

SURUNAUHA



Suru ja tunteet

Jäsenlehti
2/2021

SURUNAUHAN JÄSENLEHTI 2/21

- | | | | |
|----|--|----|---------------------------------------|
| 3 | Suru ja tunteet | 20 | Henkilökuvassa Lotta Lehtikari |
| 4 | Ajankohtaista | 23 | Kutsu jäsenkokoukseen |
| 6 | Oliko se minun syyni? | 24 | Itsemurhan jälkeen |
| 10 | Vesova-viikonloput | 26 | Tapani surra |
| 11 | Esittelyssä Minttu Väisänen | 28 | Suru ja ennakkoluulot |
| 12 | Maalaaminen – kanava tunteiden ilmaisuun | 31 | Toimintakalenteri |
| 15 | Häpeä – itsemurhan seuralainen | 32 | Monipuolista apua |
| | | 34 | Surusta, ikävästä ja kiitollisuudesta |



KUVA: LIISA AHONEN

TOIMITUS JA YHTEYSTIEDOT

PÄÄTOIMITTAJA Soili Teittinen

TOIMITUS Riika Hagman-Kiuru, Jennina Lahti, Anne Leppänen, Jaakko Teittinen

ULKOASU Viivi Suihkonen

KANNEN KUVA iStock

JULKAISIJA Surunauha ry
Marraskuu 2021

ISSN 2737-0712

VERKKOJULKAISU

YHTEYS toimisto@surunauha.net



Päätoimittajan kynästä

SURU JA TUNTEET



Kun kuulin poikani tehneen itsemurhan, ensimmäinen tunne oli totaalinen kauhu. Tuskan aalto vyöryi ylleni. Järkytys oli niin kokonaisvaltainen, että olin vain yhtä huutoa, tuskaa ja epätoivoa.

Tässä lehdessä pysähdymme tunteiden äärelle. Annanko luvan kaikille tunteille, jotka pyrkivät pintaan? Onko olemassa oikeita ja vääriä tunteita, entä kiellettyjä ja sallittuja? Voiko tunteita edes arvottaa?

Syällisyys on raastava tunne. Sen kouriin monet joutuvat läheisen itsemurhan kohdatessa. Syälliseksi itsensä kokeva joutuu kuin tuomioistuimen eteen; antaa-ko tuomari armahduksen vai tuomion? Syyllinen vai syytön? Useimmiten tuo tuomari on sureva itse.

Kaikki eivät kuitenkaan tunne syyllisyyttä. Onko heillä siihen lupa ja oikeus? Läheiset joutuvat usein kohtaamaan runsaasti ennakoasenteita omaa suremistaan ja tunteitaan kohtaan. Ympäristö odottaa tietynlaista käyttäytymistä ja tunteiden ilmaisua. Paluu normaaliin elämään voi olla vaikeaa työpaikalla, harrastuksissa ja ystäväpiirissä. Sureva voi joutua ikään kuin suorittamaan surun loppututkimuksen voidakseen jatkaa elämäänsä. Surunkin tulisi olla loppuunkäsittely, kuten **Anna-Leena Härkönen** kuvaa samannimisessä kirjassaan omaa surumatkaansa sisarensa itsemurhan aallokoissa.

”Kaikenlaisilla tunteilla, myös negatiivisilla, on oikeutus, eikä niistä tarvitse vaieta.”

Syällisyys nousee usein väijäämättä yhdeksi keskeiseksi aiheeksi myös vertaisryhmissä, ja sen käsittelemiselle tulisi antaa paljon tilaa. Kaikenlaisilla tunteilla, myös negatiivisilla, on oikeutus, eikä niistä tarvitse vaieta.

Sureva voi joskus jäädä syyllisyytensä vangiksi, ja ulospääsyä on lähes mahdotonta nähdä. Ahdistavat ajatukset ja muistikuvat pyörivät mielessä päätymätöntä kehää, olipa menetetty ihminen oma lapsi, sisarus, vanhempi tai ystävä. Keskustelu saman kokoneiden kanssa vertaisryhmissä tai terapiassa voi silloin tulla ratkaisevaksi avuksi.

Seurasin kesällä lintujen puuhia. Pesänrakennus oli sitkeää uurastusta. Poikasten kuoriuduttua työ jatkui vuorotta. Monet lintupariskunnat syöttivät poikasiaan ahkerasti voimiaan säästämättä. Ute-liaat lähestyjät ajettiin pois yhdessä tuumin voimakkain siiveniskuina ja varoitusäänin.

Poikaset tuli pitää hengissä hinnalla millä hyvänsä, vaikka itsensä uhraten. Luonto oli opettajani. Vanhemmuus on syvästi biologista, ja se tuo mukanaan monenlaisia tunteita ja kohtaloita. Kuollut linnunpoika pihanurmikolla sai kyneleet silmiin.

Soili Teittinen

soili.teittinen@gmail.com

Soili Teittinen toimii vertaistukijana pääkaupunkiseudulla.

AJANKOHTAISTA

Toiminnanjohtajan terveiset



TEKSTI Riika Hagman-Kiuru, toiminnanjohtaja

KUVA Marika Finne

Syksy on alkanut Surunauhassa vauhdikkaasti. Paluu normaaliin vertaisryhmiin, tapahtumien ja muiden lähitapaamisten myötä on tervetullutta vaihtelua pitkän etäajan jälkeen. Etätuki on kuitenkin tullut jäädäkseen, ja jatkossa vertaistukea on aina saatavilla myös etänä.

ITSEMURHIEN EHKÄISYHANKKEET

Surunauhassa on syyskuun alusta aloittanut kaksi uutta työntekijää. **Melina Iso-Aho** jäsenasioissa, sekä **Minttu Väisänen** Itsemurhien ehkäisyhankke ITRO:n vertaistuen koordinaattorina. Minttu vahvistaa järjestön vertaistuen resursseja ja vastaa tuen järjestämisestä Meri-Lapin alueella. Minttuun voitte tutustua tarkemmin sivuilla 11.

ITRO-hanke on yksi viidestä tänä vuonna aloitaneesta alueellisesta itsemurhien ehkäisyhankkeesta. Muut alueelliset hankkeet kohdentuvat Etelä-Savon ja Keski-Suomen alueelle, Kymenlaaksoon, Satakuntaan ja Kainuuseen. Hankkeiden toiminta perustuu kansalliseen itsemurhien ehkäisyohjelmaan, jonka laatimisessa Surunauha on ollut aktiivisesti mukana.

Meri-Lapin ITRO-hanke on ainoa, jossa Surunauhalla on mukana oma työntekijä. Järjestö on kuitenkin aktiivisesti mukana kaikkien alueellisten hankkeiden toiminnassa kehittämässä läheisten

palvelupolkuja ja tuen saantia.

KYNTTILÄTAPAHTUMIA YMPÄRI SUOMEA

Itsemurhan tehneiden muistopäivää vietetään sunnuntaina 21.11. Kynttilätapahtumia tullaan järjestämään ympäri Suomen, ja viime vuodesta tuttu verkkolähetys järjestetään yhteistyössä Mielen-terveyden keskusliiton kanssa. Verkkolähetysten ohjelmassa on tuttuun tapaan musiikkia, kokemuspuheenvuoroja ja läheisten runoja. Verkkolähetyksestä, kuten muustakin Surunauhan toiminnasta, voi lukea joka toinen kuukausi ilmestyvää sähköisestä uutiskirjeestä. Uutiskirjeen voi tilata maksutta järjestön verkkosivuilta.

ETÄTUKI PYSYVÄKSI VERTAISTUEN MUODOKSI

Koronapandemian väistymisen myötä olemme taas päässeet järjestämään kasvokkaisia tapaamisia. Näiden rinnalla tullaan jatkossa järjestämään myös etätukea eri muodoissaan. Tiistain chatit jatkuvat, kuten myös vertaistukiryhmät verkossa. Osallistujien palautteen perusteella tuleme jatkossa järjestämään vapaaehtoisten koulutuksia osittain etänä. Monipuolinen ja monimuotoinen vertaistuki mahdollistaa osallistumisen entistä laajemmalle joukolle läheisiä ja vapaaehtoisia. Tulevana vuonna tuleme myös kehittämään

erityisesti ulkosuomalaisille ja sateenkaariväelle suunnattua vertaistukea. Kohdennettua toimintaa on tulossa myös lapsensa menettäneille, miehille ja nuorille. Valtaosa toiminnasta tullaan aikaisempaan tapaan järjestämään kaikille avoimena vertaistukena.

TERVETULOA SYYSKOKOUKSEEN!

Järjestön syyskokous järjestetään kynttilätapahtuman aattona 20.11. Helsingissä. Syyskokouksessa valitaan yhdistyksen hallitus sekä käsitellään muut sääntömääräiset asiat. Kokoukseen ovat tervetulleita kaikki Surunauhan jäsenet. Ilmoittautumislomake ja ehdokasesittelyt löytyvät Surunauhan verkkosivuilta osoitteesta surunauha.net/jasenyys.

Muistathan antaa palautetta järjestön toiminnasta. Kaikki ideat, ruusut ja risut ovat tervetulleita ja antavat meille toimiston väelle arvokasta tietoa jäsenistön toiveista.

Tervetuloa mukaan ja kaunista syksyn jatkoa!

Riika Hagman-Kiuru
toiminnanjohtaja



SEURAA
SURUNAUHAA!
[instagram.com/
surunauha](https://www.instagram.com/surunauha)

KUVA: ERKKI LATOSAARI, Surunauhan vertaistukija Tampereen seudulta. Näkymä Pispalasta.



