.

Kun Anna muistelee tapahtumahetkeä, hän kokee edelleen samanlaista kipua, jota tunsi silloin, kun sai tietää lastensa isän kuolemasta. Kipu salpaa hengityksen ja rintaan tulee palan tunne. Surua Anna kokee erityisesti siitä, että lapset ovat menettäneet heidän rakkaan isänsä. ”Suren erityisesti sitä, että lapset eivät voi kiivetä isänsä syliin, eikä isä näe lastensa tärkeitä hetkiä. Ajatus siitä särkee sydämeni joka kerta. Hän olisi rakastanut katsella ja kannustaa lapsiaan jalkapallopeleissä.”

”Suru on mukana loppuelämän, se ei häviä tai katoa, vaan kulkee mukana. Sen rinnalle mahtuu myös ihania ja hyviä asioita ja elämä jatkuu kaikesta huolimatta. Joskus tulee hetkiä, jolloin olen vihainen siitä, että pitää kokea surua ja kulkea surun värittämää matkaa. En minä haluaisi tällaista elämää. Toisaalta ajattelen kuitenkin, että jossain vaiheessa pitää oppia hyväksymään se, että suru on tullut jäädäkseen. Surun kanssa oppii aina lopulta jollain tavalla elämään”, Anna sanoo. ”Olen huomannut, että suru on aaltoliikettä, se tulee ja menee, on yhdessä hetkessä olemassa ja toisessa niin kaukana, että sen olemassaolon saattaa jopa unohtaa. Huonon vaiheen jälkeen koittaa hyvä vaihe. Aurinko tulee aina lopulta esiin”, Anna tietää. ■



Minä en tunne sinua
ja kuitenkin tunnen
Minä en tiedä sinua
ja kuitenkin tiedän

Olet peilistä katsovat tummat kulmakarvat
Olet hiusteni väri ja otsalla kaartuvat kiharat
Olet kaapistani löytynyt vanha kauluspaita
Olet yöpöydälläni oleva haalistunut valokuva

Olet kasvojani koristava pyöreä nenänpää
Olet sinun tavallasi valmistamani mikroleipä
Olet ne sanomani sanat, jotka sinäkin olisit sanonut
Olet jatkuvasti kuulemani ”hänkin teki noin”

Olet se osa minua, johon en koskaan ehtinyt tutustua
Olet juuret ja alku
Olet se, jonka paloista minut on rakennettu
Olet se, jolla oli liian kiire lähteä

Minä en tunne sinua
ja kuitenkin tunnen
Minä en tiedä sinua
ja kuitenkin tiedän

Koska minä olen sinun kopiosi
Sinun tekemäsi
Samasta puusta veistetty
Minussa jatkuu se, mikä sinusta alkoi

JENNINA LAHTI

KUVA SAARA VÄYRYNEN

Tapani surra



Surua *kokovartalokierteellä*

TEKSTI Senja Liikanen **KUVA** Senja Liikasen kotialbumi

Ensimmäisen kerran sain kosketuksen suruun, kun äitini kuoli vakavien sairauksien murtamana 27 vuotta sitten. Silloin suru osui lähelle, upposi minuun. Muutaman vuoden päästä siitä kuoli isä ja kyynelten määrä oli jälleen loputon. Viimeisin, kaikkein riipaisevin ja rikki repivin oli poikani kuolema. Se oli kokemus, joka mursi kaiken siihenastisessa elämässäni olleen surun padon.

Viimeisin muistoni pojastani on, kun hyvästelimme yhdessä vietetyn joulun jälkeen. Hän oli lähdössä tyttöystävänsä kanssa ja halasimme kun erosimme, vaikka emme yleensä niin tehneet. Jostain syystä minua alkoi itkettää. En tiedä oliko se jokin ennakkoaavistus tulevasta. 17.1. poikaani ei enää ollut.

Poikani viimeisenä elinpäivänä minua itketti. Hän oli kavereidensa luona ja minä olin kaupunkireissulla muun perheen kanssa. En ymmärtänyt lainkaan, miksi minua itketti niin paljon. Seuraavana aamuna sain tiedon hänen kuolemastaan julmasti puhelimessa.

Poikani kuoli itsemurhan kautta 9 vuotta sitten. Hän oli kuollessaan 26-vuotias. Suru upotti syövereihinsä, uitti kokonaan, imaisi niin syvälle, että luulin hukkuvani täysin ja lopullisesti. Ja varmasti osan aikaa olinkin hukkuneena, kuollut elävä tai elävä kuollut. Kunnes vihdoin jostain, vertaistuesta, terapioista ja läheisten tuesta voimaantuneena sain taas elämäni repaleista kiinni ja jaksoin nähdä ympärilleni. Näin, mitä oli jäänyt sen pyörremyrskyn jäljiltä tallelle. Ja paljonhan on jäänyt. Saan kulkea matkaa eteenpäin rinnallani kolme nuorempaa lasta, puoliso ja monet ystävät.

> ”Näin, mitä oli jäänyt sen pyörremyrskyn jäljiltä tallelle. Ja paljonhan on jäänyt. Saan kulkea matkaa eteenpäin rinnallani kolme nuorempaa lasta, puoliso ja monet ystävät.”

Annoin kyynelten tulla

Silloin, kun pahin osui kohdalle, en kyennyt kuin itkemään. Kyyneliä vain valui kuin päättymättömästä lähteestä. Sellaisesta, jollaista en tiennyt sisälläni koskaan olleenkaan. Itkin aamulla, kun heräsin, itkin aamukahvikuppiini, päivällisateriaani sekä ruokaan, jota valmistin kuin kone muulle perheelle. Itse en kyennyt syömään palaakaan. Itkin saunassa, itkin suihkussa, itkin ennen kuin illalla nukahdin. Jopa öisin havahtuessani huomasin itkeväni. Mistä sitä suolavettä oikein ihmiskeho tuottaakaan? Annoin kyynelten tulla, padotakaan niitä ei voinut, vaikka olisin halunnutkin.

Käytännön asioita hoitaessa pystyin toimimaan täsmällisesti. Minulla oli listoja hoidettavista asioista, sillä suru pyyhki muistini eikä päähäni mahtunut muuta. Toimin kuin automaattiohjauksella. Nielin ja piilotin kyynelvirran niin, että puheestani sai selvän, eikä se muuttunut itkuiseksi soperrukseksi kesken kaiken. Varattiin asiat valmiiksi hautajaisia varten. Ostettiin arkku, sovittiin papin kanssa virret. Mietittiin ruoka muistotilaisuuteen. Ja tehtiin perunkirjoitus. Niinä hetkinä en itkenyt. Sille oli oma vuoronsa ja kun se tuli, se tuli korkoineen.

Kävelin surua sileämmäksi

Löysin kävelyn helpotuksen aivan sattumalta. Tyttäreni kävi omassa ratsastusharrastuksessaan ja jouduin niinä iltoina odottamaan häntä läheisellä kirkonkylällä pari tuntia kerrallaan. En keksinyt sille ajalle muuta tekemistä kuin kävellä. Siitä alkoi astelemiseni oloa helpommaksi.

Kävelin päivittäin lukemattomia kilometrejä, usein monta kertaa päivässä. Joka askeleella nujersin sisältäni ulos polttavaa ja kaihertavaa ikävää tunnetta, jota oli vaikea pukea sanoiksi. Askel askeleelta astuin pois jotakin, kävelin surua sileämmäksi. Kävellessäni mietin kaikkia tuokioita, joita olin lapseni kanssa kokenut. Astelin mielessäni ulos hetkiä, jolloin lapseni oli jo kasvanut pikkuisesta pojasta aikuiseksi mieheksi. Mietin matkaa, jota olin saanut hänen kanssaan elää.

Poikani elämä päättyi oman käden kautta. Se on vahvana vaikuttimena siihen, miten surin ja miten etsin siitä tietä ulos.

Toipumisen tiellä

Sinnikkään taistelun tuloksena sain lähetteen erikoissairaanhoidon psykiatriselle poliklinikalle, jossa aloitin terapian. Niin uskomatonta kuin se onkin, ihmisen tulisi olla kykenevä käymään läpi terapia ja sitoutumaan siihen, muuten ei edes saa lähetettä. Terapia kesti noin kolme vuotta, ja kävin siellä keskimäärin kerran viikossa noin puolitoista tuntia kerrallaan. Kyseessä ei ollut pika-apu, vaan pitkä prosessi. Terapiassa sain kuitenkin kenties suurimman avun psykoterapeutiltani Jaanalta. Hän sai minut uskomaan, ettei tapahtunut ollut minun syytäni. Itsesyytökset olivat hirvittävä taakka surun rinnalla. Itsesyytöksistä irti päästäminen vapautti varmasti paljon psyykkisiä voimavaroja, joita olin turhaan valjastanut itseni piiskaamiseen.

Isona osana toipumisen alkamisessa oli myös oikea-aikainen Surunauhan järjestämä nettikokoontuminen aikuisen lapsensa menettäneille henkilöille. Sain sieltä paljon vertaistukea ja ymmärrystä. Tunsin, että meitä on muitakin ja joillakin vielä riipaisevampia kokemuksia, vaikka näitä asioita ei voi millään mittareilla verratakaan. Olen myös jakanut tunteitani ja kokemustani ulos Facebookissa omilla sivuillani. Olen jakanut ajatukseni kaikkien läheisteni nähtäväksi. Kirjoittaminen ja asioiden sanoittaminen sitä kautta on ollut tärkeä osa surun purkutyötä.

Lukeminen on aina ollut minulle rakas harrastus ja se on ollut myös yksi pelastusrenkaani osista. Kun olin oikein syvällä surun pyörremyrskyn silmässä, minua helpotti se, että pääsin raahautumaan kirjaston ovista sisälle. Siellä avautui aivan kuin toinen maailma: lukemattomat tarinat, kiehtovat dokumentaariset teokset ja omaelämäkerrat. Kaikki elämän ja kuoleman välimaastoon sijoittuvat painetut teokset, jotka tarjosivat minulle toisen todellisuuden, jonka suojassa saatoin olla kuin juoksuhaudassa piilossa surulta. Sillä silloin kun uppouduin kirjojen maailmaan, sain olla hetken piilossa siltä hirvittävältä surun tykistökeskitykseltä, piiskaavilta tarkka-ampujien luodeilta ja miinakentiltä, jotka räjäyttäisivät kappaleiksi niin, etten enää kykenisi etsimään palasiani yhdeksi eheäksi ihmiseksi. Siinä maailmassa kukaan ei kysynyt, mitä on tapahtunut, vaikka varmasti kirjaston ihmisetkin sen tiesivät. Pienen kyläsen etuja tai painolastia.

