

SURUNAUHA



Surun kieli



Jäsenlehti
2/2022

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 2/22

3	Surun kieli	19	Järjestöassistentti esittäytyy
4	Ajankohtaista	20	Toimintakalenteri
6	Sanaton sanalliseksi	22	Rikkirevitty
10	Tutkimus auttoi käsittelemään omaa surua	26	Sanoja surusta
13	Kutsu jäsenkokoukseen	28	Monipuolista apua menetyksen keskellä
14	Minun suruni	30	Tapani surra
15	Viestinviejät	33	Uni

KUVA: ANNE LEPPÄNEN



TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Soili Teittinen

TOIMITUS Liisa Ahonen, Riika Hagman-Kiuru, Jennina Lahti, Jaakko Teittinen

ULKOASU Viivi Waris

KANNEN KUVA Susanna Kekkonen

JULKAISIJA Surunauha ry

Lokakuu 2022

ISSN 2737-0712

PAINOPAIKKA Uusiokuori

YHTEYS toimisto@surunauha.net



Päätoimittajan kynästä

SURUN KIELI



Kun ihminen kuulee suruviestin, hänet valtaa usein epäusko. Ei! En usko, ei voi olla totta! Mielen suojausmekanismi iskee päälle, ennen kuin totuus koko karmeudessaan räjäyttää tietoisuuden. Kuolemasta ei ole helppo puhua, eikä suruviestin tuojan osa ole kadehdittava.

Lehden teemana on surun kieli ja se, miten surua sanoitetaan yhteiskunnan eri toimijoiden piirissä. Millä sanoilla esimerkiksi media, taide, terveydenhuolto, koulut ja oppilaitokset, kirkko, poliisi ja pelastuslaitos viestivät kuolemasta ja erityisesti itsemurhasta?

Kuolemasta käytetään yhä helposti kiertoilmauksia kuten ”hän nukkui pois”, ”nyt hän on enkeli” ”hän lähti oman käden kautta”, ”hän ei jaksanut elää”. Halutaanko näin suojella läheisiä vai itseä? Miksi kuolemasta on niin vaikea puhua suoraan ja rehellisesti? Itsemurhakuoleman kohdalla syyllisyys ja häpeä voivat estää läheisiä puhumasta kuolemasta oikeilla sanoilla. Tapahtunut tekee liian kipeää.

Rakkauden, ilon ja surun tunteita voi kokea ja välittää toiselle, vaikka hänen kieltään ei ymmärtäisikään. Tunteen ilmaisu voi olla niin universaalia ja vahvaa, ettei sanoja tarvita. Halaus, lohduttava kosketus, ilon tai surun kyynelöt puhuvat

puolestaan. Sanojen ja kielen maailma voi myös olla pelottava, ja sillä voi murskata ja tuhota, langettaa tuomion. Monet itsemurhasurua kantavat ovat voineet kokea viestintuojan sanat kylminä, virallisina, syyllistävinä ja tuomitsevinä, vaikka niitä ei sellaisiksi olisi tarkoitettukaan.

Sanat ja kieli heijastavat yhteiskunnan arvoja. Herättääkö kuolema ja suru pelkoa siitä, ettei ihmisen voi hallita elämää? Onko kuolema luonnollinen

osa elämää vai pitääkö siitä vaieta? Miten surusta ja kuolemasta puhutaan ja opetetaan eri ammattiryhmille ja miten ammattilaisia ohjeistetaan viemään suruviestiä? Näiden kysymysten äärelä olemme tämän lehden sivuilla. Rehellinen, empaattinen ja lämmin viestintä on onneksi jo usein luonnollinen

tapa kohdata sureva. Ehkä se on pian jo valtavirtaa ja kertoo osaltaan yhteiskunnan kyvystä kohdata kuolema osana elämää.

...

Tämä on viimeinen pääkirjoitukseni Surunauhalehdessä.

Kiitos viiden vuoden yhteisestä matkasta, jonka aikana olen saanut toimia näköalapaikalla lehdessä yhtenä vertaisena muiden rinnalla. Puheenpuheen lehden sivuilla ovat saaneet niin läheiset,

”Rakkauden, ilon ja
surun tunteita voi kokea
ja välittää toiselle, vaikka
hänen kieltään ei ymmärtäisikään.”

vertaistukijat kuin surun kanssa työskentelevät ammattilaisetkin unohtamatta tärkeintä, teitä, hyvät lehden lukijat. Toivon, että lehti on voinut osaltaan raottaa ovia toivoon ja lohdutukseen ja kantanut kappaleen matkaa eteenpäin.

Yhteisestä matkasta kiittolisena,
valon säteitä syksyyn!

Soili Teittinen

soili.teittinen@gmail.com



AJANKOHTAISTA

Toiminnanjohtajan terveiset



TEKSTI Riika Hagman-Kiuru, toiminnanjohtaja

KUVA Marika Finne

Surunauhan 25. toimintavuosi alkaa olla jo loppuillaan tämän lehden ilmestyessä. Paljon toimintaa ja tapahtumia on kuitenkin vielä tulossa. Myös moni tauolla ollut vertaistukiryhmä on vihdoin päässyt aloittamaan ryhmätoimintojen osalta hiljaisempien pandemiavuosien jälkeen.

LISÄÄ RUOTSINKIELISTÄ TUKEA JA NUORTEN TOIMINTAA

Vuoden aikana uutta toimintaa on kehitetty erityisesti nuorille ja ruotsinkielisille. Läheisen oppaasta on ilmestynyt ruotsinkielinen versio, Lohtu-sovellus on saanut uuden kaksikielisen toiminnon, ja täysin uutena toimintana järjestetään yhteistyössä Psychosociala Förbundetin kanssa Sorgens stig-vertaistuvikonloppu marraskuussa. Ruotsinkielinen toiminta tulee jatkumaan lahjoitusvaroin myös ensi vuonna, ja se vakiintuu vahvana yhteistyönä. Erityisesti uusille ruotsinkielisille vertaistukijoille on tarvetta.

Myös nuorten toimintaan ja tavoittamiseen on panostettu kuluneen kevään aikana. Rahoituksen varmistuttua pääsemme toivottavasti aloittamaan monipuolista ryhmätoimintaa verkossa ja paikan päällä eri puolilla Suomea. Tänäkin vuonna voimme siis odottaa jännityksellä päärahoittajamme Stean päätöksiä.

KUVIA JA VERKKOSIVUJA UUDISTETTU

Surunauhan nettisivut ovat uudistuneet kesän aikana, ja sivuille on lisätty etenkin uutta kuvamateriaalia. Pitkäaikainen haave kehittää järjestön ilmettä ja viestiä ihmisten kasvoilla on siis toteutunut. Tavoitteena on rakentaa avointa ja lämmintä kuvaa järjestön toiminnasta, myös kuvallisen viestinnän kautta. Kuvat otti valokuvaaja Susanna Kekkonen ja niissä esiintyy järjestön vapaaehtoisia. Iso kiitos kaikille osallistuneille. Surunauhan verkkosivuilla on myös avattu blogi, jossa julkaisemme vertaisten ja ammattilaisten tekstejä kaksi kertaa kuussa. Jatkossa tarjolla on luettavaa myös lehden ilmestymisten välillä.

TOIMISTOLLE LISÄTYÖVOIMAA

Toimiston henkilöstö on kasvanut yhdellä työntekijällä, kun yhteisöpedagogi Maija-Stiina Auvinen aloitti uutena järjestöassistenttina elokuussa. Maija-Stiinaan voitte olla yhteydessä kaikissa jäsenyyteen liittyvissä asioissa, tehdä esite- ja kirjatilauksia ja tukihenkilöpyyntöjä. Maija-Stiinan esittely löytyy tästä lehdestä sivulta 19.

TERVETULOA JÄSENKOKOUKSEEN!

Syksyn jäsenkokous järjestetään Kalliolan settlementitalossa Helsingissä, ja sinne ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen jäsenet. Kutsu jäsenkokoukseen löytyy tuttuun tapaan yhdistyksen nettisivuilta ja tästä lehdestä. Jäsenkokouksessa valitaan järjestölle uusi hallitus ja puheenjohtaja, joten ääntään kannattaa tulla käyttämään pai-

kan päälle. Surunauhan hallitus koostuu vapaaehtoisista, ja tämänhetkisen hallituksen esittelyn voi lukea järjestön blogista. Hallituksen jäsenten vaaliin ovat tervetulleita kaikki järjestön jäsenet. Mikäli hallitustyöskentely kiinnostaa, ota minuun rohkeasti yhteyttä.

Jäsenkokouksen yhteydessä järjestetään myös teemailtapäivä lapsen surusta. Tilaisuuteen voit tulla tapaamaan Surunauhan työntekijöitä ja vapaaehtoisia, keskustelemaan vertaisten kanssa, kuulemaan ajankohtaisia kuulumisia tai vain nauttimaan kupin kahvia yhdessä muiden kanssa.

Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet jäsenet!

Riika Hagman-Kiuru
toiminnanjohtaja



Sanaton SANALLISEKSI



TEKSTI Jaakko Teittinen

VALOKUVAT Anne Leppänen, Samu Pirinen ja Harri Sihvolan kotialbumi

Kieli ja ajattelu ovat erottamattomat. Kielellä ei pelkästään kuvata ja muokata todellisuutta, sen avulla välitetään myös tunteita. Kieli elää ja kehittyy, ja samalla muuttuu myös tapamme ajatella. Myös surun kieli ja käsityksemme surusta muuttuvat.

”Tieteellinen surupuhe on toisen maailmansodan jälkeisenä aikana rakentunut pitkälti prosessiajattelun varaan. Toki tämä on heijastunut myös maallikkopuheeseen. Surusta on puhuttu suoritettavana työnä ja läpikäytävänä prosessina”, surututkija ja uskontotieteen tohtori **Mari Pulkkinen** kertoo.

”1940-luvulta lähtien maailmalla yleistyi surupuhe, joka piirtää kuvan surusta sairauden kaltaisena tilana. Surun sanasto taustoitti käsitys siitä, että

suruun kuului erilaisia oireita ja että se eteni sairauden tavoin kohti parantumista.”