Oliko se minun syyntä?



TEKSTI JA KUVITUS Anne Leppänen

Surunauhan vertaisryhmissä syyllisyys on tuttu vieras. Eriyisesti jos itsemurhasta on vasta vähän aikaa, moni sureva uskoo olevansa ainakin jollain tavalla syyllinen tapahtuneeseen. Ajatukset kiertävät kehää: Jos vain olisin ollut ystävällisempi, huomannut missä menään, reagoinut eri tavoin, tullut vaikka sinä yhtenä päivänä aiemmin kotiin – olisiko kaikki nyt toisin, ellen minä olisi tehnyt virheitä? Aikaa myöten yleensä järjen tasolla ymmärtään, ettei toisen itsemurha ole omaa syytä. Vaikka sureva kertoo tavallaan ymmärtävänsä, ettei syy ole itsessä – kuitenkin tunteiden tasolla syyllisyys nakertaa. Miksi jopa itsemurhan tehneen lapset kokevat syyllisyyttä? Miksi syyllisyys on niin vahva ja viipyyvä

tunne? Kuuluuko syyllisyys meille, vai saako siitä luopua?

MITEN SYYLLISYYS ILMENEE

Syyllisyys tuntuu häpeänä, tunnontuskinä ja katumuksenä. Syyllisyys sekoittuu helposti toisiin tunteisiin epä-

”Syyllisyys sekoittuu helposti toisiin tunteisiin epämääräiseksi möykyksi.”

määräiseksi möykyksi, jolloin sitä on vaikea tunnistaa. Ratkaisemattomana siitä kasvaa selkään takertuva kuorma. Se voi olla määrittelemätöntä kokemusta

omasta huonoudesta. Se voi ajaa hakemaan hyväksyntää jatkuvasta suorittamisesta, erityisesti muiden auttamisesta. Se kieltää ilon kokemisen. Se voi houkuttaa hakemaan unohtamista päih-teistä. Jatkuva syyllisyys kaventaa voimavaroja, lisää stressiä ja voi johtaa masennukseen. Syyllisyys saa myös kehossa tunteita epämuotoja kuten puristavaa tunnetta palleassa, rintakehässä tai päässä, kehon pistelyä, hikoilua tai pahoinvoinnin tunnetta.

SYYLLISYYDEN TAUSTA

Syyllisyyden tunteella on pitkä kehityshistoria. Ihmiset ovat kuuluneet kautta aikojen yhteisöihin, joiden eloonjäämistä ja jatkuvuutta ovat varmistaneet yhteiset pelisäännöt. Poikkeamat normeista ja säännöistä ovat



saaneet rangaistuksen. Rangaistuksen uhka on sisäistetty osaksi mieltä, ja se ilmenee syyllisyyden ja häpeän tunteina. Syyllisyys toimii oikein, jos se saa hylkäämään huonot käyttäytymismallit ja pyytämään anteeksi vääriä tekoja. On myös epätervettä, liian raskasta syyllisyyden tunnetta. Se tarttuu usein itsemurhan tehneen läheisiin ja häntä sureviin.

EPÄONNISTUMINEN SYYLLISTÄÄ

Yksi yhteisöllinen pelisääntö on perheenjäsenistä ja ystävistä huolehtiminen. Kun läheinen ihminen kuolee, erityisesti itsemurhaan, sääntö tuntuu

rikkoutuneen ja syyllisyys hyökyy päälle. Vaikka läheinen olisi pitkään tehnyt parhaansa itsemurhan tehneen sukulaisen tai ystävän hyväksi ja auttanut tätä pysymään pinnalla, oma hyvä yritys unohtuu ja tieto kuolemasta merkitsee epäonnistumista. Syyllisyyttä tuo erityisesti se, jos on asuttu samassa taloudessa tai kuolleeseen on ollut hoitosuhde, kuten vanhemmilla lapsen.

Vanhempien tehtävänä pidetään seuraavasta sukupolvesta huolehtimista, vaikka lapset olisivat jo sen ikäisiä, ettei heihin voi vaikuttaa.

Muutkin kuin vanhemmat kokevat syyllisyyttä. Itsemurhan tehnyt on usein voinut pitkään huonosti, ja ihmissuhteet hänen ympärillään muodostuvat erityisiksi. Kun toisesta ihmisestä ollaan huolissaan ja häntä pyritään



tukemaan ja auttamaan, auttaja alkaa kokea vastuuta. Vuosikausia lapsi voi kantaa huolta masentuneesta vanhemmasta, sisarhuumeita käyttävästä veljestä, ystävä ahdistuneesta toverista. Itsemurhan myötä auttamisen projektin voi todeta epäonnistuneen – auttaja syyllistyy.

IKÄVÄT KOHTAAMISET JA AJATUKSET

Viimeiset yhteiset hetket itsemurhan tehneen kanssa jäävät mieleen. Lohutua tuo, jos ne ovat olleet lämpimiä. Läheskään aina niin ei ole. Viimeisiltä yhteisiltä hetkiltä jää mieleen ehkä mykkyys, ehkä riita tai syytökset. Ne palautuvat kuoleman jälkeen mieleen ja syyllistävät, vaikka on ymmärrettävää, että itsemurhan partaalla olevan ihmisen paha

olo vaikuttaa hänen ihmissuhteisiinsa, ja kommunikointi on vaikeaa.

Sekin on aivan mahdollista, että sureva on toivonut vapautumista vaikean henkilön lähei-

”Syyllisyyden tunne voi olla keino palauttaa maailmaan logiikka ja jonkinlainen asioiden hallitsemisen tunne.”

syydestä, jopa tämän kuolemaa. Kun itsemurha on tapahtunut, voidaan muiden tunteiden ohella tuntea helpotusta, kun pitkä taistelu on ohi ja omasta huolestusta voi irrottautua. Tällaiset ajatukset teroittavat syyllisyyden

piikkiä. Sureva voi alkaa ajatella, että hänen käyttäytymisensä tai jopa ajatuksensa ajoivat läheisen itsemurhaan. Yhtä hyvin sureva voi syyllistyä siitä, ettei tarkkailut ja tiennyt toisen itsetuhoisista ajatuksista mitään. Yhteinen historia ja viimeiset kohtaamiset itsemurhan tehneen kanssa voivat olla monenlaisia, mutta syyllisyyteen löytyy aina aineksia.

SYYLLISYYDEN OUTO LOGIIKKA

On muitakin mekanismeja, jotka kietovat surevan syyllisyyteen. Itsemurhan kaltaisessa traumaattisessa tilanteessa, kun maailma menee pirstaleiksi, ihminen tuntee menettäneensä elämänsä hallinnan. Vaikka tietää mitä on tapahtunut, tunteet eivät ehdi mukaan järkevään

asian jäsentämiseen. Elämän hallitsemattomuus kauhistuttaa ja musertaa. Syyllisyyden tunne voi olla keino palauttaa maailmaan logiikka ja jonkinlainen asioiden hallitsemisen tunne. Tilanteen kääntäminen mielessä niin, että sureva itse onkin subjekti eli tekijä eikä objekti, jolle mullistava asia tapahtuu, palvelee tärkeää tehtävää. Asioissa tuntuu olevan enemmän järkeä, kun löytää syyllisen, vaikka sekin tuo tuskaa.

Yksi ehkä yllättävä näkökulma on, että syyllisyys on tiedostamaton keino pitää menehtynyttä rakasta ihmistä edelleen lähellä itseä. Silloin syyllisyyden tunne korvaa rakkautta, joka on muuttunut yksipuoliseksi toisen kuoltua. Eloon jäänyt kokee olevansa edelleen tiiviisti yhdessä menehtyneen kanssa, kun

hän vaalii syyllisyyttään.

Trauman laukaisema syyllisyys kestää yleensä vain viikkoja tai kuukausia. Se helpottaa, kun tunne-elämän kaaos alkaa laantua ja järkiperustelut vähitellen yltävät tunteiden tasalle. Aluksi syyllisyys auttaa omalla tavallaan kestäämään trauman, mutta pitkittyessään se alkaa haitata elämää tavoilla, joita edellä on kuvattu.

MIKÄ AUTTAA SYYLLISYYTEEN?

Samat asiat, jotka yleensä auttavat kriisistä toipumiseen, suojelevat myös syyllisyydentunteelta. Heti kriisin kohtaamisen jälkeen olisi hyvä pitää kiinni omista rutiineista, jotka tuovat turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta. Ne palauttavat

luottamusta elämään niin, ettei tarvitse takertua väriin ajatusmalleihin. Muiden seura, harrastaminen, ajankohtaisten asioiden seuraaminen ja työskentely helpottavat oloa vähitellen.

Syyllisyys kuuluu itsemurhaan liittyviin tuskallisiin tunteisiin, joita kannattaa käsitellä pohtien, ja keskustella ystävien kanssa, vertaisryhmässä tai terapiassa. Sekin, että tunnistaa syyllisyyden tunteen mekanismit, helpottaa. Se, että tietää erilaisia kriisejä kohdanneiden ihmisten kokevan syyllisyyttä, että itsemurhan tehneiden läheisillä se on yleistä, ja että aluksi se on luonnollinen ja tavallaan auttava tunne, ovat rauhoittavia tietoja. Jos syyllisyys alkaa rajoittaa elämää – silloin viimeistään on aika käsitellä sitä.

Syyllisyydestä saa luopua. ■

TÄMÄ KOOSTE on tehty omien vertaisryhmäkokemusten ja syyllisyyttä käsittelevien artikkelien pohjalta. Anne Leppänen on Surunauhan vertaistukija ja viestinnän asiantuntija.

