

SURUNAUHA



Yksinäisyydestä
yhteyteen

Jäsenlehti
2/2025

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 2/25

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|---|
| 3 | Päätoimittajan kynästä | 25 | Runo |
| 4 | Ajankohtaista | 26 | Mistä puhumme, kun puhumme yksinäisyydestä |
| 6 | Kutsu jäsenkokoukseen | 28 | Kaikki tunteet on sallittu surussa ja rakkaudessa |
| 7 | Runo | 31 | Surunauhan vertaistuki |
| 8 | Aika rehellinen elämälle | 33 | Käsivarren mitan lähempänä |
| 14 | Terveisiä pölypilven tuolta puolen | 34 | Liity jäseneksi |
| 16 | Surun vangitsevat kädet | | |
| 18 | Toimintakalenteri | | |
| 20 | Tapani surra: Taivaassa tavataan | | |

KUVA SAARA VÄYRYNEN



TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Jennina Lahti

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

ULKOASU/TAITTO Anne-Mari Ohra-aho

KANNEN KUVA Laura Haimila

JULKAISIJA Surunauha ry

Lokakuu 2025

ISSN 2489-7663

PAINOPIIKKA Uusiokuori

YHTEYS toimisto@surunauha.net





Päätoimittajan kynästä

YKSINÄISYYDESTÄ YHTEYTEEN

Toisinaan vieläkin kuulee puhuttavan surutyöstä, joka lankeaa surevan tehtäväksi, kun läheinen kuolee. Surutyö on työtä, josta ei saa kesälomaa tai virkavapaata, siitä ei pääse eläkkeelle, eikä kukaan sijaista silloin, kun itse sairastuu. Tässä työssä tiimityötä ei useinkaan tunneta. Surutyöläinen aloittaa läheisen kuoltua yksinäisen puurtamisen samalla kun muut antavat sururauhan ja jäävät sivuun odottamaan, että surutyö tulee valmiiksi. Välillä surutyöläisen lähellä olevat ihmiset saattavat sivulta huudella kannustavia lohtulauseita elämän ja arjen jatkumisesta tai siitä, että vuoden päästä helpottaa. Kukaan ei välttämättä huomaa, että surutyöläisen käsi hapuilta toista kättä, jotakuta jakamaan surutyötä, kun itsellä ei voimat enää riitä.

Tämän lehden teemana on yksinäisyydestä yhteyteen ja se, miten erilaiset yksinäisyyden ja erillisyyden kokemukset voivat olla osa surumatkaa. Meillä Suomessa suru nähdään usein yksityisenä kokemuksena ja hyväntahtoisena eleenä sureville halutaan tarjota sururauha. Tämän seurauksena surevat saatetaan tahattomasti rajata tavallisen elämän ulkopuolelle suremaan, kunnes ovat valmiita palaamaan ei-surevien joukkoon, usein mieluiten entistä ehompina ja surusta selvinneinä. Saattohoidon asiantuntija-kouluttaja ja suruterapeutti **Marjaana Väänänen** toteaa Surunauhan blogissa

“Suru voi olla yhdessä jaettua, vaikka jokainen surisi välillä yksinkin.”

(13.8.), että ulkopuolelta tulevat odotukset surun suorittamisesta haavoittavat surevaa. Kun ympäristö asettaa surevalle odotuksia oikeassa ajassa ja oikealla tavalla suoritettusta surusta, eikä surevan kokemus vastaakaan ympäristön kohtuuttomia ja vääristyneitä odotuksia, altistuu sureva tarpeettomille epäonnistumisen, yksinäisyyden ja häpeän kokemuksille. Muut eivät välttämättä osakaan ottaa surevan surua vastaan, jos se ei kuvasta heidän käsitystään siitä, miltä surun pitäisi näyttää ja miten surua pitäisi surra. Sureva saattaa jäädä yksin, eikä pääse jakamaan surua muiden kanssa.

Toisinaan voi olla tärkeää, että surun kanssa saa hetken olla yksin, tuntee surun koko kirjon ja painon omassa surukuplassaan. Suruun voi liittyä myös omia yksityisiä hetkiä, ajatuksia, kokemuksia ja rituaaleja, joita ei halua jakaa muiden kanssa. Tähän lehteen haastattelemani **Päivi Roos** sanoi viisaasti, ettei yksinäisyyttä ja erillisyyttä tarvitse pelästyä. On myös täysin sallittua välillä haluta omia suru ja olla sen kanssa yksin.

Surua ei kuitenkaan tarvitse surra yksin. On luonnollista kaivata yhteyden muiden kanssa ja haluta surra yhdessä itselle tärkeiden ihmisten kanssa. Parhaimmillaan perheen ja ystävien sekä muiden läheisten ihmisten kanssa lohtu löytyy yhdessä jaetusta kokemuksesta, muistoista ja mahdollisuudesta kulkea surumatkaa yhdessä.

Suru voi olla yhdessä jaettua, vaikka jokainen surisi välillä yksinkin.

Merkityksellisintä lienee yhteyden tunne sekä kokemus siitä, että surulle annetaan tilaa ja vierellä on ihmisiä, joihin voi tarvittaessa nojata. Joskus yhteys on vain sanattomia hetkiä, joissa voi hetken hengähtää toisen vierellä, surra tai olla surrematta, olla sureva tai joskus myös ihan jotain muuta.

Kun puhutaan surusta ja yksinäisyydestä on ehkä olennaisinta se, että surevalla olisi mahdollisuus valita yhdessä jaetun ja yksin koetun välillä,

eikä yksinäisyys olisi olosuhteiden tai ympäristön synnyttämä pakko.

Sinulle hyvä lukija toivon valoisia syyshetkiä.

Jennina Lahti

lahti.jennina@gmail.com

Kirjoittajasta Jennina Lahti toimii lehtityöryhmän lisäksi kokemusasiantuntijana.

AJANKOHTAISTA



Aktiivinen syksy on hyvässä vauhdissa Surunauhassa. Kesän lopulla järjestettiin vuosittainen ryhmänohjaajakoulutus, vertaistuellinen vaellus sekä vertaistukiviikonloppu Vesova. Tuttuun tapaan käynnistettiin useita uusia vertaistukiryhmiä eri puolilla Suomea. Myös joka tiistai kokoontuva ryhmächat Surunauhan Discord-kanavalla on ollut vilkas. Kanava tarjoaa tilan vertaiskeskustelulle myös muulloin. Jos Discord ei ole ennestään tuttu, siihen voi tutustua täällä surunauha.net/discord tai ottaa yhteyttä Surunauhan toimistoon.

Kansainvälisen itsemurhien ehkäisy päivän tapahtumassa läheisen itsemurhamenetyks oli tänä vuonna entistä vahvemmin esillä. Helsingin keskustakirjasto Oodissa järjestetty tilaisuus striimattiin, ja sitä seurattiin eri puolilla Suomea myös yhteisissä katsomoissa. Puhujina olivat muun muassa kirjailijat Johannes Lahtela ja Venla Pystynen, jotka kertoivat vanhemman menetyksen jättämästä surusta ja traumasta.

TULEVA TOIMINTAA

Paljon toimintaa on myös vielä edessä. Itsemurhan tehneiden muistotilaisuus, Kynttilätapahtuma, järjestetään sunnuntaina 16.11. Tilaisuuteen voi osallistua Helsingissä tai seurata sitä striimin kautta. Lisäksi ympäri Suomen järjestetään paikallisia tapahtumia, joiden tiedot löytyvät Surunauhan verkkosivujen tapahtumakalenterista. Oman

tapahtuman järjestäminenkin on vielä mahdollista, ja toimistosta saa siihen apua. Syksyn aikana on luvassa myös vapaaehtoisten koulutuksia – esimerkiksi yksilötukijoiden koulutukseen ja muihin tehtäviin voi tiedustella paikkoja toimistolta.

Loppusyksyn ohjelmassa on ainakin ruotsinkielinen vertaistukiviikonloppu *Sorgens stig*, nuorten viikonloppu Tampereella sekä mahdollisuus nähdä viimeistä kertaa taideterapeutin vertaistukiryhmän näyttely *Eilen – Tänään – Huomenna* Helsingissä Pasilan kirjastossa. Marraskuussa järjestetään lisäksi jäsenistölle avoin syyskokous (kutsu sivulla 6), jossa valitaan kaksi hallituksen varsinaista ja kaksi varajäsentä uudelle kaksivuotiskaudelle. Hallitustyöstä kiinnostuneet voivat ilmoittautua joko etukäteen allekirjoittaneelle tai paikan päällä kokouksessa. Syksyn aikana toteutetaan myös Surunauhan ja FinFamin yhteinen teatterikiertue Lapissa ja Itä-Suomessa.

HUOLI SOTE-JÄRJESTÖIHIN KOHDISTUVISTA LEIKKAUKSISTA

Sote-järjestöjen toimintaa on viime aikoina värittänyt huoli valtionavustuksiin kohdistuvista leikkauksista. Surunauhan rahoituksesta noin 90 % tulee Sosiaali- ja terveysministeriön avustuskus STEA:lta, joten leikkaukset koskettavat meitä väistämättä. Jo aiemmat supistukset näkyvät toiminnassa: kahteen vuoteen ei ole ollut mah-

dollista hakea uusia projektiaivustuksia tai jatkorahoitusta päättyneille hankkeille. Surunauhan kohdalla tämä merkitsee esimerkiksi *Nuori suru* -hankkeen rahoituksen päättymistä keväällä 2026. Teemme parhaillaan työtä muiden rahoituskanavien löytämiseksi, jotta nuorille suunnattu toiminta voisi jatkua. Hanke on vuosittain tavoittanut satoja nuoria, jotka ovat menettäneet läheisensä itsemurhan tai henkirikoksen kautta.

Surunauhan vakituinen rahoitus on niukka, ja sillä on voitu palkata kolme työntekijää valtakunnalliseen toimintaan. Työntekijät kouluttavat uusia vapaaehtoisia, tukevat heitä toiminnassa ja huolehtivat viestinnästä. Perustoimintaan kuuluu myös vaikuttamistyö läheisensä menettäneiden aseman ja tuen parantamiseksi. Suurimmat kulut syntyvät vertaistukiviikonlopuista, tämän lehden paino- ja postituskuluista sekä ryhmätoiminnan käytännön kuluista, kuten tilavuokrasta ja ohjaajien matkakuluista. Leikkausvaraa ei siis juuri ole.

Tällä hetkellä ei tiedetä, miten tulevat leikkaukset kohdentuvat. Esillä olleet keinot, kuten lahjoitusten verovähennysoikeuden laajentaminen sote-järjestöihin, eivät tuo Surunauhalle merkittävää helpotusta, sillä lahjoitustuotot ovat vuosittain vain noin tuhat euroa – arvokas summa sekin, sillä kaikki lahjoitukset ohjataan suoraan kohderyhmän tukemiseen. Neljän viime vuoden aikana Surunauhan kohtaamisten määrä on kasvanut yli kaksinkertaiseksi. Keväällä toteutetun tuloksellisuusarvioinnin mukaan toiminta saavutti tavoitteensa erinomaisesti. Sosiaali- ja terveystieteiden kattojärjestö *Sostien Sosiaalibarometri*-kysely osoittaa, että hyvinvointialueet ohjaavat aiempaa enemmän ihmisiä järjestöjen tuen piiriin kustannusten hillitsemiseksi.