Pulkkinen mukaan surupuhetta on modernina aikana leimannut se, että suru on nähty tilaksi, jossa surevan tulisi saavuttaa jokin tietty lopputulos, kuten toi-

”Surusta on puhuttu suoritettavana työnä ja läpikäytävänä prosessina.”

Surututkija Mari Pulkkinen

puminen tai selviytyminen. Viime vuosina surusta selviytymisen sijaan on ruvettu puhumaan surussa selviytymisestä.

”Itse vierastan selviytymisanastoa kaikkineen. Aivan hiljattain on herätty siihenkin, että niin sanottu toipumisretoriikka

on myös ongelmallista. Se aiheuttaa sureville paineita ja turhautumista sekä kuvitelman siitä, että menetyksestä tulisi vähemmän totta, kunhan jaksaa vielä vähän toivoa toipumista”, Mari Pulkkinen kuvaa.

Mari Pulkkinen mukaan surun kieli on korostuneen psykologisoitunutta, ja surevatkin käyttävät viljalti ammattilaisten kliinistä sanastoa puhuessaan surustaan. Toisaalta kliinisemmän kielen rinnalla elää self help -kirjallisuudesta ja sosiaalisesta mediasta tuttu, positiivisen psykologian suuntauksesta ponnistava pehmosa-

nasto, jonka taustalla vaikuttavat ajatukset jatkuvasta henkisestä kasvusta ja pyrkimyksestä onnellisuuteen. Tässä kuvastossa suru on matka, tie, polku tai taival, joka etenee toivon ja lohdun voimin kohti valoa.



Miksi kuolemaa ja menetystä on vaikea sanoittaa?

”Tutkin suomalaisten kokemuksia menetyksestä, ja kirjeaineistossani eri-ikäiset surevat toivat esiin, että oman surun sanoittaminen on hankalaa siksi, että surun kokonaisvaltaisuutta on vaikea kuvata käytettävissä olevin sanoin ja ilmauksin”, Mari Pulkkinen kertoo.

”Sen enempää ’surutyö’ kuin ’suru’ itsessään eivät termeinä riittäneet kuvaamaan menetyskokemuksen kokonaisvaltaisuutta. Ne eivät olleet

riittävän ilmaisuvoimaisia suhteessa siihen, mitä kaikkea menetys merkitsi.”

Tarvitaan uutta ymmärrystä surusta, ja se taas edellyttää uu-

**”Ajattelen, että
sureminen on yksinkertaisesti sitä, että elämme
menetyksemme kanssa.”**

Surututkija Mari Pulkkinen

denlaista surun kielioppia.

”Suomen kielessä sana suru viittaa yksittäiseen, suruksi kut-

suttuun tunnetilaan, mutta tarkoitamme samalla sanalla myös jotakin paljon kokonaisvaltaisempaa: kokemusta siitä, että meille tärkeä ihminen on kuollut.

Tunnetilat tulevat ja menevät, mutta menetys pysyy. Siksi olen itse pyrkinyt viljelemään myös ilmauksia menetys ja menetyskokemus, joilla on mielestäni mahdollista tavoitella hieman kokonaisvaltaisempaa otetta kuolemansuruun. Ajattelen, että sureminen on yksinkertaisesti sitä, että elämme menetyksemme kanssa”, Pulkkinen jatkaa.

Sanattoman saaminen sanalliseksi voi ehkäistä itsemurhia

Itsemurhien ehkäisykeskuksen kriisityöntekijä ja kouluttaja **Harri Sihvola** korostaa kielen ja puheen merkitystä itsemurhien ehkäisyssä. Itsemurhayritykseen johtava psyykkinen kipu on tila, jonka vain harva ihminen kokee. Siksi on ymmärrettävää, että sitä on vaikea kuvata sanoin. Itsemurhayrityksistä puhuminen on kuitenkin todella tärkeää, sillä

psyykkisen kivun saaminen kielen alueelle lisää kontrollin tunnetta ja auttaa pärjäämään ää-

”Itsemurhaa yrittäneen oma, yksilöllinen tarina on kuultava, jotta ongelmiin päästään puuttumaan.”

Kriisityöntekijä, kouluttaja Harri Sihvola

rimmäisen vaikeiden tunnetilojen kanssa jatkossa. Sanattoman saaminen sanalliseksi ja siitä

puhuminen lisää ymmärrystä, minkä myötä ei enää niin helposti päädytä ylipääsemättömiin vaikeisiin tiloihin. Pelkästään itsemurhayrityksestä puhuminen ja kokosen taustalla olevan tarinan kuuleminen mahdollistavat turvasuunnitelman tekemisen.

Jotta puheesta olisi hyötyä, on kuunneltava, aidosti. Itsemurhaa yrittäneelle saatetaan tehdä turvasuunnitelma kaavamaisesti kuulematta tarinaa kokonaan, ennalta määrätyn käsikirjoituksen mukaan.



MARI PULKKINEN. KUVA: SAMU PIRINEN

”Kun kysytään klassiset kliiniset kysymykset, luultavasti ammattilainen tietää vastaukset jo etukäteen”, sanoo Harri Sihvola. ”Silloin koko elämänkaari, monikerroksisuus ja ylisukupolvisuus saattavat jäädä vaille huomiota. Itsemurhaa yrittäneen oma, yksilöllinen tarina on kuultava, jotta ongelmiin päästään puuttumaan.”

Sanattoman tuominen sanallisen puolelle tapahtuu myös yhteiskunnan tasolla. Hiljaisuus vähenee ja tabu saattaa rikkoutua. Vielä 10 vuotta sitten ihmisen mentyä Helsingissä metron alle kaiuttimista kuulutettiin, että metrossa on tekninen häiriö. Nykyään puhutaan henkilöliikennevahingosta. Vuonna 1970 perustetun SOS-kriisikeskuksen nimen piti alun perin olla itsemurhien ehkäisykeskus. Vastustuksen vuoksi nimestä luovuttiin. Vielä 50- ja 60-luvuilla puhuttiin hiljaisista hautajaisista.



HARRI SIHVOLA. KUVA: SIHVOLAN KOTIALBUMI

Surun sanoilla on väliä

Mari Pulkkinen ajattelee, että surusanaston elävöittäminen on yhteinen haaste. ”Olisi hyvä pohtia tarkemmin sitä, miten voisimme sanoittaa surua siten, että tulisimme ymmärretyksi ja ymmärtäisimme toisiamme paremmin. Surusanaston kapeus ja ilmaisuvoiman puute ovat arvatenkin

syitä myös siihen, miksi omaa suruaan sanoin kuvailevat ihmiset päätyvät käyttämään kulu-neita kliseitä ja toistelemaan samoja sanoja kuin kaikki muutkin, vaikka oma sisäinen kokemus olisi lopulta paljon monisyisempi. Sanoittamisen tavat ovat pitkälti opittuja ja niitä käytetään, kun ei

parempiakaan ole tarjolla. Selvää on, ettei tämä auta tavoittamaan surun syvimpiä merkityksiä eikä jakamaan niitä muille. Niin sanottu surun kielioppi vaikuttaa aina siihen, miten ja minkälaisessa kulttuuris-yhteiskunnallisessa ympäristössä menetykset koetaan. Surun sanoilla on väliä.” ■

JOS SINULLA on itsetuhoisia ajatuksia tai koet toivottomuutta, voit soittaa Mieli ry:n Kriisipuhelimeen 09 2525 0111 (auki 24/7) tai lähialueesi terveystalouteen (soita 116 117). Akuutissa tilanteessa soita 112.

ITSEMURHIEN EHKÄISYKESKUS tarjoaa tukea kaikille itsemurhaa yrittäneille henkilöille mahdollisimman pian itsemurhayrityksen jälkeen. Palvelu on maksutonta, eikä ajan varaamiseksi tarvita lähetettä. Ajanvaraus: Helsinki, puhelin: 0800 98 030 (ma-to klo 9-12) / sähköposti: iek@mieli.fi Kuopio, puhelin: 017 262 7733 (ma-to klo 8-10)

Tutkimus auttoi käsittelemään omaa surua



TEKSTI Benjamin Kallio / **KUVA** Karoliina Kallio

Itsemurha tuli osaksi omaa elämääni maaliskuussa 2021, kun töissä ollessani sain äidiltäni puhelun, jossa hän kertoi yhden tärkeimmistä ystäväistäni kuolleen. Ystäväni oli tehnyt itsemurhan kamppailtuaan ensin vuosia mielenterveytensä kanssa.

Tämä tapahtuma käynnisti elämässäni pitkän prosessin, jonka yhtenä seurauksena päädyin kirjoittamaan sosiaalitoimen yliopistopintoihini sisältyvän maisterintutkielman (ent. gradu) itsemurhasta. Ajattelin, että työn tekeminen itseleni merkitykselliseksi aiheesta voisi toimia motivoivana tekijänä ja auttaa minua käsittelemään asiaa omassa elämässäni.

TUTKIELMANI AIHEEKSI valikoitui omaisten kokemuksissa rakentuva kuva itsemurhasta. Aineistona käytin suomalaista omaelämäkerrallista kirjallisuutta.

Tutkimuskysymyksiä oli kaksi. Ensinnäkin etsin vastausta siihen, millaista ymmärrystä itsemurhasta kokonaisvaltaisena ilmiönä rakennettiin valitsemisani teoksissa. Toiseksi kysyin, miten itsemurhan tehneen läheiset kuvasivat ja merkityksellistivät tapahtuman vaikutuksia heidän omaan elämäänsä.

”Läheisen itsemurha näyttää aiheuttavan omaisen elämässä kokonaisvaltaisen muutoksen.”

Aineistokseni valitsin viisi omaelämäkerrallista teosta, joissa läheisen itsemurhalle menettäneet omaiset kuvaavat kokemuksiaan. Tutkielmani teoreettinen viitekehys rakentui sosiaalisen konstruktionismin ja elämäkertatutkimuksen varaan. Aineistoa tarkastelin diskurssianalyysin keinoin.