> ”Kun saan mielenkiintoisen teoksen käsiini, annan tarinan viedä. Pystyn sulkemaan itseni täysin omaan tietoiseen kuplaan, jonne surulla ei ole pääsyoikeutta, ei ovikoodia eikä avainta.”

Moni sanoo, ettei pysty surun keskellä keskittymään lukemaansa. Minulla se toimii aivan päinvastoin. Kun saan mielenkiintoisen teoksen käsiini, annan tarinan viedä. Pystyn sulkemaan itseni täysin omaan tietoiseen kuplaan, jonne surulla ei ole pääsyoikeutta, ei ovikoodia eikä avainta. Ne hetket ovat olleet korvaamaton turvallinen tilani, osanen pelastusrengasta, jonka varassa selviydyin omasta henkisestä haaksirikostani. Lopulta tulivat myös äänikirjat ja e-kirjat, jotka kuroivat umpeen fyysisen välimatkan kodin ja kirjaston välillä. Ei haitannut sää tai auraamattomat tiet, kirjat ja kupla, jossa surua ei hetkeen ollut olivat heti ulottuvillani.

Suru on ja pysyy

Yhtä kaikki, suru on. Se on elämässä jatkuvasti. Suru väijyy nurkan takana varjoissa ja iskee, kun sitä vähiten osaa odottaa. Kesken kauniin kesäpäivän auringon, se tulee kysymättä kuin auringonpistos. Piikittää ja tuikkaa kohtaan, jota et ole osannut suojata. Pakottaa juuri siinä hetkessä käymään läpi kipeimmätkin muistot ja tuntemukset. Surulle on aivan sama, vaikka tuntisit kärvenstyväsi sen poltteeseen, se vaan on ja tulee. Siihen ei ole olemassa suojakeinoa, ei surun aurinkovoidetta suojakertoimella 100. On vain suojattomuutta potenssiin 100, ja koko olemus alttiina palamaan sieluun asti.

Oma tapani surra on asioiden läpikäymistä kokovartalokierteellä. Paljon itsesyytöksiä, asioita, joita mielestäni olisin voinut tehdä toisin ja joissa olin ollut käsittämättömän huono. Suru on kuin syyttäjä oikeudenkäynnissä, joka kestää koko elämän. Sillä erotuksella, että oma asianajajasi on osoittautunut pelkuriksi, joka ei ilmesty paikalle, kun aika olisi. Ja eipä hänellä kyllä paljon puolustuksen sanoja olisikaan hyväkseni käyttää.

Nykyään suren paljon yksin. Tuntuu, että lähimmät läheisistäni eivät jotenkin kestä, että suren näkyvästi. Eikö jo olisi aika luovuttaa, antaa olla ja unohtaa? Siihen en kuitenkaan kykene ikinä. Suru on minussa kiinni kuin tatuointi. Se ei edes haalistu, eikä sen ääriviivoja tarvitse koskaan vahvistaa. Se on ja pysyy. Näkymättömänä varjona, aina valppaana vierellä.

Ajan mittaan, näiden vuosien aikana, suru on muuttanut muotoaan alkuaikojen raa’asta brutaaliudesta enemmän rakkaudelliseksi. Haluaisin puhua enemmän menetetystä pojastani. Hän olisi jo aikuinen nyt, 35-vuotias mies. Hänellä voisi olla perhe, kuten hänen monilla samanikäisillä ystävillään on. Heidän äideistään on tullut mummeja, minusta ei. Sekin on yksi kipeä tosiasia.

Joskus katselen valokuvia, ja mietin, miltä hänen mahdolliset lapsensa näyttäisivät. Olisiko hymy veikeä, samanlainen kuin isällään? Valokuvat saattavat edelleen saada itkun padon murtumaan, aivan huomaamattani havahdun siihen, että itkettää. Edelleen. Enkä tiedä tuleeko koskaan päivää, ettei itkettäisi ja toisaalta tarvitseeko tulla? Ehkä kyyneleetkin ovat osa minua, tätä nykyistä minua, joka on monin osin kovin erilainen kuin 9 vuotta sitten. ■





Ei vain olemista vaan ELÄMISTÄ

Riku Nieminen tunnetaan monipuolisena ja heittäytyvänä näyttelijänä, joka on viime vuosina tehnyt hyppäyksen politiikan maailmaan. Helsingin kaupunginvaltuutettuna toimiva neljän lapsen isä menetti oman äitinsä teini-ikäisenä.

TEKSTI Fanni Mikkonen **KUVAT** Aleksi Hornborg / Rikun kotialbumi

Brutaalin itsenäistymisen aika

Kahdestaan 12 vuotta asuneet äiti ja Riku muodostivat tiiviin kaksikon. Perheessä oli paljon rakkautta, mutta kotioloja varjostivat äidin alkoholismi ja diagnosoimattomat mielenterveyden haasteet, jotka ilmenivät arvaamattomuutena ja epävakautena. Rikun ollessa 12-vuotias, äiti meni uusiin naimisiin ja uusioperhe muutti saman katon alle. “Elämä äidin kanssa oli ristiriitaista. Välillä mukavaa, välillä kuin munankuorilla kävelyä. Kotona oli todella epävakaata ja oli vaikea ennakoida, mistä suunnasta milloinkin tuulee”, Riku muistelee.

Riku oli 15-vuotias, kun hänen äitinsä teki itsemurhan. “Kaikki, jotka ovat kokeneet teini-iän, voivat kuvitella, millainen myllerrys tuo ikä on ilman tällaista menetystäkin. Ajatukset, hormonit ja oma identiteetti olivat murroksessa ja pohdin omaa paikkaani tässä maailmassa. En ollut enää ihan lapsi, mutta äidin kuoleman seurauksena jouduin harjoittelemaan aikuisuutta aika brutaalin itsenäistymisen kautta.”

”En ollut enää ihan lapsi, mutta äidin kuoleman seurauksena jouduin harjoittelemaan aikuisuutta aika brutaalin itsenäistymisen kautta.”

Tieto äidin kuolemasta saavutti Rikun viikkoa ennen lukion alkua. ”Se oli tavallaan onni onnettomuudessa, kun elämään tuli uudet sosiaaliset kuviot, ja paljon asioita tapahtui. Ei ollut mahdollisuutta jäädä vain makaamaan ja vatvomaan asioita. Noista lukiovuosista muistan kuitenkin lähinnä vain välähdyksiä ja hetkiä.” Äidin kuoleman jälkeen Riku muutti asumaan isänsä luokse, jossa asuivat myös isän silloisen kumppanin lapset.

Taiteen pelastavat voimat

Riku kuvailee olleensa aktiivinen lapsi, jolta ei virta loppunut ihan äkkiä. Musiikin, tanssin ja teatterin parista löytyi oman tuntuinen maailma ja haave näyttelijän ammatista piirtyi esiin. “Harrastin kilpatanssia ja tanssiteatteria. Meillä ei ollut minkäänlaista kulttuuritaustaa perheessä, mutta äiti kannusti teatterin pariin ja puski musiikkiluokalle niin, että siitä syntyi jopa riitaa. Meillä oli huonojakin riidan aiheita, mutta tuo ei ollut yksi niistä”, Riku muistelee lämpimästi.

Kasvuympäristössään 90-luvun Kajaanissa Riku koki kuitenkin ajatusmaailmansa ja arvonsa hieman erilaiseksi kuin muilla. “Kajaanissa koin välillä olevani kuin lasipurkissa puristuksessa. Oli halu päästä pois”, Riku kertoo. Tanssista muodostui tärkeä ilmaisu- ja irrottelumuoto, jonka avulla sai purkaa energiaa ja tunteita. “Tanssi on myös kommunikaatiota. En osannut sanallistaa hirveän hyvin tunteitani tai kuvailla

sitä, mitä ajattelen maailmasta. Tanssin ja teatterin keinoin pystyin kuitenkin ilmaisemaan itseäni. Taiteen tekeminen tarjosi myös mahdollisuuksia päästä pois omasta todellisuudesta, jota sävyttivät ajoittain hyvinkin epävakaat kotiolot.”

Äidin kuoleman jälkeen suhde taiteen tekemiseen syveni ja teatterista muodostui Rikulle entistä tärkeämpi kiinnekohta. “Ajattelen, että harrastajateatteri Generaattorin toiminta pelasti mut niin henkisesti kuin ammatillisestikin. Näytelmää treenatessa oli aina jotakin, mitä odottaa ja josta olla vastuussa. Mun kotona oli ollut hyvinkin vapaata eikä kukaan kysellyt, onko läksyt tehty. Harrastustoiminta toi elämän rutiineja. Energian ja ajatusten keskittäminen teatteriin on varmasti estänyt tekemästä koiruuksia ja vahingoittamasta itseä”, Riku pohtii.

Ihmissuhteet ja suru

Lapsuudessaan Riku menetti äidin lisäksi muitakin läheisiään. Riku kuvailee läheisten kuolemien muodostuneen jonkinlaiseksi normaalitilaksi, jossa ihmisten pysyvyys elämässä ei ole itsestään selvää. Menettämisen pelko on kulkenut mukana ja määrittänyt myös uusien läheisten ihmissuhteiden muodostamista. “Mulla on perusluottamus ihmisiä kohtaan, mutta ei perusluottamusta pysyvyyteen. Koska olen kokenut, etteivät ihmiset ole pysyviä asioita elämässä, on kiintymyksen salliminen itselle ollut vaikeaa”, Riku kertoo. Häneen on iskostunut vahva yksin pärjäämisen eetos. “Välillä on vaikeaa jakaa henkistä tai fyysistä taakkaa vaikkapa kumppanille ja pyytää apua. Mietin tosi pitkälle asiat etukäteen ennen kuin jaan ne muille.”

Neljän lapsen isänä huoli- ja pelkoajatuksilta ei kuitenkaan voi välttyä. “Varmasti kaikki vanhemmat ovat äärimmäisen huolissaan koko elämänsä ajan lapsistaan, mutta mun täytyy tehdä töitä itseni kanssa, etten ole liian kierroksilla huolesta, kun lapsi tulee vaikka myöhässä kotiin”, Riku toteaa. Tilanteessa auttaa se, että Riku on oppinut tunnistamaan omia toimintamallejaan ja löytänyt niihin uusia suhtautumistapoja esimerkiksi terapian avulla. “Hengittelen ja muistutan itseäni siitä, että on kaksisataa muuta syytä olla myöhässä kuin pahimmat pelkoni. En anna pelolle valtaa.”