Myös Kansallinen itsemurhien ehkäisyohjelma ja *Käypä hoito* -suositukset tunnistavat järjestöjen vertaistuen tärkeäksi tueksi läheisensä menettäneille. Tässä tilanteessa keskustelu jo valmiiksi niukan rahoituksen leikkaamisesta tuntuu nurinkuriselta. Surunauhassa autettiin viime vuonna yli 2000 läheisensä menettänyttä, ja kohtaamisia oli vieläkin enemmän. Suurimman osan tuesta toteuttivat järjestön kouluttamat vapaaehtoiset – viime vuonna heitä oli mukana 105.

Surunauha on taloudellisilta resursseiltaan pieni, mutta vaikutukseltaan laaja järjestö. Toimintaa järjestetään vuosittain noin 30 paikkakunnalla sekä verkossa. Olemme vahvasti verkostoi-

tuneita ja teemme yhteistyötä muun muassa Mieli ry:n kriisikeskusten, Surujärjestöjen, FinFamien, seurakuntien ja muiden järjestöjen kanssa. Tärkeitä kumppaneita ovat myös hyvinvointialueet ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Järjestöihin kohdistuvat leikkaukset heikentävät monin tavoin koko sote-järjestelmää.

Vaikka tulevat säästöt väistämättä vaativat sopeutusta, tärkein tavoitteemme pysyy samana: varmistaa, että läheisensä menettäneet saavat laadukasta, empaattista ja turvallista tukea – niin Surunauhan vertaistuen kuin yhteiskunnan muiden palveluiden kautta. Jäsenyys auttaa turvaamaan toiminnan jatkuvuuden, mutta myös vertaistukijaksi ryhtyminen, lahjoittaminen tai tiedon jakaminen Surunauhan työstä on suuri apu.

Riika Hagman-Kiuru
toiminnanjohtaja



Tukea suruun saa Surunauhan kautta myös toiminnallisissa tapahtumissa ja ryhmissä. Tänä vuonna läheisiä on kokoontunut mm. vertaistukisaunassa, liike- ja taideryhmässä sekä elokuisella vertaistukijoiden järjestämällä vaelluksella Orivedellä. Kuva elokuun naisten saunasta Helsingistä.

Kutsu jäsenkokoukseen

SYYSKOKOUS

Surunauhan jäsenkokous pidetään lauantaina 29.11.2025 klo 12.30 Helsingissä järjestön toimistolla (Maistraatinportti 4 A, 4.krs, kokoustila Onni). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, ja samalla on mahdollista tutustua Surunauhan toimintaan sekä muihin jäseniin.

Kokouksen jälkeen on mahdollisuus vertaistukseen.

Ilmoittautumiset 27.11. mennessä ilmoittautumislinkin kautta: surunauha.net/syyskokous25 tai toimisto@surunauha.net. Voit myös saapua paikalle ilman ilmoittautumista, mutta kahvitarjoilu pystytään takaamaan vain ilmoittautuneille.

Jäsenkokouksen asialista

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin ja pöytäkirjantarkastajien sekä tarvittaessa ääntenlaskijoiden valinta
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen

4. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio ja jäsenmaksujen suuruus vuodelle 2026 sekä annetaan hallitukselle valtuudet tarvittaessa sopeuttaa budjetti ja toimintasuunnitelma vahvistuneen tulorahoituksen mukaisesti.
6. Hallituksen jäsenten valinta. Valitaan kaksi varsinaista jäsentä sekä yksi varajäsen kaudelle 2026-2027.
7. Valitaan tilintarkastaja ja varatilintarkastajat vuodelle 2026
8. Muut mahdolliset asiat
9. Kokouksen päättäminen

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen kevät- tai syyskokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle 14 vuorokautta ennen kokousta, jotta asia voidaan sisällyttää kokouskutsuun.

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

Lämpimästi
tervetuloa!

 SURUNAUHA^{RY}

Tavataanko taivaassa?
Pilvenhattaran reunalla
tai portilla,
jos sellainen on?

Tavataanko taivaassa?
Opetatko säännöt,
esitteletkö paikat
autatko sopeutumaan?

Tavataanko taivaassa?
Ei vielä,
vaan vuosikymmenten jälkeen,
sitten kun silmissä on tarpeeksi rypyjä
eletystä elämästä

ja nauruista,

jotka eivät jääneet nauramatta.

JENNINA LAHTI



Aika rehellinen ELÄMÄLLE

TEKSTI Fanni Mikkonen **KUVAT** Laura Haimila / Lauran kotialbumi



Juontaja ja stand up-koomikko Laura Haimilan elämä muuttui vuonna 2013, kun ex-kumppani teki itsemurhan kuukausi eron jälkeen. Tapahtumien aikaan Laura oli 24-vuotias.

Ajattelen, että on elämä ennen ja elämä jälkeen. Sillä tavoin se pisti elämän halki ja poikki”, Laura toteaa nyt, 12 vuotta myöhemmin. Hän kuvailee läheisen itsemurhaa äärimmäiseksi kokemukseksi, jonka synnyttämää tunteiden vuoristorataa hän uskoo vain asian kokeneiden ymmärtävän. “Tilanne oli myös hurja ihmiselle, joka ei ollut kohdannut kovin paljoa mielenraskuuden haasteita. Se vei syvään päähän, enkä osannut ennakoita tällaista kohtaa elämässä.” Laura jatkaa. Kuolemaa oli edeltänyt kuitenkin vahva huoli ex-kumppanin voinnista. “Pelkäsin tätä ihan hirveästi, sillä itsetuhoiset ajatukset olivat hänen puheis-

saan. Toisaalta ne olivat niin paljon puheissa, että tuntui, ettei oikeasti tapahtuisi mitään.”

”Kuoleman jälkeen tunsin voimakasta syyllisyyttä, koska suhde oli vaikeassa paikassa ja olin nähnyt hänet juuri edellisenä il-

”Ajattelen, että on elämä ennen ja elämä jälkeen.

Sillä tavoin se pisti elämän halki ja poikki.”

tana”, Laura sanoo. Kuolemaa edeltäneenä iltana Laura oli mennyt tapaamaan ex-kumppaniaan, sillä toivoi hänen hakevan apua. Laura tunsu olonsa levottomaksi ja ajatteli jäävänsä yöksi, mutta ex-kumppani vaikutti rauhalliselta ja myötämieliseltä avun hakemiselle. Hän ehdotti Lauralle, että he tapaisivat seuraavana aamuna ja lähtisivät yhdessä Kivelän sairaalaan. Lähtiessään Laura tunsu olonsa rauhalliseksi. “Ajattelin, että kaikkeen tähän tulee helpotusta. Aamulla hän ei kuitenkaan avannut enää ovea.”

Surua kohti

Kuolemaa läpi käydessään Laura tunsu voimakasta syyllisyyt-

tä. “Ajattelin, että miten mä oon epäonnistunut ihmisenä näin toitaalisesti? Miten luin tilannetta niin huonosti? Kaikki tapahtui niin äkkiä ja ero oli tuore. Toinen oli ikään kuin vielä kumppani. Se lisäsi tuskaa.”

Syylisyyden rinnalle nousi myös toisenlaisia menetyksen aiheuttamia tunteita. Laura tunsi, kuinka alitajuinen ja mukana kulkenut pelko poistui kuoleman

myötä. “En ollut aiemmin osannut sanoittaa, että pelkään toisen kuolevan itsemurhan kautta. Kumppanin mielenterveyden haasteet olivat kuitenkin tuoneet valtavaa huolta ja kuormitusta. Yhtäkkiä ei enää tarvinnut pelätä, että jotakin tapahtuu – koska se oli jo tapahtunut. Totta kai sellainen pelossa eläminen on ihan tosi raskasta”, Laura kertoo.

Itse surun kohtaamista Lau-

ra kuitenkin vältteli pitkään. “Ensimmäiset 9 kuukautta hoidin suruani lähinnä alkoholilla ja pyrin vain pitämään huolta, että minulla oli hauskaa. Ihmiset tuntuivat jopa olevan tyytyväisiä siitä, etten jäänyt vain kotiin suremaan. Suhteeni alkoholiin muuttui kuitenkin vaikeaksi ja ymmärsin, että minun on jätettävä se pois, jos haluan päästä käsiksi tunteisiini.”

Alkoholista luopuminen oli elämänmuutos, johon oli totutauduttava äkillisen kuoleman lisäksi. Laura koki, että hänen on vain käytävä läpi suru ja siihen liittyvät tunteet. Eteenpäin hän ei pääsisi, jos hän olisi vain vihainen, humalassa tai yrittäisi järkeistää asioita. “Nyt tästä puhuttaessa voi kuulostaa, että tämä kaikki olisi tapahtunut hetkessä, mutta se ei todella ole niin. Asian käsittelemiseen kului ainakin viisi vuotta”, Laura toteaa.

Suru ei ole identiteetti

Noin viisi vuotta ex-kumppanin kuoleman jälkeen, Laura kävi ystävänsä patistamana rentoutushoidossa, johon hän suhtautui hieman huvittuneena. Hoidon aikana Laura kuitenkin koki saavuttavansa olotilan, jossa hän sai jättää hyvästit - ja päästää irti ex-kumppanistaan. “Aidosti koin sen jälkeen, että me vaihdettiin yläfemmat ja mä voin jatkaa ilman, että se tapahtuma on mun koko identiteetti. Irti päästäminen oli kuitenkin yllättävän vaikeaa, koska ainoa, mitä mulla oli hänestä jäljellä, oli se kaipaus ja tunne. Toisaalta jos haluaa elää täällä ja nyt, ei voi elää niin, että koko ajan kaipaa jotakin, mitä ei ole enää mahdollista kohdata.”, Laura kuvailee.

Nykyään ex-kumppani vieraillee Lauran unissa enää vain har-



voin. Myös hänestä puhuminen on keveämpää. “Mä kannan tapahtunutta mukanani kuten muitakin elämän tapahtumia. Ne ovat osa mun elämää, mutta ne eivät ole mun identiteetti.”

Miten tahansa ihminen lähtee täältä, siitä jää surua

“Ennen omaa kokemusta ajattelin, että itsemurha on maailman itsekkäin teko. Että se ihminen jättää ihmiset ja surun jälkeensä. Nyt kuitenkin ajattelen, että miten tahansa ihminen lähtee täältä, siitä jää surua. Ei se ole itsekkyyttä. Omassa tapauksessani läheinen ihminen oli näyttänyt, että mielenterveys oli haaste ja kuolema oli pitkäaikaisen sairauden lopputulema. Siksi mä ajattelen, että hän kuoli pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana. Mä en enää halua edes puhua hänen kuolemastaan ilmaisuilla, kuten ‘hän lähti’, niin kuin hän olisi ollut aktiivinen toimija.”, Laura sanoo.

Laura kokee, ettei itsemurhaan menehtyvä ihminen tee päätöksiä elämästään samanlaisessa mielentilassa kuin terve ihminen. “Ajattelen, että varmasti ex-kumppanini sisäinen pieni lapsi olisi halunnut elää onnellisesti, olla iloinen ja pystyä nauttimaan elämästä tasapainoisesti. Sairaus ei vain päästänyt otteestaan. Se, mitä hän kantoi sisälleen, oli hänen elämässään siinä kohtaa ylitsepääsemätöntä.”