TUTKIELMANI TULOKSET jakautuivat edellä mainittujen tutkimuskysymysten mukaisesti kahteen osaan.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen jäsenen aineistosta neljä diskurssia eli puhetapaa, joilla läheisen itsemurhaa kuvattiin. Itsemurha näyttäytyi rohkeana tekona, tekijän omana päätöksenä, epäitsekäänä tekona sekä tabuna.

Toiseen tutkimuskysymykseen löysin aineistosta vastaukseksi viisi diskurssia, joilla omaiset kuvasivat ja merkityksellistivät läheisen itsemurhan aiheuttamaa kokemusta elämässään. Kokemus näyttäytyi absurdina, kokonaisvaltaisena, kehollisena ja särkevänä, merkityksettömyytenä sekä vihana. Se ei myöskään näyttänyt vastaavan ulkopuolisten odotuksia surusta ja suremisesta.

TUTKIELMANI KESKEISET tulokset voi tiivistää kokonaisvaltaisuuden ja moninaisuuden teemoihin,



jotka molemmat ovat myös aiemmassa itsemurhaa käsittelevässä tutkimuksessa esiin nousseita teemoja.

Läheisen itsemurha näyttää aiheuttavan omaisen elämässä kokonaisvaltaisen muutoksen. Omassa tutkielmassani moninaisuus ja kokonaisvaltaisuus näkyivät muun muassa siinä, miten osassa omaisten kuvauksista vaikutukset koettiin suhteessa omaan itseen ja osassa suhteessa ulkopuolisiin ja ympäröivään maailmaan.

Esimerkiksi kehollisuuden ja särkymisen diskurssissa omaiset kuvailivat erilaisia tuntemuksia koskien omaa itseään, kun taas

TUTKIELMAN AINEISTONA KÄYTETYT TEOKSET

Lintunen, M. (2020). JOS – Erään itsemurhan järjestykset. Espoo: Prometheus Kustannus Oy.

Huttunen, K. (2019). Surun istukka. Helsinki: Kustantamo S&S.

Härkönen, A.-L. (2005). Loppuunkäsitelty. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Mäkinen, H. (2008). Riikka, tyttärenti taivaassa. Lahti: Imprimatur-Kustannus.

Åberg, C. (2005). Syvänteessä. Läheiseni päätti kuolla – kuinka selvisin surussa. Helsinki: Kirjapaja Oy.

merkityksettömyyden diskursissa ja odotuksiin vastaamattomuuden diskurssissa kyse oli enemmän siitä, miltä kokemus ja omaisessa tapahtuneet muutokset näyttivät yhteiskunnan ja ulkopuolisten henkilöiden näkökulmasta.

Kokonaisvaltaisuuden ja moninaisuuden lisäksi sekä omassa että aiemmassa tutkimuksessa on noussut esiin se, että läheisen itsemurhan kokeneet saattavat tuntea itsemurhasta puhumisen tabuna ja sellaisena asiana, jossa ulkopuolisten odotukset eivät kohtaa läheisen odotuksia. Tähän olisi syytä kiinnittää huomiota, koska läheisen itsemurhan kokeneen henkilön ei tulisi missään nimessä jäädä ajatustensa kanssa yksin etenkin, kun kyse on niin kokonaisvaltaisella tavalla vaikuttavasta kokemuksesta.

MIELENKIINTOISENA TUTKIELMANI tuloksista nousevana havaintona pidin sitä, että läheisen itsemurhaa kuvattiin paikoin jopa glorifioiden sitä. Tämä näkyi muun muassa kunnioituksena itsemurhan tehneen henkilön pää-

töstä kohtaan sekä tapana kuvata itsemurhaa poikkeuksellista rohkeutta ja epäitsekkyyttä vaativana tekona.

Tämä yhtäältä yllätti, mutta toisaalta koin myös ymmärtäväni näitä ajatuksia. Voiko olla, että oma kokemus ja oma syyllisyydentunne on helpompi käsitellä, jos pyrkii jollain tavalla ymmärtämään läheisen itsemurhan arvokkaana asiana ja oikeuttamaan sen, ja samalla ymmärtää, että itsemurhapäätös kuuluu ihmisen itsemääräämisoikeuden piiriin?

Teon glorifioinnin taustalla voi olla myös omaisten halu säilyttää oma henkilökohtainen kuva menehtyneestä läheisestä ehjänä ja positiivisena, jolloin kaikin puolin järjestettömäksi ja ei-hyväksytyksi koettu teko pyritään selittämään hyväksi.

Aiemman tutkimuksen mukaan tällaisen glorifioinnin taustalla voi olla omaisen halu rakentaa tapahtuneesta ymmärrettävä ja kunnioittaa itsemurhan tehneen läheisen muistoa.

VAIKKA ASIA olisikin näin, tulee itsemurhasta kirjoittaessa muistaa vastuullisuus, jotta itsemurhaa glorifioiden käsittelevä teksti ei johtaisi jonkun vakavasti itsemurhaa pohtivan lukijan lopulliseen päätökseen. Aineistoni kaltaisista teksteistä jää nähdäkseni päällimmäisenä ajatuksena mieleen kokemuksen vaikeus ja surun raakuus, jolloin teon glorifiointi peittyy kaiken ikävän alle. Mielenkiintoista olisi tietää, mitä itsemurhaa vakavasti harkitselle henkilölle jäisi teoksista päällimmäisenä mieleen. ■

*Lue
lisää*

Voit lukea Kallion maisterintutkielman kokonaisuudessaan esimerkiksi Surunauhan sivuilta: surunauha.net/lukemista/tilaakirjoja/#tutkimus



Kaipaatko tukea itsemurhan käsittelyyn lapsen kanssa? Surunauhasta saatavilla upeasti kuvitettu lastenkirja

ANNE LEPPÄNEN

Surupilven salaisuus

Miten kertoa lapselle itsemurhasta?

Lämpimästi kerrottu tarina herkkine kuvituksineen sopii aikuisen ja lapsen yhdessä luettavaksi. Keskustelu ja tunteiden näyttäminen tuovat lapselle turvaa. Kirja on tarkoitettu tueksi perheille ja työvälineeksi lasten kanssa toimiville tahoille. Se on tehty yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa. Tilaa kirja Surunauhasta: surunauha.net/lukemista/tilaakirjoja

hinta 24 €

Kutsu jäsenkokoukseen



JÄSENKOKOUS JA TEEMAILTAPÄIVÄ LAPSEN SURU

Surunauha ry:n syyskokous pidetään **lauantaina 5.11.2022 klo 13.00** Kalliola-talossa, Helsingissä (Sturenkatu 11). Tilaisuuteen ovat lämpimästi tervetulleita Surunauhan jäsenet ja muut toiminnasta kiinnostuneet. Tilaisuudessa on myös tarjolla tietoa järjestön toiminnasta sekä mahdollisuus liittyä jäseneksi ja ostaa kirjoja.

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

Kokouksen jälkeen järjestetään tilaisuus **Lapsen suru**. Puheenvuorossa sosiaalipsykologi Kati Kärkkäinen jäsentelee sitä, miten läheisen itsemurha lapselle hahmottuu, miten aihetta on hänen kanssaan hyvä käsitellä ja miten lasta voi muuten tukea. Kirjailija Maria Lassila kertoo siitä, miten lähipiirissä tapahtunutta menetystä voi käsitellä satujen avulla ja esittelee oman esikoiskirjansa *Eeva ja Harmaakaapu*.

ILMOITTAUTUMINEN: Kahvitarjoilun takia toivomme ennakkoilmoittautumista. Ilmoittaudu mukaan kokoukseen ja tilaisuuteen viimeistään 2.11. osoitteessa surunauha.net/syyskokous2022. Voit myös ilmoittautua ottamalla yhteyttä Surunauhan toimistoon. Lisätietoja Surunauhan toimistolta p. 040 545 8954 tai toimisto@surunauha.net. Lämpimästi tervetuloa!

*Terve-
tuloa!*

Minun suruni

Minun suruni on
hauras ja hento
vahva ja voimakas
tuntematon ja tuttu
arvaamaton ja arvattava
repivä ja riepotteleva

Minun suruni on
iso ja valtava
pieni ja näkymätön
piilossa ja esillä
rikkinäinen ja rakas
kaunis ja kiitollinen

Minun suruni on
ristiriitainen
yhtenä päivänä yhtä
ja toisena toista
koko ajan muuttuva,
uusia muotoja saava

Minun suruni on
minun.
Me olemme me,
minä ja se.
vierekkäin ja lähekkäin
yhdessä ja erikseen.

Jennina Lahti / Kuva: Kirill Artemeyv, Unsplash

Viestinviejät

Kun ihmisen suru tulee läpi, poliisikaan ei voi olla liikuttumatta



”Sain kuolinviestin työpaikalleni. Ennen kuin kuolinviestiä tuoneet poliisi ja poliisipastori ehdivät sanoa mitään, kysyin, onko lapsille sattunut jotain. Poliisi vastasi, että ei lapsille vaan miehelle. Poliisi kertoi, että mieheni oli tehnyt itsemurhan. Huusin ja raivosin poliisille ja pastorille. Käskin heitä poistumaan ja ilmoitin lähteväni kotiin. Kumpikaan suruviestin tuojista ei hätkähtänyt raivoamista, vaan he ottivat sen vastaan ja antoivat selkeät ja napakat ohjeet. Erityisesti kuolinviestin tuonut punatukkainen poliisi on jäänyt mieleeni. Hän oli siinä järkyttävässä tilanteessa napakka ja silti rauhallinen ja empaattinen. Hän osasi hoitaa vaikean tehtävänsä todella hyvin.”

TEKSTI Jennina Lahti / **KUVAT** iStock ja Jennina Lahti

Kuolinviestin vieminen on yksi poliisille kuuluvista virkatehtävistä, jota harjoitellaan poliisin perusopintojen aikana. Se on vaativa ja toisinaan melko lohduton tehtävä, johon valmistaututaan aina etukäteen. Täysin valmis surevan kohtaamiseen ja kuolinviestin viemiseen ei poliisikaan ole. Kuolinviestin hetkellä läheisen suru on usein käsinkosketeltava, jolloin poliisikin on toisinaan sanaton.