Tärkeimmät lähteet:

Surunauha ry:n facebook-sivujen **Laura ja lohtu -podcast** Facebookissa lokakuussa 2020: <https://www.facebook.com/surunauha/posts/3419479254831081>

Psykologi ja kriisi- ja traumaterapeutti **Eija Palosaaren haastattelu** *Hyvä Terveys* -lehdessä joulukuussa 2017: <https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/selviytyja-ala-syyllyista-itseasi>

Anna-Liisa Roinisto-Dumellin katsausartikkeli *Lääkärilehdessä* syyskuussa 2020: https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/emotionaalinen-dynamiikka-itsemurhaan-kuolleen-omaisella-rdquo-isani-iski-minuun-kuin-meteoritti-rdquo/?public=5f41e65c78278974eb162f73e856348a&utm_source=facebook



VESOVA-VIIKONLOPUT

Vesova-vertaistukiviikonloput itsemurhan tehneiden läheisille

13.-15.5. HÄRMÄN KYLPYLÄ, YLIHÄRMÄ

Syksyn viikonloppun paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin.


Surunauha ry järjestää ensi vuonna kaksi erillistä vertaistukiviikonloppua itsemurhan tehneiden läheisille. Mukaan voi lähteä joko yksin tai yhdessä – ystävän, puolison tai vaikka koko perheen voimin. Vertaistukiviikonloppu antaa aikaa ja tilaa puhua vaikeista asioista turvallisessa ilmapiirissä vertaisten kesken. Etsimme yhdessä voimavaroja jaksamisen ja selviytymisen tueksi.

Vertaistukiviikonloppu Vesova on ollut itsemurhan tehneiden läheisten keskuudessa erittäin pidetty, lämminhenkinen ja yhteisöllinen tapahtuma. Vesova on valtakunnallinen, ja siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Kevään vertaistukiviikonloppu järjestetään 13.-15.5. Härmän kylpylässä, Ylihärmässä.

Vertaistukiviikonloppu alkaa perjantaina n. klo 16 (tarkka aika vahvistetaan vielä osallistujille), jolloin voi ilmoittautua ja majoittua. Viikonloppun ohjelmaa rytmittävät ruokailut ja välipalat. Ohjatun ohjelman lisäksi osallistujilla on mahdollisuus mm. saunaan ja ulkoilla. Sunnuntaina ohjelma päättyy lähtökahveihin noin klo 15.

ILMOITTAUTUMINEN: surunauha.net/vesova22



ILMOITTAUDU:
[surunauha.net/](https://surunauha.net/vesova22)
vesova22

VERTAISTUESTA VOIMAA esittelyssä Minttu väisänen



Olen Minttu Väisänen, 39-vuotias keminmaalainen. Aloitin 1.9.2021 ITRO-hankkeessa, Surunauhahan vertaistuen koordinaattorina Meri-Lapissa. Surunauha on minulle järjestönä tuttu, sillä olen ollut jo useamman vuoden ohjaamassa vertaistukiryhmiä.

Oman isän menetys itsemurhan kautta 16 vuotta sitten sai etsimään tietoa vertaistukitoiminnasta, ja löysin Surunauhan. Tutkimusten mukaan toimiminen muiden ihmisten kanssa lisää onnellisuutta.

Haluan omalta osaltani edistää itsemurhan kautta läheisensä menettäneiden toipumista. ITRO-hankkeen myötä saamme Surunauhan toimintaa laajemmin tutuksi merilappilaisille.

Tehdään vertaistuesta voimaa!

Minttu

Ikävä

Tänään ikävä viipyilee minussa
se on kiinni ihossa
ja jokaisessa solussa.

Se tuntuu
onttona kolona sydämessä
tyhjiytenä sisällä ja ulkona.

Minulla on ikävä yhtä aikaa kaikkea
eelistä, huomista, tätä päivää
ensi vuotta.
Niin, että sinä olisit mukana niistä jokaisessa.

Mutta sinä et ole
ja me emme ole.

Tänään ikävä viipyilee minussa
se muistuttaa siitä, mitä oli,
ei ole enää,
eikä koskaan tule olemaan.

Sinä olet ikävä.

Jennina Lahti

MAALAAMINEN

kanava tunteiden ilmaisuun



TEKSTI JA MAALAUKSET Laura Halme
TEOSKUVAT Sini Valanne-Feroze

Maalaaminen voi olla yksi kanava tunteiden ilmaisuun. Samalla se voi toimia tietoisien läsnäolon periaatteella, mikä mahdollistaa tässä hetkessä pysymisen ja vahvistaa turvallisuuden tunnetta.

Taiteen tekemisen tavoitteena ei aina tarvitse olla mahdollisimman hieno taidonnäyte, vaan terapeutin prosessi, jonka aikana voi kenties tuntea olonsa astetta kevyemmäksi. Se voi parhaimmillaan

toimia hyvinvoinnin vahvistajana ja erilaisten tunteiden prosessointina terapeutissa mielessä.

”Näitä maalauksia
tehdessäni lähdin spontaanisti maalaamaan
omaa suruani.”

Näitä maalauksia tehdessäni lähdin spontaanisti maalaamaan omaa suruani, jota on

vuosien saatossa kertynyt kriisejä kohdatessani. On myös tärkeää muistaa, että kellään muulla kuin itsellä ei ole oikeutta määritellä, miten ja kuinka pitkään saa surra kokemiaan kriisejä, esimerkiksi menettänyt läheistään. ■

Laura Halme on luovien toimintojen sosionomi, ratkaisukeskeinen terapeutti ja Surunauhan vertaistukija. Teokset:

akryyli kapalevyille (2021), oikealla "Suru", seuraavalla sivulla "Lohtu".





LAHJOITA JA AUTA

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

LAHJOITUS

Saaja: Surunauha ry

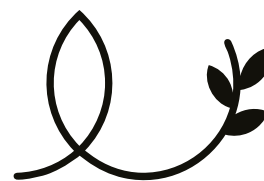
Tilinumero: FI42 1544 3000 0347 56

BIC: NDEAFIHH

Viestikenttään: Lahjoitus vertaistukeen

Voit lahjoittaa esimerkiksi 20 euroa tai muun haluamasi summan. Rahankeräyslupa RA/2021/1017 on voimassa koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Lisätiedot: www.surunauha.net/lahjoita.

Kiitos tuestasi!



HÄPEÄ

itsemurhan seuralainen

”Tunnen vieläkin jossain määrin häpeää siitä, että olen epäonnistunut äitinä, vanhempana ja kasvattajana. Minun rakkauteni ei riittänyt pitämään lastani hengissä, ja sitä minä häpeän.”

TEKSTI Jennina Lahti

Häpeä kuuluu ihmisen perustunteisiin. Se on kuin valtava, kummallinen ja hahmoton möykky, josta on vaikea saada otetta. Se istuu olkapäällä ja kuiskii armottomana korvaan kaikkea sitä, missä on epäonnistunut ja mikä tekee arvottomaksi. Toisella olkapäällä kuiskii syyllisyys, jonka kanssa häpeä usein kulkee käsi kädessä.

Itsemurhan tehneen läheisen häpeän tunteet saattavat koskettaa monia elämän osa-alueita. Häpeän kohteeksi voi osua oma vanhemmuus, sisarus tai koko lapsuus. Samalla itsemurhan tehneen läheinen saattaa peilata itseään suhteessa

muihin ja kokea olevansa ainoa, joka kantaa harteillaan elämän kokoista surua. Joku häpeää sitä, ettei selviydykään surusta sankarinviihtaa harteillaan, ja toista hävettää, ettei sure tarpeeksi, su-

”Joku häpeää sitä, ettei selviydykään surusta sankarinviihtaa harteillaan, ja toista hävettää, ettei sure tarpeeksi.”

ree liikaa tai suru näkyy, tuntuu ja kuuluu väärällä tavalla.

HÄPEÄN OLEMUS

Häpeä on usein vaikea ja vaiettu kokemus ja tunne, joka vaatii yleisönsä, joko todellisen tai

kuvitellun. Itsemurhan tabuluonne johtaa lähes väistämättä siihen, että sen yhteydessä koetaan myös häpeää. Häpeän kokemukset voivat lisääntyä, jos ympäristö suhtautuu itsemurhan tehneeseen tai tämän läheisiin kielteisesti tai torjuvasti. Aina ei tarvita edes ulkopuolelta tulevaa torjuvaa suhtautumista, vaan häpeä voi syyllisyyden tavoin olla myös sisäsyntyistä.

Syyllisyyttä ja häpeää ei ole aina helppo erottaa toisistaan. Syyllisyyden voidaan ajatella liittyvän erityisesti tekoihin, tekemättä jättämissä sekä ihmisen omiin sisäisiin ja moraalisiin vaatimuksiin hyvästä ja oikeasta. Täten syyllisyydestä voi päästä eroon hyvittämillä, sovittamalla tai anteeksi antamalla.

Häpeä puolestaan voi olla syyllisyyttä tuskallisempi tunne, sillä se kohdistuu ihmisen koko minuuteen ja ihmisarvoon. Häpeä liittyy useimmiten epäonnistumiseen ja väärin tekemiseen. Häpeä koskettaa syvältä ihmisen sisintä ja koko hänen olemustaan. Se on tunne siitä, ettei yllä omiin tai muiden asettamiin, hyväksytyksi tulemisen kannalta välttämättömiin tavoitteisiin. Häpeä painaa ihmistä alas ja rajoittaa ilmaisua, tunteiden kokemista ja sanoittamista sekä vuorovaikutusta muiden kanssa. Se saa sanattomaksi ja ajaa vetäytymään omaan yksinäisyyteensä.