Ymmärrys kumppanin tilanetta kohtaan aiheutti sen, ettei Laura jaksanut pitkään kantaa mukanaan vihaa tai pettymystä, vaan pian tuli empaattinen tunne menetettyä läheistä kohtaan. “Sillä hurjimman asian koki hän itse”, Laura kiteyttää.

Näin voikin tapahtua kelle tahansa

Ex-kumppanin kuolema muutti Lauran suhdetta omaan mielenterveyteen. “Se oli pysäytys, jonka myötä ymmärsin, mitä tarkoittavat mielenterveyden haasteet ja se, kun voimat loppuu. Ymmärsin, miltä näyttää ihminen, joka ei enää halua olla täällä. Sen myötä ymmärsi maailmaa ihan erityisellä tavalla, mitä ei ollut aiemmin joutunut kohtaamaan.”, Laura kuvailee. Myös oma resi-

”Yhtäkkiä ei enää tarvinnut pelätä, että jotakin tapahtuu – koska se oli tapahtunut.”

lienssi heikentyi pitkään jatkuneen kuormituksen seurauksena ja läheisen kuolintapa vaikutti käsityksiin myös omasta elämänculusta. “Mä aloin ihan hirveästi pelkäämään, että koen saman. Siinä kohtaa puhkesi mun ensimmäinen masennus”, Laura jatkaa.

Ajan myötä masennus piipahteli, tuli ja meni. Ex-kumppani oli kuollessaan täyttämässä 31 ja omien 31-vuotissyntymäpäivän kynnyksellä Laura tunsi ihmetystä; hän pääsi tänne asti. Oman itsemurhan pelon Laura

uskoo johtuvan siitä, että hän näki toisen tilanteen läheltä ja sen, kuinka hauras toinen oli. Aiemmin itsemurhan tehneet olivat olleet jotenkin kaukana, eikä aihe tuntunut samaistuttavalta. “Olin nähnyt itsemurhia elokuvissa sellaisissa olosuhteissa, jotka eivät tuntuneet samaistuttavilta. Itsemurha tuntui lähinnä tehokeinolta, joka jättää itsemurhaisen etäiseksi. Ei tuntunut siltä, että näin voisi tapahtua kenelle tahansa. Mulla ei myöskään aiemmin ollut mitään kohtaamista näiden asioiden kanssa. Yhtäkkiä se tapahtui jollekin, joka on sulle tosi rakas ja jonka kanssa olet jakanut yhteisen elämän. Itsemurha ei olekaan Hollywood-leffan mässäilykohtaus, vaan inhimillinen tapahtuma.”

Itsemurhan tehneen läheiselle voi olla tyypillistä kokea hätää ja tarvetta tehdä selväksi, että kuollut ihminen oli muutakin kuin itsemurhan tehnyt. Niin oli Laurallekin. “Mulle oli esimerkiksi tosi tärkeää näyttää ihmisille, jotka eivät tunteneet häntä, kuva tästä ihmisestä. Kuin todisteeksi siitä, että hän oli tavallinen ja kaunis ihminen, eikä “outolintu”. Se varmasti kertoo siitä, miten me suhtaudumme edelleen esimerkiksi mielenterveyden sairauksiin ja niistä kärsiviin ihmisiin. Suhtautuminen on toiseuttavaa.”

Muiden surua kohti

Menetyksen seurauksena Lauran suhtautuminen mielenterveyden asioihin ja kuolemaan on muuttunut. Kuolema käsitteenä on nykyään paljon luonnollisempi. “Mulle on sanottu, että mä meen tosi rohkeasti ihmisiä lähelle silloin kun ne on kokenut jotain tosi surullista”, Laura kertoo. Laura itse koki saaneensa tukea ja tul-

leensa nähdyksi heti ex-kumppanin kuoleman jälkeen. Hänen on ollut aina helppo puhua asioista, eivätkä ne siksi jääneet möroiksi.

Kuoleman jälkeen tietyt läheiset ihmissuhteet syventyivät entisestään, mutta Laura myös muistaa monia tilanteita, joissa ihmiset ovat olleet varpaillaan hänen kokemustensa äärellä. Osa ratkaisi tilanteen hiljenemällä ja odottamalla, että Laura ottaa itse yhteyttä. “Siitä tuli sellainen olo, että mun täytyy kannatella toisten tunteita. Ehkä siksi mulle tulee melkein vastareaktio. Kun mä kuulen toisten surusta, niin menen kohti, koska ajattelen, että nimenomaan se kohtaaminen on tärkeää. Me ollaan varmaan aika vieraantuneita surusta ja kuolemasta, kun meidän on vaikea puhua siitä. Mä haluan olla avuksi ja läsnä ihmisille, varsinkin kun voin samaistua.”, Laura sanoo.

Nuori suru

Lauran suruprosessista omanlaisensa teki myös se, että hän oli ex-kumppanin menehtyessä nuori, vain 24-vuotias. “Valtaosa mun ikäisistä, alle 40-vuotiaista, ei ole hirveästi kohdannut kuolemaa. Ehkä isovanhempiensa poistumisen, joka on aika luonnollinen asia. Se teki tietyllä tapaa eroa muihin, ja vielä kun toinen kuoli tällä tavoin.”

Vaikka suru on yksilöllistä, huomasi Laura vertaistuen piirissä, kuinka eri tavoin eri-ikäiset ihmiset käsittelevät tunteitaan. Ryhmissä oli paljon puolisonsa menettäneitä, vanhempia heteronaisia ja useimmiten menehtynyt oli ollut mies. “Koin, että meillä oli aika erilainen kokemus. Itsemurhan stigma on varmasti erilainen eri ikäluokkien keskuudessa. Myös sukupuoli vaikuttaa

ja etenkin vanhempien miesten kohdalla puhumattomuuden kulttuuri voi korostua. Ajattelin, ettei mun kumppanin tapauksessa kyse ollut siitä, vaan hän puhui, ja me puhuttiin paljon”, Laura pohtii.

Keskeneräistä ja kokonaista elämää

Pitkään Laura kantoi mukanaan surua siitä, kuinka rakkaan ihmisen elämä jäi kesken. Mielen täyttivät kaikki ne asiat, jotka häneltä jäivät kokematta. “PMMP:n keikalla vuonna 2014 itkin, kun Heiliumpallo soi ja mietin, että v*^t

“Ymmärsin, miltä näyttää ihminen, joka ei enää halua olla täällä.”

tu, sä et nyt näe tätäkään”, Laura sanoo. Hiljalleen Laura alkoi kuitenkin kiinnittää huomiota kaikkeen siihen, mitä ex-kumppani oli eläessään ehtinyt tehdä. Tänä päivänä suhde menetettyyn läheiseen on lempeä. “Katson hänen elämäänsä ja mietin, miten paljon hän ehti kokea ja kuinka hienoja asioita hän saavutti elämässään. Olen ylpeä siitä, että siitäkin huolimatta, että hänellä oli paljon haasteita, hän pystyi toteuttamaan itseään esimerkiksi työelämässä menestyksekkäästi.”

Laura ajattelee keskeneräisyyden tunteen liittyvän ennen kaikkea heidän tarinaansa. “Tottakai toivoin, että asia saisi hyvän päätöksen ja että olo helpottuisi. Mutta sellaista ratkaisua hän ei saanut ja mun on täytynyt hyväksyä se. En kuitenkaan voi sanoa, että hänellä jäi mitään kesken. Hänen matkansa oli sellainen kuin se oli, sellaisenaan kokonainen”, Laura toteaa. Tämä ajatus auttoi Lauraa myös suuntaamaan ajatuksia omaan elämään. “Tosi pitkään jossittelin, että entä jos asiat olisivat menneet niin tai näin. Ei ole mitään entä jos -elämää. Ei ole vaihtoehtoista tarinankulkua. Entä jos maailmaan jääminen on myös tuskallinen tie?”

Huumori surun rinnalla

Huumori on aina ollut merkittävässä roolissa Lauran elämässä, eikä surun hetket tee tässä poikkeusta. “Mulle monesti sanotaan, että mä oon kauheen musta ja synkkä. Se on ihan hauskaakin. Jossain kohtaa mä tein itsestäni musta leski -vitsiäkin. Siihen varmasti liittyy sitä, että prosessoin asioita ja haluan myös keventää tilannetta mulle, mutta todellisuudessa mulle musta huumori on ollut hirveän tärkeää, esimerkiksi tämän asian käsittelemisessä. Mulle musta huumori voi tavoittaa jotakin, joka on tosi totta”, Laura kertoo.

Tällä hetkellä Laura tekee stand upia ja keikkailee. Hän seuraa kiinnostuneena, mistä aiheista ihmiset kirjoittavat komiikkaa sekä sitä, millaisista maastoista itse eri aikoina ammentaa. “Tuntuu, että se on jokin defenssin kautta tuleva juttu. Jotkut aiheet ovat mulle itselleni kirjoittajana kiinnostavia, koska mä prosessoin niitä itsessäni ja olen niiden

kanssa vielä kesken. Jos sä oot käsitellyt jo asian, ei siitä jaksaa enää vääntää vitsiä. Mä ajattelen, että kun asiat on kesken, niistä syntyy pohdintaa ja huumoria.”

Suru on kunniavieras

“Pidän itsestäni huolta olemalla aika rehellinen elämälle. Yritän sanoittaa rehellisesti itseäni lähipiirilleni. Pysin olemaan mahdollisimman haavoittuvainen ja auki, jotta tulisin nähdyksi. Se on välillä jännittävää, mutta tuntuu, että avoin yhteys ihmisten kanssa tekee hyvää, eikä niin, että yrittäisi vain performoida jotakin osaa itsestään. Ehkä olen myös

”Suru on kunniavieras. Jossakin kohtaa se saa myös lähteä.”

alkanut arvostaa omaa elämääni ja aikaani enemmän. Se näkyy muun muassa siinä, miten olen alkanut kommunikoida omista rajoistani.

Jokaisen kumppanin kohdalla pelkään, että he kuolevat. Varsinkin, jos suhde päättyy eroon, pelkään jotakin tapahtuvan. Se on kuitenkin asia, jonka kanssa työskentelen. Terapiasta olen saanut paljon apua. Suru on tunteista kaikista syvin siinä mielessä, että surevana koen olevani eniten lähellä sitä pientä Lauraa, sisäistä lasta. Surreksessa on tosi paljaa-



na. Koen kuitenkin, ettei suru jää asumaan minuun. Kuten Jenni Vartiainen biisissä lauletaan: suru on kunniavieras. Jossakin kohtaa se saa myös lähteä.

Ei ole mitään oikeaa tapaa surra ja käsitellä näitä asioita. Ei ole oikeita tai vääriä tapoja ei-

kä tunteita. Se Läheisen itsemurha on kokemuksena niin äärimmäinen, että on epäinhimillistä ajatella, että sekin pitäisi suorittaa jollakin normilla. Olisi parasta, kun jokainen pystyisi hyväksymään oman tapansa olla, siinä surun ja kaiken keskellä.” ■

TERVEISIÄ

pölypilven tuolta puolen



TEKSTI Fanni Mikkonen

Joskus - ja aika useinkin - mielen valtaa kaikki se, minkä on menettänyt. Ajattelen ihmistä, jonka perään en ehtinyt. Ajattelen hänen viimeisiä hetkiään. Usein ne rymistävät ylitseni tanner tärysten, nuo mielikuvieni kiihkeät sekunnit. Kiire, pelko, hätä. Korviahuumaava kauhu. En ehdi auttaa. En ymmärrä auttaa. Ja kun ymmärrän, en saa enää kiinni - hän on jo poissa. Jää valkoinen hiljaisuus ja pöly, jonka ei tahtoisi laskeutuvan.