”Joskus viestinviejällä itselläänkin riipaisee sisuksissa”

Rikoskomisario **Kaisa Holappa** ja Poliisiammattikorkeakoulun kuolemansyyn- ja väkivaltarikostutkinnan opettaja ylikonstaapeli **Marko Lehtoranta** kertovat, että vakavaimmeisen poliisin ilmestyessä ovelle omaiset yleensä jo arvaavat, mistä on kyse. Vaikka poliisi olisikin siviilipuvussa, jo pelkästä po-

liisin saapumisesta omainen ymmärtää, että asia on vakava. Kun poliisi tulee ovelle, on viesti harvoin iloinen.

Kuolinviestin vieminen on poliisille aina vähän hyppy tuntemattomaan, ja se saattaa jännittää etukäteen kokenuttakin poliisia. Koskaan ei voi tietää, miten omainen reagoi kuolinviestiin, ja tämä tietämättömyys on Holapan mukaan ehkä vaikein kohta viestin viemisessä. ”Joskus reaktio on niin lohduton murtuminen poliisipartion edessä, että viestinviejällä itselläänkin riipaisee sisuksissa.”

”Jokaisella on oma tapansa reagoida suruviestiin. Tunteet ja reaktiot vaihtelevat epäuskosta lamaantumiseen, vihaan, lohduttomaan itkuun ja vähättelyyn. Joskus omainen hakee tukea ja lohtua poliisipartiolta, näyttää kaikki tunteensa ja pyytää saada kaiken mahdollisen tiedon tapahtuneesta. Joskus taas toivotaan, että viestintuojat lähtevät mahdollisimman nopeasti jatkamaan matkaansa,

jotta omainen voi käsitellä asiaa vapautuneemmin ilman ulkopuolisia” Holappa kertoo.

”Ei voi olla niin kiire, että ei voisi olla läsnä”

Poliiseilla on jonkin verran ohjeistuksia siitä, miten kuolinviestikohtaamisissa tulisi toimia. Poliisihallituksen ohjeistuksessa puhutaan esimerkiksi siitä, että viesti viedään aina nimellisesti ja ihmisten tunteita huomioiden. Kuolinviestin vieminen on kuitenkin virkatehtävä, johon on vaikeaa kirjoittaa kaavaa, joka toimisi joka kerta. Tilanteet ja ihmiset ovat erilaisia, joten se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

On tärkeää, että kuolinviesti viedään hyviä eettisiä periaatteita noudattaen. Marko Lehtorannan mukaan inhimillisyys toimii aina. Myös läsnäolo, hiljaisuuden siinäminen, rauhallisuus, kyky ottaa suru vastaan ja empaattisuus ovat merkittäviä taitoja kuolinviestiä viedessä. ”Pitää osata suhtautua toisen ihmisen suruun myötätuntoisesti.”

Kaisa Holapan mukaan kuolinviesti viedään aina kiireettömästi. ”Poliisipartio varaa mukaan myös kirjallisia ohjeita, jotta omaiset voivat tarkistaa asiat seuraavana päivänä. Poliisipartio tukee omaisia ensi hetkessä ja huolehtii siitä, että he saavat tarvitsemansa tuen surun käsittelemiseen jatkossakin.” Myös Lehtoranta painottaa kiireettömyyden merkitystä. ”Ei voi olla niin kiire, että ei voisi olla läsnä. Jos ei ole enempää sanottavaa, niin ollaan vaan hetki siinä.”

Käytännön tilanteissa tärkeää on suoruus ja selkeä kieli. Kun poliisi saapuu tuomaan kuolinviestiä, heti alkuvaiheessa kerrotaan, kenen kuolemasta on kyse. Lehtorannan mukaan poliisin on oltava tahdikas. Tiedon antamista ei pitäisi pitkitää liikaa, vaan asiaan olisi hyvä mennä mahdollisimman nopeasti. Kuolemasta kerrottaessa käytetään selkeitä termejä, ettei omaisille jää mitään epäselvyyksiä.

Viesti pyritään toimittamaan mahdollisimman pian, jotta omaiset eiväth ehdi saada tietoa muualta. Holapan mukaan kuolinviesti viedään aina

henkilökohtaisesti omaisille kotiin. Kuolemasta ei kerrota puhelimitse tai muulla vastaavalla tavalla. Kuolinviesti annetaan aina mieluiten kotioven sisäpuolella.

Kun viesti on viety omaisille, poliisin tulee varmistaa, ettei läheinen jää yksin, vaan hänellä on tukea. Poliisipartio voi pyytää kriisipäivystyksen paikalle tai kysyä luvan saada toimittaa omaisen tiedot kriisipäivystykseen, jotta kriisipäivystys voi ottaa yhteyttä. Tarvittaessa poliisi myös kertoo rikosuhripäivystyksestä ja seurakuntien tarjoamasta suruavusta. Jos arvioidaan, että kuolinviestin vastaanottaminen tulee olemaan erityisen rankkaa, mukaan saattaa lähteä sosiaalityöntekijä tai pappi tarjoamaan suruapua heti alkuhetkestä lähtien.

Lehtoranta on tehnyt Huoma – Henkirioksen uhrien läheiset ry:n kanssa vaikuttavuuskierroksen, jossa hän tapasi paikallisia poliiseja, kriisityöntekijöitä ja seurakunnan työntekijöitä. Vaikka joka hetkeen sopivaa kaavaa ja aina toimivia vuorosanoja onkin vai-

kea kirjoittaa, Lehtorannan mukaan olisi tärkeää, että kuolinviestin viemisessä koko maassa olisi yhteinen toimintamalli kautta linjan. Paikallisia eroja on, ja osittain ne selittyvät saatavilla olevilla resursseilla. Tärkeää olisi kuitenkin, että olisi yksi yhteinen malli, rakennuspilarit ja perusteet sille, miten kuolinviestin viemisessä toimitaan. Lehtoranta antaa esimerkiksi kriisiavun, joka pääsääntöisesti pyydetään aina paikalle, mutta käytäntö vaihtelee usein sen mukaan, missä päin Suomea toimitaan.

”Hiljaisuuskin tekee työtään”

Vaikka viestin kieli onkin usein täynnä faktoja, tulee poliisin olla aidosti läsnä ja ottaa osaa suruun. Lehtoranta sanoo, ettei voi olla niin pelkistettyä, että viedään viesti ja lähdetään kahville. ”Jos ei keksi järkevää sanottavaa, on parempi olla hiljaa, sillä hiljaisuuskin tekee työtään. Tahditon kommentti on paljon pahempi.” Holapan mielestä hiljaisuuttakaan ei tarvitse pelätä. ”Toisinaan hiljainen läsnäolo on täysin riittävä.”

Holappa ja Lehtoranta ovat sitä mieltä, että lyhyt kosketus toimii usein hyvänä lohdutuksena silloin, kun lohduttavia sanoja ei ole. Kevyt kosketus olkapäällä voi olla tärkeä sanaton viesti siitä, että poliisi on läsnä. Lehtorannan mukaan joskus omainen saattaa tulla syliin hakemaan lohdutusta. "Sitä syliin tulemista tai halauksen tarvetta ei pitäisi kavahtaa. Antaa tulla vaan. On enemmän kuin inhimillistä, että sellaisessa tilanteessa tarvitaan kohtaamista."

Joskus kuolinviestitilanteessa poliisikin liikuttuu. Lehtorannan mielestä ei ole väärin, jos poliisi on tunteella mukana. "Jos alkaa itkettää tai menee sanottomaksi, ei siinä ole mitään väärää. Usein ihmiset ovat kokeneet poliisin merkitykselliseksi juuri silloin, kun tämä on ollut läsnä, koskettanut olkapäätä ja osoittanut myötätuntoa."

"Omaisten miksi -kysymyksiin ei aina ole vastausta"

Holapan mukaan poliisin on hyvä olla hienovarainen itsemurhasta kerrottaessa. On kuitenkin tär-

keää, että poliisi ei jätä mitään sanomatta ja on niin rehellinen kuin mahdollista. "Itsemurhassa kerrotaan se, mitä on tapahtunut. Kaikkea ei kuitenkaan välttämättä kerrota yksityiskohtaisesti. Joskus on asioita, joita omaisen ei ole tarpeellista tietää," Lehtoranta sanoo. Jos on tietoa, mitä ei ole vielä pystytty varmistamaan, poliisi pidättäytyy spekuloida ja kertoo ainoastaan sen, mikä tiedetään varmaksi.

Lehtorannan mukaan itsemurhasta kertominen on usein myös poliisille itselleen vaikuttava tilanne. "Omaiset saattavat olla epäuskoisia ja tehdä kysymyksiä. Usein kuuluu myös kysymys "Miksi?" Siihen on vaikea vastata. Kaikki, mitä on tiedossa, kerrotaan kyllä, mutta miksi-kysymyseen ei kuitenkaan aina ole vastausta."

Holapan mukaan itsemurhan tehneen omaisille kriisiapu ja surun käsittelemisen tukeminen nousevat erityisen tärkeiksi, sillä omainen joutuu kohtaamaan kaksi järkytystä samaan aikaan: läheisen kuoleman ja että hän on tehnyt itsemurhan.

KUVA: PEOPLE IMAGES, ISTOCK





”Rankinta on kertoa lapsen tai nuoren kuolemasta”

Poliisi ei voi etukäteen tietää, milloin kuolinviesti osoittautuu haastavaksi. Sekä Holappa että Lehtoranta ovat molemmat kuitenkin sitä mieltä, että rankinta on kertoa vanhemmille lapsen tai nuoren kuolemasta.

”Niissä on aina oma latauksensa mukana”, Lehtoranta sanoo. Holapan mukaan myös sellaiset kuolinviestikohtaamiset, joihin poliisi voi itse läheisesti samaistua ovat vaikeita.

Holapan mieleen on painunut kuolinviesti, jota olivat vastaanottamassa kuolleen vaimo ja kaksi alakouluikäistä lasta.