Riku pyrkii aktiivisesti tarkkailemaan omaa suhtautumistaan asioihin ja elämään niin, ettei sulje kivoja asioita itseltään tai perheeltään keskittymällä mahdollisiin kriiseihin. Iän karttuminen ja terapia ovat myös tuoneet elämään hyvää rauhaa. “Olen siirtynyt passiivisesta ja reaktiivisesta henkilöstä aktiiviseksi tarkkailijaksi. Pystyn ottamaan perspektiiviä ja rauhaa tilanteisiin paremmin kuin aiemmin. Ehkä se johtuu myös keski-iästä”, Riku tuumaa. Pelkkää rauhallista oleskelijaa hänestä silti tuskin on tulossa. “Mä kaipaan elämääni pientä kitkaa ja aktiivisuutta. Pelkkä oleminen on hankalaa, kun tykkään ajatella ja tehdä asioita”, Riku kertoo.

> ”En osannut sanallistaa hirveän hyvin tunteitani tai kuvailla sitä, mitä ajattelen maailmasta. Tanssin ja teatterin keinoin pystyin kuitenkin ilmaisemaan itseäni. ”

Elämässä hän katsoo mieluiten sinne, mistä on löydettävissä jotakin hyvää. “Mä myös aidosti uskon, että asioista selviää. Mä oon selvinnyt äidin itsemurhastakin”, Riku summaa.

Omannäköistä vanhemmuutta

Vaikka omat lapsuuden kokemukset kulkevat aina mukana, pyrkii Riku vanhemmuudessaan olemaan liiaksi peilaamatta omia lapsuutensa tarpeita nykyhetkeen. “Nykyinen tilanne on kuitenkin täysin erilainen kuin omassa lapsuudessani. Toki jokainen lapsi tarvitsee perusasioita: ruokaa, lämpöä, läheisyyttä ja turvaa, mutta tuntuisi itsekkäältä sanoa, että tietäisin joka hetki, mitä mun lapseni tarvitsee”, Riku pohtii. Omassa lapsuudessa oli paljon hallitsemattomuutta, mutta Riku ei halua korjata kurssia viemällä omaa vanhemmuuttaan liian kontrolloivaan suuntaan. “Tuen ja kannustan kyllä eteenpäin, jos huomaan, että jokin asia innostaa lasta. Läksyistä kysyn huomattavasti useammin kuin itseltäni kysyttiin”, Riku tuumaa.

Vaikka Riku kuvaa itseään herkästi yksin pärjääjäksi, on hän tarkasti kuulolla lastensa mietteille. “En ole hygieeninen ajan ja paikan suhteen. Jos lapsella on jotakin mielen päällä, asia voidaan purkaa siinä hetkessä eikä odottaa soveliaampia olosuhteita. Jos jäädään odottamaan täydellistä rauhaisaa hetkeä vaikkapa puhumiselle, asiat voivat jäädä purkamatta”, Riku uskoo.

Kuinka menetys näkyy ja tuntuu elämässä nykyään?

Riku ei kaihda vaikeiden asioiden kohtaamista, mutta hän toteaa olevansa jollakin tasolla kyllästynyt suruun. “Tunnen syvästi ja voimakkaasti, mutta suren aika nopeasti. Kun asia on käsitelty, en palaa siihen tai jää vatvomaan. Olisi niin paljon syitä surra ja voivotella omaa kohtaloa, että se voisi hiekoittaa omaa tekemistä”, Riku toteaa. “Eikä itsemurha muutenkaan ole sellainen asia, josta kasuaalisti kahvipöydässä jutustellaan. Mutta en ajattele, että tämä menetys määrittäisi mua tai mun persoonaani.”, Riku pohtii.

Kuten moni itsemurhan tehneen läheinen, myös Riku on käynyt läpi omaa paikkaansa ja merkitystä äidin elämässä. “Joskus nuorempana mietin, olisiko äidin elämä voinut mennä toisin ja paremmin, jos mua ei olisi ollut. Terapeuttini kuitenkin kysyi, olisinko päinvastoin saattanut olla se ihminen, joka on pitänyt äidin hengissä pidempään? Äidilläni oli kuitenkin ollut vaikeaa jo hyvin nuorena, ja hän oli yrittänyt itsemurhaa aiemminkin. Ajatus siitä, että olen ollut äidilleni ilo ja merkitys tässä elämässä, on vapauttava.”

Toisinaan vastaan tulee hetkiä, jotka Riku toivoisi voivansa jakaa äidin kanssa. “Esimerkiksi meidän kaksosten nimiäisissä ajattelin, että olisipa ihanaa, jos äiti voisi olla täällä. Tai että hän olisi nähnyt mut jossakin itselleni tärkeässä esityksessä. Äiti kuitenkin oli se ihminen, joka mua puski teatterin ja tanssin pariin. Haluaisin, että äiti voisi olla läsnä elämässäni, vaikka hän olikin haastava henkilö.”

Vertaisuuden merkitys

Vuonna 2025 itsemurhan tehneiden muistopäivänä Riku oli juontamassa Kynttilätapahtumaa Lapinlahden Lähteellä. Yleisössä oli paljon lähei-



sensä menettäneitä ja hetki oli kaunis, harraskin. Ihmisten rohkeus ja avoimuus jakaa omia kokemuksiaan teki Rikuun vaikutuksen. “En ole itse koskaan varsinaisesti kuulunut tai hakeutunut vertaistuen piiriin, mutta oli hienoa huomata, kuinka toisten tunteisiin pystyi samaistumaan, vaikka ihmisten taustat ja tilanteet olivat hyvin erilaisia”, Riku kertoo.

Hän kokee, että itsemurhan kaltaisessa traumaattisessa menetyksessä on olennaista tietää, ettei ole yksin. Saman kokeneiden kanssa tuntee usein yhteyttä. “Lähipiiriini kuuluu ihmisiä, jotka ovat kokeneet läheisen itsemurhan ja olen asiasta heidän kanssaan jutellut. Yleensä näiden ihmisten kanssa ajan viettäminen on itsessään jo tervehdyttävää ja parantavaa aikaa”, Riku kertoo. Vaikka suru on jaettua, ei sen puimiseen tarvitse keskittyä. “On tärkeää, että ihmiset, jotka tietävät omasta kokemuksesta, kuinka kipeä tällainen menetys on, tekevät jotakin mukavaa yhdessä. Se jos mikä on muistutus siitä, että elämä jatkuu”, Riku kannustaa.

Surevan ihmisen kohtaaminen ei ole aina helppoa ja etenkin itsemurhasta puhuminen voi herkästi lamaannuttaa, mikäli aihe ei ole omaa elämää koskettanut. Riku rohkaisee kuitenkin ihmisiä niin puhumaan kuin kuuntelemaan. “Asioita olisi hyvä käydä läpi menetyksen kokeneen ihmisen ehdoilla, tunnustellen ja kuunnellen. Olen itse saanut tämän aiheen tiimoilta osakseni nimenomaan kuuntelemista ja lämpöä. Se on tuntunut tärkeältä.”

Mitä Riku sitten itse sanoisi nuorelle, joka kohtaa suuren menetyksen elämässään?
“Kliseissä piilee usein totuus ja niin tässäkin: ole itsellesi armollinen. Anna aikaa surulle sekä ajatuksillesi. Mitkään ajatukset eivät ole vääriä ja jos niiden polku uhkaa kääntyä suuntaan, jossa alat syyllistämään itseäsi, jaa asiaa. Mielellään myös ammattilaiselle. Yksin ei asioiden kanssa kannata jäädä.”

”Yleisössä oli paljon läheisensä menettäneitä ja hetki oli kaunis, harraskin. Ihmisten rohkeus ja avoimuus jakaa omia kokemuksiaan teki Rikuun vaikutuksen.”

Toiveissa parempi maailma

Osittain juuri omat kokemukset saivat Helsingin kaupunginvaltuustossa toimivan Rikun hakeutumaan politiikan pariin. “Olen saanut näyttelijänä tehdä paljon monipuolisia rooleja ja ollut pitkään etuoikeutetussa asemassa. Vuonna 2021 vakavan sydänlihastulehduksen seurauksena aloin pohtia, mitä muuta voisin täällä vielä tehdä. Silloin kuvioon tuli yhteiskunnallinen vaikuttaminen”, Riku kertoo. Hän kokee saavansa poliittisessa työssä ulosmitattua omaa tunnettavuuttaan, kun taas kokemusasiantuntijana hän pystyy tuomaan esiin sitä tarvitsevuutta, mitä hän on omassa lapsuudessa ja nuoruudessa kokenut. Työskentely yhteiskunnallisena vaikuttajana on ollut merkittävä askel elämässä.

“Mua ajaa tarve antaa ääni ihmisille, jotka kokevat osattomuutta ja syrjäytyneisyyttä. On paljon ihmisiä, jotka eivät koe kuuluvansa yhteiskuntaan. Köyhyys ja ylisukupolvinen niukkuus synnyttävät näitä kokemuksia”, Riku toteaa. Hän kokee kaiken hyvinvoinnin lähtevän siitä, että ihmisten perustarpeet ja -turvallisuus ovat kunnossa. “Mielestäni se on tällä hetkellä meidän yhteiskunnassamme uhattuna. Meillä on kuitenkin kaikki resurssit ja valmiudet tarjota tätä perusturvallisuutta ihmisille, jos vain haluamme. Ettei kenenkään tarvitsisi herätessä miettiä, saako ruokaa ja onko turvallista kotia”, Riku summaa.

Juuri nyt Riku Niemisen elämä on täynnä pienten kaksosten tuhinaa ja touhuja. Elämä tuntuu aika seesteiseltä. Lapsistaan ja rakastavasta puolisosta Nieminen löytää suurimman merkityksen elämäänsä. “Mä tavoittelen perusonnellisuutta ja peruspysyvyyttä. En hae syitä kokea surua. Mä pyrin näkemään asioissa hopeareunuksen, myös niissä surullisissa ja vakavissa. Juuri nyt meininki on yöheräilyjen seurauksena väsynyt, mutta ihan tosi onnellinen.” ■



Oikeus suruun

TEKSTI Sirpa Mynttinen

Jokainen menetys ja suru on ainutlaatuinen. Kuolemaan johtaneet syyt ovat erilaisia ja menetys tapahtuu aina jossakin tietyssä elämäntilanteessa. Jokaisella ihmisellä on oma elämänhistoriansa ja persoonalliset tavat reagoida ja toimia vaikeissa tilanteissa. Nämä kaikki vaikuttavat siihen, miten sureva käsittelee ja ilmaisee suruaan ja millaista tukea hän kaipaa.