Elämä täällä pölypilven sisällä on toisenlaista, kuin elämä tämän ulkopuolella. Tänne päätyäkseen on annettava noiden viimeisten sekuntien rynnä mielen maaperälle voimalla, joka ravisuttaa elettävää hetkeä. Enkä oikeastaan ole varma, kysyvätkö sekunnit lupaa, ehkä ne vain tulevat - kunnes ne pysähtyvät. Äkillinen pysähdys nostattaa pölyn ja synnyttää tilan, jossa aikaa ei ole. Se lakkaa, muttei katkea.

Tässä viimeisten sekuntien nostattamassa pölyssä näkökenttä muuttuu. Pois katoavat koti-ikkunalla nuupottava kiinanruusu ja sininen lampunjalka, kalenteriin merkitty työtapaaminen Fazerin kahvilassa. Ystävien kodit ovat kaukana jossakin. Täällä ei ole väliä sillä, lyökö sydän ja tarvitseeko kaupassa käydä. Ylitseni talloneet sekunnit muuntavat olemustani ja kun nousen tolpilleni ja avaan silmät, näen vaaleaa ja tunnen tehtäväni: olen pölypilven sisään saapunut surullinen, mutta ennen kaikkea utelias tutkija. Täällä minulla on mahdollisuus nähdä toisin ja mahdollisuus nähdä sinne, minne minulla ei ole pääsyä. Täällä käyn sinun kuolemaasi läpi. Minun tavallani.

Tutkin askeleitasi, niitä, jollaisiksi ne kuvittelen. Käyn läpi elämäsi, yhteisiä muistojamme ja yritän muodostaa kuvan, jotta ymmärtäisin paremmin. Tai kenties tämä on tapani olla yhteydessä sinuun. Tarkennan eri hetkiin, poimin nyansseja, ja kuljen aina hieman erituntuista polkua pitkin. Tunteet liikkuvat ja johtolangat muuntuilevat. Joskus ne liikuttavat, naurattavat, ihmetyttävät, suuttuttavat. Saavat minut katumaan. Syvää, hiljaista katumusta, jota sanat eivät tavoita. Ikävää. Joskus vain katselen ympärilläni.

Koskaan en koe, etteikö minulla olisi oikeus olla täällä. Minähän tämän pilven olen synnyttänyt. Tämä on rakkauden, kaipauksen ja katumuksen pölypilvi. Täällä on tilaa myös kaikille niille tunteille, jotka tämän ulkopuolella ovat 'väärin' tai korjausta vailla. Täällä saan tutkia, kuvitella, kokea syyllisyyttä. En halua riuduttaa itseäni, mutta minun on saatava antaa mieleni liikkua elämänpoluillamme vapaasti. Tälle kaikelle on oltava tilaa.

Vaikka tutkimuksissani käyn läpi lähtösi hetki hetkeltä, tiedän, etten koskaan pääse kanssasi sinne, sinun viimeisiin hetkiisi. Se on sinun yksi-

tyinen alueesi. Se kuuluu vain sinulle. Ja kun pöly alkaa laantua, kuten sen ominaisuuksiin kuuluu, minä palaan tähän elämään. Sydämeen, joka lyö. Tunnen, kuinka kumman kivuliailta nuo lyönnit tuntuvat. Elämän lyönnit. Ne erottavat minut sinusta. Me olemme niin eri tavoin olemassa. Minä tavalla, jonka me molemmat tunnemme. Sinä tavalla, jonka vain sinä olet kokenut. Jään joka kerta kaipaamaan tuota vaaleaa hiljaisuuden areenaa. Ymmärrän, että siellä kuron yhteen meidän viimeisiä yhteisiä hetkiämme.

”Täällä on tilaa myös kaikille niille tunteille, jotka tämän ulkopuolella ovat ‘väärin’ tai korjausta vailla.”

Kun pöly laskeutuu, minä näen portaat, jotka on noustava ja nousen ne. Askelmilla on kaipaus-ta ja huojennusta. Avaan oven, ilma tulvahtaa ja aurinko on kirkas. Istahdan lämpimälle asfaltille. Katselen kutostietä, sen varsilla paistattelevia voikukkia ja ohi suhahtelevia autoja. Arvaan seuraavan auton olevan punainen. Se osoittautuu valkoiseksi. Hiljalleen elämä palaa. Tutkimukset raukeavat tältä erää. Minulle tulee nälkä ja alan muistelemaan jääkaapin sisältöä. Ehkä kaupassa on käytävä. Ehkä haluan käydä kaupassa, kastella kiinanruusun ja illalla sytyttää siniseen lamppuun valon. ■



SURUN VANGITSEMAT KÄDET

TEKSTI Joonas Lahti

Koen, että yksinäisyys ei ole koskaan ollut minulle sellaista perinteistä yksinäisyyttä, tunnetta siitä, että olisin ihan yksin maailmassa. Ympärillä on ihmisiä, ystäviä, perhettä ja tuttuja. Kokemani yksinäisyys ei liity ihmisten määrään tai siihen, onko vierellä joku. Se on yksinäisyyttä, joka kumpuaa jostain muualta. Olen aina ollut ihminen, joka viihtyy itsekseen. Se on minulle luontaista. Monesti se ehkä tulkitaan niin, että olen yksinäinen tai introvertti, mutta kyse ei ole siitä. En muista, että olisin koskaan kokenut perinteistä yksinäisyyttä.

Hassua kyllä, tunteiden kanssa tilanne on toisenlainen. Osaan tunnistaa tunteita ja sanoittaa niitä itselleni, mutta surussa tunteet tuntuvat vaativan vastakaikua joltain toiselta ihmiseltä. Koen, että minulla se liittyy erityisesti fyysisyyteen. Ei halaamiseen, vaan siihen, että joku ottaa minun käteni omiin käsiinsä. Sitä ei kuitenkaan voi tehdä kuka tahansa. Ehkä juuri niissä kohdissa olen kokenut vaille jäämistä, yksinäisyyttä.

Minun suruni on erilainen. Se ei ole pelkkää itkemistä tai allapäin olemista, vaikka olen kyllä itkenyt, paljonkin. Kokemani kipua, fyysinen tuska, on jotain täysin toisenlaista. Se on tuntunut minun käsissäni. Niissä, jotka tuntuvat olevan koko ajan nyrkissä. Tuntuu siltä, kuin olisin sisälläni kantanut jotain, mitä ei voi puhua ulos. Se tuntuu siltä, että ne nyrkissä olevat kädet haluavat satuttaa, ei muita ihmisiä tai itseäni. Ne haluavat purkaa kipua, sen kuorman, jolle ei löydy sanoja. Kipu on konkreettinen, tuntuu lihaksissa ja luissa, ei ainostaan mielessä.

Ja silloin tulee myös yksinäisyys. Ei siksi, ettei ympärillä olisi ketään, vaan siksi, että kukaan ei oikein tiedä, mitä kädet tekee. Kukaan ei oikeasti ymmärrä, miltä tuntuu ja miten suruaan kantaa niin, ettei sitä voi selittää, vaikka haluaisi. Ja vaikka kuinka yrittäisi puhua tunteistaan, se ei poista kipua. Puhuminen ei aina vie sitä taakkaa pois.

Olen yrittänyt puhua ja haluaisin oppia puhumaan paremmin, koska se olisi paljon helpompaa

tai ainakin helpottaisi, jos tunteen voisi saada heti pois. Räjättyä sen ulos ja päästä siitä fyysisesti eroon. Aina ei kuitenkaan voi. Se tunne jää sisään ja sen vangitsijana on pään ja mielen lisäksi myös kädet.

Suru on niin kokemuksellinen asia, että se tarvitsee jotain muuta kuin pelkkiä sanoja. Se tarvitsee jonkun ihmisen, joka pystyy olemaan siinä hetkessä vahva silloin, kun itse en ole. Joku, joka ei pelkästään kuuntele tai yritä ymmärtää, vaan joka oikeasti kantaa sitä kipua minun puolestani hetken verran. Ottaa ne kädet hellästi omiin käsiinsä, avaa nyrkit varovasti aukinaisiksi, silittää kämmenistä ja antaa luvan olla siinä ilman selityksiä.

Sitä kokemani yksinäisyys ehkä kaikkein eniten on. Kuka on vahva silloin, kun minä en ole? Silloin, kun suru ottaa vallan, enkä pysty pitämään sitä enää itse hallussa. Kuka on siinä rinnalla? Siihen kysymykseen on vaikea löytää vastausta ja siksi kipua ja yksinäisyys tuntuvat joskus niin raskailta.

Samaan aikaan minussa on olemassa myös toinen puoli. Se haastaa sitä, miten muut voivat tunnistaa suruni. Minä en lamaannu, en mene pois päältä, enkä jää paikoilleni. En mene off-tilaan. Sen sijaan suuntaan surussa keskittymiseni täysillä muihin asioihin ja jatkan eteenpäin, ihan kuin mikään ei voisi pysäyttää. Teen, toimin ja hoidan asiat, pidän itseni liikkeessä. Siksi kipua on vaikea nähdä. Ulospäin kaikki näyttää hyvältä, ikään kuin kaikki asiat, jokainen elämän pienikin osa-alue, olisi hallinnassa. Ja silti, sisällä suru kulkee mukana, tiukasti nyrkkiin puristuneissa käsissä kiinni.

Surun kanssa eläminen on vaikeaa ja joskus melkein pelottavaa. Se on sisäinen taistelu, joka ei ole pelkkää ajatusten pyöritystä, vaan konkreettista kipua, joka näkyy ja tuntuu kehossa. Se on jotain, mikä asuu lihaksissa, luissa ja hermoissa, jotain, mitä ei voi lakaista maton alle sanoilla tai ajatuksilla. ■

TOIMINTAKALENTERI 2025

Vertaisryhmien tapaamiset

Espoossa

13.10. | 17.11. | 15.12.

Helsingissä

20.10. | 17.11. | 15.12.

Hämeenlinnassa

29.10 | 26.11. | joulukuun tapaaminen tarkentuu syksyllä

Jyväskylässä

27.10 | 24.11.

Tampereella

9.10. | 28.10. | 20.11. | 11.12.

Verkossa kerran kuussa sunnuntaisin

19.10. | 16.11. | 14.12.

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



Kynttilät syttyvät itsemurhan tehneiden muistoksi ympäri Suomen sunnuntaina 16.11.

Valtakunnallinen Kynttilätapahtuma striimataan Helsingin Lapinlahden lähteeltä. Ohjelmassa vertaiskokemuksia ja keskustelua, illan musiikista vastaa Laura Närhi. Tapahtuman juontajana Riku Nieminen.

Keräämme tapahtumia sivuillemme. Katso päivän tapahtumat **surunauha.net/kynttilatapahtuma**

Teatterikiertue Savossa marraskuussa. Poikani, rakkaani on runollinen esitys läheisten ja sairastuneen hädästä. Esitys kuljettaa lavalle äidin, pojan ja päättyneen rakkauden. Ihmisen avuttomuus sairauden edessä on yhtä ehdoton aina, läheisen toivo yhtä vahva ja palava, onni yhtä puhdas.