”Lapsille kertominen jää usein vainajan omaisille, mutta tässä tapauksessa lapset halusivat esittää tarkkoja kysymyksiä isän kuolemasta suoraan poliisipartiolle. Tämä oli todella vaikea tilanne, mutta olin onnekas, että itselläni on lapsia ja lapsille puhuminen oli tuttua. Osasin kokemukseni kautta arvioida suurin piirtein, mikä kehitystaso ja ymmärrys sen ikäisillä lapsilla on. Kyseiset lapset ymmärsivät tapahtuneen, mutta eivät olleet kuitenkaan vielä ymmärtäneet, mitä se todell-

la tarkoitti. He esittivät todella yksityiskohtaisia kysymyksiä, ja halusivat kovasti ymmärtää, miksi kuolema oli tapahtunut ja olisiko se voitu estää. Tämän tehtävän jälkeen jouduin itsekin hieman hengittelemään ulkona ennen seuraavalle tehtävälle menoa”, Holappa kuvaa.

Lehtorannan uralla yksi vaikuttavimpia kuolinviestikohtaamisia on ollut tilanne, jossa eräälle miehelle vietiin viesti tämän lapsen kuolemasta.

”Siinä tilanteessa epäiltiin, että lapsi on tehnyt itsemurhan. Emme juurikaan puhuneet. Olimme hänen luonaan ja katsoimme valokuvia. Se oli vaikeuttavaa”, Lehtoranta kuvaa.

”Keskustelukynnyksen tulee olla matala”

Holappa ja Lehtoranta kertovat, että poliisi valmistautuu viestin viemiseen matkan aikana. Tiedossa olevat asiat kerrataan ja mietitään, mitä on hyvä muistaa kertoa omaisille. Matkalla käydään läpi vuoropuhelua ja sitä, keitä omaisia on mahdollisesti vastassa ja millainen reaktio on todennäköinen. Joskus saatetaan sopia, kumpi poliiseista on enemmän äänessä ja kumpi on taustatukena. ”Jos

toinen syystä tai toisesta menee sanattomaksi, voi toinen siinä tilanteessa ottaa koppia”, Lehtoranta kuvailee.

Kun kuolinviesti on viety, asia käydään partio-kaverin kanssa läpi autossa. Holapan ja Lehtorannan mukaan tämä on usein riittävä tapa palautua tavallisesta kuolinviestitehtävästä. Joskus viestin vieminen voi kuitenkin olla erityisen raskas ja silloin esimiehen tehtävänä on järjestää purkukeskustelu tai jälkipuintitapaaminen.

”Tapaamisessa poliisilaitoksen oman purkukeskustelijan kanssa keskustellaan tehtävästä ja sen jälkeisistä tunteista, joita poliisipartio on kokenut”, Holappa sanoo.

Lehtorannan mielestä keskustelukynnyksen tulee olla matala. ”Helposti ajatellaan, että tämä on ammatti, eikä keskustelua nähdä tärkeänä, vaikka kokemuksen kautta on saatu käsitys siitä, että puhuminen on tärkeää, jotta vene ei vuoda

liikaa. Itsestä huolehtiminen, avoimuus ja keskustelu on mennyt parempaan suuntaan viime vuosina.”

Poliisikin voi kokea myötätuntuupumusta, ja joskus omaisten kokemukset voivat aiheuttaa suurta henkistä kuormitusta. Kuolinviestin vieminen ei koskaan ole kevyt tehtävä. Siitä, että kyseessä on työtehtävä, voi kuitenkin olla tukea tilanteiden käsittelyssä.

”Työroolin antama suoja ehkäisee tehtävien aiheuttamien tunteiden pääsyn syvälle ja nopeuttaa palautumista päivittäisistä tehtävistä.” Holappa sanoo.

Myös poliisi on lopulta vain ihminen, eikä työroolikaan aina suojaa. Joskus tilanteet menevät ihon alle ja jäävät vahvasti mieleen. Lehtorannalle on ollut tärkeää pitää tunteet mukana. ”Olen pyrkinyt pitämään itseni skarppina, jotta tunteet pysyisivät mukana, eivätkä tulisi kuoletetuiksi.” ■

SURUNAUHAN

järjestöassistentti esittäytyy



Olen Maija-Stiina Auvinen, aloitin elokuussa järjestöassistenttina Surunauha ry:ssä. Koulutukseltani olen yhteisöpedagogi. Järjestöalaan olen tutustunut opintojeni kautta sekä vapaaehtoisena eri järjestöissä. On hienoa päästä työskentelemään tärkeää työtä tekevään järjestöön.

Iloa syksyyn minulle tuo perhe ja ystävät, luonnossa oleilu ja tanssiminen. Minuun voi olla yhteydessä muun muassa jäsenasioihin ja toimiston yleisiin asioihin liittyen: toimisto@surunauha.net / puh. 040 545 8954.

Maija-Stiina

TOIMINTAKALENTERI 2022

LOKAKUU

- 17.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen lisalmessa
- 18.10. Chat Tukinetissä
- 19.10. Läheisten ilta verkossa
- 19.10. Vertaistukiryhmä (suljettu malli) aloittaa Lahdessa
- 24.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 25.10. Chat Tukinetissä
- 25.10. Valoa syksyyn -ilta sisaruksen tai ystävän menettäneille Turussa
- 26.10. Vertaistukiryhmän tapaaminen Hämeenlinnassa
- 27.10. Vertaistukiryhmä aloittaa Valkeakoskella
- 27.10. Vertaistukiryhmä aloittaa Varkaudessa
- 28.-30.10. Kenet sä menetit? -vertaisviikonloppu läheisen menettäneille nuorille

MARRASKUU

- 1.11. Chat Tukinetissä
- 3.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Tampereella
- 3.11. Läheisten ilta Kemissä
- 5.11. Jäsenkokous ja teemailtapäivä Lapsen suru Helsingissä
- 7.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen lisalmessa
- 8.11. Chat Tukinetissä
- 8.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Savonlinnassa
- 14.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Espoossa
- 15.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Lahdessa
- 15.11. Chat Tukinetissä
- 17.-20.11. Sorgens stig kursen
- 20.11. Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle, tilaisuuksia ympäri Suomen



Kalenterin päivitys:

Listaa päivitetään vuoden aikana. Ajankohtaiset tapahtumatiedot voi tarkistaa sivuiltamme *surunauha.net*. Muutokset mahdollisia.

MARRASKUU

- 21.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 22.11. Chat Tukinetissä
- 23.11. Läheisten ilta verkossa
- 29.11. Chat Tukinetissä
- 30.11. Vertaistukiryhmän tapaaminen Hämeenlinnassa

JOULUKUU

- 1.12. Läheisten ilta Kemissä
- 1.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Tampereella
- 7.12. Chat Tukinetissä (poikkeuksellisesti keskiviikkona)
- 12.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Espoossa
- 13.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Lahdessa
- 13.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Savonlinnassa
- 13.12. Chat Tukinetissä
- 19.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Helsingissä
- 19.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Iisalmessa
- 19.12. Läheisten ilta verkossa
- 20.12. Chat Tukinetissä
- 27.12. Chat Tukinetissä
- 28.12. Vertaistukiryhmän tapaaminen Hämeenlinnassa

Chat Tukinetissä
ITSEMURHAN TEHNEIDEN
LÄHEISILLE VIIKOITTAIN:
surunauha.net/chat





RIKKIREVITTY

”Suru kulkee ihmisen kaikissa huoneissa”

TEKSTI Hilja Hamard / KUVA Antti Viisteensaari

Leppävirranhelluntai-seurakunnan pastori **Tero Huvin** kesä on ollut muutosten täyteinen. Yhden lapsen tie vei lukioon, toisen toiselle paikkakunnalle opiskelemaan. Ilmassa on haikeutta – lapset kasvavat. Muutosten keskellä kiireisenä ovat pitäneet pastorin työt ja vanha asuntoautoprojekti. Auton työstäminen uuteen kuntoon on mielekästä puuhaa.

– Se on sellainen iankaikkisuusprojekti.

Lisäksi elämää täyttää *Rikki-revitty*-kirjan tuomat haastattelut ja tulevat tapahtumat – kuten Helsingin kirjamesut. Tosiaan, kirjan vastaanotto on ollut lämmin ja yllättänyt kirjoittajansa täysin. Huvi kirjoitti kirjan kokemustensa pohjalta lapsensa itsemurhasta. Kustantajana toimii Suomen Lähetyseura, jonka kautta kirjan kirjoittaminen sai-

kin tuulta alleen.

– Se, että Lähetyseura on sen kustantaja, on vähän sama asia kuin Surunauha ry kustantaisi Matti Nykäsen elämänkerran. Lähetyseura kustantaa paljon teoksia globaaleista kysymyksistä, kansalaisyhteiskunnasta ja kehitysyhteistyöstä, sekä lähe-

Tero Huvi kirjoitti kirjan kokemustensa pohjalta lapsensa itsemurhasta.

tystyöstä, eli aivan toisenlaisista asioista. Ja se oli aika rohkea veto. Kirjahan ei ole perinteinen kristillinen kirja, ja siitä on tullut paljon positiivista palautetta, koska sen pystyy lukemaan naapurin Kalle tai naapuriseurakunnan kirkkoherra.

MAHDOLLISESTI TÄMÄ onkin juurisyy sille, että kirja herätti kiin-

nostusta laajalti ympäri maata. Kirja on maanläheinen. Se ei tarjoa järjestelmällistä kuvausta surun etenemisestä läheisen kuolinpäivästä kirjan kirjoittamisen hetkeen. Päinvastoin kirja sisältää tilannekuvauksia ohikiitävistä hetkistä, jotka ovat olleet jollain tavoin merkityksellisiä Huvin surussa.

Teos on kirjoittanut valtavasti puheluita, viestejä ja yhteydenottoja tutuilta ja tuntemattomilta. Moni haluaa kertoa Huville kipeän kokemuksensa, tai välittää

lämpöä kunnioittaen Huvin perheen menetystä. Kaikki jaetut kokemukset eivät välttämättä liity itsemurhaan. Huville jaetut tarinat heijastavatkin koko surullisten tapahtumien spektrin. Kirja ei kuitenkaan ohjeista suremaan, eikä ole teoksessa kirjoitettujen sanojenkaan mukaan kertomus toivosta tai toivottomuudesta. Ai-noastaan elämästä.