Surevan kohtaamiseen ja tukemiseen voi sisältyä monenlaisia asioita. Se voi olla esimerkiksi pysähtymistä surevan luokse, myötätuntoista asennoitumista, tunteiden vastaanottamista, huolenpitoa, kuuntelemista, toisen tuskan sietämistä, rohkeaa läsnäoloa, turvan tarjoamista sekä keskustelua. Myös konkreettinen tuki on usein tärkeää tukea. Valmis ruoka, lastenhoitoapu, lemmikin ulkoilutus, siivousapu tai autonkuljettajana toimiminen voivat helpottaa surevan arkea. Lisäksi sureva voi tarvita apua läheisen kuolemaan liittyvien asioiden selvittämiseen ja hoitamiseen. Läheisten ihmisten läsnäolo kotona luo monille turvaa alkuaikoina menetyksen jälkeen. Sureva tarvitsee myös tietoa tapahtuneesta ja tarjolla olevasta tuesta. Näitä kaikkia voi sisältyä niin ammattilaisen kuin läheisenkin kohtaamiseen, vaikka näkökulma niissä onkin omanlaisensa.

”Ammattilaisten ja surevia tukevien läheisten on tärkeää hyväksyä, että surua ei tarvitse ”ratkaista”. ”

Surua ei tarvitse ratkaista

Ammattilaisten ja surevia tukevien läheisten on tärkeää hyväksyä, että surua ei tarvitse ”ratkaista”. Se ei ole asia, joka hoituisi pois tietyillä toimintatavoilla tai sanoilla. Surevan surua ei voi eikä tarvitse yrittää ottaa pois tai pienentää. Tämä tarkoittaa tukemisessa sitä, että keskitytään läsnäoloon ja kuunteluun, neuvojen, selitysten tai toimintaehdotusten sijaan. Erilaisia menetyksiä ei kannata vertailla ja arvottaa sen mukaan mikä olisi suurin tai raskain kantaa. Jokaisella on oikeus omaan kokemukseensa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa juuri sellaisina kuin ne ovat.

Tärkeää on, ettei sureva jäisi surussaan yksin, mutta ikävä kyllä näin välillä käy. Surevien tukiverkostot ovat jo lähtökohtaisesti erilaisia ja monilla surevilla on kokemuksia, siitä että osa ystävistä ottaa etäisyyttä. Tämä johtunee pitkälti siitä, ettei tiedetä, miten lähestyä surevaa. Ensimmäisessä kohtaamisessa myötätunnon ja osanoton osoittamisella pääsee hyvään alkuun. Jos ei tiedä mitä sanoa, surevalle voi kertoa, ettei sanoja ole. Myötätuntoa voi osoittaa sanojen lisäksi teoilla, kuten kosketuksella, katseella ja ihan vain olemalla läsnä surevan kanssa. Läheisensä menettäneen elämä on järkkynyt ja hänestä voi tuntua loukkaavalta, jos tapahtunut ohitetaan kohtaamisessa.

Akuutissa tilanteessa kriisituki ja läheisten läsnäolo ovat tärkeää tukea. Kriisituki on lakisääteinen palvelu, jota hyvinvointialueilla on oltava tarjolla. Sitä tarjoavat myös kriisikeskukset. Työterveys, opiskelijaterveydenhuolto ja julkisen terveydenhuollon palvelut ovat tahoja, joissa useimmat surevat asioivat esimerkiksi sairauslomaan liittyvissä asioissa ja saadakseen ammatillista keskustelutukea. Surujär-

jestöt, kuten Surunauha, tarjoavat tietoa ja erilaisia vertaistukimuotoja surevan tueksi. Seurakunnat järjestävät sururyhmiä ja tarjoavat keskustelutukea. Terapiasta voi saada pidempikestoista tukea ja moni sureva kokee myös vertaistuen tärkeänä tukena.

Surevan tuen saannin koordinointi ei kuulu selkeästi millekään tietylle taholle. Kuulenkin paljon kokemuksia siitä, että tuensaanti vaihtelee ja sen saamisessa on haasteita. Tuki voi olla myös liian lyhytkestoista. Kun voimat ovat muutoinkin vähissä, tuen hakeminen on uuvuttavaa. Toki hyviäkin kokemuksia tuesta on. Erilaiset menetykset tuovat mukanaan erilaisia asioita ja erilaista tuen tarvetta. On hyvä kertoa surevalle erilaisista tuen mahdollisuuksista ja kysyä surevalta itseltään millaista tukea hän tarvitsee.

Läheisen kuolema on yleensä ihmiselämän suurimpia kriisejä, varsinkin jos se tapahtuu varhaisella iällä tai traumaattisella tavalla. Ammattiapua tulisi olla tarjolla matalalla kynnyksellä. Vaikka meissä usein nostaa päätään ajatus yksin selviämisestä, haluaisin kannustaa avun pyytämiseen ja vastaanottamiseen. Usein ympärillä olevat ihmiset myös auttavat mielellään, kun tietävät mitä voivat tehdä.

On luonnollista, että surevan kohtaaminen voi tuntua vaikealta. Tilanteessa ollaan elämän isojen asioiden äärellä. Toisen suru voi nostattaa voimakkaita omia tunteita ja kokemuksia. Voidaan pohtia mitä pitäisi sanoa tai miten pitäisi toimia, ettei loukkaa surevaa. Ammattilaisten työ on hektistä ja kiire voi vaikuttaa surevan kohtaamiseen. On hyvä muistaa, että pienetkin kohtaamiset voivat olla merkityksellisiä ja jäädä kannattelevana mieleen.

Sureva työelämässä

Kuten surukin, myös työhön paluu läheisen kuoleman jälkeen on hyvin yksilöllistä. Toiset haluavat palata töihin nopeasti ja kokevat sen tukevan itseään. Toiset taas tarvitsevat pitkän poissaolon, ennen kuin voivat ajatellakaan töihin paluuta. Jokaisen työtekijän tilanne on omanlaisensa ja olennaista on myös, millaista työtä läheisensä menettänyt tekee. Osa haluaa palata töihin ensin osa-aikaisesti. Työtehtäviä voidaan myös järjestellä eri tavoin tai joustaa esimerkiksi työajoissa. Näistä asioista on hyvä keskustella esihenkilön kanssa ennen työhön paluuta. Moni kokee helpottavana myös sen, että kertoo työyhteisölle toiveitaan siitä, miten haluaa tulla kohdatuksi ja haluaako puhua menetyksestään työyhteisössä.

Työnantajan olisi hyvä varautua etukäteen tilanteisiin, joissa työntekijä kohtaa läheisen kuoleman. On hyvä kirjata ylös esimerkiksi sairauslomakäytännöt, työterveyden tuki ja mahdollisuudet tukea töihin paluuta ja työssä jaksamista. Esihenkilö on keskeisessä roolissa osanoton ilmaisemisessa, yhteydenpidossa ja työhön paluun tukemisessa. Hänen vastuullaan on myös kysyä surevalta saako hänen menetyksestään kertoa työyhteisössä, mitä voi kertoa, kenelle ja kuka kertoo.

> ”Läheisten ihmisten läsnäolo kotona luo monille turvaa alkuaikoina menetyksen jälkeen.”

Surevalla on oikeus surra

Suru ei etene suoraviivaisesti siten, että se olisi alussa voimakasta ja vähitellen vaimeampaa. Läheisensä menettäneen elämässä on niin alkuvaiheessa kuin myöhemminkin erilaisia päiviä ja aikoja. Välillä tapahtunut ei ole aktiivisesti mielessä ja välillä se valtaa mielen voimakkaasti. Alussa esimerkiksi erilaiset muistot, tuoksut ja musiikki voivat hetkessä viedä voimakkaaseen tunnemyrskyyn. Pitkänkin ajan kuluttua erilaiset elämän isot tapahtumat ja uudet menetykset voivat nostattaa surun voimallisesti esille. Tukemisen näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että tukea asian käsittelyyn ja jaksamisen tukeen voi tarvita pitkäkin ajan kuluttua ja useaan otteeseen. Joskus surevan elämäntilanne on läheisen kuollessa ollut sellainen, että tilaa omalle surulle ei ole ollut ja asian käsittely ja tuen tarve tuleekin vuosien päästä.

On tärkeää, että läheisensä kuoleman kokeneella on oikeus suruunsa, sellaisena kuin hän sen kokee. Surevalla on oikeus tuntea, ajatella ja ilmaista suruaan omalla tavallaan. Muut eivät voi sitä määritellä. Joskus saatetaan vieläkin ajatella, että suru etenisi jotenkin kaikilla yhtenäisesti ja tiettyjen vaiheiden mukaan. On tärkeää, ettei surua ulkopuolelta yritetä ”paketoida” tiettyihin vaiheisiin, joissa päätepisteenä olisi se, että suru olisi ohi.

Useimpien kokemus on se, että elämä jatkuu surun kanssa. Elämä ei palaa ennalleen, vaan moni kokee, että on aika ennen ja jälkeen läheisen kuoleman. Elämä voi silti olla merkityksellistä ja hyvää. On luonnollista, että pitkänkin ajan kuluttua menetyksestä suru tuntuu välillä voimakkaana. Elämä kuitenkin jatkuu tuoden mukanaan myös hyviä ja iloisia asioita. ■

Sirpa Mynttinen toimii asiantuntijana Surunauhan ja kolmen muun surujärjestön Surevan kohtaaminen -toiminnassa.

puh. 050 567 0352
sirpa.mynttinen@surevankohtaaminen.fi
www.surevankohtaaminen.fi

Kutsu jäsenkokoukseen

KEVÄTKOKOUS

Surunauhan jäsenkokous pidetään **keskiviikkona 29.4. klo 17.00** etäyhteyksin Teamsissa.
Lämpimästi tervetuloa mukaan, kokouksessa käsitellään järjestön sääntömääräiset asiat.

ILMOITTAUTUMISET 27.4. mennessä ilmoittautumislinkin kautta: *surunauha.net/kevatkokous26*
Ilmoittautumalla saat kutsulinkin sähköpostiisi ennen kokousta.