Syällisyys, pelko ja suru – toisaalta luopuminen ja pimeyden pohjalta nouseva llo ovat limittäin läsnä ja kannattelevat elämää, joka on arvokas. Rooleissa Mii Nuutila ja Ella Pyhäntö. Tilaisuudet ovat maksuttomia kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Esitys kiertää marraskuussa Savossa

Ti 11.11. Kuopio

Ke 12.11. Mikkeli

To 13.11. Savonlinna

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

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

Perhekurssille haku on käynnissä. Intensiiviryhmä perheille, joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan kautta: ryhmä leskille ja heidän alaikäisille lapsilleen **surunauha.net/perhekurssi**

Tapani surra

Taivaassa tavataan



TEKSTI Jennina Lahti **KUVAT** Päivi Roos

*Keinutan, kuuntelen,
sut suojaan peittelen
Keinutan, myöhä on
Jo kuulen aallokon*

(Johanna Kurkela, Prinsessalle, 2013)



Päivi Roosin pitkänhuiskea esikoispoika Teemu oli ihana, kiltti ja helppo lapsi. Teemussa oli valtavasti herkkyyttä ja kykyä nähdä kauneutta ympärillään. Teemu otti muut huomioon ja hän ajatteli, että jokainen pitää hyväksyä sellaisena kuin on. Siihen Teemu uskoi loppuun asti. Äidin ja pojan suhde oli läheinen. Silloin, kun Teemun oli vaikea löytää sanoja, pystyi Päivi sanoittamaan asioita poikansa puolesta. Joskus yhteisenä kielinä toimi musiikki. Musiikin kautta Teemu löysi sanat ja pystyi kertomaan, mitä kokee, tuntee ja ajattelee. Kiusaaminen, vakava mielenterveyden haaste ja vahva ulkopuolisuuden tunne painoivat Teemun harteilla. Teemu koki lyhyen elämänsä aikana monia vastoinkäymisiä. Tammikuuisena pakasyönä vuonna 2019 21-vuotias Teemu teki itsemurhan.

”En mä pyytänyt, et syntyisin tänne”

”Elämä ennen Teemun kuolemaa oli tulipalojen sammuttelua ja sitä, että me vanhemmat yritimme olla yhden askeleen edellä, tasoittamassa tietä ja varmistamassa, ettei seuraava tulipalo ehdi syttyä. Elin jatkuvassa hälytystilassa. Rinnassa kyti koko ajan pelko siitä, että Teemu kuolee ja kaikki liikenevä aika meni Teemun hengissä pitämiseen. Tuska oli molemminpuolista, köydenvetoa elämän ja kuoleman välillä. Teemu sanoi usein, että ei haluaisi tai jaksaisi elää, mutta elää minun vuokseni. Se tuntui samaan aikaan ihanalta ja hirveältä. Muutama vuosi ennen kuolemaansa Teemu sanoi, ettei ole pyytänyt syntyä tänne. Äitinä minulla oli vahva tunne, ettei Teemu ehkä näkisi seuraavaa syntymäpäiväänsä ja niinhän siinä lopulta kävi.

Kaikki tapahtunut tuntuu toisaalta tosi käsittämättömältä, mutta samaan aikaan jotenkin ymmärrettävältä. Heti alusta asti tuntui siltä, että jollain tavalla hyväksyn ja ymmärrän Teemun ratkaisun. Hänen kokemansa tuska ja kipu oli niin suurta, että hän ei enää vain jaksanut tai pystynyt enempään. Siksi en ole myöskään kokenut vihaa Teemua tai hänen ratkaisuaan kohtaan. Kuten äitinkin sanoi, Teemulla on nyt hyvä olla. Enää hän ei koe tuskaa tai kipua, vaan on saanut rauhan.

Olen kyllä välillä kokenut vihaa joitakin Teemun menneisyyden ihmisiä kohtaan. Olen pohtinut heidän rooliaan siinä, miten Teemun elämä on mennyt ja toisaalta myös siinä, mihin ratkaisuun Teemu lopulta päätyi. Olen yrittänyt työstää menneisyyden asioita ja niihin liittyviä ihmisiä myötätunnolla ja anteeksiannolla. Koen, että anteeksi-anto on tosi tärkeää minun itseni ja oman elämän jatkumisen kannalta. En voi muuttaa mennyttä, enkä sitä, mitä on tapahtunut, mutta voin vaikuttaa tulevaan ja siihen, mihin suuntaan oma elämäni jatkuu.

Syylisyyttä en ole tuntenut. Koen, että saimme kaiken sanotuksi ja puhutuksi Teemun viimeisinä aikoina. Ajattelen, että en olisi voinut tehdä äitinä enempää tai mitään toisin.”

”Ja viimein, sun matkaan ei pääse saattajakaan”

”Suru musersi ja toi mukanaan tuskan ja tyhjyyden. Suru tuntui myös fyysisinä oireina, päänsärkynä, rintakipuna sekä painavana ja puristavana tunteena rintakehässä. Pari ensimmäistä kevättä olivat aika synkkiä, eikä luultavasti kukaan tiennyt, kuinka mustissa vesissä välillä olin. Kuolema puhutteli minua. Välillä tuntui siltä, että halusin mennä Teemun haudalle makaamaan ja jäädä sinne. Hain surusta ja Teemun kuolemasta oikeutta olla välittämättä mistään. Elin tavallaan kahden maailman välillä, joista toisessa

millään ei ollut mitään väliä ja toisessa mielessä oli ajatus siitä, että elettävääkin vielä on. Oli helppo ymmärtää, että suruun voi jäädä rajusti kiinni. Kaikki tunteet on sallittu ja tunteiden pitää antaa tulla. Mielestäni on kuitenkin tärkeää myös löytää surun rinnalle edes hitunen toivoa ja jotain, mikä pitää elämässä kiinni myös silloin, kun haluaisi kieriä pimeydessä ja jäädä sinne.

Jo ennen Teemun kuolemaa aloin huomaamattani miettiä asioita, joista olen kiitollinen. Niihin vuosiin liittyi vaikeita asioita, eikä aina ollut aikaa pysähtyä, mutta silti jostain nousi tarve kiittää elämässä olevista ihmisistä ja asioista. Vaikka toisinaan aamuisin ahdisti hirvittävästi ja tuntui siltä, että pää ja sielu räjähtää, aloitin jokaisen aamun miettimällä niitä asioita, joista olen kiitollinen.

”Ajattelen, että en olisi voinut tehdä äitinä enempää tai mitään toisin.”

”Mielestäni on kuitenkin tärkeää myös löytää surun rinnalle edes hitunen toivoa ja jotain, mikä pitää elämässä kiinni myös silloin, kun haluaisi kieriä pimeydessä ja jäädä sinne.”



Se ei aina ollut helppoa ja toisinaan se oli tehtävä väkisin. Luettelin mielessäni ja joskus ääneenkin läheisiäni ja kiitin hetkistä ja päivistä. Se oli tavallaan sisäinen mantra tai ehkä sisäinen lause, joka jollain tavalla piti hyvässä kiinni ja auttoi jaksamaan. Oli tärkeää nähdä kaunista ja hyvää, vaikka elämässä olikin paljon vaikeita asioita. Olen jatkanut samaa myös Teemun kuoleman jälkeen. Vaikka surun kanssa on vaikeita hetkiä, tuntuu tärkeältä olla kiitollinen siitä kaikesta hyvästä mitä on. Toisinaan riittää, että siinä hetkessä vain on ja hengittää. Hyväksyy itsensä ja sen hetken sellaisena kuin se on.

Surun lopullisuus on tuntunut ehkä kaikkein surullisimmalta. Ajatus siitä, että toista ei enää koskaan voi koskea, kuulla tai nähdä tuntuu kipeältä. Toisinaan on vaikea ymmärtää, että toinen on ihan oikeasti lähtenyt pois ja sitä saattaa hetkittäin ajatella, että ehkä se rakas ihminen pian tulee taas ovesta sisään. Tuntuu rajulta ja raa'alta toivoa, että toinen olisi vielä siinä. Kuolema on niin hirvittävän lopullinen. Myös ikävä tuntuu äärimmäisen surulliselta. Minulla on ikävä yhdessä-

oloa, halauksia ja läheisyyttä. Ja Teemun naurua, sitä minulla on erityisesti ikävä.”

”Niin sä tartuit mua käteen”

”Perheen merkitys surussa on ollut valtava. Yhdessä on ollut mahdollista surra ja muistella sekä pohtia menneitä asioita. Perheemme on pysynyt tiiviisti yhdessä, vaikka surun myötä olisi toisaalta voinut lyödä hanskat tiskiin ja luovuttaa. Tyttären kanssa meistä on tullut läheisempiä ja äitini on puolestaan tuonut suruun vahvasti myös toivon näkökulman, mikä on tuntunut tärkeältä ja lohdulliselta.

Olen huomannut, että perheessä samaa surua surevien suru voi olla joskus myös yksinäistä ja erillistä. Toisaalta on lohduttavaa surra yhdessä ja toisaalta suru voi kulkea eri tahtiin, jolloin toisen surua voi olla joissain hetkissä vaikeaa vastaanottaa. Silloin kun suru tuntuu itselle kaukaiselta ja toinen on syvällä surun syövereissä, voi toisen suruun kiinnipääseminen tuntua haastavalta ja joskus jopa turhauttavalta.

Hetkittäin olin tavallaan vähän itsekäs surun kanssa. Välillä oli vaikea jaksaa ja ymmärtää, miten toinen käsitteli surua vaikka kuinka yritti kohteliaasti kuunnella ja olla lohtuna. Itse ei välttämättä siinä hetkessä ollut surun äärellä lainkaan ja tuntui vaikealta ja joskus jopa ärsyttävältä, kun toinen suri vieressä. On surussa totta kai myös paljon yhteisiä suremisen hetkiä. Ne voivat olla pieniä juttuja, joista molemmat ajautuvat surun äärelle. Niissä hetkissä toista ottaa kädestä kiinni ja sitten itketään yhdessä.

Ajattelen, että surun erillisyyttä ja siihen liittyvää yksinäisyyttä ei kannata pelätä. Joskus voi tuntua tarpeelliselta olla hetki surun kanssa yksin. Silloin vierelle ei kaipaa hyvää tarkoittavia läheisiä, kliseisiä lohtulauseita tai ketään muuta suremaan. Vaikka suru olisikin yhteinen, se on myös jokaisen oma, eikä jokaista suruhetkeä tarvitse jakaa toisen kanssa. Joskus voi olla myös tärkeää saada olla surun kanssa hetki rauhassa, surra omaa surua ilman muita tai muiden surua.

Perheen lisäksi läheinen ystäväni on ollut merkityksellinen tuki surussa. Hersyvän ja iloisen ystäväni kanssa olen voinut hassutella, kulkea vaatteiden hiplailureissuilla ja höpöttelykierroksilla. Ystäväni sanoi joskus, ettei hänellä ole oikein mitään annettavaa, koska hänen elämänsä on niin tasaista ja kaikki sujuu hyvin. Ja ihan ymmärrettävästikin siitä voisi olla kateellinen ja katkera, mutta niin ei ole ollut. Olen saanut jakaa ystäväni kanssa ihania ja tärkeitä hetkiä, ja hän on roikkunut matkassa mukana myös niissä vaikeissa ja huonoissa hetkissä. Ystäväni kanssa käydyt keskustelut ja hänen iloisuutensa ovat kantaneet pitkälle.

Myös ennen Teemun kuolemaa perheeseemme tulleella Penni -koiralla on ollut surumatkalla oma tärkeä roolinsa. Penni piti minut liikkeesä. Oli noustava ylös ja vietävä koira ulos, vaikka aina ei olisi jaksanutkaan. Olen ollut todellisessa penninvenytyksessä. Olen menneet eteenpäin rakkaudella ja raivolla, roikkunut hihnassa mukana

silloin, kun suru on vienyt voimat. Ajattelen, että Penni on varmasti omalla tavallaan ottanut kantakseen minun suruani.”

”Valot pimeyksien reunalla”

”Innostun ja ihastelen asioita herkästi. Pienetkin asiat ilahduttavat ja tuntuvat merkityksellisiltä. Kukkaset ja metsässä lentelevät perhoset tuovat mukanaan toivoa ja valoa. Suru kulkee rinnallani aina ja kyyneleet tulevat edelleen milloin mistäkin syystä. Toivo ja valo kuitenkin ovat raottaneet suruverhoa niin, ettei suruun ehkä jääkään loppuelämäksi jumiin. Typerryttävä olo hälvenee hiljalleen ja surun vierelle mahtuu muitakin asioita.

Kävin Teemun kuoleman jälkeen metsäkylpyohjaajan kurssin ja siitä heräsi ajatus vertaistuesta. Minulle itselleni luonnolla on ollut suuri merkitys sekä ennen Teemun kuolemaa että sen jälkeen. Luonnosta on löytynyt rauhaa ja lohtua silloin, kun asiat tuntuvat kaatuvan päälle. Kurssin käytyäni tuli mieleen ajatus siitä, että ehkä muutkin surevat saattaisivat löytää lohtua metsästä. Ehkä olisi tilaa sellaiselle sururyhmälle, joka kohtaisi toisensa luonnon äärellä, surisi surujaan puiden juurella ja saisi hetken hengähtää metsän rauhassa. Kenties vielä toteutan tämän ajatuksen jossain vaiheessa.

Muille sureville sanoisin, että ota niin rauhassa kuin se tuntuu tarpeelliselta. On lupa surra ja tuntea omaan tahtiin. Suru, kaipuu ja ikävä muuttavat aina lopulta muotoaan. Se on klisee, jonka surevat kuulevat varmasti usein, mutta se on myös totta. Ajattelen, että olisi tärkeää pystyä irrottamaan surusta edes vähän, ainakin niin, että pystyisi jatkamaan omaa elämää ja näkisi valon pilkahduksia, löytäisi tarttumapintaa, josta voi ottaa kiinni. Oman kokemukseni mukaan surussa tulee paljon pieniä hetkiä, joista voi löytyä toivoa. Niitä hetkiä on tärkeää vaalia. Ja vaikka surussa hauskuus voikin olla todella kaukana, voi myös ilo mahtua surun rinnalle.

Teemu tuntuu edelleen olevan läsnä ja lähellä. Juttelen Teemulle toisinaan ja saatan joskus lähet-

”Joskus voi olla myös tärkeää saada olla surun kanssa hetki rauhassa, surra omaa surua ilman muita tai muiden surua.”

tää hänelle pienen pyynnön. Muistoissa palaan usein erityisesti Teemun lapsuuteen ja yhteisiin rakkautellisiin muistoihin. Pulkkaretket, reissut ja tavalliset arkiset hetket ovat tärkeitä muistoja. Saatan upota katselemaan kuvia pitkiksikin ajoiksi.

Tallessa on myös Teemun vihko, jonka saimme joitakin kuukausia Teemun kuoleman jälkeen. Vihosta löytyi jokaiselle perheenjäselle oma biisi ja minulle sanat 'Taivaassa tava-taan. Rakastan sua.'" ■

Tekstin väliotsikot ovat seuraavista lauluista:

Apulanta – Valot pimeyksien reunoilla, 2015

Johanna Kurkela – Prinsessalle, 2013

Pyhimys – Jättiläinen, 2018



”Samana vuonna, kun Teemu kuoli, minä täytin 50 vuotta. Kukaan ei juuri tainnut uskaltaa muistaa minua, eikä mitään juhlia järjestetty. Se oli aika surullista. Lähin serkkuni oli kuitenkin halunnut järjestää minulle yllätyspäivän, jota migreenityyppinen olotila ensin hieman varjosti. Pääsimme myöhemmin iltapäivällä käymään laamatilalla. Siellä oli melko äskettäin synnyttänyt äitilaama, joka oli käsittämätön lohduttaja. Se tuli suoraan ja arastelematta, mutta lempeästi ja hiljaa luokseni. Se painoi pehmeän turpansa kasvoihini kiinni ja kyyneleet virtasivat poskilleni valtoimenaan. Äitilaama kuitenkin pysyi vieressä. Se oli uskomaton kokemus.”

Suru on tullut jäädäkseen.
Ei se jätä lopullisesti rauhaan.
Se tulvahtaa maisemien mukaan.
Eikä pelkästään mielenmaisemien.
Se imaisee hetkeksi tai pidemmäksi toviksi.
Se kuristaa, tai puristaa rintaa.
Se tahtoo kietoa syleilyyn.
Se on ominut minut, vaikken itke.
Olen enemmänkin turtunut.
Olen kuori.
Ihmettelen itsekin itseäni hetkittäin, miten olen
tällainen.
Mies kyynelehtii vieressä, minä koitan olla.
Mies sanoittaa suruaan, minä koitan olla.
Tai vaan olen.
En tiedä miten pystyn siihen.
En ehkä pystykään.
Vaan olen.

PÄIVI ROOS





Mistä puhumme, kun puhumme YKSINÄISYYDESTÄ?

TEKSTI Jarkko Stenroth

Yksinäisyys on monelle su-
revalle tuttu kokemus, jo-
ka voi raastavuudestaan
huolimatta tuntua menetyksen
jälkeen niin tavalliselta, et-
tei sitä jää tarkemmin pohti-
maan. Kysymys siitä, mistä yk-
sinäisyudessa oikeastaan on
kyse, voi kuitenkin olla mo-
nille tärkeä kysymys. Haastat-
telin aiheesta filosofi **Sanna
Tirkkosta**, joka on tutkimuk-
sessaan erikoistunut yksinäi-
syyteen. Tirkkonen työsken-
telee Helsingin yliopistossa ja
johtaa Suomen Akatemian rahoittamaa tutkimusprojektia *Yksinäisyyden filosofia: Mer-
kityksellisten suhteiden pois-
saolon sosiaaliset ja affektiiviset
ulottuvuudet*.

Mitä on yksinäisyys?

”Yksinäisyyden voi määritellä monilla eri tavoilla. Tutkimukses-
sa on tapana erottaa yksinäisyys

”Surussa
yksinäisyys liittyy
sekä kokemuksiin
menneisyydestä
että tulevien
mahdollisuuksien
menettämisestä.”

sosiaalisesta eristyneisyydestä ja
neutraalista tai miellyttävästä yk-
sinolosta. Yksinäisyys ei edellyt-
tä ihmissuhteiden puuttumista,
vaan sitä voi kokea myös toisten
seurassa.

Julkisissa keskusteluissa yksi-
näisyyttä käsitellään usein yksilön
tunne-elämän ja elämäntilanteen
ongelmana tai terveystieteellisenä.
Myös tieteellisessä tutkimuk-
sessa yksinäisyydellä on stan-
dardimääritelmä, jonka mukaan
yksinäisyydessä yksilö kokee, et-
tei sosiaalisten suhteiden laatu ja
määrä vastaa sitä, mitä hän toi-
voisi. On totta, että yksinäisyys
on kipeä kokemus, jolla on mer-
kittäviä terveyshaittoja, mutta fi-
losofian tehtävänä on myös tut-
kia oletuksia kriittisesti ja yrittää

tarjota toisenlaisia näkökulmia. Se, miten määrittelemme yksinäisyyden vaikuttaa olennaisesti siihen, minkälaisena ilmiönä yksinäisyyttä havainnoidaan ja minkälaisia ratkaisuyrityksiä ongelman selättämiseksi annetaan.

Ajattelen, että yksinäisyys tulisi ymmärtää seurauksena siitä, miten ylipäätään ihmissuhteet järjestyvät laajemmassa sosiaalisessa kontekstissa. Tähän liittyy monia sellaisia sosiaalisia normeja, joita emme välttämättä arjessamme pysähdy ajattelemaan. Nämä voivat liittyä esimerkiksi siihen, miten asuminen ja elinympäristö on suunniteltu ja miten ihmiset ylipäätään kommunikoivat keskenään.”

Miltä yksinäisyys tuntuu?

”Filosofisessa yksinäisyystutkimuksessa erotellaan usein erilaisia yksinäisyyden muotoja ja lähtökohtana on, että yksinäisyyttä voi kokea monin eri tavoin. Kuvaukset yksinäisyydestä ovat moninaisia ja usein sisällöltään hyvin rikkaita.

Filosofeista jotkut painottavat yksinäisyyttä poissaolon ilmiönä, oli tuo poissaolo sitten ystävyys, kumppanuuden tai muiden ihmissuhteiden kaipuuta. Olen itsekin joskus määritellyt yksinäisyyden merkityksellisten suhteiden poissaolona tavalla, joka aiheuttaa kärsimystä. Tällainen määritelmä huomioi yksinäisyyteen liittyvän kivun ja painottaa merkityksellisiä suhteita, eli sitä, etteivät olemassa olevat ihmissuhteet tunnu niin syviltä kuin mille olisi tarve.

Kirjailija Olivia Laing on verannut yksinäisyyttä nälän tunteeseen tilanteessa, jossa muut ovat valmistautumassa illallisille. Olennaista siis on, että yk-

sinäisyys rajaa kokemusta siitä, minkälaiset asiat ja tilanteet näyttävät itselle mahdollisina. Yksinäisyyttä pidetään usein passivoivana tilana, mutta joissakin tutkimuksissa on myös huomattu, että yksinäisyyden viheliäsimpiin piirteisiin kuuluu jatkuva aktiivisuuden vaatimus sekä se, etteivät arkiset tekemiset tule merkityksellisiksi toisille.

Kroonistuneen yksinäisyyden on huomattu vaikuttavan siihen, pitääkö ihminen ylipäätään suhteiden muodostumista mahdollisena ja itseään sellaisena ihmisenä, joiden kanssa muut haluaisivat viettää aikaa. Koska yk-

”Yksinäisyyttä ei ratkaista vain vastuuttamalla yksinäisiä omasta tilastaan.”

sinäisyys vaikuttaa herkästi siihen, miten henkilö näkee itsensä, sosiaaliset mahdollisuutensa ja suhteensa muihin, yksinäisyyttä ei ratkaista vain vastuuttamalla yksinäisiä omasta tilastaan.”

Mikä on yksinäisyyden ja surun suhde?

”Menetyksen kohdalla yksinäisyyteen liittyvä kaipuuta kohdistuu tiettyyn henkilöön ja hänen kanssaan koettuihin asioihin – joskus sellaisiin, jotka huomataan vasta menetyksen jälkeen.