– Kaikki sellaiset sanat kuten hyöty tai apu menettävät merkityksen, mutta jos joku ihminen löytää itsensä tuon kirjan sivuilta, niin silloin se on kannattanut kirjoittaa.

ONKO RAKKAAN läheisen itsemurha vaikuttanut pastorin sietokykyyn vaikeiden asioiden vastaanottamisen äärellä? Kokeusten kirjon jakaminen asettaa Huvin kuuntelijan rooliin niin työssään, kuin nyt myös siviilissä.

– Esimerkiksi surukotiin meneminen ei ole sen vaikeampaa kuin ennen poikani kuolemaa, mutta kuitenkin on sillä tavalla rikkirevitty, että olen kuvaillut sitä vähän sellaisena kuivana maana. Se syttyy helposti. Tietynlaiset tunte-elämän reaktiot ovat voimistuneet. Mutta toisaalta se maa imee myös valtavasti sisäänsä, vähän niin kuin kukka, jota ei ole kasteltu pitkään aikaan. Kun sille kaataa vettä, niin vesi menee välittömästi lävitse.

Myös suru lävistää koko elämän, joskaan se ei tarkoita, ettei iloa enää olisi. Huvin sanoin suru kulkee kuitenkin ihmisen kaikissa huoneissa. Asiat muuttuivat tuona elokuisena päivänä 2019 peruuttamattomasti, eikä elämä palaa normaaliksi. Huvi kuvailee poikansa itsemurhan aikaansaamaa jälkeä kuin kehoon tehdyksi leikkausarveksi, joka muistuttaa joskus yllättäen olemassaolostaan.

– Jokin musiikki, kohtaaminen tai tv-ohjelma voi muistuttaa arvesta. Tai kävelylenkillä joku asia.

Myös lapset muistuttavat toi-

siaan. Eräs Huvin pojista on kovin veljensä kaltainen. Joskus tämä tuo mieleen muistot edesmenneestä pojasta.

– Mutta arpikin voi elää hyvää elämää.

Kirjan lyhyissä tilannekuvuksissa välähtääkin toivon säteitä, vaikka kirja ei suoranaisesti olekaan tarina toivosta. Toivoa elämään ovat tuoneet läheiset ihmiset, ja erinäiset mieluisat aktiviteetit, kuten kävely. Lapsen kuolema on muovannut Huvista tarkkailijan. Kävelylenkeillä voi pysähtyä ihmettelemään maailman pieniä yksityiskohtia, joihin ei aikaisemmin olisi osannut

”Oman lapsen itsemurha on henkinen tsunami, joka on aiheuttanut monenlaisia muutoksia.”

kiinnittää huomiota. Elämäkin näyttäytyy lahjana.

– Kuolemassa menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus tervehtii toisiaan eri tavalla kuin aikaisemmin. Oman lapsen itsemurha on henkinen tsunami, joka on aiheuttanut monenlaisia muutoksia omissa lapsissa, lähipiirissä ja ystävien kesken. Muutokset ovat olleet pääpiirteittäin positiivisia. Kuolemassa on jotain samaa, kuin siinä kun kameratolppa välähtää. Että voi hitto, ajoin ylinopeutta. Silloin automaattisesti hiljennät ja ajat sen päivän rauhallisemmin.

SELITYKSISTÄ JA vastauksista Huvi ei tiedä. Hän kokee joidenkin yrittävän selittää kaikkea, joskaan kaikelle ei löydy selitystä.

Myös Huvi etsi vastauksia kuumaisesti poikansa kuoleman jälkeen. Lopulta hän antautui kysymysten äärellä. Hän ymmärsi, ettei vastausta löydy – ei yhden yhtäkään. Vaikka vastauksia ei olisikaan, kuolema ajaa ihmisen hakemaan uutta asentoa elämässä. Huvi näkee luonnolliseksi sen, että ihmistä askarruttavat elämän suuret kysymykset: kuolema, kärsimys tai rakkaus. Ne ovat kuitenkin niin suuria asioita, että niiden edessä taipuu hyväksymään kysyjän roolin.

Huvin poika ei jättänyt viestiä, eikä perhe olisi pojan olosuhteisiin nähden voinut kuvitella tämänkaltaista ratkaisua. Vimma saada tietää itsemurhan perimmäinen syy hellitti, ja lopulta Huvi kokee lohdulliseksi, ettei viestiä jäänyt. Nimittäin ajatus siitä, ettei isällä olisi ollut koskaan mahdollisuutta vastata poikansa viestiin tuntui

ahdistavalta. Nakertavilta tuntuivat kuitenkin jäljelle jääneet kysymykset siitä, mitä olisi voitu tehdä toisin.

– Kun sanotaan, että älä koe syyllisyyttä, niin kyllä minä olen kokenut syyllisyyttä. Mutta syyllisyys ei ole minua tappanut. Siihen, olenko kokenut syyllisyyttä oikeista asioista tai olenko kokenut sitä riittävästi, en osaa vastata. Mutta kyllä koin syyllisyyttä esimerkiksi siitä, että poikani ollessa pieni olin aina töissä. Hän oli lisäksi luonteeltaan hiljainen, rauhallinen ja maltillinen, helposti keskusteluissa sivustaseuraajan osaan jäävä. Olisi täytynyt pysähtyä ja kuunnella. Ihmisenä ei välttämättä näe pahaa oloa, eikä kaikki olekaan aina niin vakavaa. Mutta se tekeekin tästä

haastavaa, että moni kakku päältä kaunis. Toivoisin, että tämän kirjan yksi viesti ihmisille olisi se, että he antaisivat itselleen luvan olla tavallisia ihmisiä.

Minkälaisena ratkaisuna Huvi näkee itsemurhan? Täysin turhana, mutta sen viesti on valtaavan suuri. Vaikutti, että pojan itsemurha oli suunniteltu, vaikka perhe ei havainnutkaan itsemurha-aikeisiin viittaavia merkkejä – jos niitä juurikaan oli. Huvin mukaan eri näkökulmia pitäisikin tuoda siinä vaiheessa, kun henkilöllä suunnittelee itsemurhaa, sillä kaikki itsemurhat eivät tapahdu pikaistuksissa.

Vaikka läheisen itsemurha ei tarjoa oppitunteja, on kipeä tapahtuma saattanut Huvin mieleen erään tärkeän ajatuksen: ihmisten tehtävä on tehdä toisistaan näkyviä. Kukaan ei pärjää yksin. Seurakunnassa työskennellessään Huvin tavoitteena

onkin kuunnella tarkasti, mitä toiselle kuuluu.

Toinen lohtua tuova ajatus on seurakuntapastorin mukaan se, että jokaisen suru on yksilöllinen. Ihmisethän ovat erilaisia; jotkut halkovat halkoja, jotkut surevat valkoiset vaatteet päällään, jotkut tanssivat ja jotkut lamaantuvat.

– Joskus kuolema ei ole kaiken loppu, vaan kaiken alku. Se on tärkeää, ettei toisen surua yritä alkaa sanoittamaan. Minulla on esimerkiksi poikani vaatteita ja flanelitakki, eikä minun ole vaikeaa pitää niitä. Pojaltani jäi myös esimerkiksi puinen parta-harja, joka minulla on edelleen.

VAIKEAA KRIISIN keskellä on nähdä eteensä. Huvin mukaan yksi päivä vastaa silloin valovuotia. Tärkeää olisi hänen mielestään edetä päivän sijaan asialla kerallaan.

Vaikka hänellä ei ole tarkkoja muistikuvia pojan kuoleman jälkeisistä päivistä tai viikoista, oli Huvin perheellä läheisiä, jotka auttoivat käytännön asioiden hoitamisessa. Katseen pystyykin suuntaamaan horisonttiin, kun lamaannuttava kipu hieman helpottuessaan lisää näkyvyyttä.

Kokeeko Huvi edelleen olevansa rikkirevitty?

– Olen joskus sanonut, että olen rikkirevitty kuolemaani asti. Rikkirevitty on kuitenkin voimakas sana. Kaikki me olemme jollain tavalla rikkirevittyjä, kaikilla on omat kipunsa. Joskus ihminen voi repiä itsensä rikki, toisaalta voi olla, että elämä tekee sen hänen puolestansa. Kyllä rikkirevitty on rikkirevitty. Osa arvistani on arpeutunut, osa vuotaa edelleen. Lapsen itsemurhasta ei selviä, mutta sen kokemuksen kanssa pystyy elämään. ■



KIRJAILIJA TERO HUVI ja Surunauha ry:n toiminnanjohtaja Riika Hagman-Kiuru keskusteleval Helsingin kirjamessuilla itsetuhoisuudesta ja itsemurhamenetyksestä su 30.10.2022 klo 17.

Tervetuloa!

LAHJOITA JA TUE SURUNAUHAN TOIMINTAA

Meillä on käytössä **Mobilepay**. Syötä haluamasi summa sovelluksessa ja valitse Surunauha ry saajaksi käyttämällä numeroamme **12172**.

Voit myös tehdä tilisiirron: FI42 1544 3000 0347 56, BIC: NDEAFIHH
Viestikenttään: Lahjoitus vertaistukeen

Voit lahjoittaa esimerkiksi 20 euroa tai muun haluamasi summan.
Rahankeräyslupa RA/2021/1017 on voimassa koko Suomessa Ahvenanmaata lukuun ottamatta, lisätiedot: surunauha.net/lahjoita. Kiitos tuestasi!



Sanoja surusta



TEKSTI JA VALOKUVAT Jennina Lahti

Surumatkani aikana juuri sanat ovat olleet minulle kaikkein tärkeimpiä. Minä rakastan kieltä ja sanoja. Rakastan sitä, miten sanat taipuvat runoiksi, soljuviksi teksteiksi ja parhaimmillaan lohdun lähteiksi. Sanoilla voimme auttaa, lohduttaa ja toisinaan myös satuttaa.

Surumatkallani olen huomannut, että surussa sanojen merkitys kasvaa. Se, miten toinen suhtautuu menetykseen ja millaisia lohdun sanoja vaikkapa ammattilainen tarjoaa, voi vaikuttaa siihen, miten uskaltaa surustaan ja menetyksestään kertoa. Joskus kaikkein pienin sana voi olla se kaikkein loukkaavin ja toisinaan taas jokin arkinen tokaisu tuntuu kaikkein merkityksellisimmältä.