Häpeä voi olla myös terveellinen tunne silloin, kun on tehnyt tietoisesti väärin tai käyttäytynyt muita kohtaan epäoikeudenmukaisesti. Se auttaa myös asettamaan rajoja ja pitämään huolta sisimmästään. Se on kuin valomerkki, joka varoittaa ja suojelee.

ITSEMURHAN JA HÄPEÄN HISTORIAA

Häpeä ja sen ilmenemistapa ei ole seurausta ainoastaan yksilön henkilökohtaisista kokemuksista, vaan historia ja kulttuuri perinteineen vaikuttaa häpeän syntymiseen ja ilmenemiseen. Se, mistä ja miten häpeää koetaan, on usein saatu eräänlaisena perintönä sukupolvelta toiselle.

Itsemurhalla on kautta historian ollut stigmaattinen luonne,

jota ovat ylläpitäneet kansanperinteinä kerrotut, sukupolvelta toiselle jaetut tarinat sekä kirkon ja maallisen esivallan käsitykset.

Itsemurhaa pidettiin kamottavana rikoksena itseä, muita ja erityisesti valtiota kohtaan. Itsemurhan tehneistä tuli syntipukkeja, joihin rahvas sai purkaa tuntojaan. Esimerkiksi aineellinen kurjuus, rutto ja nälkähätä nähtiin Jumalan yhteisöllisenä koston itsemurhan tehneiden ja yksittäisten ihmisten syn-

”Häpeä ja sen ilmenemistapa ei ole seurausta ainoastaan yksilön henkilökohtaisista kokemuksista, vaan historia ja kulttuuri perinteineen vaikuttaa häpeän syntymiseen ja ilmenemiseen.”

tien vuoksi. Itsemurhan tehnyt ei luonnollisesti itse voinut kärsiä rangaistustaan, joten häpeällisen kuolintavan seuraamukset jäivät läheisten kannettaviksi. Näin läheiset asetettiin asemaan, jossa he olivat tahtomattaan itsemurharikoksen asianomistajia.

Historiassa itsemurha on lähes poikkeuksetta ollut perheen ja koko suvun häpeä. Erilaiset yhteiskunnalliset, kirkolliset, esivallalliset sekä lääketieteelliset syyt ovat johtaneet siihen, että läheisen itsemurha on täytynyt salata. Itsemurhat ovat olleet perheiden ja sukujen tarkoin

varjeltuja salaisuuksia, joista ei juurikaan keskusteltu edes perheen kesken. Osa ihmisistä vaikeeni iäksi ja osa paljasti kantamansa taakan terapiassa vasta kuukausien tai jopa vuosien päästä.

”EI MIES PARU, VAIKKA NUPPI MENS.”

Kansan keskuudessa liikkuneiden tarinoiden, ennakkoluulojen värittämien asenteiden ja sanan-

parsien palasista voidaan luoda kuvaa suomalaisesta kansanluonteesta. Siinä suomalaiset näyttävät juroina, alemmuudentuntoisina ja sisukkaina ihmisinä, jotka menevät läpi vaikka harmaan kiven.

Olipa kyse ennakkoluuloista tai mielikuvista, niillä on silti oma merkityksensä, sillä niiden

muodostamme käsityksiä, jotka ohjaavat käyttäytymistämme. Kansanperinteestä tutut uskomukset, ilmiöt ja sanonnat ovat säilyttäneet usein jotain erityisen oleellista siitä maailmasta, jossa niitä viljelleet ihmiset ovat eläneet. Maailmasta, jossa ”viisas vaikenee”, ”puhumatta on paras” ja ”mies se tulee räkänokastakin, vaan ei tyhjän naurajasta”.

Itsemurhan historia ja suomalainen kansanluonne saavat pohittimaan sisukkuuden merkitystä. Onko juuri sukupolvelta toiselle periytynyt sisukkuus sitä, mikä osaltaan aiheuttaa itsemurhaan



TEOS: LUMIKUNINGATAR 2019, KUVATAITEILIJÄ MARI VALLEMAA

liittyvää häpeää? Oliko tuhat vuotta sitten osa häpeän perintöä se, ettei ihminen olekaan aina sisukas ja joutuu joskus pyytämään apua? Nähtiinkö sisukkuus pärjäämisenä ja hampaiden kirstelynä, vaikka ympärillä kaikki sortuisi?

Voisimmeko vihdoin vaatia vielä enemmän ja entistä avoimempaa yhteiskunnallista keskustelua, jossa itsemurhaan ja mielenterveyden haasteisiin liittyvää stigmaa rikotaan? Olisiko läheisten surulle mahdollista antaa tila ja rauha ja purkaa kaikki

itsemurhaan liittyvä häpeä?

Siirtyisimmekö silloin enemmän kohti maailmaa, jossa viisas ei vaikene, puhumatta ei ole paras ja mieskin parkuu, vaikka nuppi menis? ■

Jennina Lahti on Surunauhan vertaistukija.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (1989). **Suomalainen kulttuuriperinne ja itsemurhat**. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 63–123). Helsinki: Yliopistopaino.

Heiskanen, T. (2007). **Viimeinen ratkaisu. Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista**. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Holopainen, J. & Partonen, T. (2014). **Itsemurha** (Teoksessa: *Kuoleman kulttuurit Suomessa*). Tallinna: Gaudeamus

Järvinen, V. (2013). **Miksi ihminen päätyy itsemurhaan?** Seura, nettiartikkeli. URL: <https://seura.fi/terveys/miksi-ihminen-paatyy-itsemurhaan/>

Lahti, J. (2016). **Vanhempansa itsemurhan kautta menettäneiden käsityksiä itsemurhasurusta ja sen vaikutuksista oman elämänpolun muodostumisessa**. Oulun Yliopisto

Kilpeläinen, T. (2002). **Itsemurhan filosofia**. Tampere: Niin & Näin

Malinen, B. (2010). **Elämää kahlitseva häpeä**. Helsinki: Kirjapaja.

Malinen, B. (2012). **Häpeän monet kasvot**. Helsinki: Kirjapaja.

Miettinen, R. **Itsemurha varhaismodernilta ajalta nykypäivään**. (2019). Teoksessa: Jalonen, J., Kanerva, K., Miettinen, R. & Pajari, I. *Suomalaisen kuoleman historia*. Tallinna: Gaudeamus.

Nygård, T. (1994). **Itsemurha suomalaisessa yhteiskunnassa**. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Pajujoja, J. (1989). **Itsemurhat ja laki**. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 127–139). Helsinki: Yliopistopaino.

Sihvo, J. (1989). **Kristinuskon vaikutus itsemurhiin suhtautumisessa**. Teoksessa: Achté, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. (toim.). *Suomalainen itsemurha* (ss. 140–160). Helsinki: Yliopistopaino.

Uusitalo, T. (2007a). **Yli Mahdottoman. Itsemurha ja läheinen**. Helsinki: Edita.

Uusitalo, T. (2009). **Itsemurha - vaiettu kuolema**. Teoksessa: Laitinen, M. & Pohjola, A. (toim.) *Tabujen kahleet* (ss. 117–149). Tampere: Vastapaino.

haen pyyhkeen
sen mikä on unohtunut
verannan naulaan
käytit sitä
kun olit täällä pari viikkoa sitten

pari viikkoa

valvon pitkän yön
poskeni painuu pyyhkeeseesi
tämän lähemmäs
en pääse
en ikinä enää

Riitta Arbelius

oli pakkaspäivä tammikuussa
sinä vuonna kun Olof Palme murhattiin ja
Tshernobyl räjähti
tuona päivänä
mies kantoi nuorimmaistaan synnytyssairaalaan
kohti elämää
kohti uutta ihmisen tarinaa

kolmekymmentäyksi vuotta myöhemmin
mies kantoi kuopustaan krematorion kappelista
syyskuun ruskaan

puuskainen tuuli todisti tarinan päättyneen

Riitta Arbelius

Vaikeinta oli suostua siihen,
ETTÄ NÄIN KÄVI

Artikkeli on koottu Surunauhan toukokuisesta verkkoillasta, jossa **Lotta Lehtikari** oli vieraana. Voit kuunnella koko verkkoillan tallenteen sivuillamme: surunauha.net/etatuki

TEKSTI Liisa Ahonen
KUVA Ilkka Saastamoinen

Koetut menetykset ovat pakottaneet näyttelijä ja Rosen-terapeutti Lotta Lehtikarin taipumaan elämän arvaamattomuuteen. Kärsimyksen kanssa on tultu sinuiksi. Lotan mukaan elämän rytmit, syntymä ja kuolema ovat luonnollinen osa ihmisenä olemista. Samalla itsemurhamenetyks on Lehtikarin mukaan erityinen, lohduton menetys, joka hämmentää läheistä tunteiden moninaisuudella ja ristiriitaisuudella. Lotan viidentoista vuoden reitti on kuljettanut häntä tunteita kohti ja niiden läpi. Tässä suurena tukena hänelle on ollut kehoterapia Rosen, josta tuli muutama vuosi sitten Lehtikarille toinen ammatti.

VIISITOISTA VUOTTA SITTEN Lotta Lehtikari eli ajanjaksoa, jota hän kuvaa mustuutena. Hän menetti äitinsä ja siskonsa itsemurhalle lyhyen ajan sisällä. Erityisesti oman isosiskon menetys kaksi vuotta äidin kuoleman jälkeen oli Lotalle täydellinen shokki. Samalla Lotta ajattelee, että itsetuhoisuus oli ollut läsnä hänen lapsuudenperheessään paljon kauemmin. Lotan äidillä ilmeni itsetuhoisuutta jo ennen Lotan syntymää.

”Tietyllä tavalla olen ollut koko elämäni varpailani suhteessa siihen, haluaako joku perheessän kuolla”, Lotta pohtii.

Prosessit ovat hitaita. Omassa surun mustuudessa piti alkuun ottaa hengitys kerrallaan, Lotta kuvailee. Epätoivo ja kauhu olivat vahvasti läsnä. Mieli vastusti pitkään tapahtunutta. Syyllisyys siitä, että oli epäonnistunut auttamaan isosiskoja, oli syvä ja jatkui pitkään. Oman siskon yksinäisyys ja lohduttomuus teon äärellä ahdisti.

Yksi käänne Lotalle surussa oli suostuminen siihen, että menetykset olivat tapahtuneet. Surussa hän kuvaa menneensä kohti mustaa, kaikkia niitä tunteita kohti, joita menetys on hänessä nostanut esiin. Edelleen tunne voi tehdä kipeää, mutta oja ei ole niin syvä, ettei sieltä nousisi. Lotta kokee, että pohjalla vierailtuna pohjakin tulee tuetuksi. Nekin ovat vain tunteita. Ja tieto siitä, että ei tarvitse selvittää yksin, kannattelee.

LEHTIKARIN MUKAAN on myönteistä, että trauman tutkimuksessa on edetty ja ymmärretty kehollisuuden merkitys. Pelkkä sanallinen taso trauman hoidossa ei usein riitä. Lehtikari haki menetyksen jälkeen itselleen erilaisia tukimuotoja, terapiaa ja Surunauhan vertaistukea. Hän kokeili EMDR-silmänliiketerapiaa ja sen jälkeen Rosenia, joka tuntui heti omalta. Turvan ja kannattelun kokemus lohduttavana sylinä tuntui paikkaavan myös aikaisempia lapsuuden vaille jäämisiä.



"Itsemurha vetää maton jalkojen alta, ja perusturva järkkyy isosti. Turvan palauttaminen tai sen lisääminen on se, mitä Rosen saa aikaan. Keho kosketuksen myötä olevansa turvassa, jolloin hermosto ymmärtää sitä kosketusta, ja sen ohella turvan tunne lisääntyy", Lotta kuvailee.

Hänen mukaansa turvan tunne mahdollistaa eri tunteiden kohtaamisen ja kokemisen. Hän tunnistaa, että usein tunteita pidätellään, koska ne tuntuvat liian isoilta kohdattaviksi. Lehtikarin mukaan kehoterapeutti voi näin olla turvan kokemisen mahdollistaja ja turvan tunteen lisääjä. On tärkeää, ettei tunteita tarvitse kohdata yksin.

OMA KÄÄNTEENTEKEVÄ

kokemus kehollisesta terapiasta sai Lotan opiskelamaan Rosen-terapeutiksi. Julkisuus ja avoimuus omien menetysten myötä on tuonut asiakkaita myös läheisensä itsemurhalle menettäneitä sekä itsetuhoisuudesta kärsiviä. Hän tunnistaa omat kokemukset vahvuutena työssään. Aihe ei säikäytä. Työssään Lotta on nähnyt, kuinka kehoyhteyden parantuessa ihmisten oivallukset usein syvenevät ja olo helpottuu.

Ylikierroksilla hyrräävä mieli vetää helposti syvemmälle epätoivoon. Lotta uskoo, että arjessa kaikki mielestä kehoon suuntautuva tekee hy-

vää. Surussa ei ole ehkä helppo aloittaa joogaa tai meditaatiota, mutta kaikki aistiminen, kuten luontoon meneminen tai lemmikin silittäminen voivat rakentaa yhteyttä kehoon.

"Se mistä itse nauttii, kuten meren rannalla mereen katsomisesta, niin sinne. Tai jos lämmin kylpy tuo turvaa, niin hakeutuisi sitä kohti. Ja ettei vaatisi surevana itseltään mitään ekstraa tai suorituksia", Lotta pohtii.

**"Ylikierroksilla
hyrräävä mieli vetää
helposti syvemmälle epä-
toivoon. Lotta uskoo, että
arjessa kaikki mielestä
kehoon suuntautuva
tekee hyvää."**

JOSKUS SANANLASKUT,

kuten ettei salama osu kahdesti samaan puuhun, ovat saaneet Lotan surusaan raivon valtaan. Lotta ei usko ajatukseseen, että jokaiselle annettaisiin sen verran, mitä hän jaksaa kantaa. Itsemurhan toistuminen perheessä yli vuosikymmen takape-

rin veti maton jalkojen alta. Lotta ajattelee, että elämä on arvaamatonta ja kärsimys tiivis osa elämää. Ja suru on elämänmittainen prosessi, jota hän kantaa kehossaan. Silti elämä jatkuu. Viidentoista vuoden vanha suru on saanut mustuuden rinnalle valoa. Päällimmäisenä ajatuksena sikosta tulevat nykyään hymyilevät kasvot ja yhteiset hyvät muistot. Tästä ajatuksesta hän on erityisen iloinen. ■

Haluatko tietoa

TULEVASTA TOIMINNASTA?
TILAA SURUNAUHAN UUTISKIRJE:
[surunauha.net/yhteystiedot/
tilaa- uutiskirjeemme](http://surunauha.net/yhteystiedot/tilaa- uutiskirjeemme)

Kynttilätapahtuma

Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle 21.11. klo 16.00 verkossa. Mukana Surunauhan vertaistukijoita, folkduo Eva & Manu, runoilija Liina Länsiluoto. Tilaisuuden juontaa toimittaja Laura Haimila. Lue lisää: [surunauha.net/
tapahtumat/kynttilatapahtuma](http://surunauha.net/tapahtumat/kynttilatapahtuma)



Kutsu jäsenkokoukseen

SYYSKOKOUS

Surunauha ry:n syyskokous pidetään lauantaina 20.11.2021 klo 13.00 Kalliotalossa, Helsingissä (Sturenkatu 11). Tilaisuuteen ovat lämpimästi tervetulleita Surunauhan jäsenet ja muut toiminnasta kiinnostuneet. Tilaisuudessa on myös tarjolla tietoa järjestön toiminnasta sekä mahdollisuus liittyä jäseneksi.

Jäsenkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Syyskokouksessa valitaan yhdistyksen hallitus ja tilintarkastaja. Esityslista ja ehdokasesittelyt ovat nettisivuillemme osoitteessa: surunauha.net/jasenyyss

ILMOITTAUTUMINEN: Covid 19 -epidemian vuoksi ennakoilmoittautuminen on pakollista. Ilmoittaudu mukaan kokoukseen viimeistään 15.11. osoitteessa surunauha.net/syyskokous2021. Voit myös ilmoittautua ottamalla yhteyttä Surunauhan toimistoon.

Lisätietoja Surunauhan toimistolta p. 040 545 8954 tai toimisto@surunauha.net. Lämpimästi tervetuloa!



*Terve-
tuloa!*

Ajatuksia itsemurhan jälkeen

KOONTI JA KUVITUS Anne Leppänen

Eroon syyllisyyden taakasta

Sisareni tytär teki itsemurhan viime keväänä. Minun suruuni liittyy vahvasti se, että olen pyrkinyt tukemaan sukulaisia. On tilanteita, joissa en voi olla omien tunteideni vallassa, vaan minun täytyy tukea muita.

Olen myös kokenut nuorena entisen poikaystävän itsemurhan, ja joitakin vuosia siten ystäväni lapsi teki itsemurhan. Vanhat tapahtumat ja muistot eivät kuitenkaan ole nousseet pahasti esiin. Vaikka Helin kuolema tuntui pahalta ja epätodelliselta, olen osannut suhtautua rauhallisesti.

Mutta olo on epätodellinen senkin jälkeen, kun kävin katsomassa ruumista. Niin turhan tuntuinen kuolema! Tuntuu, että Helin hankaluudet eivät olleet suuria. Mutta en tietenkään voi tietää, mitä hän koki.

Olen moneen kertaan kelannut syyllisyysvaiheen; olisiko pitänyt tehdä jotain toisin? Mutta se on niin aikuisen kohdalla, että jos toinen torjuu ja katkaisee välit niin, ettei

saa tulla käymäänkään, mitä siinä voi tehdä?

Syyllisyys on vaikea tunne. Kun silloin kauan sitten poikaystäväni kuoli eromme jälkeen toukokuussa, koko kesän ajattelin, että menen vielä selittämään, miksi meidän oli erottava. Havahduin aina siihen, ettei ole ketään, kenelle selittää. Käyn sisäistä keskustelua nyt myös Helin kanssa. Kysyn, mikset pyytänyt apua. Haluaisin sanoa monta asiaa Helille. Mutta hänenkin kohdallaan on tyhjä paikka.

Jos ajattelen Heliä, tulee jotenkin onttolo. Elämän hauraus tulee niin käsin koskeltavaksi. Minulla ei ole paljon hyviä muistoja Helistä, koska hän ei suostunut tulemaan lähelle. Kerran olimme yhdessä vaeltamassa, ja se oli onnistunut matka. Tuntuu kuitenkin hyvältä tietää, mitä Heidi on sanonut terapeutille minusta: "Minulla on täti, joka kohtelee minua hyvin."

Marja





Muistot kantavat

Kun poikani kuoli, olin ihan shokissa ja sumussa pitkään. Sain kahden kuukauden sairausloman, mutta en muista miten käytin sen. Seuraavasta vuodesta kaan en muista oikeastaan mitään, vaikka olin sairausloman jälkeen töissäkin. Aleksin itsemurhaa on kymmenen vuoden jälkeenkin hirveää ajatella, mutta kyllä se on paljon helpompaa kuin ennen.

Oli rankkaa olla lapsen takia aina huolissaan. Koko ajan olin jossain valmiustilassa ja kylläsin, miten hänellä menee. Kuoleman jälkeen ei enää tarvinnut pelätä miten käy.

En ole kokenut vihaa enkä oikeastaan syyllisyyttäkään, vaikka tiedän, että ne voivat kuulua asiaan. Joskus tulee mieleen, että olisivatko asiat toisin, jos olisin aiemmin ymmärtänyt, ettei se poika ole ihan kunnossa. Mutta ei se vaivaa minua kovin paljon.

Olimme kerran Aleksin eläessä yhdessä hänen terapeuttinsa luona ja terapeutti sanoi, että olemme kuin vanha aviopari; kumpikin huolehtii toisesta. Hän kehotti minua olemaan huolehtimatta niin paljon täysi-ikäisestä pojasta.

Olin läheisen itsemurhasta toipuvien leirillä vuoden kuluttua Aleksin kuolemasta. Siellä sanoivat minulle, että yksi selviytymiskeinoni on musta huumori. Se on totta. Se on meillä perheessä. Vähitellen on voinut perheen kesken naureskella sellaisille jutuille, mitä Aleks teki.

Ajattelen, että kuolema johtui sairaudesta. Itsemurhahan se oli, mutta itse ajattelen, että se oli sairaus mihin poikani kuoli, se hänet tappoi. Tämä ajatus on auttanut minua.

Sekin minua oikeasti auttoi, että uskon kuten Raamatussa sanotaan "kaikki päivät sinun kirjaasi ovat kirjoitetut". Uskon, että jos elämä ei olisi päätynyt noin, niin se olisi tapahtunut samaan aikaan jollain muulla tavalla.

Perheessä olemme tukeneet toisiamme, ja lasteni puoliset myös. On ollut rankkaakin, kun lapset ovat käyneet läpi tapahtunutta. Lapsistani kaksi on sairastunut Aleksin kuoleman jälkeen, mutta toinen heistä voi nyt hyvin. Mutta on ihanaa, kuinka poikani muistoa on vaalittu sisarusten perheissä. Nytkin lapsenlapseni, Aleksin kummipoika, sai rippilahjaksi pojalleni kuuluneen puukon, ja se merkitsi hänelle paljon. Hän oli 5-vuotias, kun Aleks kuoli, mutta kummisetä on lännä hänen elämässään.

Olen nähnyt unia Aleksista hänen kuolemansa jälkeen. Unia hänestä vauvana, ja myöhemmin hän kasvoi unissa aikuiseksi. Kerran hän näytti unessa kättään, johon oli kirjoittanut äiti, ja siinä oli myös sydän. Toisenkin uni auttoi minua paljon. Se tuntui niin todelta. Poikani sanoi, että "En mä muuten jaksa". Ja minä ymmärsin sen.

Lüsa

Tapani surra



TEKSTI Joonas Lahti KUVA Jennina Lahti

Isäpuoleni kuoli itsemurhan kautta joulukuussa 2010. Heti seuraavana keväänä myös hyvä kaverini kuoli. Ensimmäiset tunteet olivat valtava raivo ja viha. Minun oli pakko päästä kokonaan pois kotoa ja muiden luota. En oikeastaan tuntenut raivon ja vihan jälkeen mitään muuta.

Kasasin päälleni kaikki suojamekanismit ja yritin mahdollisimman vähän puhua asiasta, olla yksin ja tehdä kaikkea muuta, kuin ajatella asiaa. Ensimmäiset päivät ja kuukaudet koin fyysistä pahoinvointia. Kaikki mahdollinen fyysinen tekeminen helpotti oloa joka kerta.

Ensimmäinen vuosi oli ehkä suruvuosista kaikista helpoin. Vaikeinta oli nähdä perheenjäsenten kärsivän. Itse en käsitellyt surua ja menetyttä ollenkaan, työnsin kaiken pois mielestäni. Ensimmäisen vuoden aikana sain kummitytön, jonka syntymä auttoi. Se oli parasta,

mitä silloin tapahtui.

Täytin 18 isäpuolen kuolemaa seuraavana kesänä ja halusin mahdollisimman nopeasti muuttaa pois. Muiden suru ja se, miten paljon heihin sattui, oli hirveän raskasta nähdä ja olla siinä läsnä. Kun muutin pois kotoa, suru vaikeutui, koska silloin joutui olemaan itsensä ja omien tuntei-

”Ensimmäiset päivät ja kuukaudet koin fyysistä pahoinvointia. Kaikki mahdollinen tekeminen helpotti oloa.”

densa kanssa. Ne piti kohdata silmästä silmään. Tunsin edelleen vihaa ja pohdin paljon sitä, miten joku voi tehdä itselleen ja samalla myös muille jotain sellaista. Halusin edelleen pitää kysymykset ja tunteet mahdollisimman etäällä, ja minua auttoi se,

että vietin paljon aikaa juhlimassa tai olin poissa kotoa jonkin muun syyn varjolla. Se ei tuntunut hyvältä, vaan oli minulle pakokeino. Liikkeessä pysyminen, töiden tekeminen ja urheilu olivat ainoat asiat, jotka helpottivat oloa. Pysähtymiselle ei ollut tilaa, se oli liikaa.

Suruuni ja menetykseni käsittelyyn vaikutti paljon se, että olen niin sanotusti ”hitaasti lämpiävä”, ja vie aikaa, että otan ihmisiä osaksi elämäni, uskallan luottaa ja annan itselleni luvan välittää. Isäpuoleni pääsi sen muurin ylitse. Yhtäkkiä häntä ei enää ollutkaan. On ollut paljon asioita, joita on pitänyt käydä läpi.

Isäpuoleni kuolemasta on kulunut jo melko kauan, mutta siitä huolimatta en ole päästänyt tähän mennessä lähelle kuin yhden ihmisen. Annoin silloin itseltäni kaiken. Ja se lopulta laukaisi surun sen varsinaisessa muodossa. Vuoden 2017 isänpäivänä

kaikki siihen asti keräämäni suru purkautui. Itkin sängylläni monta tuntia ja siinä vaiheessa vapauduin kaikesta fyysisestä pahoinvoinnista ja minulle tuli melko vapautunut olo.

Tänä päivänä, jos suru tulee päälle, puran sen fyysisesti. Käyn esimerkiksi lenkillä tai teen punnitreenin. Oikeastaan mikä tahansa, missä voin purkaa surun fyysisesti on ainoa keino, joka auttaa. Ikävät asiat aiheuttavat minulle edelleen tosi pahan fyysisen voinnin. Psykkiset asiat ovat minulle helppoja käsitellä, eikä niitä niinkään tarvitse purkaa, mutta fyysinen pahoinvointi pitää jotenkin saada purettua.

Minulla on aina ollut mahdollisuus puhua asioista läheisille ystäville tai muille, mutta en ole koskaan kokenut sitä itselleni hyväksi tavaksi. Olen aina vihannut sitä, kun joku sanoo ”Tiedän, miltä susta tuntuu”, vaikka ymmärränkin, että sillä tarkoitetaan hyvää. Koen, että kukaan ei mitenkään voi tietää, miltä toisen suru tuntuu tai miten joku toinen surun kokee. Paremmilta lauseilta ovat tuntuneet ”Voinko auttaa jotenkin?” tai ”Oon täällä, jos tarvitset”.

Vaikka en usein haluakaan puhua menetyksestäni, on helpot-

”Vaikka en usein
haluakaan puhua menetyk-
sestäni, on helpottavaa tietää,
että surusta puhuminen
olisi mahdollista.

tavaa tietää, että surusta puhuminen olisi mahdollista.

Jos jotain olen oppinut, niin suru kannattaa surra silloin, kun surettaa ja on ihan ok, jos ei ole ok. Ikäviä asioita voi juosta karkuun, vaikka maailman ääriin, mutta ne seuraavat sinua ihan joka paikkaan, jos niitä ei käy läpi. Ja se sureminen ja surun ymmärtäminen on pakko tehdä, jotta voi mennä eteenpäin. Eikä omaa tapaa surra tarvitse mitenkään hävetä. ■



”Sinäpä näytät pirteältä! Ei yhtään uskoisi, että suret.”

SUREVA ENNAKKOKÄSITYSTEN PURISTUKSESSA

TEKSTI Jaakko Teittinen, Surunauha ry:n puheenjohtaja

KUVAT oik. Erkki Latosaari, seur. sivulla Arja Metiäinen

Meillä kaikilla on oma surupolkumme. On tosin hetkiä, jolloin polku on pareminkin lukemattomista kaistoista koostuva surun valtavyö, joka näyttää jatkuvan silmänkantamattomiin jokaiseen ilmansuuntaan. Silloin tuntuu, ettei elämään mahdu mitään muuta. Tulee kuitenkin päiviä, jolloin polku ei ole juuri muurahaisten kipittämiä reittiä leveämpi. Polulta voi välillä eksyä tai se voi kadota näkyvistä. Joskus, kun polkua on kulkenut jo riittävän pitkään, sen voi hetkittäin jopa unohtaa. Aina välillä surevaa yritetään opastaa, pysäyttää, tuupata sivupoluille, tai polun viereltä kuiskataan, että nyt pitäisi olla jo perillä. Oman surupolkunsa jokainen tuntee

kuitenkin vain itse.

Siksi erityisen pahalta tuntuvat kommentit, jotka ovat ristiriidassa oman surukokemuksen tai jaksamisen kanssa. Sureva kohtaa monenlaisia ennakkokäsityksiä siitä, miten tulisi surra, kuin-

”Saatetaan sivuuttaa koko itsemurha, vaihtaa puheenaihetta tai ryhtyä kertomaan omista vastoinkäymisistä.”

ka kauan suru saa ihmisessä näkyä tai vaikuttaa hänen arkeensa. Tapamme käsitellä surua ei usein vastaa sitä, mitä joku toinen ihminen, yhteisö tai yhteiskunta odottaa.

Menetettyäni oman veljeni itsemurhalle kuulin kommentteja, kuten ”miten voit jo nyt mennä töihin?” Hyväähän sillä tarkoitettiin, mutta omalla kohdallani työ piti minut arjessa kiinni, loi tunteen elämän jatkumisesta ja helpotti oloani.

Kysyin vertaisilta kokemuksia surevan kohtelusta ja surevaan liittyvistä ennakkokäsityksistä.

Kolmas sairauslomapäivä menossa lapseni itsemurhan jälkeen. Sain sähköpostiviestin työkaverilta: ”Nyt kun pa-

hin on varmaan jo ohi, niin voitko hoitaa muutaman sopimusasian asiakkaalle? Vastasin hänelle, etten tiedä milloin pahin on ohi, mutta olen jo hoitanut asian.” Viestiin tuli vastaus, hyvä juttu.

”Voi että! Tehän olette niin upea perhe. Miten teille nyt tällaista”, päivitteli ystäväperheen äiti.

”Vieläkö se sitä suree? Siitä itsemurhastahan on jo kolme vuotta.”

Töksäyttelyt, hämmästelyt ja kauhistelut jäävät mieleen pitkäksi aikaa. Tämän vahvistaa myös Itsemurhien ehkäisykeskuksessa työskentelevä psykoterapeutti ja kriisityöntekijä **Pirjo-Riitta Liimatainen**.

”Niin ryhmissä kuin yksilöasiakkaillakin tämä on toistuva teema”, hän kertoo.

”Surevaa ei osata kohdata, ja pintaan voi nousta vaikeita tunteita. Saatetaan sivuuttaa koko itsemurha, vaihtaa puheenaihetta tai ryhtyä kertomaan omista vastoinkäymisistä. Surevan suru ja menetys jäävät tällöin täysin vaille huomiota.”

Kun sureva tulee seuraan, puhe lakkaa, ihmiset katselevat seinille ja kääntelevät päätään, eivät osaa sanoa mitään, vaivautuvat. Jotkut kyselevät tekopirteästi, että mites sinä voit, jos olet töissä?

”Vaikeimpia läheisille ovat syyllistävät kommentit”, Pirjo-Riitta sanoo ja jatkaa. ”Ryhmissä on tullut ilmi sukulaisten kommentteja, joissa tapahtuneelle etsitään syyllistä esimerkiksi perheestä. Saatetaan syyllistää vanhempia ja epäillä kasvatusta.”

Monet ihmettelevät kuullessaan nuoren itsemurhasta, että millainen perhe sillä mahtoi olla? Tai että millaiset välit sillä oli vanhempiensa. Tuliko se toimeen sisarusensa kanssa? Entä koulu sitten?

”Sillä on valtavan iso merkitys,



miten eri yhteisöissä suhtaudutaan menetykseen. Vuosien saatossa on tapahtunut hyvää kehitystä, eikä itsemurha ole enää samalla tavalla tabu. Ihmiset uskaltautuvat puhua menetyksestään nykyään enemmän ja rehellisesti, kun aiemmin yksinkertaisesti vaiettiin. Ei välttämättä kerrottu kuolinsyytä tai siitä saatettiin valehdella. Häpeä oli niin suuri”, 30 vuotta kriisityöntekijänä toiminut Pirjo-Riitta kertoo.

”Kunnioitan erittäin paljon heitä, jotka tulevat esille omalla äänellään ja tekevät menetyksensä näkyväksi.”

Ensimmäinen päivä töissä sairausloman jälkeen. Odottelin muita, kahvi porisi keittimessä, kynttilä paloi pöydällä. Varovaisia katsetta, arkoja kysymyksiä. ”Mitä toivot meiltä, miten voisimme parhaiten ottaa huomioon tilanteesi”,

kysyi miespuolinen työkaveri hiljaa. ”Kysykää joskus, miten voin”, sain vastattua kyynelten sokaisemin silmin, mutta kiitollisena.

”Voisiko surun lukutaitoa opettaa niin, että siitä tulisi arvostettu kansalaistaito?”

Suru ja varsinkin itsemurhasuru on vaikea tunne kohdattavaksi. Miten ymmärrystä sen kohtaamiseen voisi lisätä työpaikoilla ja

yhteiskunnassa? Voisiko surun lukutaitoa opettaa niin, että siitä tulisi arvostettu kansalaistaito?

Pitäisi myös muistaa ne lämpimät ja osaaottavat sanat, joita suurin osa kommentaiteista kuitenkin on. Kun asiasta puhutaan, se lisää ymmärrystä. Se herättää ihmiset ajattelemaan, mitä itse tekisi tai koki menetyksen jälkeen. Lopulta vain vertainen voi sen täysin ymmärtää. Surupolku on monin verroin kevyempi kulkea läheisten ja vertaisten tuella, vaikka perille ei koskaan saavuttaisikaan. ■



Surunauha on mukana Surevan kohtaaminen -hankkeessa, jonka toiminnalla autetaan ammattilaisia kohtaamaan läheisensä menettäneitä ja tiedotetaan sureville saatavilla olevasta tuesta. www.surevankohtaaminen.fi



TOIMINTAKALENTERI 2021

MARRASKUU

- 2.11. Chat Tukinetissä
- 3.11. Vertaistukiryhmä aloittaa Järvenpäässä
- 4.11. Kehoterapeuttiset keinot tunteiden säätelyssä -työpaja Lahdessa
- 8.11. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Jyväskylässä
- 9.11. Chat Tukinetissä
- 13.11. Syväluotaus suruun -seminaari ammattilaisille ja sureville Sodankylässä
- 13.11. Jäsenten päivä
- 16.11. Chat Tukinetissä
- 17.11. Läheisten ilta verkossa (lisätietoja tulossa)
- 17.11. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 20.11. Jäsenkokous ja luento Irti itsesyytöksistä, Anna-Liisa Valtavaara
- 21.11. Kynttilätapahtuma
- 22.11. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Helsingissä
- 23.11. Chat Tukinetissä
- 30.11. Chat Tukinetissä
- 30.11. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Hämeenlinnassa
- 30.11. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Oulussa



JOULUKUU

- 7.12. Chat Tukinetissä
- 13.12. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Jyväskylässä
- 14.12. Chat Tukinetissä
- 15.12. Läheisten ilta verkossa (lisätietoja tulossa)
- 15.12. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Tampereella
- 20.12. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Helsingissä
- 21.12. Chat Tukinetissä
- 28.12. Chat Tukinetissä
- 28.12. Vertaistukiryhmän kokoontuminen Hämeenlinnassa

Kalenterin päivitys:

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

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.

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

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 ilmoitaudutaan, ja niissä kokoonnutaan yleensä 6–10 kertaa samalla kokoonpanolla koko jakson ajan. Ryhmien varmistuneet paikkakunnat ovat tällä hetkellä (loppuvuosi 2021) Helsinki, Hämeenlinna, Iisalmi, Jyväskylä, Järvenpää, Oulu, Seinäjoki ja Varkaus – muiden kaupunkien osalta tiedotamme lisää suunnittelun edetessä. Lisäksi järjestämme ryhmiä verkossa.

TUKIHENKILÖT

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. Vertaistukihenkilö ottaa yhteyttä puhelimitse, 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. Viikonloppukurssilla pääsee keskustelemaan vertaisten kanssa pienryhmissä koulutetun vertaisohjaajan johdolla. Lapsille ja nuorille tarjotaan omaa ohjelmaa. Lisäksi voi kuunnella luentoja, osallistua työpajoihin, ulkoilla, sauna, ja

tutustua toisiin vertaisiin ja nauttia yhdessä-olosta. Kevään Vesova-viikonloppu järjestetään 13.–15.5.2022 Härmän kylpylässä Ylihärässä.

TAPAHTUMAT, TILAISUUDET, SEMINAARIT

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

PUHELIN

Henkilökohtaista yhteydenottoa voi toivota tekstiviestillä numerosta **045 130 8603** tai ottaa itse yhteyttä toimistolle numeroon

044 751 9916. Surunauhan vertaistukija soittaa takaisin viimeistään viikon sisällä pyynnöstä.

VERKKO

Ryhmächat joka tiistai Tukinetissä (tukinet.net) klo 18–20. 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.



*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 terveystakeskuksesta.

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 terapiavaihtoehtoja voi tutkia netistä, tai asiasta voi keskustella terveystakeskuksessa. Kannattaa myös tiedustella mahdollisuutta päästä Kelan tukemaan terapiaan.

Surusta,

ikävästä

ja kiitollisuudesta



TEKSTI Jennina Lahti

KUVAT vas. Maija Eskelinen / oik. Liisa Ahonen

Minä haluan tietää. Haluan tietää miten asiat toimivat, tapahtuvat ja miten ne alkavat, loppuvat ja mitä tapahtuu siinä välissä. Haluan ymmärtää syy- ja seuraussuhteita, erilaisia mekanismeja ja sitä, miten yksi asia johtaa toiseen. Haluan tietää, mitä on odotettavissa odottamattomissakin tilanteissa.

Suru ei ole tässä poikkeus. Aivan surumatkani alkuaskeleista asti olen etsinyt tietoa kaikkialta. Halusin tietää surusta kaiken ja vähän enemmän. Käytin loputtomasti aikaa kirjojen, artikkeleiden, vertaisten kertomusten ja tieteellisten tutkimusten lukemiseen. Halusin tietää, mitä suruun kuuluu, miten se etenee ja mitä surutyö on. Halusin varautua kaikkeen ja olla valmiina ottamaan vastaan jokaisen kirjoissa mainitun suruun kuuluvan tunteen. Halusin suorittaa suruni oikein, tarkoitti se sitten surun vaiheita tai minulle vieraita tunteita. Sen sijaan, että olisin ottanut suruni vastaan sellaisenaan, yritin muokata siitä kirjoihin, tieteeseen, ympäristöni ja kuulemiini tarinoihin sopivaa.

LÄHES KAIKKIALLA TÖRMÄSIN VIHAAN. Erityisesti itsemurhaan liitettyssä surussa viha tuntui saavan aivan erityisen sijan. Tuntui, että ilman vihan tunnetta suruni ei kulkisi eteenpäin. Joissain

teksteissä vihan tunnetta korostettiin, se asetettiin ikään kuin ehdoksi toipumiselle ja suruun sopeutumiselle. Niinpä vihasta tuli minulle, kiltille suorittajalle, kynnykskysymys. Jotain, mikä on pakko löytää, mitä on pakko tuntea ja mihin on pakko päästä. Etsin itsestäni vihaa. Yritin tehdä minulle tuntemattomasta tunteesta tuttua. Halusin takoa nyrkkejä seinään, raivota haudalla ja huutaa metsässä.

Mutta minä en osannut olla vihainen. Heti alusta asti ymmärsin, en sitä, miksi minun läheiseni oli halunnut kuolla, vaan sen, että tässä elämässä oli hänelle jotain niin ylitsepääsemätöntä, ettei hän osannut löytää tietä ulos tai nähdä muuta ratkaisua. Vihan sijaan tunsin valtavaa surua läheiseni puolesta. Tuntui surulliselta ajatella, että hänelle elämässä oli jotain sellaista, mikä oli suurempaa, kuin kaikki se elämässä oleva hyvä. Eikä hän osannut kertoa siitä tai pyytää apua.

LOPULTA LUOVUIN vihan etsimisestä. Ymmärsin, että se ei ole minun suruni kannalta olennainen tunne. Kenties se tulisi vielä joskus ja vaikka ei tulisikaan, ei sillä olisi suremisen tai toipumisen kannalta suurempaa merkitystä.

Kun vähitellen luovuin siitä, mitä pitäisi tuntea ja keskityin siihen, mitä oikeasti tunsin, huomasin, että elämä surun kanssa on joskus hullunkurista taiteilua tunnemaailmassa, jossa kaikille tunteille



ei edes ole nimeä. Toisinaan se on sitä, että itkee kaupan hyllyjen välissä, koska tuntuu, että elämässä on niin paljon hyvää, ettei sitä kaikkea osaa edes ottaa vastaan. Toisinaan taas hampaita pestessä tulee yllättäen hirvittävä ikävä, joka vie jalat alta. Uusien kokemusten äärellä tuntuu tyhjältä, kun niistä ei voikaan kertoa sille yhdelle maailman tärkeimmistä, ja samalla kaiken suuren äärellä on onnellinen siitä, että surun vierelle mahtuu vielä niin paljon hyvää.

LÖYSIN ITSESTÄNI IKÄVÄÄ, jollaista en edes ajatellut olevan. Musertavaa, pohjatonta ja monella tavalla kipeää ikävää. Ikävöin lähettämättä jääneitä tekstiviestejä, sanoja, joita en koskaan sanonut, lempeän tietävää katsetta ja huonoa huumoria. Ikävöin sitä ihmistä, joka jätti ruokapöytänsä tyhjän paikan. Ikävöin kaikkea sitä, mitä oli ja sitä, mitä ei ollut enää. Ikävöin sitä, mitä olisi voinut olla ja sitä, mitä ei koskaan tulisi olemaan.

JA JOSSAIN, kaiken surun ja ikävän välissä, keskellä ja ympärillä oli tunne, jota en ensin halunnut

tuntea, kiitollisuus. Se tuntui minusta kaikkein ristiriitaisimmalta. Se oli tunteena sellainen, jonka ajattelin olevan kaukana surusta, tunne, joka ei kerta kaikkiaan kuulu suruun. Tuntui ristiriitaiselta, ettei kaikki menetykseen liittyvä ollutkaan pelkästään surullista. Ja samaan aikaan tuntui siltä, että kiitollisuus vyöryy yli.

Aluksi kiitollisuus oli pieniä asioita. Kiitollisuutta siitä, että jaksoin taas yhden päivän ja siitä, että sain lohtua ihmisiltä, jotka asettuivat osaksi elämää, johon suru oli juuri hetki ennen heitä asettunut. Ja mitä pidemmälle suruni kanssa kuljin, sitä selvemmin huomasin, että minun surumatkaani

Chat Tukinetissä
ITSEMURHAN TEHNEIDEN
LÄHEISILLE JOKA TIISTAI:
surunauha.net/chat

mahtuu elämän verran asioita.

On niitä, jotka ovat alkaneet siksi, että suru asettui elämäni ja niitä, jotka ovat tapahtuneet surusta huolimatta. On valtavasti asioita, kokemuksia ja ihmisiä, jotka osuivat matkalleni siksi, että matkani alkoi surusta.

EHKÄ KAIKKEIN ENITEN olen kiitollinen siitä, että sain ohikiitävän lyhyeksi hetkeksi elämäni ihmisen, joka auttoi korjaamaan surullisen teinin säröjä ja antoi välineitä myös myöhempien säröjen korjaamiseksi. Sain hetken ajan elää elämää, jossa on turvallinen, tavallinen ja kaiken korjaava isä. Sellainen, jolle biologialla ei ole merkitystä. Sain tyypin, johon liittyvät muistot saavat hymyn huulille ja toisinaan myös pakottavat pintaan kuplivan

naurun. Ja vaikka yhteinen aika oli auttamatta ai- van liian lyhyt, olen joka päivä kiitollinen siitä, että se oli.

Jos saisin valita, ottaisin läheiseni takaisin elämäni hetkeäkään epäröimättä. Palatessaan hän kertoisi muutaman tahdittoman vitsin ja solahtaisi sitten osaksi elämää, jonka olen rakentanut hänen lähdettyään. Hän eläisi rinnakkain kokemukseni kanssa. En osaisi tai edes haluaisi luopua yhdestäkään surumatkani kokemuksesta. En luopuisi yhdestäkään elämäni asettuneesta tai siinä läpikulumatkalla olleesta ihmisestä, en taakse jätetyistä kodeista, en suruista ja murheista, enkä etenkin iloista ja nauruista. Jokainen surumatkani pieni ja suuri kokemus on osa sitä ihmistä ja elämää, jonka olen rakentanut. Ja se elämä on juuri nyt hyvä.

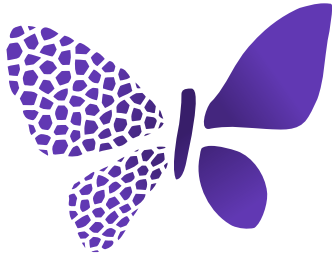


Lataa maksutta
Google Playsta
tai App Storesta!

OLETKO MENETTÄNYT LÄHEISESI?
KAIPAATKO VERTAISTUKEA?

LATAA VERTAISVIRTAA- MOBIILISOVELLUS

Vertaisvirtaa -mobiilisovelluksen avulla voit tutustua samankaltaisen menetyksen kokeneisiin ja löytää vertaistukea.



Surukonferenssi

ÄKILLINEN KUOLEMA YHTEISKUNNASSAMME
Tampereella / 21.–22.4.2022

JÄRJESTÄJÄT:

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry / KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry / MIELI Suomen
Mielenterveys ry / Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura ry / Nuoret lesket ry /
Surunauha ry / Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto /

PAIKKA: Tampere

ILMOITTAUDU www.surut.fi

Liity jäseneksi ja vaikuta!

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

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

JÄSENEÄ SAAT

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

JÄSENMAKSU

Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 20 euroa vuodessa. Muut 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 omakohtainen kokemus läheisen itsemurhasta. Jäseniä yhdistyksessä on noin 900, ja tiedotus tavoittaa vuosittain yli tuhat henkilöä.

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

HALLITUS 2021

Puheenjohtaja
Jaakko Teittinen, Helsinki
surunauha.puheenjohtaja@gmail.com
Juha Pieksämäki, 1. varapj, Haapajärvi
Tarja Huuonen, 2. varapj, Rovaniemi
Mervi Haavanlammi, Tampere
Juha-Pekka Pasanen, Tervo
Marja-Liisa Pieksämäki, Haapajärvi
Leena Korpi, Jyväskylä

KOTISIVUT

www.surunauha.net

SOSIAALISEN MEDIAN KANAVAT