Filosofi Shaun Gallagher on kyseenalaistanut yleisen näemyksen, jonka mukaan olisimme maailmassa lopulta yksin. Hän on korostanut ihmisen perustavanlaatuisuutta suhdetta toisiin ja todennut, ettei yksinäisyys tule välttämättä selkeimmin esille oman kuolemamme hetkellä vaan silloin, kun menetämme rakkaan ihmisen. Filosofin Emily Hughes on analysoinut tarkemmin yksinäisyyden kokemuksia surussa. Hän on todennut, että surussa yksinäisyys liittyy sekä kokemuksiin menneisyydestä että tulevien mahdollisuuksien menettämisestä – toisaalta sen käsittelemiseen, ettei tulevia jaettuina kokemuksia enää tule ja toisaalta siihen, että yhteinen menneisyys, muistot ja tunteet ovat läsnä ja tallentuneet kehoon. Onkin todettu, että menetyksen yhteydessä yksinäisyys voi tuntua syvänä tyhjyytenä, myös aivan konkreettisesti tilassa, jossa tuttu ihminen ei olekaan enää paikalla.”

Miten yksinäisyyden parempi ymmärtäminen voi auttaa ihmisiä, jotka eivät ole filosofeja?

”Yksinäisyydestä puhutaan usein kuin se olisi mitä itsestään selvän asia ja tietäisimme heti, mitä sillä tarkoitetaan. Yksinäisyyden filosofia tuo esille ilmiön moninaisuuden, ja ajattelen, että käsitteelliset erottelut auttavat jäsentämään ja selkiyttämään sellaisia kokemuksia, jotka ensin näyttävät epämääräisiltä, koska niille ei välttämättä löydä sanoja. Filosofinen tutkimus auttaa usein myös luomaan etäisyyttä kokemukseen ja näkemään sen erilaisista näkökulmista. Joillekin jo tämä auttaa kokemuksen käsittelemisessä.” ■

Kaikki tunteet on sallittu
**SURUSSA JA
RAKKAUDESSA**

TEKSTI JA KUVA Saara Väyrynen



Minun surumatkani on ollut ristiriitaisten tunteiden aallokkoa. Sen aikana olen kyseenalaistanut omaa mielenterveyttäni, persoonallisuuttani ja kaikkea, mitä minulla ja kuolleella miehelläni oli. Miehestäni on roppakaupalla hauskoja, hienoja ja mukavia muistoja, emmehän me muuten perheeksi olisi muodostuneet. On kuitenkin tunteita ja asioita, jotka vaativat päästä ääneen. Myös niistä vaikeimmista ja ristiriitaisimmista tunteista on tärkeää puhua.

Minusta tuli nuori leski ja lasteni yksinhuoltaja noin 30-vuotiaana. Tilanne tuli minulle yllätyksenä, shokkina ja traumatisoivana tapahtumaketjuna. Olin täysin varma, että en koskaan selviä tapahtuneesta. Kauhu, jota tunsin, oli niin hajottava, että pelkkä hengittäminenkin sattui. Aamuihin oli kammottava herätä ja suoritin jokaisen päivän tunti tunnilta läheisten tukeamana. Suru, ikävä ja epäusko löivät joka puolelle kehoa. En voinut syödä ja vain uni pelasti minut hirtäviltä kehää pyöriviltä ajatuksiltani.

Lamaannuttavaa tunteita kesti ehkä kolme kuukautta. Sen ajan vaalin ajatuksissani ja puheissani kaunista ja puhtaista mielikuvaa edesmenneestä miehestäni. Jotkut läheiset yrittivät varovasti pohdita ääneen mieheni elämässä olleita haasteita, mutta minä en halunnut kuulla. En voinut sietää negatiivisia kommentteja tai ajatuksia mieheni ongelmista. Surukuplassani elämänsä päättänyt mieheni oli virheetön. Hän oli tarkoittanut kaikella pelkkää hyvää. Hän halusi pelastaa meidät.

Pakahduttava vapaus

Koin surutaipaleeni ensimmäinen kirkkaan onnenhetken kolme kuukautta mieheni kuoleman jälkeen. Ajoin alkusyksyn auringossa kylpevällä maantiellä, ja lapset ilakoivat takapenkillä. Koira katseli maisemia vierelläni tyytyväisenä. Minulla

oli takakontissa meille kassissa vaatteet ja pyyhkeet, kylmälaukussa pillimehuja ja voileipiä. Emme olleet suunnitelleet minne menemme, kenen luona kyläilemme tai milloin palaamme kotiin.

Muistan sydäntä pakahduttaneen vapauden tunteen, joka pyyhkäisi lävitseni. Vain sekunteja myöhemmin syällisyys ja paha olo löi moukarin lailla keskelle otsaa; kuinka ja miksi minä voin tuntea näin? En voinut olla miettimättä, mistä vapauden tunne johtui. Enhän minä ollut halunnut erota miehestäni, en kaivannut sinkkuelämää, eikä yksinhuoltajan arki totisesti ollut sitä, mitä olin toivonut. Mutta vapautta minä tunsin. Oli pakko olla itselle rehellinen.

Keveyden hinta

Ennen mieheni kuolemaa olin tuntenut jo pitkään epä-määräistä ja jatkuva huolta. Olo oli harvoin oikeasti levollinen. Olin tuntenut kiirettä palata kotiin aina, kun en ollut varma missä mieheni oli, millä mielellä hän oli tai oliko hän kunnossa. Sisällä oli jatkuva pelko siitä, että jotain arvaamaton-

tapahtuisi. Mielen haasteiden lisäksi alkoholi oli näytellyt viimeisinä aikoina liian suurta roolia hänen elämässään ja sekin aiheutti pelkoa. Entä, jos humalassa tapahtuisi ylilyönti, joka aiheuttaisi vaaraa hänelle itselleen tai meille kaikille?

Vapauden tunteeni johtui helpotuksesta. Suuri paino harteiltani ja sydämeltäni oli tippunut pois.

”Selviämismoodissa ihminen löytää voimavaroja, joita ei tiennyt olevan olemassakaan.”

En enää ollut koko ajan huolissani ja varpaillani. Enää ei tarvinnut varmistella ja huolehtia, että miehelläni on kaikki hyvin. En ollut aiemmin ymmärtänyt, kuinka paljon työtä ja kannattelua revittiin minun selkänahastani ja kuinka paljon tein jatkuvasti töitä, jotta miehelläni olisi kaikki hyvin. Olin elänyt mieheni mielenterveyden sävyttämää elämää suhteellisen tyytyväisenä, kunnes se menetyksen myötä loppui ja tilalle tuli keveyttä. Keveyden hintana kuitenkin oli suru, ikävä, huono omatunto sekä syyllisyys. Uskon, että kävin jokaisen tuskallisen tunteen läpi. Välillä käyn edelleen, reilusti yli kymmenen vuotta myöhemmin.

Saanko elää hyvää elämää?

Meni pitkä aika ennen kuin pystyin puhumaan kokemuksistani ääneen, terapiassa ja läheisille. Läheisten kanta oli selvä, he olivat nähneet varjeleman ulkokuoren läpi. Minua ymmärrettiin Sain ymmärrystä myös miehen ystävien ja perheen puolelta. Heilläkään ei aina ollut helppoa.

Välillä mietin, miten asiat olisivat menneet, jos ne olisivat menneet toisin. Joskus mieleeni nousee jokin muisto, hauska yhteinen hetki, ja tunnen ihmetystä siitä, miten kaikki lopulta hajosi siihen pisteeseen? Tiedän sisimmässäni, etteivät lapseni olisi saaneet kasvaa tasapainoisessa ja turvallisessa kodissa, jos tilanne olisi jatkunut samanlaisena. Jotain vielä pahempaakin olisi voinut tapahtua. Alamäki oli jatkunut rajuna vuoden ajan ja katastrofin aineksia oli ilmassa. Hetkittäin mietin, olinko se oikeasti minä, jolle kaikki se tapahtui? Miten voin olla, kun nyt elän näin hyvää elämää? Minun pitäisi kaiken järjen mukaan olla paljon enemmän hajalla. Häpeän sitä, miten kovasti muut surevat ja kärsivät minuun verrattuna, miksi minä olen ja saan olla onnellinen?

Suru on täynnä ristiriitaisuuksia

Aika on parantanut haavat ja nykyään toimin kokemusasiantuntijana. Tavoitteenani on auttaa

ammattilaisia kohtaamaan surevia ja elämän kriisitilanteissa olevia ihmisiä. Toiveenani on myös pystyä tukemaan lapsiperheitä erilaisissa elämän kriiseissä. Tuntuu, että olen löytänyt itselleni sopivan tavan tehdä vapaaehtoistyötä.

Tähän pisteeseen on käyty kivinen polku niin itseni, kuin lasten kannattelun osalta. Matka ei ole ollut helppo, ja aika on kullannut muistoja. Kovin kaukaiselta tuntuvat hetket, kun räkä poskella itkin olohuoneen matolla uupumusta tai kun toivoin pääseväni keinolla millä hyvänsä pois tästä minulle annetusta taakasta ja vastuusta. Selviämismoodissa ihminen löytää voimavaroja, joita ei tiennyt olevan olemassakaan.

Koen, että suruun liittyy valtavasti ristiriitaisia tunteita, joiden aallokossa saattaa pohtia, saako näin oikeastaan edes tuntea. Voit olla syvästi sureva, vaikka tunnet helpotusta. Voit olla rikki, vaikka selviydyt hyvin arjesta. Voit olla onnellinen, vaikka et koskaan olisi halunnut, että sen hinta on uurna upotettuna maan poveen. Vaikka olisit katkera, voit tuntea armoa ja ymmärrystä. Voit tuntea rakkautta, vaikka haluaisitkin pitää nykyisen elämän van-

han sijasta. Voisiko olla niin, ettei surussa ole sallittuja tai kiellettyjä tunteita? Ehkä tunteet vain ovat. Jokainen yhtä sallittu ja merkityksellinen. Ja siksi ajattelen, että on myös tärkeää voida kertoa niitä menetettyyn läheiseen liittyvistä vaikeistaikin muistoista. Puhua siitä, mikä ei ollutkaan kaudista ja helppoa, vaan raastavaa ja vaikeaa.

Tänä kesänä, elokuisena sunnuntaina nuorimmainen pääsi ripille. Menimme aurinkoiselle hautausmaalle ottamaan kuvia kauniista nuoresta naisesta isän haudalla. Siistin hautakummulta kuunliljojen ympärille kasvaneita voikukan lehtiä. ja laskin käteni lämpimän kiven päälle. Sanoin, että isi saa jatkaa suojelusenkelin työtään, vaikka lapsi saikin jo naimaluvan. ■

”Isi saa jatkaa suojelusenkelin työtään, vaikka lapsi saikin jo naimaluvan.”

SURUNAUHAN VERTAISTUKI

Monipuolista apua menetyksen keskellä



Surunauha tarjoaa vertaistukea läheisen itsemurhan kohdanneille eri puolilla Suomea. Vertaistuki perustuu vapaaehtoisuuteen, ja sitä antavat tehtävään koulutetut vertaistukijat, joilla on oma kokemus läheisen itsemurhasta. Yhdistyksen tarjoama tukitoiminta ei ole terapiaa, eikä se korvaa ammatillista kriisiapua. Itsemurhamenetyksen jälkeen vertaistuen on koettu luovan toiveikkuutta, parantavan oloa ja vähentäneen yksinäisyyden tunteita menetykokemuksen keskellä.

Kaikki ovat tervetulleita **vertaistukiryhmiin**, joita ohjaavat koulutuksen saaneet vapaaehtoiset vertaiset. Ryhmissä läheisen itsemurhan kokeneet voivat keskustella ja jakaa kokemuksia raskaan menetyksen jälkeen. Menehtynyt läheinen voi olla esimerkiksi perheenjäsen tai ystävä. 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 syksyllä säännöllistä ryhmätoimintaa verkossa.

Yksilövertaistukea on saatavilla puhelimitse sekä kasvokkain useilla eri paikkakunnilla.

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivota netin kautta surunauha.net/tukihenkilot tai ottaa itse yhteyttä toimistolle numeroon 044 751 9916. Surunauhan vertaistukija soittaa takaisin viimeistään viikon sisällä pyynnöstä, minkä jälkeen voi sopia uudesta puhelinkeskustelusta tai tapaamisesta yhdestä kuuteen kertaan.

Katso ajankohtaiset tapahtumat verkkosivujemme tapahtumakalenterista: surunauha.net/tapahtumat.

AMMATILLISTA TUKEA TARJOAVIA TAHOJA

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

Valtakunnallinen MIELI Suomen 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**.



Käsivarren mitan LÄHEMPÄNÄ

TEKSTI Jennina Lahti



”Suru on matka, jonka varrella haluaa luovuttaa ja ajoittain eteenpäin jatkaa pelkällä sisulla. Surumatkan aikana jalat menee rakoille, varpasiin sattuu ja selkä painuu kumaraan. Reppu painaa tuhansia ja taas tuhansia kiloja. Tapaamasi ihmiset jakelevat helppoja, valmiita lauseita, pelkäävät, että alat itkeä. Toisinaan sitä haluaisi huutaa kivusta, toisinaan kaipaa vain kädestä pitäjää, jotakuta, jonka tapaa matkan varrella, ja joka kävelee vierellä matkan loppuun asti.”

(Jennina, 2013)

Kun läheiseni teki itsemurhan, tuntui, että koko maailma nyrjähti paikoiltaan ja minä sen mukana. Kaikki tuntui vieraalta ja väärältä ja jokainen aiemmin surella innolla tempomani tulevaisuuden ovi sulkeutui. Käperryin suruni kanssa piiloon muilta. Ihmiset saivat nähdä reippaan ja pärjäävän ihmisen, sellaisen, joka suoritti elämän jokaisen askeleen ja teki kaiken niin kuin odotettiin. Autoin, tuin ja yritin seisoa horjumattomana kalliona minulle tärkeiden ihmisten suruaalokossa, vaikka piilossa muiden katseilta jaksoin hädin tuskin seisoa.

Muiden silmien alla en ollut sureva, en paljastanut kipeitä kohtia tai sydämeni avohaavaa. Pidin huolta siitä, etteivät ystäväni tienneet niistä

mustista syövereistä, joihin helposti upposin. Pidin kaikki käsivarren mitan verran loitolla, jotta en pelästyttyäisi tai rasittaisi muita. Päätin ystäväni puolesta, etteivät he jaksaisi kantaa suruani ja suljin heidät ulkopuolelle. En antanut halata, koska pelkäsin särkyväni niin pieniksi paloiksi, etten enää saisi kasattua itsestäni reipasta ja pärjäävää, muiden kalliota, vahvaa ja vankkumatonta. Samaan aikaan kaikkein eniten kuitenkin kaipasin lujaa halausta. Sellaista, ettei haittaa, jos omat jalat eivät kannakaan. Sellaista, ettei enää tarvitsisi olla reipas ja pärjätä.

**”Samaan aikaan
kaikkein eniten
kuitenkin
kaipasin lujaa
halausta.”**

Jaoin suruani sellaisten ihmisten kanssa, jotka olivat tarpeeksi tuntemattomia ja joita en välttämättä enää koskaan kohtaisi. Opin jakamaan su-

ruani kirjoittamalla, haastatteluissa, vertaistukiryhmissä ja kokempuhevoroissa. Löysin yhteyden ihmisten kanssa, jotka olivat minun surumatkallani vain ohikulkijoita. Jossain vaiheessa oivalsin, että minulle tuntemattomat ihmiset tietävät minun surustani enemmän kuin ne, jotka ovat minulle kaikkein läheisimpiä. Minulle vieraiden ihmisten kanssa pystyin asettumaan erillaiseen rooliin, suru tuntui olevan samaan aikaan tarpeeksi etäällä ja tarpeeksi lähellä. Uskalsin itkeä vieraiden ihmisten edessä, mutta en koskaan läheisten nähdessä.

Löysin taannoin blogin, jota aloin kirjoittaa muutama vuosi läheiseni kuoleman jälkeen. Blogin kirjoituksia lukiessa tunsin valtavaa surua sitä tekstejä kirjoittanutta nuorta itseäni kohtaan. Nuorella Jenninalla oli valtava kaipuu jakaa suruaan muiden kanssa, mutta ei taitoa olla haavoittuva muiden edessä. Jos nyt voisin palata ajassa taaksepäin ja antaa nuorelle itselleni neuvon, sanoisin, ettei haavoittuvuutta tarvitse pelätä. Elämässä ehtii pärjätä, mutta surussa sitä ei tarvitse tehdä. Rohkaisisin

”Elämässä ehtii pärjätä, mutta surussa sitä ei tarvitse tehdä.”

nuorta itseäni päästämään muut lähelle ja muistuttaisin, että ystävien puolesta ei voi päättää sitä, minkä kokoisen taakan he jaksavat kantaa. Lopuksi antaisin nuorelle itselleni sen kovasti kaipaamani lujan halauksen. Näyttäisin, ettei kosketuksesta mene rikki, vaan voi sen sijaan hiljalleen vahvistua.

Joskus vieläkin saan itseni kiinni siitä, että olen taas yrittänyt pärjätä yksin vähän turhan sinnikkäästi. Harjoittelen edelleen sitä, että on sallittua sanoa, ettei jaksa ja on luvallista tarttua käteen, joka tarjoaa apua. Opettelen puhumaan surustani avoimemmin myös niille, jotka ovat minulle kaikkein tärkeimpiä. Yritän paljastaa piilotettuja osia ja näyttää surun haavoittaman puolen itsestäni.

Aina se ei ole helppoa, mutta annan itselleni aikaa ja otan askeleen kerrallaan.

Kenties näytän ystäväilleni tämän tekstin ja kiitän siitä, että he ovat sinnikkäästi rikkoneet kuorta, jonka olen ympärilleni rakentanut ja myös siitä, että he ovat saaneet käsivarren mitan pienenevän. ■



KUVA JENNINA LAHTI

Liity jäseneksi ja vaikuta!

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

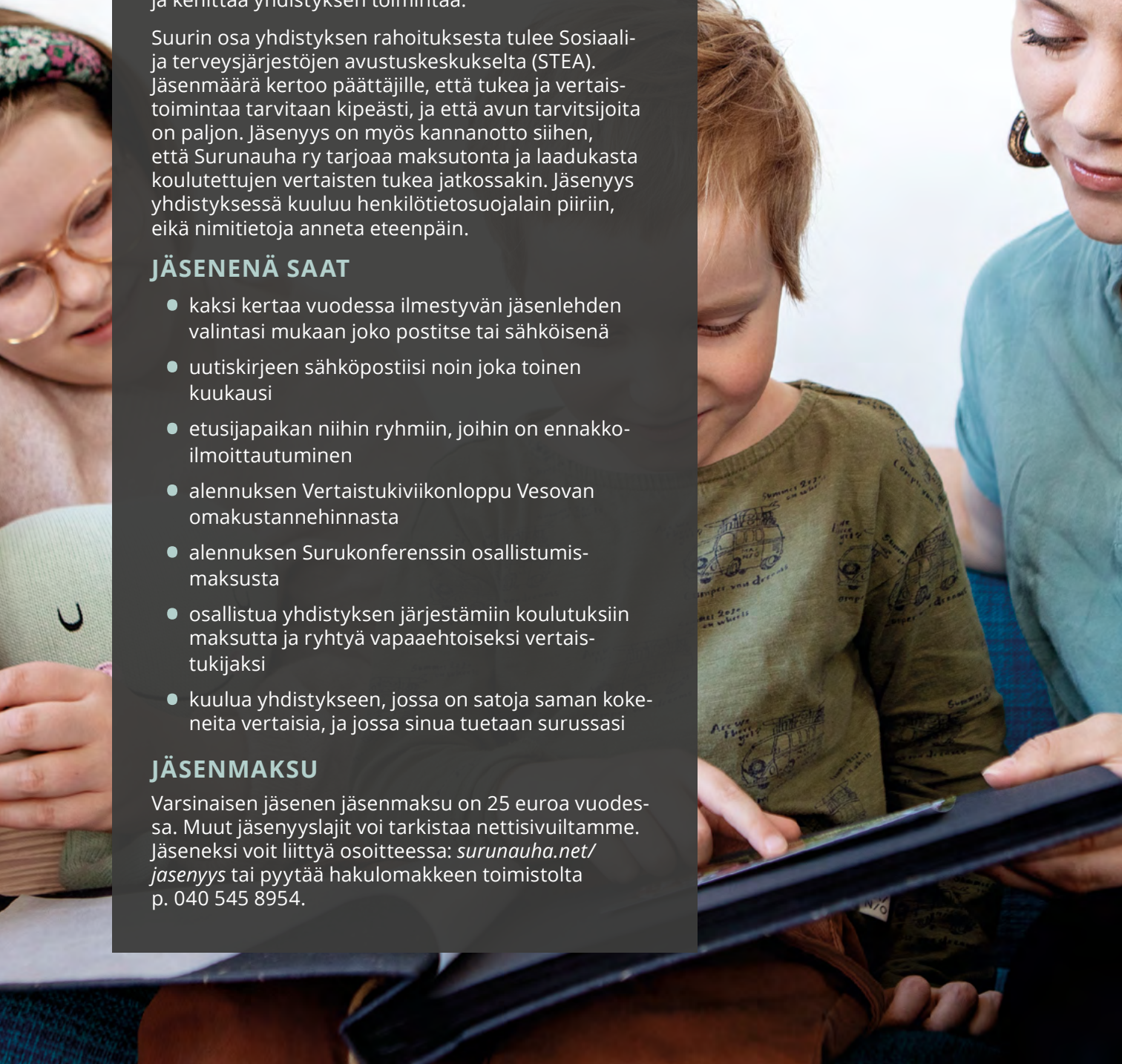
Suurin osa yhdistyksen rahoituksesta tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA). Jäsenmäärä kertoo päättäjille, että tukea ja vertaistoimintaa tarvitaan kipeästi, ja että avun tarvitsijoita on paljon. Jäsenyys on myös kannanotto siihen, että Surunauha ry tarjoaa maksutonta ja laadukasta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

JÄSENEÄ SAAT

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

JÄSENMAKSU

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 25 euroa vuodessa. Muut jäsenyyslajit voi tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: surunauha.net/jasenyys tai pyytää hakulomakkeen toimistolta p. 040 545 8954.





SURUNAUHA RY

*vertaistukea itsemurhan
tehneiden läheisille*

Surunauha ry on vuonna 1997 perustettu valtakunnallinen vertaistukijärjestö, joka tarjoaa tietoa ja tukea itsemurhamenetykseen. Tavoitteenamme on tukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä ja lisätä avoimuutta puhua itsemurhasta. Surunauhan vertaistukijat ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoisia, joilla on omakohtainen kokemus läheisen itsemurhasta. Jäseniä yhdistyksessä on noin 1000.

TOIMISTO

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

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

HALLITUS 2025

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

KOTISIVUT

surunauha.net

SOSIAALISEN MEDIAN KANAavat