Ei ole myöskään yhdentekevää, miten surusta puhutaan yhteiskunnallisessa keskustelussa. Käytämämme sanat voivat joskus jopa tiedostamattamme ohjata sitä, miten suhtaudumme sureviin ja suruun sekä toisaalta myös siihen, millaisena oma suru näyttäytyy ja millaisia odotuksia surua kohtaan muodostuu. Minulle on esimerkiksi ollut merkityksellistä oivaltaa, että en tee surutyötä, vaan kuljen surumatkaa.

Aloitin surumatkani tekemällä surutyötä. Minusta sana tuntui hyvältä, ja se kuvasi konkreettisesti sitä, miten surua ei vain surra pois, vaan sen kanssa pitää tehdä töitä. Hiljalleen kuitenkin ajatus

siitä, että suru on työtä, sai minut suorittamaan surua. Koko ajan tuntui siltä, että suru pitää suorittaa, tehdä loppuun ja valmiiksi, työstää eteenpäin aivan kuten työkin tehdään valmiiksi. Ja minkä palkan surutyötä tekevä lopulta saisi?

Luovuin surutyön tekemisestä ja aloin ajatella suruani matkana, jossa mukana kulkee suru, joskus ihan vieressä käsi kädessä ja toisinaan kilometrien, mutkien ja mäkien päässä siitä kohdasta, jossa minä kuljen. Ja ehkä sillä matkalla onkin niin, että minä en tee surutyötä vaan suru tekee työtä minussa, muovaa ja rakentaa minusta sellaista, joka voi elää surun kanssa.

”VAIN” ON SUURI SANA

Minun suurin pelkoni surumatkani aikana on ollut se, ettei minun suruani tunnistettaisi. Jokaisen avunpyynnön hetkellä ja jokaisen surukokemuksen jakamisen kohdalla olen pelännyt, ettei avunpyyntöni tai tarinani kuulija ymmärtäisikään menetykseni merkitystä, ja että joutuisin selittämään, miksi minun menetykseni tuntuu suurelta ja vaikealta. Lempeät, ymmärtävät ja arvostavat sanat ovat kuulostaneet tärkeiltä. Minun suruni on saanut sanoja, jotka ovat tehneet sitä näkyväksi.

Kokonaisen vuosikymmenen pituisen surumatkani aikana suruni on tehty vain kerran sanoin pieneksi. Kun satuin työpaikalla kertomaan

SURUNAUHAN VERTAISTUKI

Monipuolista apua menetyksen keskellä



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

Surunauha on saanut runsaasti kiittävää palautetta siitä, miten vertaistuki on auttanut jaksamaan ja antanut voimia menetyksen ja surun keskellä. Tarkemmat tiedot kaikista vertaistukimuodoista ja tapaamisajankohdista ja -paikoista löytyvät nettisivuilta: surunauha.net/vertaistuki. Tietoa toiminnasta saa myös Surunauhan toimistolta vertaistuki@surunauha.net ja puhelimitse arkisin klo 9–15 numerosta 044 751 9916 tai 044 977 9428.

RYHMÄT

Kaikki ovat tervetulleita vertaistukiryhmiin, joita ohjaavat koulutuksen saaneet vapaaehtoiset vertaiset. Ryhmissä läheisen itsemurhan kokeneet voivat keskustella ja jakaa kokemuksia raskaan menetyksen jälkeen. Menehtynyt läheinen voi olla esimerkiksi perheenjäsen tai ystävä. 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. Syksystä kokoontuvien ryhmien paikkakuntia ovat Tampere, Turku, Helsinki, Hämeenlinna, Lahti, Vaasa, Varkaus, Espoo, Savonlinna, Kemi, Kotka, Karstula ja Järvenpää – muiden kaupunkien osalta tiedotamme lisää suunnittelun edetessä. Lisäksi järjestämme syksyllä ainakin kaksi verkkoryhmää.

YKSILÖTUKI

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

VERTAISTUKIVIikonloppu VESOVA

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

TAPAHTUMAT, TILAISUUDET, SEMINAARIT

Surunauha järjestää eri puolilla Suomea monenlaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, kuten läheisten teemailtoja ja kynttilätapahtumia. Surunauha on myös yksi vuosittain pidettävien itsemurhien ehkäisyseminaarien ja Suru-konferenssin (surut.fi) järjestäjistä. Surunauhan toimintakalenteria voi seurata nettisivuilta: surunauha.net/tapahtumat

Surunauhan **sosiaalisen median** kanavat: Facebook, Twitter, Instagram ja YouTube.



VERKKO

Ryhmächat joka tiistai Tukinetissä (tukinet.net) klo 18–19.30. Keskustelualue itsemurhan tehneiden läheisille toimii netissä osoitteessa surunauha.net/login sekä Lohtu-sovelluksella, joka on asennettavissa modernina verkkosivupohjaisena äppinä osoitteessa lohtu.glideapp.io.

Tarkempi asennusohje: avaa linkki lohtu.glideapp.io kännykällä Chrome-selaimessa (Android-käyttäjät) tai Safari-selaimessa (iPhone-käyttäjät) ja valitse "Lisää aloitusnäyttöön" tai "Jaa" > "Lisää kotinäyttöön" tai "Asenna sovellus", jolloin pikakuvake sovellussivulle asentuu puhelimesi ja äppi toimii pikakuvakkeesta perinteisen sovelluksen tavoin.



*"Siitä, mistä ei voi puhua, ei voi vapautua."
Olet lämpimästi tervetullut Surunauhan vertaistuen piiriin!*

AMMATILLISTA TUKEA TARJOAVIA TAHOJA

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

Valtakunnallinen MIELI Suomen Mielenterveys ry:n **kriisipuhelin** päivystää numerossa **09 2525 0111** 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.

Halataan sydämet vastakkain

TAPANI SURRA

TEKSTI Jennina Lahti / VALOKUVA Anne Leppänen

Alekski oli pitkä mies. Hänellä oli pitkät luonnonkiharat hiukset, jotka olivat aina nutturalla. Nutturaa koristivat erilaiset sulat. Kun elämässä oli päihtetön vaihe, Aleksi harrasti tanssia. Silloin isoenon vanha, tumma puvuntakki jäi naulaan ja keho sai puhua.

Kesäaamuna kuusi vuotta sitten Jaanan kotipihaan ajoi poliisiauto. Jaana arvasi heti, ketä poliisin asia koski. Jaanan pojan, Aleksin elämässä moni asia oli aiemmin jäänyt kesken, ja lopulta myös koko elämä loppui kesken.

AVOIMUUS JA PUHUMINEN OVAT AUTTANEET

”Olen surrut suruani myös fyysisesti. Viimeiset kuusi vuotta joka päivä kehoni jokin osa on ollut kipeä. Suru on ollut mielessä ja kehossa, tuntunut kipuna vähän kaikkialla.

Surussa minua on auttanut avoimuus, puhuminen ja vertaistuki. Emme ole salanneet sitä,

miten Aleksi kuoli. Kaikki eivät kuitenkaan kestä avoimuutta, ja osa vanhoista ystävistä ja tuttavista on kokonaan jäänyt pois elämästä. Joskus muiden on vaikea kohdata toisen ihmisen suru ja menetys, etenkin, kun kyse on itsemurhasta. Joskus tuntuu, että

”Aleksi oli minulla
vain lainassa, mutta
sydämessä hän on
loppuelämän.”

itsemurhan pelätään tarttuvan. Ikään kuin joudutaan kasvokkain sen kanssa, että tämä voisi tapahtua minullekin, ja joskus kai on helpompaa kääntää selkä ja kävellä pois.

On kuitenkin ollut tärkeää voida puhua avoimesti omasta menetyksestä. Erityisesti vertaisten kanssa asiasta puhuminen on auttanut. On ollut helpottavaa, ettei mitään tarvitse piilotella. Joidenkin vertaisten kanssa ei enää

oikeastaan tunnu tarpeelliselta puhua niinkään surusta ja menetyksestä. Surun sijaan puhumme ruislimpusta, kysymme, mitä ruislimpulle kuuluu ja jatkamme sen jälkeen arkisista asioista jutustelua. Kaikki on tavallaan jo sanottu moneen kertaan ja vaikka emme surusta varsinaisesti puhuisikaan, toinen on siinä, tietää mistä on tultu ja mitä on koettu.

Vertaisuudesta ajatellen, että on tärkeää, että se on oikeanlaista. Olin hetken ajan sosiaalisen median ryhmässä, jossa oli muitakin itsemurhalle lapsensa menettäneitä. Ihmisten kokemukset olivat raastavia ja tuntui, että monista tarinoista puuttui toivo. Minä kaipasin toivoa, halusin tietää, että surun kanssa voi päästä eteenpäin ja sen kanssa voi elää. Olen saanut tavata itsemurhan tehneiden läheisiä, jotka ovat vielä kaiken jälkeenkin kiinni elämässä ja jatkavat eteenpäin, vaikka se ei aina olekaan helppoa. Se antaa myös minulle uskoa siihen, että tällaisen surun ja menetyksen kanssa

voi elää, niiden kanssa voi selvitä.

Hain apua ammatilaiselta. Ensimmäisessä tapaamisessa sain kuulla, että olen toipunut hyvin, koska meikkaan, ja ilmeisesti kyseinen ammatilainen ajatteli, etten tarvitsisi apua. Se tuntui pöyristyttävältä ja päätin, että en enää mene kyseisen ammatilaisen luokse.

Myöhemmin kuulin suosituksia toisesta ammatilaisesta ja päätin kokeilla. Häneltä sain apua. Olen saanut ammatilaiselta muun avun lisäksi myös konkreettista tukea rentoutumiseen. Olen opetellut rentoutusharjoituksia, joita voin tehdä silloin, kun suru käy liian valtavaksi kantaa. Silloin auttaa se, kun makaa sohvalla tai istahtaa tuolille ja käy jokaisen kehonosan läpi. Se

rentouttaa ja saa ajatukset seesteisemmiksi, suru on hetken taas kevyempi kantaa.