ESITYSLISTA
Kokouspaikka: Etäkokous Teamsin välityksellä

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin ja pöytäkirjantarkastajien sekä tarvittaessa ääntenlaskijoiden valinta
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen
5. Vuoden 2025 vuosikertomuksen esittäminen
6. Vuoden 2025 tilinpäätöksen ja tilintarkastajan lausunnon esittäminen
7. Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille vastuuvelvollisille
8. Muut asiat
9. Kokouksen päättäminen

SURUNAUHA ry

Lämpimästi tervetuloa!

Tapani surra

Me ollaan ikuiset

TEKSTI Jennina Lahti



Fanni oli hauska, lämmin ja lempeä, hän otti kaikki aina erityisen paljon huomioon. Rakastava ja huolehtiva Fanni ei koskaan jättänyt käyttämättä mahdollisuutta auttaa muita, hänelle oli tärkeää näyttää, että hän välittää. Fannilla oli paljon erilaisia suunnitelmia pikkusiskonsa Faina Jaamalaisen kanssa. Nyt Faina toteuttaa yhteisiä suunnitelmia ja haaveita yksin.

”Meillä oli Fannin kanssa iso ikäero ja se vaikutti siihen, että en lapsena tiennyt, millaisten asioiden kanssa Fanni kamppaili. Vasta, kun tulin vanhemmaksi, ymmärsin, että Fannilla ei aina ollut kovinkaan helppoa. Vaikka Fannilla olikin taustalla monenlaisia haasteita, vakava uusiutuva masennus ja myös itsemurhayrityksiä, silti oli myös toivo siitä, että ehkä kaikki kääntyisikin vielä hyväksi. Samalla kuitenkin jollain tavalla yritti varautua siihen, että ehkä jotain voi tapahtua. Fannin kuolema oli silti lopulta shokki, ei siihen olisi mitenkään pystynyt valmistautumaan”, Faina kertoo.

Fanni jätti kaikille läheisille yhteisen viestin, joka on auttanut ymmärtämään hänen ratkaisuaan. ”Kun Fannin viestin lukee ajatuksella, voi jollain tavalla ymmärtää sen, miksi hän päätyi tähän ratkaisuun. Viesti on tuonut myös selkeyttä ja lohtua, se auttaa ymmärtämään, miten vaikeaa ja raskasta Fannilla on ollut. Viestin loppuun Fanni oli kirjoittanut vinkkejä siihen, mistä voi saada apua. Se kertoo aika paljon Fannista ja siitä millainen hän oli. Aina auttamassa ja huolehtimassa muista”, Faina sanoo.

Sisko ei koskaan katoa

Faina ajattelee, että suru elää mukana elämässä. Suruun liittyvät tunteet ja kokemukset tulevat ja menevät, ovat joskus enemmän läsnä ja joskus vähemmän.

Faina ei ole tuntenut vihaa tai katkeruutta Fannia kohtaan. Hän ajattelee, että jokainen ihminen päättää, mitä itse tekee, eikä kukaan voi siihen lopulta kovinkaan paljoa vaikuttaa. ”Mietin kyllä välillä, olisinko voinut tehdä jotain paremmin tai eri tavalla. Vaikka ajattelenkin, että Fannin päätös ei liittynyt minuun, silti joskus mieleen tulee ajatus siitä, että voiko kaikki tämä johtua jostain, mitä minä tein. Se on jotenkin aika inhimillistä. Syitä etsii helposti vähän kaikkialta. Ajattelen kuitenkin niin, että päätös on aina henkilön oma ja tavallaan pystyn ymmärtämään, että Fannilla on oikeasti ollut niin paha olla, että hän ei ole voinut elää ikään kuin loppuun asti”, Faina sanoo. ”Tuntuu tietysti surulliselta ajatella, että Fannilla olisi ollut vielä niin paljon elettävää ja kaikki jää tavallaan kesken”, Faina jatkaa.

Fainan surussa päällimmäisimpänä tunteena on surun lisäksi ikävä. Faina muistelee usein yhteisiä hetkiä, vierailuja tapahtumissa ja matkoja katsomaan auringonlaskuja. Eniten Fainalla on ikävä sitä, että voisi kertoa tästä hetkestä Fannille, jakaa kaiken sen, mitä on tapahtunut ja mitä on tapahtumassa. ”Minulla on tietysti ikävä Fannin ääntä ja yhteisiä nauruja. Olisi ihana voida kuulla vielä kerran Fannin ääni. Minulla on myös ikävä kaikkea sitä, mitä ei koskaan enää tule. Tuntuu surulliselta esimerkiksi ajatella, että jos saan joskus lapsia, Fanni ei koskaan saa tutustua heihin, eivätkä minun lapseni saa koskaan tutustua Fanniin. Aion kyllä pitää Fannin elävänä muistoissa, kertoa siitä, millainen hän oli. Se ei kuitenkaan ole sama asia kuin se, että saisi kokea ja nähdä, millainen Fanni oli ”, Faina kertoo.

”Vastaan on tullut myös tuttuja, joilla on sama kokemus ja heidän kanssaan Faina on tuntenut yhteyttä, vaikka aina sanojakaan ei ole vaihdettu.”

Toisaalta Fainalle tuo lohtua ajatus siitä, että ehkä Fanni kuitenkin näkee, miten elämä menee ja mitä asioita elämässä tapahtuu. Ei sisko koskaan kokonaan katoa, vaan on elämässä aina jollain tavalla läsnä. Sydämessä sisko kulkee aina mukana.

Empatiaa, ihmisiä ja huolenpitoa

Pitkään Fannin kuoleman jälkeen Faina kirjoitti Fannille kirjeitä, joissa kertoi asioita elämästä ja tapahtumista Fannin kuoleman jälkeen. Se oli myös tapa käydä läpi surua ja menetystä ja kaikkia siihen liittyviä tunteita. Vaikka Fanni ei koskaan saakaan kirjeitä, tuntui Fainasta tärkeältä jakaa asioita isosiskolle kirjoittamalla ne paperille. Myöhemmin Faina voi lukea kirjeitä itse. Hän ajattelee, että niistä voi saada tulevaisuudessa lohtua.

Suurin tuki Fainalle on ollut perhe. Fainan perhe on ollut aina läheinen ja tiivis ja yhteinen menetys on tuonut kaikki entistä lähemmäksi toisiaan. Perheen kanssa surua on ollut helppo jakaa, sillä menetys on ollut yhteinen ja siitä on ollut helppoa puhua. Toisia ei ole tarvinnut varoa, vaan omia ajatuksia on perheen kesken voinut jakaa avoimesti. Toisiaan ulkopuolisten kanssa Fainalla on ollut pelko siitä, että tilanne muuttuu vaivaantuneeksi. ”Vaikka minulle itselleni puhuminen tuntuu luontevalta, ei se välttämättä ole sitä muille. Joskus tuntuu siltä, että ihmiset eivät halua kysyä tai puhua, sillä heille tulee aiheesta epämukava olo. Samaan aikaan itse olisi valmis keskustelemaan ja joskus tuntuisi tärkeältäkin voida puhua,”, Faina toteaa. ”On toisaalta ollut myös yllättävää huomata, että ympärillä olevat ihmiset ovat halunneet auttaa ja olla meidän tukenamme surussa. Ympärillä on ollut valtavasti empatiaa ja ihmisiä, jotka ovat valmiita kuuntelemaan ja olemaan läsnä”, Faina jatkaa.

Fainasta on ollut tärkeää kuulla muiden itsemurhan tehneiden kokemuksia ja tarinoita. Niistä hän on saanut lohtua ja erilaisia näkökulmia suruun. Vastaan on tullut myös tuttuja, joilla on sama kokemus ja heidän kanssaan Faina on tuntenut yhteyttä, vaikka aina sanojakaan ei ole vaihdettu. Yhteinen ja samankaltainen kokemus on riittänyt ja on tuntunut siltä, että ilman sanojakin toinen ymmärtää ja jos olisi vaikea tilanne, toinen olisi lähellä ja läsnä.

Yksi Fainan suurimmista tuista on ollut hänen paras ystävänsä, joka piti huolta Fainasta muistuttamalla perusasioista. ”Varsinkin surun alussa syöminen ja nukkuminen tuntui vaikealta, enkä oikein pystynyt tekemään kumpaakaan. Mikään ei

tuntunut oikealta ja kaikki oli jollain tavalla ihan väärin. Silloin oli jotenkin tosi arvokasta, kun minun paras ystäväni kyseli nukkumisesta ja muistutti syömisestä. Ne ovat perusjuttuja, mutta sillä oli iso merkitys. Tuntui, että joku pitää koko ajan huolta ja on joku, johon voi tukeutua”, Faina sanoo.

Välillä Faina on kokenut syyllisyyttä siitä, että oma elämä menee eteenpäin ja elämässä tapahtuu iloisia asioita. Silloin on ollut tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa ajatuksia ja jotka muistuttavat siitä, että elämää saa ja voi jatkaa eteenpäin. Muiden tuella on ollut suuri merkitys. ”Suru voi olla painava taakka kantaa, mutta kun sitä saa jakaa perheen ja tärkeiden ihmisten kanssa, siitä tulee aavistuksen kevyempi”, Faina sanoo.

Elämä alkoi alusta

Oman menetyksen myötä Faina on alkanut ottaa kantaa mielenterveyteen liittyviin asioihin ja tulevaisuudessa hän toivoo, että voisi jollain tavalla toimia vielä enemmän mielenterveyteen ja suruun liittyvien aiheiden parissa. ”En ikinä ajatellut, että olisin poliittinen ihminen tai sellainen, joka haluaa ottaa julkisesti kantaa asioihin. Fannin kuoleman jälkeen on kuitenkin tullut halu ja tarve ajaa asioita eteenpäin, puhua mielenterveydestä ja itsemurhamenetyksestä sekä auttaa muita surevia”, Faina kertoo. Fainasta tuntuu lohdulliselta ajatella, että omalla työllä, tiedon jakamisella ja puhumisella voi vaikuttaa. Tällä hetkellä Faina puhuu menetyksestä ja hänelle tärkeistä asioista sosiaalisessa mediassa, sillä vielä aika ei tunnu oikealta muulle. ”Haluan ensin käsitellä omaa menetystäni vielä lisää ennen kuin alan auttaa muita. Ajattelen, että on tärkeää, että menetyksestäni on kulunut vähän enemmän aikaa ja elämäntilanteeni on sellainen, jossa minun on mahdollista antaa aikaa muille. Vertaistukityö ja kokemusasiantuntijoiden työ on todella tärkeää tukea ja minulla on suuri arvostus vapaaehtoisia kohtaan. Heidän työpanoksellaan voidaan aidosti vaikuttaa ihmisten elämään. Haluan itsekin joskus jollain tavalla tehdä samankaltaista työtä, auttaa ihmisiä silloin, kun elämässä on vaikeaa. Tietysti toivoisin, että voisin omalla panoksellani vaikuttaa myös siihen, että muiden ihmisten läheiset eivät joutuisi samaan paikkaan, kohtaamaan samankaltaista surua ja menetystä”, Faina sanoo.

> ”Fannin kuoleman jälkeen on tullut halu ja tarve ajaa asioita eteenpäin, puhua mielenterveydestä ja itsemurha-menetyksestä sekä auttaa muita surevia.”

Isosiskon kuolema toi mukanaan uuden etsimistä ja tulevaisuuden pohtimista uudella tavalla. Fainasta tuntuu, että menetyksen myötä elämä alkoi ihan kokonaan alusta, ja oma suunta on pitänyt etsiä uudestaan. Menetys on tuonut mukanaan myös ajatuksen siitä, että kaikkea ei ehkä kannata jättää huomiselle. ”Fannin kuolema on saanut ajattelemaan myös sitä, että koskaanhan ei tiedä, mitä huomenna tapahtuu ja siksi olisi tärkeää tehdä ja kokea nyt, eikä sitten kun. Fanni oli hirvittävän eloisa ja hän teki ja koki elämässään paljon erilaisia asioita. Muistan aina ihailleeni sitä piirrettä hänessä ja haluan ottaa siitä mallia. Vaikka elämässä onkin menetys ja suru, on silti myös toivoa ja mahdollisuuksia”, Faina toteaa.

Faina ajattelee, että suru kulkee jollain tavalla mukana loppuelämän. ”Silloin kun suru ja kokemus on tuore, saattaa tuntua, että kaikki vain pimenee, eikä mikään ole enää mahdollista. Voi tuntua siltä, että kaikki loppuu siihen. Surun kanssa oppii kuitenkin elämään ja hiljalleen siellä tosi mustankin tunnelin päässä alkaa näkyä valoa”, Faina sanoo. Fainan mukaan surumatkaa voi kulkea eteenpäin pieni askel kerrallaan, eikä jaksamisen tarvitse aina riittää pieniä tekoja pidemmälle. Joskus riittää, että jaksaa syödä ja ehkä seuraavana päivänä jaksaa taas vähän enemmän. Lopulta tulee hetki, kun kaikki ei enää tunnukaan niin synkältä ja elämään tulee taas iloisia hetkiä. ■

Artikkelin otsikko mukailee Emma & Matildan Sisko -laulun sanoja.

TOIMINTAKALENTERI
2026

Vertaisryhmien tapaamiset

Helsingissä 13.4. | 11.5.

Hämeenlinnassa 25.3. | 29.4. | 27.5.

Tampereella 26.3. | 16.4. | 7.5. | 21.5.

Turku 19.3. | 16.4. | 28.5.

Verkossa kerran kuussa sunnuntaisin. 29.3 | 19.4 | 17.5 | 7.6.

VERTAISRYHMIÄ käynnistyy pitkin kevättä ja syksyä. Katso ajankohtainen tilanne: ***surunauha.net/tapahtumat***

Surukonferenssin teemana on tänä vuonna *Surun kirjo – Monimuotoinen sureminen nykymaailmassa*. Konferenssi järjestetään **Tampereen yliopistolla 23.-24.4.2026.** Surunauhan jäsenille liput puoleen hintaan. Torstain iltatilaisuudessa surunauhalaisten oma kokoontuminen. Ilmoittaudu: ***surut.fi***

Lomaa vailla? Tuettu loma lapsiperheille järjestetään kesäkuussa Liikuntakeskus Pajulahdessa Lahdessa. Hae lomalle yhteistyökumppanimme Hyvinvointilomat ry:n sivuilla maaliskuun loppuun mennessä. Lue lisää: ***surunauha.net/tuettuloma***

Vertaistukiviikonloppu Vesova tarjoaa ohjattua vertaistukea **Janakkalan Kiipulassa 17.-19.4.** Viikonloppu antaa aikaa ja tilaa puhua vaikeista asioista turvallisessa ilmapiirissä vertaisten kesken. Etsimme yhdessä voimavaroja jaksamisen ja selviytymisen tueksi. Ruotsinkielinen Sorgens stig -vertaistukiviikonloppu tulossa marraskuussa. Lue lisää: ***surunauha.net/vesova***

Läheisten keskustelualue on auki 24/7. Keskustelualueemme on auki, tervetuloa mukaan. Voit osallistua keskusteluihin Discordissa Surunauhan palvelimella silloin kun sinulle sopii. Ohjattuja chatteja itsemurhan tehneiden läheisille viikoittain tiistaisin: ***surunauha.net/discord***

Kesällä vaelletaan vertaisseurassa päivävaelluksilla. Jo perinteeksi muodostuneet omatoimivaellukset saavat jatkoa. Tänä vuonna vapaaehtoisten järjestämiä päivävaelluksia järjestetään kaksi, yksi pohjoisessa, toinen etelämmässä. Lue lisää: ***surunauha.net/vaellus***

Sinustako vertaistukija? Koulutamme uusia yksilötukijoita etäkoulutuksena **11.4.** Lue lisää kaikista koulutuksistamme ja hae mukaan: ***surunauha.net/koulutus***

Kynttilät syttyvät itsemurhien tehneiden muistolle marraskuussa: ***surunauha.net/kynttilatapahtuma***

Tapani surra

KAUNIITA UNIA, RAKAS OOT

TEKST Jennina Lahti **KUVA** Mia Angeria

Tättähäärä joulutonttu jekkuileva ja touhukas Manta Justiina nimensä veroinen topakka ja tomera empaattinen ja ihana äidin apuri



Virpi Korhonen oli saattamassa 12-vuotiasta Mantaa kotilomalta takaisin lastensuojelulaitokseen. Koko matkan juna-asemalle Virpi piti kiinni Mantan kädestä ja kyyneleet valuivat. Jossain takaraivossa kummitteli etiäinen siitä, että jommallekummalle nuoremmista lapsista tapahtuu jotain. Juna-asemalla Virpi halasi Mantaa lujasti ja sanoi ”Pie huoli itestäs rakas”. Muutaman viikon päästä poliisit seisoivat ovella. Manta oli tehnyt itsemurhan.

Katothan meidän perään

”Mantalla oli taustalla vaikeita aikoja, päihteitä, itsetuhoisuutta, itsemurhayrityksiä ja itsetuhoisia puheita. Hänen itsemurhansa tuli silti shokkina meille kaikille. Olen yrittänyt löytää syitä Mantan itsemurhalle, mutta mitään selkeää syytä ei kuitenkaan ole löytynyt.

Manta ei pystynyt puhumaan asioista. Oli lohduton ja kädetön olo, kun Manta kertoi, että hänellä on paha olla, mutta kukaan ei osaa auttaa. Taustalla oli rankkoja asioita, mutta en silti osannut ajatella, että Manta tekisi itsemurhan. Syitä etsiessä olen käynyt läpi Mantan elämänkulkua ja omaa äitiyttäni. Olisinko voinut tehdä jotain toisin? Teinkö jotain väärin? Olisinko jotenkin voinut estää tapahtuneen? On ollut vaikeaa hyväksyä se, että Mantan elämä päättyi näin. Kuinka paljon hänellä olisikaan ollut vielä elettävää, jos hän vain olisi jaksanut.

Viimeisellä kotilomalla Manta touhusi paljon ja teki kanssani puutarhahommia. Pelasimme pihalla ja Manta oli läsnä meidän kanssamme. Jälkikäteen olen ajatellut, että Manta oli luultavasti tehnyt päätöksen jo aiemmin. Kenties tuona viikonloppuna hän jo tiesi, mitä aikoo tehdä ja siksi hän oli eri tavalla mukana touhuissamme. Toisaalta ehkä kyseessä onkin vain surullisten sattumien ja hetken tunnekuohun lopputulos, jolle emme koskaan saa sen suurempaa selitystä. Tiedän, että Manta ei varmasti ajatellut tekonsa lopullisuutta ja sitä, mitä se tekee perheelle.

Alussa, kun juttelin Mantalle, kysyin häneltä usein, miksi hän teki näin. Toisaalta jossain pinnan alla tuntuu kuitenkin helpotus siitä, että Mantalla ei enää ole murheita ja hänellä on varmasti hyvä olla, eikä häneen enää satu. Yritän hyväksyä sen, että tämä oli Mantan ratkaisu. Nykyään juttelun lomasta kuiskaankin vain ’Katothan meidän perään’.”

Ja sitten ihmiset olivat hiljaa

”Olen huomannut, että monille ihmisille surevan kohtaaminen on vaikea paikka. Ihmiset eivät oikein osaa suhtautua surevaan tai toisen ihmisen suruun. Itkevä ihminen saa muut jotenkin vaivautuneeksi, toisen itkuun ei osata suhtautua. Tuntuu, että ihmiset pelkäävät surevaa ja surua, ikään kuin sureva menisi rikki tai suru voisi tarttua. Koen, että moni ihminen ei ole aidosti valmis kuulemaan surevan kuulumisia.

Alussa sain viestejä ja osanottoja. Ihmiset vaikuttivat elävän surussa mukana. Kaupassa kohdatut ihmiset kertoivat, että haluaisivat tulla käymään ja toivotin kaikki aina tervetulleiksi. Kukaan ei kuitenkaan koskaan tullut. Alun jälkeen jäljelle on jäänyt hiljaisuus. Kukaan ei enää kysy mitä kuuluu tai miten voit. Kaikki ovat hiljaa.

Ajattelen, että ainakin osittain vaikeus kohdata surevia johtuu siitä, ettei tiedetä, mitä voisi sanoa. Usein sanoja ei kuitenkaan tarvita, vaan riittää, että on vieressä. Ei surevaa tarvitse yrittää piristää tai korjata, läsnäolo ja kuunteleminen riittää. Tärkeintä olisi ottaa sureva vastaan sellaisenaan, eikä pelätä toisen itkua tai surua. Joskus lohdun sanoja keksiessään ihmiset saattavat sanoa tahdittomia ja loukkaaviakin kommentteja. Eräs henkilö sanoi, että onneksi jäljelle jäi vielä kaksi tytärtä. Ikään kuin olisi vara menettää lapsi, jos niitä on useampi. Minulla tai kenelläkään muullakaan vanhemmalla ei ole yhtään ylimääräistä lasta.

Ehkä yllättävintä on ollut se, että ammattilaisetkaan eivät välttämättä osaa kohdata surevaa. Se, miten meidät kohdattiin ammattilaisten toimesta heti Mantan kuoltua, oli todella riemunkirjavaa. Osanottoja, kättelyitä, halauksia ja katseen välttelyä. Mantan kanssa työskennelleiden ammattilaisten kanssa tuli olo, että tapahtunut haluttiin vain pyyhkäistä pois päiväjärjestyksestä. Meidän kanssamme ei keskusteltu, eikä asiaa käyty läpi. Meitä kohdannut suru oli vain yksi hoidettava asia muiden joukossa.

Keskimmäisen tyttäreni kanssa työskenteleville ammattilaisille puolestaan olen joutunut selittämään ja selventämään, mitä suru on. He ovat ihmetelleet, miksi nuori on edelleen jotenkin alamaissa, surullinen ja masentunutkin. Olen joutunut juurta jaksain selittämään, että sellaista suru on. Ei surulla ole aikarajoja tai parasta ennen päivämäärää, ei se häviä, kun menetyksestä on kulunut tarpeeksi aikaa. Silti toisinaan tuntuu, että he eivät ymmärrä, että Mantan sisko suree edelleen pikkusiskoaan ja se on täysin normaalia, ei jotain, mikä pitäisi hoitaa pois.

Tulevaisuudessa haluaisin toimia jonkinlaisena viestinviejänä siinä, miten surevia voi kohdata. Haluaisin, että ihmiset ymmärtävät, että surevan kohtaamisessa ei tarvita mitään erityisiä kommervenkkejä, oikeita sanoja, kukkapuskia tai taikatemppuja. Läsnäolo riittää. Haluaisin myös kouluttaa ammattilaisia siinä, miten surevia perheitä ja ihmisiä pitäisi kohdata. Erityisen tärkeäksi koen sen, että ammattilaiset ymmärtäisivät, että perheet ovat moninaisia, eikä menetys ole ainoastaan biologisen perheen, vaan se voi vaikuttaa isosti myös sisaruspuoliin ja ei-biologisiin vanhempiin. Olen huomannut, että usein ei-biologiset perheenjäsenet jäävät helposti ilman tukea.

En tiedä, mihin elämä vie ja mikä minusta tulee isona, mutta toivoisin, että voisin hyödyntää omaa kokemustani eri tavoin. Toivon, että omaa kokemustani jakamalla voin auttaa jotain toista perhettä. Toivon, että minun taisteluni silottaa tietä jonkun toisen taistelulle, eikä se tie olisi yhtä raskas. Kenties tulevaisuudessa toimin myös vertaistukijana ja kuljen muiden surevien vierellä heidän surumatkansa eri kohdissa. Haluan tuoda esille asioita, joista ei puhuta vielä tarpeeksi. Haluan rikkoa itsemurhaan liittyvää häpeää ja varmistaa, että ihmiset saavat sellaista tukea, jota tarvitsevat.

Toivoisin, että itsemurhan tehneiden läheiset tietävät, etteivät ole ainoita, eikä yksin tarvit-

se jäädä. On tärkeää uskaltaa puhua ja ottaa apua vastaan, jos sitä tarjotaan.”

Olkapää, syli ja turvasatama

”Minulle on ollut alusta asti selvää, että surun kanssa selvitään yhdessä perheenä. Surun ja ikävän saa jakaa, eikä niitä tarvitse kantaa yksin. Olen sanonut lapsille, että minun suruani ei lisää se, että he puhuvat omasta surustaan ja ikävästään. Tämä on meidän yhteinen surumme ja kaiken siihen liittyvän voi jakaa.

Äitinä olen ollut tukena lapsilleni ja olen parhaani mukaan yrittänyt lohduttaa lapsia heidän surussaan. Olen joutunut pitämään itseni kasassa, jotta olen pystynyt lohduttamaan ja auttamaan minulle tärkeitä ihmisiä. Olen kuitenkin myös itse saanut surra ja nojata muihin. Erityisen tärkeä tuki on ollut puolisoni Mika, jota ilman en olisi selvinnyt näin pitkälle. Mika on ollut olkapää, syli ja minun turvasatamani. Hän on lohduttanut ja ollut vierellä. Olen saanut surra ja tulla kohdatuksi suruni kanssa. Toisinaan on ollut tarpeellista saada ympärille oma surukupla, jossa voin olla surun kanssa yksin. Niissä hetkissä en kaipaa vierelleni ketään ihmistä, vaan haluan surra yksin puutarhan rauhassa. Silloin Mika touhuilee samalla omia hommia. Hän ymmärtää, että tarvitsen tilaa, mutta on kuitenkin lähellä ja läsnä, jos kaipaan jotakuta, johon nojata.

Minulla on ollut alusta asti tarve puhua ja olen mielelläni keskustellut Mantasta ja surusta. Välillä olen miettinyt, että tukahdutanko lähimmät surullani. Jaksavatko he kuunnella minua ja ottaa minun suruni vastaan? Kaikki eivät ole jaksaneet ja yhden ystävän kanssa olemmekin sopineet, ettemme enää puhu Mantasta tai surusta. Onneksi ympärillä on myös niitä, joiden kanssa saan jakaa suruani. Olen mukana Facebookin ryhmässä, jossa on muita lapsensa itsemurhalle menettäneitä vanhempia. Siellä olen lukenut muiden keskusteluita ja joskus olen myös osallistunut keskusteluun. Lisäksi olen osallistunut muutamia kertoja vertaistukiryhmään discordin keskustelualueella. Toisinaan vain luen muiden kokemuksia, sillä olen oman suruni kanssa vasta alkumatkassa ja moni muu on jo pidemmällä. Silloin vertaistueksi riittää vain se, että voin olla läsnä ja lukea muiden kokemuksista.

> ”Suru ottaa aikaa juuri sen verran kuin tarvitsee. ”

Lähimmäisten ja vertaistuen lisäksi olen saanut myös kriisiapua sekä tukea omalta mielenterveystyöntekijältäni. Hän on aivan mahtava. Saan häneltä valtavasti apua ja lohtua ja myös viisaita sanoja, jotka auttavat ymmärtämään surua paremmin. Hänen kanssaan surusta puhumiselle ei ole rajaa, vaan saan puhua kaiken ja toisaalta, jos en jaksa puhua, saan myös vain itkeä. Jokainen suruun liittyvä tunne, itku ja epätoivo saa mielenterveystyöntekijän kanssa tulla nähdyksi. Tunteita tai ajatuksia ei tarvitse peitellä, piilotella tai silotella.”

Henkäys kerrallaan

”Suru vyöryi elämääni tsunamin lailla. Se toi tullessaan tunteiden hyökyaallokon, jossa on vain yritettävä pysyä pinnalla. Mennessään se vei mukanaan kaikki värit ja jätti jäljelle harmaan ja mustan sävyt. Elämä on kulkenut eteenpäin henkäys ja hetki kerrallaan. Surussa elämä voi olla sekunti, minuutti ja tunti kerrallaan elämistä. Huomista, seuraavaa viikkoa tai kuukautta voi olla vaikea ajatella, sillä ensin pitää selvitä käsillä olevasta hetkestä.

Ihmiset ovat usein lohduttaneet, että joku päivä suru helpottaa. En tiedä mikä se ’joku päivä’ on tai milloin se koittaa. Toisinaan tuntuu turhauttavalta kuulla kerta toisensa jälkeen siitä maagisesta ’jostain päivästä’, sillä surun syövereissä se tuntuu kaukaiselta ja oudolta määreeltä. Suru on edelleen aika paljon henkäys kerrallaan elämistä, hetkestä selviämistä. On tärkeää muistaa, että jokainen suree omalla tavallaan ja omaan tahtiin. Suru ottaa aikaa juuri sen verran kuin tarvitsee. Välillä on tuskallista ja turhauttavaa ajatella, että suru vaatii aikaa, eikä sitä voi kiirehtiä tai nopeuttaa, mutta niin se vain on.

Meistä jokainen vetää perässään omanlaistaan kivirekeä. Suru on yksi kivi, joka on tahtomattani laitettu minun rekeeni painoksi muiden joukkoon. Sitä kiveä ei enää saa pois, mutta ajan saatossa saa voimia ja keinoja, joiden avulla kivirekeä on helpompi vetää perässään. Suru ei ole mikään poismenevä asia tai kokemus, se on jollain tavalla aina mukana. Ei surusta selviä, mutta sen kanssa voi selvitä ja kulkea eteenpäin, vaikka tie joskus olisikin raskas ja vaikeakulkuinen.

Olen huomannut, että suru ei ole ainoastaan rajua tunnemyräkkää, vaan se vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Yhtäältä kehoni on reagoinut ruokahaluttomuudella, herkistyneillä ja ylikuormittuneilla aisteilla ja toisaalta on päiviä, jolloin mieli ja keho ovat täysin tyhjiä. Ihmisen keho on mielenkiintoinen järjestelmä. Välillä kaikkia tunteita ja asioita pohtiessa tuntuu siltä, että aivot sulaa. Joskus taas kaikki vyöryy yli ja keho on ylivirittyneessä tilassa ja toisinaan taas kaikki tyhjenee. Ihan kuin olisi täysin tyhjä, kylmä ja tunteeton. Ajattelen, että se on kehon ja mielen keino suojella surevaa, antaa hetki hengähtää ilman surun painoa. Niissäkään hetkissä suru ei kuitenkaan ole kokonaan pois. Joskus toivoisin, että olisi olemassa kupla, jossa ei olisi surua ollenkaan. Olisi helpottavaa, jos joku voisi hetkeksi ottaa pois surun ja ikävän, jotta mieli ja keho voisivat levätä.”

Hyväksymisen tiellä

”Mantan kuoleman aiheuttama suru on mieletön. Sydän on pirstaleina, eikä se tule koskaan kokonaiseksi, sillä osa siitä on taivaalla. Tuolla jossain, pilvenreunalla, on palanen minun sydäntäni. Suru on ollut raastavaa ja se on repinyt minut pieniksi atomeiksi. Niitä palasia joudun etsimään vielä vuosia. Mantan kuoleman jälkeen olen myös joutunut määrittelemään itseni ja äitiyteni uudestaan.

Silitän Mantan kuvaa usein ja juttelen hänelle. Toivoisin, että saisin vielä halata häntä ja sanoa vielä kerran ’Kauniita unia, rakas oot’. Minulla oli tapana lähettää Mantalle ne sanat aina viestillä, nyt ne koristavat Mantan hautakiveä. Ikävä saa minut sykkyrälle ja kyyneleet valuvat silmistä. Ikävä on raastavaa ja se saa sydämen muljahtelemaan. Tuntuu raadolliselta, että minun rakasta tomeraa ja topakkaa tytärtäni ei enää ole. Silloin kun ikävä tuntuu kaikkein painavimmalta, istun puutarhassa omenapuun alla juttelemassa Mantalle. Kerron asioita elämästä, rakkaudesta ja ikävästä. Muistutan siitä, että emme koskaan unohda häntä. Ja päivittäin otan päiväunet kietoutuneena Mantan virkkaamaan torkkupeittoon. Niissä hetkissä Manta on lähellä.

> ”Tuolla jossain, pilvenreunalla, on palanen minun sydäntäni. ”

Alussa pelkäsin, että unohdan jotain tärkeää. En enää muistakaan tuoksua tai ääntä, jotain tärkeää hetkeä. Lapset muistuttivat silloin, että me muistamme yhdessä. Nyt en enää pelkää unohtavani, sillä tiedän, että Manta kulkee vierellä ja on mukana matkassa aina jollain tavalla.

Vie vielä aikaa, että voin muistella myös hymyssä suin ja kiitollisena siitä, että saimme pitää Mantan 12 ja puoli vuotta. Mantan hautajaisissa oli valokuvaaja, joka koosti siellä otetut kuvat valokuva-albumiksi. En vielä ole pystynyt katsomaan valokuva-albumia, Facebookin muistoja tai kuuntelemaan hautajaisia varten koostamani musiikkialbumin lauluja. Ne tuntuvat kipeiltä. Manta näkyy kuitenkin kaikkialla, hajuvedessä, jota Mantan sisko käyttää ja Mantan piirustuksissa, jotka ovat kodin seinillä. Ne tuovat rauhaa ja lohtua. Meillä on myös esillä kuvia Mantasta. Yhdessä niistä Manta hymyilee ja tekee sormillaan puolikkaan sydämen. Olen opetellut tekemään sydämen toisen puolen, yhden kokonaisen sydämen.

Olen edelleen hyväksymisen tiellä. Teen töitä sen eteen, että pystyisin joskus jollain tavalla hyväksymään tapahtuneen. Samalla elämä jatkuu ja siitä saan muistutuksia erilaisissa hetkissä. Mantan kuolemaa edeltävänä äitienpäivänä sain Mantalta tummanpunaisen ruusun, jonka syksyllä hänen kuoltuaan laitoin hätäpäissäni kukkapenkkiin. Ajattelin, että se selviää, jos selviää. Seuraavana keväänä odotin, että ruusu alkaisi kasvaa, mutta niin ei käynytkään. Yllättäen alkukesästä siihen tulikin lehtiä. Se tuntui lohduttavalta ja siinä hetkessä tuntui siltä, että elämä tosiaan jatkuu. Samana kesänä puutarhassa oli valkeita perhosia. Uskotaan, että valkeat perhoset ovat meidän läheisiä, jotka ovat täältä jo lähteneet. Ne muistuttivat Mantasta, siitä, että hän on jollain tavalla aina läsnä. Joskus elämän jatkuminen näkyy tällaisissa pienissä asioissa, jotka tuntuvat hirvittävän tärkeiltä.” ▪

Mörkö tuli taloon

TEKSTI: Fanni Mikkonen

Kahvikupissani on Mörkö. Se kulkee kyyryniskaisena kohti öljylyhdyn valoa, kurottaa kätensä ja antaa liekinhehkun lämmittää. Silmät tapittavat tulta, hampaat näkyvät. Voi melkein kuulla, kuinka Mörkö ärisee. Kahvi höyryää, kun aamupäivän auringossa katselen tätä ihan tavallista muumimukia, jonka olen viime aikoina usein kaapista valinnut.

Muumitalo tunnetaan paikkana, jonne jokainen kanssakulkija on tervetullut. Siis kaikki muut, paitsi Mörkö. Harva asia aiheuttaa laakson asukkaissa yhtä suurta pelkoa, kuin tämä Toven luoma, toisinaan yksinäiseksi naiseksi tulkittu kylmyyttä hohkaava hahmo. Mörön lähestyessä muumit linnoittautuvat talon suojiin ja Muumipappa kaivaa esiin aseen, jolla hän ajaa pois kuistin rappusilla kyyröttävän kutsumattoman vieraan. Mörkö kääntyy vastentahtoisesti ja lähtee, jättäen nurmeen hallaisen polun, joka johtaa Yksinäisille vuorille. Muumien pelko hellittää, mutta pimeydestä kaikuvat Mörön sanat: minä palaan. Ja niin tapahtuu.

Perhepiirissäni on tapahtunut kaksi itsemurhaa. Toinen, kun olin lapsi ja toinen, kun olin 31-vuotias. Jälkimmäinen menetys vei ihmisen aivan elämän keskiöstä. Kuolema pakotti astumaan vieraan tuntuiseen maailmaan, jossa elämää joutui tarkastelemaan uusin silmin. Mennyt, nykyhetki ja tuleva muuttivat radikaalisti muotoaan ja käsitykseni ajasta muovautui toiseksi.

> ”Kuolema pakotti astumaan vieraan tuntuiseen maailmaan, jossa elämää joutui tarkastelemaan uusin silmin.”

En varsinaisesti haluaisi ajatella, että läheisteni itsemurhat määrittävät elämääni, mutta ainakin tällä hetkellä koen, että ne määrittävät sitä paljonkin. Se vituttaa. Surettaa. Hetkittäin kauhistuttaa. Se on myös ihan ok. Olisi kyllä hienoa, jotakin ihan sanojen ulottumattomissa olevan kaltaista, jos asiat voisivat olla toisin ja perheemme voisi vielä kokoontua saman pöydän äärelle. Olisi ihmeellistä, jos voisimme olla yhdessä - turvassa. Talossa, jonne möröillä ei ole minkään valtakunnan asiaa. Mutta tämä ainutkertaiseksi ymmärtämäni elämä eletään tässä kehossa ja tässä vallitsevassa todellisuudessa. Muita ei tähän hätään ole tarjolla. Voiko muuta kuin suostua ja antaa kokemusten virrata itsen läpi?

Ajattelen, että ‘kaikki’ ei tule koskaan olemaan kunnossa. Menetetty ihminen lähti niin läheltä ja yllättäen, että yksi on aina poissa. Pöydässä paikka, johon kaipaamme istujaa. On aina tiloja, joissa käy kylmä viima ja joissa kipu vaeltaa aiheuttaen kummallisia tuntemuksia. En koe manaavani, kun ajattelen, että kärsimys tulee kulkemaan mukana. Minusta se vain on niin - ja se on ihan ok.

Välillä vastustan. Pimeää, hallaa, lähtemistä. Pelkoa. Todellisuutta. Mutta olen huomannut, että mitä enemmän vastustan, sitä ahtaammaksi tämä kummallinen ja monitahoinen ‘todellisuus’ muuntautuu. Kun löydän tavan suostua ja annan mahdottoman menetyksen asettua osaksi elämää, surun vedet saattavat tuoda avaruutta tullessaan. Kärsimyksen rinnalle voi saapua limittyviä aikakausia, ihmisten ja sukupolvien ketjuja. Matkaa esiäitien ja -isien maille. Järjestäytymistä ympäröivään luontoon tavalla, jota en voi vielä kokemuksen tasolla ymmärtää, mutta joka hetkittäin tuntuu piirtyvän esiin; olla olemassa kaikkialla - ja ei missään. Elämä liikkuu hallan ja lämmön vaihtuvilla asteikoilla.

Laaksoon on laskeutunut ilta ja muumitalossa palaa valot. Muumimamman huolella istuttamia kukkia jäätyy, kun Mörkö taas lähestyy. Muumipappa valmistautuu suojelemaan perhettään kaikelta pahalta. Pelko hiipii.

Mitä kaikkea Mörön mukana olisi mahtaisikaan tulla sisään taloon? Surua. Yksinäisyyttä. Ajoittaista kylmyyttä. Kummaa mörinää, jota on kuunneltava oikein avoimin ja hyväntahtoisin korvin ymmärtääkseen tarvitsevaa ja seuraa kaipaavaa olentoa. Selon saaminen voi luonnollisesti olla ainakin aluksi haastavaa, onhan Mörkö kulkenut pitkään yksin vuorilla. Nyt se pyrkii lämpimään, valoon ja toisten seuraan.

Otan hörpyn kahvista ja nautin aamun valosta. On päivän paras hetki. Ei hopeareunuksia, vain yks Mörkö mukissa. Aurinko hohkaa kasvoille ja kerrostaloasunto muuttaa muotoaan. Ajattelen taloni monia huoneita, esi-isiä uunin takana. Kuljen ovelle ja jätän sen auki. Ärisen vuorten suuntaan: tervetuloa. ■

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 menetyskokemuksen 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. Lisäksi järjestämme keväällä säännöllistä ryhmätoimintaa verkossa.

Yksilövertaistukea on saatavilla puhelimitse sekä kasvokkain useilla eri paikkakunnilla.

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivoa netin kautta *surunauha.net/tukihenkilot* tai ottaa itse yhteyttä toimistolle numeroon 044 902 6940. 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 Mielenterveys ry:n **kriisipuhelin** päivystää numerossa 09 2525 0111 24 tuntia vuorokaudessa. **Kriisikeskukset** ympäri Suomea järjestävät ammatillisesti ohjattuja ryhmiä.

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

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



Liity jäseneksi ja vaikuta!

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

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

JÄSENENÄ SAAT

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

JÄSENMAKSU

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 25 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
Asiantuntija, viestintä ja vertaistuki: Liisa Ahonen
Asiantuntija, vertaistuki ja koulutukset: Saini Suutari
Nuori suru -hankkeen asiantuntija: Virpi Ropponen
Järjestöassistentti: Nina Hagman

HALLITUS 2025
Juha Pieksämäki, puheenjohtaja: surunauha.puheenjohtaja(a)gmail.com
Erkki Latosaari, 1. varapuheenjohtaja
Maija Ylistalo, 2. varapuheenjohtaja
Merja Myller, jäsen
Satu Saarinen, jäsen
Kaija Hiltunen, varajäsen
Paula Määttänen, varajäsen

KOTISIVUT
surunauha.net

SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT

SURUNAUHA ry