Tärkein tuki surussa on ollut tyttäreni. Meillä on yhteinen suru, yhteinen ihminen, jota me suremme. Puhumme Aleksista arjen pienissä ja isoissa hetkissä. Muistelemme Aleksia ja toisinaan mietimme, mitä missäkin tilanteessa olisi voinut käydä. Aleks oli kävelevä katastrofi, jonka kanssa aina sattui ja tapahtui. Myös puolison rakkaus, tuki ja myötäeläminen surussa on ollut arvokasta. On tärkeää, että lähellä on ihmisiä, joihin voi nojata.

Ylipäättään läheisillä on ollut suuri merkitys ja myös ihan pienillä konkreettisilla asioilla. Aleksin kuoleman jälkeen pelasimme paljon trivial pursuitia. Tyttäreni voitti joka kerta, ja

harmitus häviämisestä sai ajatuksen muualle. Pelasimme peliä niin monta kertaa, että muistimme kysymykset ulkoa, enkä siltikään koskaan voittanut.”

PÄÄLLIMMÄISIN ON KIITOLLISUUS

”Itsemurha on kauhea menetyks, mutta jotenkin itsemurhan kanssa tulee tavallaan sinuiksi. Sille löytyy ehkä selitys, tai sen jollain tavalla ymmärtää tai kenties hyväksyy, eikä siitä puhumisen enää tunnu niin pahalta. Sen kanssa elää, eikä se välttämättä ole mielessä koko ajan.

Itsemurha kuitenkin tulee toisinaan esille jonkin mutkan kautta, jonkun suusta. Se voi olla puolittutun päivittelyä jonkun toisen menetyksestä tai ajattelematonta vitsailua. Silloin sydän



muljahtaa, ja jossain syvällä koskee hirveästi.

Itsemurhaan liittyy valtavasti erilaisia tunteita, ja Aleksin kuoleman jälkeen tunteet ovat liikkuneet laajalla skaalalla. Olen ollut vihainen, katkera ja kateellinen. Etenkin alussa tunsin kateutta, kun muut puhuivat lapsistaan ja lapsenlapsistaan. Jos puhuja kertoi pojasta, joka oli suunnilleen Aleksin ikäinen, kateus tuntui kaikkein kipeimmältä.

Nyt kateus on korkeintaan häivähdyks, harvoin vieraileva vieras, joka väistyy nopeasti kiitollisuuden tieltä. Ne samat asiat, joista olen joskus tuntenut kateutta, tuovat myös lohtua. Ystävien ja läheisten lapsenlapset, joita saan tavata, tuovat iloa, ja tuntuu lohdulliselta, että elämässä on pieniä ihmisiä.

Olen myös tuntenut syyllisyyttä. Olen miettinyt, mitä tein väärin ja mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Myös ikävä on ollut osa surumatkaani sen jälkeen, kun toivuin alun shokista. Päälimmäisenä kaikista tunteista on kuitenkin kiitollisuus. Se ei tullut heti, vaan vasta paljon myöhemmin. Olen äärettömän kiitollinen siitä, että olen saanut elää Aleksin kanssa 31 vuotta. Aika oli auttamatta aivan liian lyhyt, mutta olen kiitollinen siitä, että se on ollut. Olen kiitollinen ihan jokaisesta hyvästä ja huonostakin hetkestä. Hyviä hetkiä oli onneksi paljon enemmän.”

ELÄMÄ ON VÄLIAIKAISTA

”Juuri ennen Aleksin kuolemaa olimme äitini hautajaisissa, ja tummiin pukeutuneita vieraita

katsellessaan Alekski kertoi haluvansa sateenkaaren väriset hautajaiset. Alekski ajatteli, että kuolema ei ole surun vaan ilon juhla. Hautajaisissa pitää juhlaa elämää. Kun Alekski sitten kuoli, me järjestimme hänelle sateenkaarihautajaiset. Niissä oli eri värisiä koristeita ja värikkäitä kukkia. Vieraat pukeutuivat värikkäisiin vaatteisiin ja muistelimme Aleksia. Puheissa näkyi ja kuului huumori ja hauskat yhteiset muistot. Niiden avulla juhlimme Aleksin elämää.

Vaikka onkin kliseistä sanoa, että aika auttaa, niin lopulta se on ihan totta, aika todella auttaa.

”Erityisesti vertaisten kanssa asiasta puhuminen on auttanut. On ollut helpottavaa, ettei mitään tarvitse piilotella.”

Usein alussa tuntuu siltä, ettei kukaan voi tietää auttaako aika vai ei. Surumatkan edetessä kuitenkin saa huomata, että aika tekee tehtävänsä ja auttaa haavoja paranemaan tai vähintäänkin arpeutumaan.

Surussa on usein niin, että elämän iloisissakin asioissa on toisinaan surun värit. Elämässä on hetkiä, jotka mielellään jakaisi kaikkien itselleen tärkeiden ihmisten kanssa, ja suru on ainakin aavistuksen verran läsnä silloin, kun niin ei voi tehdä.

Tänä kesänä löysin muuttotavaroita purkaessa Aleksin tekemiä piirustuksia ja hänen vanhan neuvolakorttinsa. Niitä katsellessa itketti. Muuttomme ja uusi kotimme ovat iloisia asioita, mutta on surullista ajatella, ettei Alekski

ole näkemässä elämän tätä hetkeä. Synkissä hetkissä kuitenkin auttaa, kun saa taas toivosta kiinni. Usein ajattelen, että Alekski istuu olkapäällä. Höpöttelen hänelle niitä näitä, asioita elämästä, samalla tavalla kuin höpöttelin hänen eläessäänkin. Tuntuu, että Alekski on sillä tavoin läsnä kaikissa tärkeissä hetkissä.

Vaikka muistot joskus tuovatkin mieleen myös ikävän ja toisinaan ne tuovat mukanaan myös itkun, on muistoilla valtavan suuri merkitys. Ajattelen, että muistot kantavat ja auttavat eteenpäin. Ne ovat hirtittävän tärkeitä

ja usein myös lohdullisia. Yksi tärkeä muisto, jota en varmasti koskaan unohda liittyy viimeisiin hetkiin, joita Aleksin kanssa sain jakaa.

Meillä oli Aleksin kanssa tapana tavata kerran kuussa Helsingissä. Kun näin Aleksi

sin viimeisen kerran, hän yllättäen halusikin halata eri tavalla. Hän sanoi, että ”Sydämet vastakkain, kuuluu halata sydämet vastakkain.” ja kietoi pitkät käsivartensa ympärilleni. Vielä Kampin Narinkkatorin toisella laidalla hän kääntyi ja huusi ”Äiti, mä rakastan sua!”. Aleksin ohje jäi elämään, ja aina perheen ja läheisten kesken halaamme niin kuin kuuluu. Sydämet vastakkain, juuri niin kuin Alekski neuvoi.

Ajattelen, että elämässä kaikki on lainaa, elämä on väliaikaista. Alekski oli minulla vain lainassa, mutta sydämessä hän on loppuelämän. Ja hän on myös olkapäällä, olkapäällä sydämen puolella.” ■

Uni

Minä nukahdan
ja sinä hiivit uneeni.
Kaappaat kainaloon,
pörrötät tukkaa
ja olet siinä,
ihan vähän liian läsnä,
liian todellinen
ääriviivoiltasi vahva.

Jutteleet niitä näitä,
kysyt koulusta
ja äidistä.
Minä kerron,
sinä kuuntelet.
Hiljalleen ääriviivasi alkavat hävitä
muutut vähemmän todelliseksi,
enemmän uneksi.

Ennen aamun ensimmäisiä hetkiä
muistutat vielä auringonlaskusta.
Oranssi kertoo,
että rakastat.

Sinä häviät
ja minä herään.
Poskella on vielä häivähdys
silityksestä.
Illalla etsin oranssin auringonlaskun.

Jennina Lahti

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 avustuskuskukselta (STEA). Jäsenmäärä kertoo päättäjille, että tukea ja vertaistoimintaa tarvitaan kipeästi, ja että avun tarvitsijoita on paljon. Jäsenyys on myös kannanotto siihen, että Surunauha ry tarjoaa maksutonta ja laadukasta koulutettujen vertaisten tukea jatkossakin. Jäsenyys yhdistyksessä kuuluu henkilötietosuojalain piiriin, eikä nimitietoja anneta eteenpäin.

JÄSENEÄ SAAT

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

JÄSENMAKSU

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa. Muut jäsenyysslajit voi tarkistaa nettisivuiltamme. Jäseneksi voit liittyä osoitteessa: surunauha.net/jasenyys tai pyytää hakulomakkeen toimistolta p. 040 545 8954.



SURUNAUHA RY

*vertaistukea itsemurhan
tehneiden läheisille*

Surunauha ry on vuonna 1997 perustettu valtakunnallinen vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on tukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä ja lisätä avoimuutta puhua itsemurhasta. Surunauhan vertaistukijat ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoisia, joilla on oma-kohtainen kokemus läheisen itsemurhasta. Jäseniä yhdistyksessä on noin 1000.

TOIMISTO

Sturenkatu 11
00510 Helsinki
toimisto@surunauha.net
040 545 8954, arkisin 9-15

Toiminnanjohtaja: Riika Hagman-Kiuru
Järjestökoordinaattori: Liisa Ahonen
Vapaaehtoistoiminnan
koordinaattori: Teppo Kupias
Vertaistuen koordinaattori,
Meri-Lappi: Minttu Väisänen
Järjestöassistentti: Maija-Stiina Auvinen

HALLITUS 2022

Puheenjohtaja
Jaakko Teittinen, Helsinki
surunauha.puheenjohtaja@gmail.com
Juha Pieksämäki, 1. varapj, Haapajärvi
Tarja Huuromäki, 2. varapj, Rovaniemi
Leena Korpi, Jyväskylä
Juha-Pekka Pasanen, Tervo
Marja-Liisa Pieksämäki, Haapajärvi
Laura Rantanen, Turku

KOTISIVUT

surunauha.net

SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT



