

SURUN ASIALLA UUSPERHEESSÄ

– onko surulle aikaa, paikkaa ja
lupaa olla olemassa?

Kehittämishanke Uusperheneuvojakoulutuksessa

SUPLI, Turku 2015

Birgitta Strandberg-Rasmus

Sisällysluettelo

Johdanto

1. Mitä suru on?	5
1.1. Normaaleja surureaktioita	6
1.2. Myyttejä surusta	8
1.3. Tilapäisiä helpottajia	9
2. Surun työstäminen	10
2.1. Surun vaiheet	10
2.2. Suruun vaikuttavat tekijät	11
2.3. Surun tehtävät	13
3. Lapsen suru ja surussa tukeminen	16
4. Suru uusperheessä	19
4.1. Leskeyden kautta uusperheeseen	20
4.2. Lapsettomuus	23
4.3. Lapsen kuolema	24
4.4. Itsemurha	25
5. Mikä auttaa surussa – yhteenveto	28

Lähdeluettelo	31
---------------	----

Johdanto

Mitä suru on? Runoilija ja lastenkirjailija Johanna Venho kuvaa sanaa suru seuraavasti: suru on terävä ja kirkas sana, se muistuttaa sanaa koru ja puro. Koru on jotain hohtavaa ja arvokasta, usein lahja. Puro on vihlaisevan synkkä, mutta samanaikaisesti jotain valoisaa ja kirkasta. Ehkä tämä kuvaa jotain surun olemuksesta. Surussa on sekä jotain synkkää että jotain kaunista.

There is a crack, a crack, in everything.

That's how the light gets in. (Leonard Cohen – Anthem)

Suru ei ole vain yksi tunne, ohipyhkiä tuulahdus. Suru on tunteiden paketti, hyvinkin vastakkaisten tunteitten. Surua ei voi hallita ja tunteena sitä on yhtä vaikea mitata kuin rakkautta ja uskoa. Suru on kokonaisvaltainen kokemus, jolla on henkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Suru on luonnollinen ja normaali reaktio kaipuussa ja menetyksissä, elämän suurissa muutoksissa. Mutta onko surulle aikaa, paikkaa ja lupaa olla olemassa?

Huolimatta siitä mikä on ollut syynä omani ja/tai uuden partnerini särkyneeseen parisuhteeseen, niin se on kokemuksena aiheuttanut surua. Emme menneet naimisiin emmekä perustaneet perhettä erotaksemme. Laskelmiin ei mahtunut erosuunnitelmia ja molemmat osapuolet kokevat eron epäonnistumisena. Ehkä eri syistä, mutta kuitenkin. Suunnitelmiin ei myöskään kuulunut kuolema keskellä sykkivää elämää. Surun ja surutyön tehtävänä on auttaa meitä saamaan etäisyyttä menneisyyteen ja mahdollisuuden kulkea eteenpäin. Suru ei ole uhka nykyiselle suhteelle, mutta se tarvitsee luvan olla olemassa, muuten uudelle onnelle ei ole tilaa.

Uusperheen surujen säkkiin mahtuu paljon menetyksiä niin aikuisilla kuin lapsilla/nuorilla. Ero ja uuden partnerin valinta ovat aikuisten valintoja, lapset seuraavat perässä. Jokaisen on käveltävä omat askeleensa surun kautta uuteen elämään, ero ja uusperheen perustaminen on jokaiselle perheenjäsenelle henkilökohtainen kriisi jossa jokaisen on löydettävä oma paikkansa. Uusperheen ympärillä on joukko muita ihmisiä jotka myös saavat hakea uudenlaista näkökulmaa. Monia suruja on kertynyt matkan varrella, näitä ovat esim. kuolema, työttömyys, krooniset sairaudet, koulukiusaaminen, lapsettomuus, taloudelliset kriisit ja rikkoutuneet sukulaissuhteet. Jos, ja kun suruja on voitu, haluttu ja saatu työstää, sitä mukaa kuin niitä on eteen tullut, ollaan onnellisessa asemassa uusperhettä perustettaessa. Mutta suomalaisessa yhteiskunnassa olemme usein kuin vaeltavia painekattiloita joihin on kerätty menetys toisensa jälkeen ja kansi on laitettu nopeasti ja visusti kiinni. Tunteita ei ilmaista, eikä asioista puhuta. Olen ollut huomaavinani että suurissa jumissa uuspari - ja uusperhekuvioissa voi taustalla olla surematonta surua. Sen esiin nostaminen ja työstäminen voi olla tie eteenpäin.

Tämän kehittämishankkeen tiimoilla haluan olla surun asialla uusperheessä tutkiskelemalla mitä suru on, mihin se meidät itse kunkin haastaa ja mikä sen tehtävä on? Miksi on tärkeää antaa sille aikaa ja tilaa? Ehkä sen oivaltaminen voi avata jonkun solmun suhteiden vyyhdissä?

Ehkä myös omakohtaisesti surua ymmärtämällä voi löytää uusia avaimia tunnelukkoihin, sekä omiin että asiakkaiden, ja yhä monipuolisemmin auttaa perheitä ja pareja uusperheneuvojana. Toivon työni herättävän ajatuksia siitä mitä tapahtuu ja miten toimia uusperheen taustahistoriasta nousevien käsittelemättömien surujen kohdatessa uusia haasteita?

1. MITÄ SURU ON?

Suru on täysin normaali ja luonnollinen reaktio elämän suurissa muutoksissa ja menetyksissä, joihin myös ero ja uuden perheen perustaminen kuuluvat. Suru on vahvin kaikista tunteista, samalla ehkä myös laiminlyödyin ja väärinymmärretyin kokemuksemme.¹ *Suru on kotinsa menettänyttä rakkautta.*² Fisher kutsuu surua, joka on hänen mallissaan yksi jälleenrakennuskuutioista eron jälkeen, yhdeksi vaikeimmista ja tunne-elämän kannalta uuvuttavimmista vaiheista sopeutumisprosessissa. Kuolemalle on olemassa rituaalit ja sen yhteydessä sureminen on sallittua, eron yhteydessä suremiselle ei ole valmiita yleiskäytössä olevia kaavoja. Erossa menetetään paitsi rakkauskumppanin myös paljon muuta, kuten parisuhteen tulevaisuuden suunnitelmat, roolin puolisona elämisestä sekä pariskuntana elämiseen liittyvän aseman, statuksen. Menneisyyden ratkaisemattomat menetykset voimistavat suruprosessia ja voivat tehdä eron tuskasta kipeän ja vaikean.³

Suruun säkistä löytyy menetyksiä, joista osa mielletään heti suruiksi ja toisia joita ei ensi tuumaan ehkä ole mielletty menetyksiksi ja täten surua aiheuttaviksi. Traumaterapiassa tässä yhteydessä puhutaan kriiseistä.⁴ Näitä ovat, paitsi läheisen ihmisen kuolema ja avo-avioero mm. itsemurha, lapsen kuolema, vakavat krooniset sairaudet, työttömyys, keskenmenot, abortti, lapsettomuus, kotieläimen kuolema, koulu-työpaikkakiusaaminen, henkinen ja fyysinen väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö⁵, loppuun palaminen, muuttaminen, taloudelliset vaikeudet, henkirikoksen uhriksi joutuminen, tyhjän pesän vaihe ja eläkkeelle siirtyminen. Osa kutsutaankin kehitys tai elämänvaihekriiseiksi, mutta myös niiden yhteydessä surulla on oma tehtävänsä.⁶ Moni suree illuusion menettämistä, suremme usein enemmän elämätöntä elämää kuin elettyä – kaikkea sitä mitä ei tullutkaan.. Myös jo lapsuudessa koetut puutteet voivat eron yhteydessä nousta pintaan. Tämän lisäksi monet eronneet ihmiset joutuvat suremaan kodin menetystä ja myös osin tai kokonaan lastensa menettämistä. Lapset surevat vanhemman, perheen ja kodin menetystä.⁷ Lapsen perusturvallisuudentunne horjuu, tietoisuus siitä että mikään maailmassa ei ole pysyvää on surullista itsessään ja he kysyvätkin ”keneen voi luottaa?”.

Uusperhekuvioissa ulkopuolisuuden tunne on surua parhaimmillaan. Kumppanilla ja hänen lapsellaan on yhteinen historia johon minä en kuulu. Kumppani on odottanut lastaan ja kuunnellut sydänäänäni ex:n kohdussa. Heillä on molemmilla siteitä sukuun jonne itse en kuulu. Parhaassa tapauksessa minut hyväksytään ja otetaan vastaan, mutta tunne ulkopuolisuudesta on sisäisesti käsiteltävä ja ajan myötä hyväksyttävä sekä omaa että uusperheen hyvinvointia ajatellen. Lapset surevat peruspaketin menettämistä ja toivovat ehkä loppuikänsä että isä ja

¹ James & Friedman 2010, 3.

² www.nuoretlesket.fi

³ Fisher 2007, 124-126.

⁴ www.mielenterveysseura.fi , Traumaattinen kriisi.

⁵ Hurtig J.toim. 2012.

⁶ James & Friedman 2010, 4.

⁷ Fisher 2007, 126.

äiti (biologiset) palaisivat yhteen. Näin varsinkin jos ero tulee lapsille yllätyksenä. Vaikka he hyväksyvät vanhemman uuden kumppanin, tunne ulkopuolisuudesta elää. Yhtäältä iloitaan kun nähdään vanhempi jälleen onnellisena, kuitenkin voi tuntua että äidin/isän paikalla on väärä ihminen. Kateus uusien sisarusten välillä voi olla vahva, toisen lasta on vaikea/mahdotontakin rakastaa kuin omaa lastaan. Myös tämän vajavaisuuden/inhimillisyyden itsessään löytäminen on surullista ja tunnetta on työstettävä. Lapsi voi kamppailla sen kanssa että onko hän yhtä hyvä ja yhtä rakastettava/riittävä kuin sisarpuolensa?⁸ Leskeyden kautta uusperheen perustamisessa on omat mausteensa. Miten surua on edellisessä perheessä käsitelty? Onko kuolema ollut odotettu (sairaus) vai tullut yllättäen (onnettomuus)? Miten sairaudesta ja kuolemasta on puhuttu? Onko tunteita voinut/saanut ilmaista? Millaisia suhteet perheen ja sosiaalisen ympäristön välillä ovat olleet? Onko kuvioissa ollut mahdollisia perhesalaisuuksia? Kuollutta vanhempaa usein myös ihannoidaan ja ”haamuja” vastaan on hedelmätöntä taistella.

1.1 Normaaleja surureaktioita

Läheisen ja rakastetun ihmisen menettäminen on psyykkisesti traumaattista, oli se sitten kuoleman tai eron aiheuttama menetys. Psyykkisen tasapainon jälleensaaminen vie aikaa. Suruprosessi muistuttaa paranemisen prosessia, ihmisen tehtävä on sopeutua menetykseensä ja muuttuneisiin olosuhteisiin. Kokonaisvaltaisena kokemuksena suru vaikuttaa tunteisiin, kehoon, ajatteluun, käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin.⁹ Suru ei ole yksi tunne, vaan sisäinen prosessi, jonka aikana ihminen kokee monenlaisia tunteita ja olotiloja. Tunteet voivat olla hyvinkin ristiriitaisia; helpotusta ja tuskaa yhtaikaa.

A. Surun tunteet:

Alakuloisuus – ilmenee kyynelin tai ilman kyyneliä. Moni pelkää alakuloisuutta ja sen intensiteettiä. Pakokeinona esim. yliaktiivisuus päiväsaikaan jolloin tunteet pääsevät pintaan yöllä.

Viha – on hämmentävä ja ehkä kiellettykin tunne. Miksi olen vihainen? – Hänhän ei halunnut kuolla! Joskus raivotaan entistä kumppania kohtaan pitkäänkin. Vihan taustalla piilevät primääritunteet kuten toivottomuus ja avuttomuuden tunteet, sekä tunne epäoikeudenmukaisuudesta. Vihan tulee löytää oikea kohde, usein sitä yritetään lieventää syyllistä hakemalla (lääkäri, joku perheenjäsen). Sisäänpäin kääntynyt viha voi johtaa masennukseen tai itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Itsemurha-ajatukset ovat yleisiä eron suruvaiheessa.

⁸ Varis P, luento 27.4.15; Lahti Reetta, luento 27.4.15.

⁹ Worden 2006, 14-25.

Syällisyyden ja itsesyytöksen tunteet – ”jossittelua” loputtomiin: jos olisin tehnyt niin tai en olisi tehnyt näin. Syällisyydentunteet ovat erittäin vahvoja itsemurhan ja lapsen kuoleman surussa. Ajatusten realisaatio tärkeää – onko kyseessä todellinen vai irrationaalinen syällisyys?

Ahdistus – pienestä epävarmuuden tunteesta pelottaviin paniikkikohtauksiin. Pelko siitä että en osaa pitää itsestäni huolta ja tietoisuus kuoleman todellisuudesta iskee.

Yksinäisyys – tunne sekä tunnetasolla että sosiaalisella ulottuvuudella. Sosiaalinen tuki auttaa sosiaalisessa yksinäisyydessä, mutta ei hillitse sisäistä yksinäisyyden tunnetta. *Kosketa minua. Pidä minua sylissä.*

Väsymys – kuvataan apatiana tai välinpitämättömytenä. Tämä tunne on ajan myötä ohimenevä, jos ei, se voi olla kliininen signaali masennuksesta.

Avuttomuus, shokki ja kaipuu kuuluvat myös surujen tunnepakettiin. Samoin vapauden tunne ja helpotus, syällisyyttä herättäviä mutta realistisia tunteita.

Tunnottomuus/turtuneisuus, tunne että et saa kosketusta tunteisiisi, voi olla kehon tapa suojautua liian voimakkaisten tunteiden vyöryyn.

B. Keholliset aistimukset:

- Tyhjyydentunne vatsassa/kivi vatsassa
- Paine rintakehässä
- Omena kurkussa – kuiva suu
- Kuuloyliherkkyys (säikky)
- Tunne itsen ulkopuolella olemisesta (zombie)
- Lihasseikkous
- Energianpuute

C. Kognitiot/ajatusmaailman möröt

- Epäluuloisuus – en usko tapahtunutta todeksi!
- Hämmennys – keskittymisvaikeuksia ja unohtamista
- Pakkomielleitä
- Läsäolotunteita – mielenkiintoinen väitöskirja tulossa¹⁰
- Hallusinaatioita, kuulo- ja näköilmiöitä jotka voivat olla sekä avuksi surussa että hämmentäviä

D. Käyttäytymisen muutokset:

- Univaikeudet

¹⁰ Siltala Markku 2015, väitöskirja *Kokemukset yhteydestä kuoleman jälkeen* tulossa.

- Ruokahaluttomuus/lohtusyöminen
- Hajamielisyys - *Minne olinkaan menossa?*
- Eristäytyneisyys
- Unien näkeminen – unilla on oma tehtävänsä suruprosessissa
- Välttelevä käytös - paikoista ja muistoista nopeasti irti
- Mausoleumin pystyttäminen, kaiken pitää olla ennallaan
- Levoton yliaktiivisuus¹¹

1.2 Myyttejä surusta

Yhteiskunta jonka sureva menetyksen keskellä kohtaa on täynnä myyttejä siitä kuinka surua tulisi käsitellä. Läheisen menettäminen ja ero, samoin kuin uuden perheen perustaminen tapahtuu aina jossakin elämänkulun kontekstissa. Emme elä/koe asioita maailmassa yksin, vaan yhdessä toisten kanssa ja tietyssä kulttuurisessa ympäristössä. Se, miten kulttuurissamme yhteisönä tyypillisesti toimimme ja ajattelemme suhteessa suruun, ei ole yhdentekevää. Miettimisen arvoista on se, mitä inhimillinen kokemus ylipäättään on ja mitä tunteet, toiminta ja sanalliset ilmaisut tässä yhteydessä itse kullekin tarkoittavat.¹²

Meillä on vuosien mittaan sisäistettyjä käsityksiä surusta ja sen ilmaisemisesta. Näitä ovat mm. *älä itke, älä ole surullinen, korvaa menetyksesi, sure yksinäisyydessä, aika parantaa haavat, ole vahva (toisten vuoksi) ja etsi tekemistä*. Olemme siis usein huonosti valmistautuneita käsittelemään omia menetyksiämme ja kohtaamaan muiden menetyksiä.

Surevien mielestä heihin otetaan etäisyyttä sekä kommunikoinnissa henkisesti että myös fyysisesti, kuin heidän kohtaamansa menetys olisi tarttuvaista. Muut eivät tiedä mitä sanoa, esim. *Tiedän, miltä sinusta tuntuu*, koetaan pikemmin lisäävän heidän tuskaansa kuin lieventävän sitä. Kukaan ei voi tietää miltä toisesta tuntuu. Monet pelkäävät surevan tunteita, mistä johtuen he eivät kuuntele, he vaihtavat puheenaihetta, järkeistävät kokemuksia tai antavat hyviä neuvoja vaikka niitä ei ole pyydetty.¹³

Ammattilaiset ottavat surevien mielestä etäisyyttä piiloutumalla erilaisten fraasien taakse, kuten *Surutyö on tehtävä, Olet nyt vaan shokkivaiheessa* tai *Vuodessa se helpottaa*, ymmärtämättä itsekään mitä sillä tarkoittaa. Etäisyyden ottamiseksi koetaan myös rutiininomaisen lääkityksen, esim. hautajaisiin määrätty rauhoittava uni - ja nukahtamislääke vaihdetaan vähän ajan kuluttua mieliala- ja masennuslääkkeeksi. Surevat suhtautuvat Pulkkisen tutkimuksessa hyvin kriittisesti asiaan, he olisivat kaivanneet pappia tai terapiaa eivätkä pillereitä.¹⁴ Oma kokemukseni on että samoin hoidetaan surua eroprosessissa ja

¹¹ Worden 2006, 14-25.

¹² Pulkkinen Mari, väitöskirja *Läheisen menettämisen kokemuksista* tulossa, mail 7.5.2015.

¹³ James & Friedman 2010, 39-45.

¹⁴ Pulkkinen Mari 2015, James & Friedman 2010, 46-48.

ongelmia ihmissuhteissa mm. uusperheellisillä, siis mielialalääkkeillä. Joskus ne ovat välttämättömiä, mutta niiden tulisi olla vain kainalosauvoja vaikeimman yli.

Yleisellä tasolla puhutaan että ammattilaisen tulisi säilyttää ns. ammatillinen etäisyys. Surevat kuitenkin toivovat, että ammattilaiset osaisivat tulla sopivan lähelle niin henkisesti kuin fyysisesti. ”Ammatillisen läheisyyden ihanne” olisikin ehkä enemmän ihminen kuin ammattilainen, kuitenkin säilyttäen ammatillisen tietotaidon. Aidossa kohtaamisessa on voimaa. Erona maallikoiden ja ammattilaisten kohtaamisissa on surevien mielestä se, että ystäviltä/tuttavilta/lähipiiriltä ei kaivata neuvoja surussa, kun taas ammattilaisilta niitä odotetaan. Haasteena tässä on kohdata yksilö yksilönä ja pari parina ja viisaus edetä heidän ehdoillaan teorioiden sijaan. Ulkoa käsin ei toivota määrittelyä surun suuruudesta, kauanko se kestää tai milloin sen pitäisi olla ohi. *Vain sureva itse voi asettaa omia kokemuksiaan mittakaavaan ja arvioida niiden raskautta.*¹⁵

1.3. Tilapäisiä helpottajia

Tunnepohjainen energia, jota läheisen ihmisen kuolema, avioero ja monet muut suuremmat menetykset tuottavat, varastoituu kehoon, jos sitä ei osata käsitellä luontevasti. Tunteita opitaan käsittelemään esim. ruuan avulla, ne piilotetaan syömisen alle, ne turrutetaan lääkkeillä tai juomalla alkoholia. Treenaaminen, työhön uppoutuminen, shoppailu, fantasioissa eläminen, kiukku kaikkea ja kaikkia kohtaan ja seksi ovat muita tunteiden työstämisyrityksiä. Osa näistä keinoista on käyttökelpoisia ”höyryjen päästöä” ja toimivia haastavissa elämäntilanteissa, niistä tulee vahingollisia tai surutyötä jarruttavia mikäli motiivi niiden tekemiseen on jatkuva tunteista pako.

Ihmistä voisikin verrata painekeittimeen jonka kaatonokkaan on työnnetty korkki. Korkkia voisi edustaa ne myytit, käsitykset surusta ja surun työstämisestä jotka elämän myötä olemme sisäistäneet. Kun paine kasvaa sisäisessä painekeittimeessä ihminen etsii automaattisesti tapaa, millä purkaa syntynyttä painetta. Hetkelliset helpottajat tuntuvat toimivan, mutta vain hetkellisesti. Kun suureen määrään työstämättömiä tunteita lisätään avioero tai jokin muu suuri menetys ja uusperheen haasteet on räjähdys todennäköinen. Tästä esimerkkinä monen kokemus tunnepohjaisesta ”räjähdyksestä” joka on suurempi kuin olosuhteet edellyttävät.¹⁶ Uusperheen ristiriitatilanteissa patoutuneita tunteita tuodaan agendalle, ikävä kyllä ne tällöin helposti osoitetaan väärään osoitteeseen. Tässä kohtaa tapahtuu ns. tunteiden siirtoa. Taustalla ovat toivottomuuden ja avuttomuuden tunteet, sekä pettymys siihen että kaikista yrityksistä ja kaikista hyvistä ambatioista huolimatta en pystynytkään siihen minkä aluksi luulin mahdolliseksi. Suru nostaa jälleen päätään.

¹⁵ Pulkkinen Mari 2015.

¹⁶ James & Friedman 2010, 77-81.

2. SURUN TYÖSTÄMINEN

Uusperheneuvojana minun ehkä toisinaan tulisi rohkaista/suositella asiakasta surun työstämiseen, menetyksen ja suuren muutoksen aiheuttamien tunteiden tunnusteluun – myös niiden vaikeiden. Se luo tilaa uusille ja toisenlaisille muistoille. Eroryhmissä näitä käydään läpi mm. Fisherin mallilla¹⁷, mutta kokemukseni on että ryhmätyöskentelyllä on omat rajansa ja työskentely voi jäädä liikaakin kognitiiviselle tasolle. Syvällistä, hyvin henkilökohtaista surutyötä on turvallisempi tehdä yksilöterapiassa. Joskus pariterapia mahdollistuu ja on hedelmällistä vasta tämän jälkeen. Oman edeltävän suhdehistorian läpikäyminen uuden kumppanin kuullen ei välttämättä ole rakentavaa, vaan luo pohjaa uusille parisuhdehaasteille, vertailulle ja mustasukkaisuudelle. Suru menetetyistä ei tarkoita sitä että sinne kaipaa takaisin, mutta ero koetaan usein kuitenkin epäonnistumisena – joskus on ollut hyviäkin aikoja ja aikeita ja myös niitä on hyvä muistella ja luvalla ”surra pois”, mikä mahdollistuu yksilöterapiassa. Oppaassa vertaisryhmäohjaajille¹⁸ puhutaan eron työstämisestä ja sen tärkeydestä, mutta ei siitä mitä se konkreettisesti tarkoittaa. Sitä voisi mahdollisesti kutsua surutyöksi.

2.1 Surun vaiheet

”Surua, kuten ei muitakaan tunne-elämän alueita, noin vain hallita. Ihminen voi surra, mutta itse työn tekee suru itse..”¹⁹ Tri Elisabeth Kubler-Ross on luonut kauan käytössä olleen teorian surun vaiheista. Hän määrittelee viisi surun vaihetta: kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyntä. On kuitenkin painotettava että vaiheisiin jako on vain suuntaa antava ja että eri vaiheiden välillä liikutaan yksilöllisessä tahdissa. Tunteiden ja ilmiöiden normalisoiminen on surevalle joskus hyvin helpottavaa. *”En ole yksin ja ainoa”, ”enkä ole tulossa hulluksi.”*

Ensimmäiseen reaktioon, kieltäminen, liittyy emotionaalinen shokki ja turtuneisuus. Toista puolisoa kohdellaan kuin kukkaa kämmenellä siinä toivossa, että erouutinen on paha unta ja kaikki on ennallaan. Asiasta ei kerrota kenellekään, koska siihen ei uskota itsekään.

Kun totuus vähitellen hyväksytään, sisimmästä nousee viha. Viha aiheuttaa syyllisyyttä ja ristiriitaisia tunteita; kun itkee sitä että toinen on ollut niin hyvä kumppani, ei voi olla vihainen, jos sanoo toisen olevan aivan kamala, silloin ei eroa kannata itkeä..

Tämän jälkeen käydään kauppaa sisäisesti tai vastapuolen kanssa *”Teen mitä vain, jos vain tulet takaisin”*. Jos palataan entiseen suhteeseen jotta vältetään yksinäisyyttä ja

¹⁷ Fisher 2007.

¹⁸ Hirvonen & Korhonen 2009,

¹⁹ Olkinuora Hannu, KÄPY-lehti 2/2011.

onnettomuutta ollaan tilanteessa jossa kahdesta pahasta valitaan pienempi paha, mikä ei välttämättä ole hyvä pohja parisuhteelle.

Neljättä vaihetta kutsutaan pimennykseksi ennen sarastusta. Tässä vaiheessa masennus on tyypillistä ja monet ajattelevatkin tässä vaiheessa itsemurhaa. *”En halua päästää irti entisestä!”* Tämä vaihe on henkilökohtaisen kasvun paikka jolloin vahvistetaan omaa identiteettiä, haetaan syvempää elämän tarkoitusta ja merkityksellisyyttä.

Viimeisessä vaiheessa menetys hyväksytään. Tuska hellittää ja yrityksestä panostaa entiseen suhteeseen päästetään irti ja suunnataan elämässä eteenpäin.²⁰

Parkes 1970, Bowlby 1980 ja Sanders 1999 nimeävät surun neljä vaihetta seuraavasti: halpaantumisen, kaipuu (johon kuuluvat kieltäminen ja viha), purku ja toivottomuus sekä uudelleensuuntautuminen.

Vaiheesta toiseen ajattelumalli voi olla passivoiva, kuin surevaa siirrettäisiin asemalta toiselle automaattisesti. Freudin käyttämä termi ”surutyö” (jolle onkin jo karttunut ikää), on terminä yhä käypä, surutyö on toimintaa johon sureva voi osallistua ja vaikuttaa, ja täten se antaa enemmän toivoa. Surun työstämisessä ”märehditään” monen eri tunteen kanssa, sureminen on prosessi, ei pelkkä olotila.²¹

2.2 Suruun vaikuttavat tekijät

Uusperhe on osiensa summa, tapa surra on hyvin yksilöllinen ja siihen vaikuttavat useat eri tekijät. Yhdelle suru on hyvin intensiivinen kokemus, toiselle melko lievä. Tuliko menetys yllättäen, vai oliko siihen valmistauduttu vaikuttaa suruun? Osa saa kiinni surustaan heti, kun taas toisilla reaktio tulee kauan menetyksen jälkeen. Yksi suree pitkään, toisella suru helpottaa hetkessä.

Jotta uusperheneuvojana voin ymmärtää surevaa, minun tulee ottaa selvää kuka *se toinen* oli? Mikä suhde menetettyyn oli? Oliko kyseessä avo- tai aviopuoliso, lapsi, vanhempi, sisarus, muu sukulainen, ystävä, rakastaja jne. Isovanhempien kuolema on toisenlainen kuin oman lapsen kuolema. Puolison menetys on toisenlainen kuin oman vanhemman kuolema. Kun kaksi sisarusta menettävät äitinsä on heidän surunsa erilainen, 13-vuotiaan tyttären suhde äitiin voi olla täysin erilainen kuin 9-vuotiaan pikkuveljen.

Kiintymyssuhteen voimakkuus korreloi surun intensiteettiin, mitä suurempi ja syvempi rakkaus, sitä syvempi suru. Siteen tuoma turva on menetyksessä merkityksellistä. Aikuinen tietää että hän tulee pärjäämään tavalla tai toisella partnerin menetyksen jälkeen, lapselle suru on toista maata, hänellä perusturvallisuus järkkyy, *”kuka minusta pitää huolta jos*

²⁰ Kubler-Ross, 1969 *On death and dying*. Fisher 2007, 131-132.

²¹ James & Friedman 2010, 6.

toinenkin vanhemmista katoaa?” Kaikissa läheisissä suhteissa on tietty määrä ambivalenssia, mutta hyvin paljon negatiivisia tunteita sisältäneen suhteen menetyksen jälkeen surureaktiot voivat olla komplisoituja. Sureva kamppailee syyllisyyden tunteiden kanssa ja lapsella tämä voi ilmetä mm. ajatuksena että äiti ja isä erosivat koska olin niin hankala tai pikkuveli kuoli koska olin toivonut hänen kuolevan! Erilaiset riippuvuussuhteet voivat myös hankaloittaa suruprosessia.

Tapa kuolla ja syy eroon vaikuttaa yksilön kykyyn käsitellä menetystä. Oikeuslääketieteellisessä luokituksessa kuolemat jaetaan neljään nk. NASH-kategoriaan: natural, accidental, suicide ja homicide (luonnollinen, yllättävä, itsemurha, murha). Kuolinpaikalla on merkitystä, onko se maantieteellisesti lähellä vai kaukana – epätodellisuuden tunne elää surevissa pitkään esim. Thaimaan tsunamin ja Estonia-katastrofien jälkeen. Väkivaltaiset/traumaattiset kuolemantapaukset horjuttavat ihmisen maailmankatsomusta ja perusturvallisuutta.²² Surujen moninkertaistuminen vaikeuttaa surun työstämistä, kun esim. useampi perheenjäsen kuolee onnettomuudessa. Epäselvissä kuolemantapauksissa, kun omaiset eivät tiedä elääkö läheinen vai onko hän kuollut tai miten hän kuoli, sureminen komplisoituu. Stigmatoidut kuolemat kuten AIDS ja itsemurha eristävät usein surevan häpeän kaapuun.²³

Uusperheen taustalla vastaavanlainen jako voisi olla seuraavanlainen: luonnolliset erot (kasvetaan erilleen ja erotaan sovussa), yllättävät erot (uskottomuus), erosyynä partnerin riippuvuusongelmat (alkoholi, peli, seksiriippuvuus) ja erosyynä psyykinen tai/ja fyysinen väkivalta. Kuolema tai ero jonka olisi surevan mielestä voinut estää herättää paljon syyllisyydentunteita, ”minun olisi pitänyt, tai minun ei olisi pitänyt, jos..”

Aikaisemmat menetykset joita ei ole surtu ja sairaudet, kuten masennus voivat vaikuttaa ja vaikeuttaa suremista. Henkilökohtaisia suremiseen vaikuttavia osatekijöitä ovat mm.

- Ikä ja sukupuoli: naiset hakevat ja saavat suruun enemmän sosiaalista tukea
- Surevan selviytymisstrategiat; ihmisen kyky ratkaista ongelmia ja sallia tunteita, onko se aktiivinen vai passiivinen?
- Sitoutumistyyli (Bowlby); turvallisesti sitoutunut ”osaa/sallii itsensä” surra, ambivalentisti sitoutunut taistelee menetyksissä vihan ja syyllisyyden tunteiden kanssa.
- Kognitiivinen tyyli; näkeekö sureva puolityhjän vai -täyden lasin? Onko yksilöllä positiivinen vai negatiivinen perusasenne elämään?
- Omanarvontunne – onko se vahva vai heikko? Luottamus omaan kykenevyyteen – pärjääkö?
- Usko Jumalaan ja elämän tarkoituksellisuuteen voi olla suojaava tekijä, mutta se voi myös horjua kriisissä.

²² Huoma – Henkirikoksien uhrien läheiset ry. 2014.

²³ Worden 2006, 44-49.

Suru on sosiaalinen ilmiö ja sosiaalinen tuki on surevalle tärkeää surussa kuin surussa. Sen saatavuus ja laatu voi vaihdella suuresti ja on yhteydessä mm. siihen onko surevalla luonnostaan tukiverkostoa suvun, sosiaalisten roolien (esim. työ, politiikka) tai harrastusten kautta. Sosiaalisen, etnisen ja uskonnollisen taustan tunteminen on työntekijälle edellytys oikeanlaisen tuen antamiselle.²⁴

2.3 Surun tehtävät

A. Menetyksen todellisuuden hyväksyminen

"Hän on kuollut, eikä koskaan enää palaa", "Hän jätti minut ja on löytänyt uuden perheen." "Isällä on nyt uusi kumppani, minulla äidin lisäksi äitipuoli". Tässä vaiheessa moni kertoo ajatusmöröistä, esim. *"tästä minun täytyy soittaa ja kertoa hänelle"*, karun todellisuuden iskiessä heti sen päälle: *"Mitä ajattelinkaan juuri, hänhän on kuollut."* Uusperheessä voi edellisen kumppanin juuttuessa tähän vaiheeseen tulla haastavaksi esim. se että hän joka otteeseen ja avuntarpeeseen soittaa entiselle puolisolleen, unohtaen että tilanne on nyt toinen ja kumppanilla on uusi perhe johon hänen tulisi saada keskittyä ja laittaa voimavaransa. Totuuden kieltäminen näkyy esim. siinä että toisen tavaroita säilytetään kuin reliikkejä, menetystä vähätellään jotta tuskaa ei tarvitsisi kohdata *"En kaipaa häntä yhtään."* Epätodellisuuden tunne jää pidemmäksi aikaa yllättävissä kuolemantapauksissa ja eroissa. Unet voivat olla avuksi menetyksen todentumisessa.²⁵

Menetyksen kaikkine sisältöineen hyväksyminen vie aikaa, ja vaatii sekä älyllisen että tunnepohjaisen hyväksynnän. Rituaalit voivat tässä olla avuksi ja myös ero- sekä uusperhekuvioidin tulisi sellaisia aktiivisesti kehitellä. Esim. vihkikaava uusperheelle oli kirkkokokoukseen esityslistalla, mutta ei ainakaan toistaiseksi mennyt läpi julkisella tasolla, mutta on vapaasti käytettävissä siviilivihkimisen yhteydessä.²⁶ Eron todentamisessa ja loppuunsaattamisessa minulla on koskettava kertomus rituaalista jonka asiakas itse suunnitteli: hän valitsi heille avioliiton aikana olleen tärkeän paikan, puki ylleen hääpuvun jossa oli mennyt naimisiin, luki otteita viesteistä joita hän oli liittonsa alkuaikana puolisoltaan saanut ja lähetti pullopostissa valittuja muistelmia aaltojen vietäväksi. Tämän jälkeen hän riisui pukunsa ja poltti sen kyneleet valuen nuotiossa. Seremonia päätettiin juhlallisella illallisella tulevaisuutta muistellen, läsnä ainoastaan asiakas itse ja hänen terapeuttinsa. Ajattelin että vastaavanlaisia riittejä voisi antaa asiakkaille lopputehtäväksi erosurun työstämisen yhteydessä, prosessin havainnollistamiseksi.

B. Menetyksen aiheuttaman tuskan läpi työstäminen

²⁴ Worden 2006, 49-53.

²⁵ Worden, 2006, 31-35, 129-131; Poijula 2002, 104-110.

²⁶ Sakasti.fi, Tekijä Florence Schmitt.

Koska suru on kokonaisvaltainen kokemus, on surevan käytävä läpi tuska (schmerz) niin emotionaalisella, psyykkisellä kuin fyysisellä tasolla. Vaihtoehtoisesti suru muuttaa muotoaan ja ilmenee myöhemmin fyysisenä oireiluna (vatsakipu, selkäoireet, burnout) ja poikkeavana käytöksenä (varsinkin lapsilla ja nuorilla). PTSD:n taustalta löytyy patoutunutta surua, tunteet on jäädytetty syystä tai toisesta. *”Traumatisoivista tapahtumista jää monille pirstaloituneita muistoja...ja voimakkaita ei sanallisia muistoja – sensomotorisia reaktioita ja oireita, jotka kertovat sanatonta tarinaansa ikään kuin keho tietäisi sen, mitä traumasta kärsivät eivät kognitiivisella tasolla tiedä.”* Valtaosa traumatisoitumisesta tapahtuu ihmissuhteissa.²⁷ On mahdotonta menettää ihmisen johon on ollut vahvat tunnesiteet tuntematta kipua. Tämä koskee niin aikuisia kuin lapsia.

Tuskaa voidaan yrittää välttää tunteita kieltämällä, turruttamalla, jäädyttämällä tunteet. Kivuliaita tunteita voi välttää myös ajatuksia ohjaamalla muualle, tai pelkät positiiviset ajatukset sallien; kuolleesta tulee pyhimys, oma äiti olisi ollut/on pelkästään hyvä tai ex-puoliso oli jumalallinen.

Kivulle on annettava tilaa, terapeutin tehtävänä on tukea surevaa tämän vaikean tehtävän läpikäymiseen, jotta tuska ei jää loppuelämäksi kannettavaksi. Kipu on normaalia ja hellittää vähitellen ja toisenlainen päivä odottaa siellä jossakin.²⁸

C. Sopeutuminen elämänoloihin, joista toinen puuttuu

Ulkoinen sopeutuminen tarkoittaa että sureva sisäistää sen mitä todella on menettänyt. Millä tavalla menetys vaikuttaa arkielämään ja arjen käytäntöihin? Tämä tietoisuus tulee vähitellen, 3-4 kk sisällä menetyksestä. Leskelle se merkitsee: *”Millaista on elää yksin, kasvattaa lapset yksin, hoitaa taloutta yksin ja tulla kotiin ’tyhjään’ taloon? Uusperheessä kysymyksiä voivat olla ”Millaista on kasvattaa lapsia uuden kumppanin kanssa tai jaettuna uuden ja entisen kanssa, millaista on hoitaa jaettua taloutta uusperheessä missä itsestään selvyydet ovat kaukana, tai millaista on tulla kotiin joka on täynnä minun, meidän ja heidän lapsia?”* Arjesta on löydettävä uudet roolit, toimintatavat, aikataulut ja asenteet. Tämän tehtävän onnistunut läpityöstäminen johtaa kokemukseen omasta uudesta vahvemmassa minä - kuvasta, osaan ja olen oppinut.

Sisäinen sopeutuminen puolestaan haastaa oman itsen uudelleenarviointiin. Kuka olen nyt kun toinen puuttuu? Kuka olen tässä uudessa suhteessa ja uudessa roolissa bonusvanhempana? Avuttomuuden ja riittämättömyyden *tunteet* ovat tässä kohtaa tuttuja. Vaihe on haastava mikäli lesken tai ”jätetyn” päällimmäisenä ajatuksena on että *”en ole mitään ilman sinua”*, tai että *”kukaan ei tule rakastamaan minua niin kuin hän..”* On löydettävä vastaus kysymyksiin: Kuka minä olen? Mitä minä elämältä haluan?

²⁷ Ogden Pat & al. 2009, xx, 3.

²⁸ Worden 2006, 35-37.

Suuret kriisit elämässä kyseenalaistavat ihmisen koko entistä maailmankuvaa. Mikä tarkoitus menetyksellä on? Onko Jumalaa olemassa? Jos on, niin kuinka hän sallii tämän tapahtuvan meidän perheelle? Henkinen sopeutuminen on yritystä saada menetys ymmärrettäväksi ja elämän hallittavuuden tunteen palautumisprosessi. Usein ei ole kyse siitä kuinka voisi löytää vastauksen, vaan siitä kuinka voi jatkaa elämää ilman vastausta. Tehtävänä on elämän päämäärien uudelleenarviointi, uusien taitojen kehittäminen ja sen tosiasian hyväksyminen että elämää ei voi täysin hallita.²⁹

D. Menetyksen sijoittaminen osaksi elämänhistoriaa muistoja vaalien

Menetetylle puolisolle (kuoleman tai eron kautta) on löydettävä oma sisäinen paikka, jotta elämässä voi päästä eteenpäin. Voimme ”pitää” sen minkä olemme ”menettäneet”- muisto jää. *Voin ja saan* rakastaa uudelleen, elämä saa jatkaa.³⁰ Osa surutyötä on menetetyin suhteen kokonaiskuvan kartoittamista, mitä hyvää, mitä vaikeaa suhteessa elämiseen on liittynyt. Suhteeseen liittyvien, sekä positiivisten, että negatiivisten muistojen ja tunteiden hyväksyminen on arjen realismia. Yhteisen elämän varrella on kertynyt sekä anteeksi pyydettävää, että anteeksi annettavaa. Jos tähän ei pysty on tie katkeruuteen lyhyt, katkeruus nakertaa ihmistä itseä sisältäpäin ja myrkyttää ympäristöä. Anteeksiantaminen tarkoittaa, että luovun toivosta saada erilaisen tai paremman eilisen.³¹

Surutyönohjauksessa viimeisenä tehtävänä asiakkaillani on jäähyväiskirjeen kirjoittaminen (tätä suosittelee myös Fisher erotyöskentelyssä). Asiakas koostaa kirjeen annetun ohjeistuksen mukaisesti, ottaa sen mukaan terapiaistuntoon jossa saa lukea sen ääneen, kirjettä ei lähetetä.³² Asiakkaiden positiiviset palautteet surun työstämisestä konkreettisen toimintaohjelman tuella (James & Friedman) ovat innostaneet minua jatkamaan sen avulla työskentelemistä. Toimintaohjelma on kuitenkin vain suuntaa antava ja käytännössä prosessi muotoutuu aina asiakkaan näköiseksi.

²⁹ Worden 2006, 37-41.

³⁰ Worden 2006, 41-44

³¹ James & Friedman 2010, 117-121, 137-139.

³² James & Friedman 2010, 135-158.

3. LAPSEN SURU JA SIINÄ TUKEMINEN

Suru koskettaa samalla tavalla iästä riippumatta, myös nuoret ovat lapsia jotka tarvitsevat läheisyyttä ja aikuisen huolenpitoa, varsinkin surussa. Tätä haavoittuvaa lasta kannamme sisällämme läpi elämän. Työntekijänä on hyvä nostaa jokainen perheenjäsen näkyville, suru on vähän erinäköinen eri-ikäisillä lapsilla ja tietoisuus lisää ymmärrystä ja vähentää väärinymmärryksiä. Vaikeinta surevan lapsen tukemisessa on oman avuttomuuden ja epävarmuuden sietäminen - totuus jonka kannattaa jakaa vanhempien kanssa. *Perheen* surun kohtaaminen työntekijänä nostaa pintaan omia menetyksiä, *se olisi voinut olla minä tai tämä voisi olla meidän perhe*. Tukevan on hyvä miettiä omaa suhdettaan kuolemaan ja elämän vaikeuksiin. Perhe arvostaa rohkeutta kohdata heidät ja aitoa läsnäoloa.

Kyky suremiseen on olemassa jo hyvin varhain, vauva ilmaisee eroahdistustaan kehollaan ja ääntelyllään, elein ja ilmein. Aikuinen voi lohduttaa kosketuksen ja äänensä avulla: pitämällä lasta lähellä ja puhumalla tai hyräilemällä/laulamalla rauhoittavasti. Pienen lapsen aikaperspektiivi on lyhyt ja hän voi kokea poissaolon väliaikaisena, käsitteitä ”ei koskaan” ja ”aina” ei alle 6-vuotias pysty hahmottamaan. Äidin tai isän katoaminen ei ole lopullista, vaan hän elää odotuksessa: koska isä tulee kotiin? Milloin muutetaan takaisin kotiin? Haetaanko sisko pois haudasta? Lapsi voikin alkuun jatkaa leikkiään kuin mitään muutosta ei olisi tapahtunut.

Lapsen konkreettisisessa maailmassa erosta ja kuolemasta tulisi puhua oikeilla nimillä, ilmaukset: *nukkui pois, lepää, ei jaksanut elää ja lähti pitkälle matkalle* ovat hämmäntäviä. Nukkumisesta voi tulla pelottavaa, lepääminen ei ole positiivista ja matkalle lähteminen vaarallista. Itsekeskeisyys ja maagisuus on tyypillistä lapsen ajattelulle – hän voi tuntea syyllisyyttä äidin ja isän eroon tai sisaruksen kuolemaan: *minun ajatukseni, toiveeni ja se mitä tein johti äidin ja isän eroon tai isoveljen kuolemaan*. Lapsen kanssa on keskusteltava, jotta hän ei lähde kantamaan syyllisyyttä tapahtuneesta. Eikä vain yhden kerran, vaan hänen mietteitään kannattaa kuunnella useamman kerran lapsen varttuessa.

5-10-vuotias

ymmärtää eron ja kuoleman lopullisuuden ja saattaa tuntea turvattomuutta ja pelkoa. Kuolema on pelottava haamu, peikko tai hirviö. Tämänikäinen lapsi kykenee osoittamaan myötätuntoa ja hänellä on vahva oikeudenmukaisuuden tunne: hyvillä ihmisillä ei tapahdu mitään pahaa! Surun työstämisessä voidaan käyttää kuvia, piirtämistä, leikkiä, erilaisia rituaaleja, konkreettista toimintaa. Häntä kiinnostaa oikea ja yksityiskohtainen informaatio

tapahtuneesta. Olen leikkiterapiaa seuratessa saanut nähdä kuinka suru muuttaa muotoaan, kun pienen pojan möröistä ja hirmuliskoista tulee ritareita ja prinsessoja ja lapsi korjaa oman tarinansa luoden leikissä paremman huomisen.

10-14-vuotias

ymmärtää kuolevansa itsekin. Hän alkaa myös miettiä eron ja/tai kuoleman pitkäaikaisia vaikutuksia hänen omalle elämälleen, mikä voi olla ahdistavaa. Tässä iässä heräävät myös kysymykset elämän tarkoituksesta, ihmisten luotettavuudesta, Jumalasta ja kohtalosta ja tapahtumille etsitään myös yliluonnollisia selityksiä – mitkä sinänsä voivat olla täysin mahdollisia. (Itse uskon että elämässä on paljon enemmän sellaisia asioita joita emme näe kuin sellaisia joita näemme). Nuori voi tuntea olevansa kovin erilainen kaveripiirissään, muilla on ehjä perhe ja molemmat vanhemmat yhdessä ja elossa. Tunnetilat vaihtelevat ja hänestä voi tuntua siltä että kukaan ystävistä ei voi ymmärtää. Tässä lapsi tarvitsee lähelleen aikuisen, joka kertoo, että nämä tuntemukset ovat normaaleja ja luonnollinen osa surua ja niistä puhuminen auttaa.

14-18-vuotias

pohtii kaiken tarkoitusta ja tulevaisuuden suunnittelu voi menetyksen takia tuntua vaikealta. Hänen kykynsä ja tapansa käsitellä surua on suoraan yhteydessä siihen miten aikuiset hänen ympärillään sen tekevät. Puhutaanko tunteista? Saako tunteita näyttää? Osataanko lohduttaa? Tämänikäiset hakeutuvatkin mieluummin ystäviensä ja samanikäisten pariin mistä parhaassa tapauksessa saavat tukea ja lohtua. On tärkeää että nuorelle kerrotaan tapahtuneesta (eropäätöksestä, uusperheen perustamisesta, kuolemantapauksesta) todenperäisesti ja niin tyhjentävästi kuin mahdollista. Lisäkysymysten ja asioiden uudelleen pohtiminen tulee myös sallia. Joskus nuori, kuten aikuisetkin, pakenee tunteitaan kiireeseen, ”korvikekäyttäytymiseen” lohdun tavoittelemiseksi. Tämä voi näkyä päihteiden käyttämisinä, itsetuhoisuutena, häiriökäyttäytymisenä, eristäytymisenä j.n.e. Nuorta ei voi pakottaa asian käsittelemiseen, mutta hänen tulee tietää että hän voi puhua kaikista ajatuksistaan vanhemmilleen ja että haastavissa elämäntilanteissa on täysin normaalia puhua esim. koulukuraattorin tai jonkun muun ammattilaisen kanssa. Yksin ei ole vahva.

Lapsen surussa tukemisessa on tärkeää avoin keskustelu ja totuudenmukaisen tiedon antaminen. Surun käsittelylle tulee olla tilaa ja aikaa, ja käytännössä tämä tarkoittaa sitä että aikuisen on otettava aikaa keskusteluun silloin kun lapsi siihen tarjoaa tilaisuuden – tämä tapahtuu lapsen, ei aikuisen ehdoin. Tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn voi rohkaista niin lasta, nuorta kuin itseäkin. Aikuinen voi yhdessä lapsen kanssa muistella menneitä, katsoa valokuvia, kirjoittaa muistelmia, säilyttää jotakin arvokasta joka liittyy menneeseen. Lapsella tulee olla itsestään selvä paikka sururitualeissa, ne auttavat häntä ymmärtämään, mitä kuolema tarkoittaa ja hän saa käsitellä tapahtunutta tunnetasolla turvallisten läheisten kanssa. Turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta luodaan myös arjen rutiineilla. Lapsi voi osallistua hautajaisiin ja niiden suunnitteluun, vainajan näkeminen ei vahingoita lasta vaan voi

pikemminkin vapauttaa lapsen pelottavilta mielikuvilta (poikkeuksena väkivaltaisesti kuollut). Lasta tulee kuitenkin valmistella etukäteen siihen mitä hän tulee näkemään, millaiseen paikkaan mennään, miten siellä toimitaan ym. käytännön asiat.³³

Vanhempia tulee rohkaista myös omasta jaksamisesta huolehtimiseen. Surussa ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia, eikä itseltä tai lapselta kannata vaatia liikaa liian nopeasti. Lapsesta tulee helposti huolenkantaja myös äidin tai isän jaksamisesta, ja sen takia hänen tulee tietää että perheen tukijoina on myös muita aikuisia. Tukea voi hakea ja saada sukulaisilta, ystäviltä, vertaistukiryhmästä sekä muilta ammattilaisilta. Musiikkiterapia, leikkiterapia ja sadut voivat olla avuksi lapsen surun käsittelyssä. Musiikki rentouttaa ja vähentää ahdistusta. Leikin avulla lapsi löytää surulle sanat. Sadut voivat lohduttaa, varsinkin ne joissa on onnellinen loppu. Vertaistukiryhmien vahvuus on siinä että siellä erilaisuuden ja yksinäisyyden tunteet väistyvät ja tilalle tulee yhteinen jaettu kokemus. Päiväkerhoissa, päiväkodeissa ja kouluissa tulisi olla valmiutta lapsen surun kohtaamiseen, oli sitten kyseessä ero, kuolema tai uusperheen asettamat haasteet.³⁴ Kirjassa *Om du ännu fanns – unga som mist en förälder berättar*, nuoret kertovat vanhemman menettämisen kokemuksistaan. Toisten kertomuksista voi löytää sanat ja lohtua omaan suruun. Hilikka Olkinuora toteaa kirjan jälkipuheessa että *Suru on rakkauden hinta*.³⁵

³³ Erkko T. & Ohraluoma K. 2007; Uittomäki S. & al. 2011.

³⁴ Erkkilä et al. 2005.

³⁵ Olsoni-Broman 2011.

4. SURU UUSPERHEESSÄ

Kun äkillinen kriisi kohtaa uusperhettä voi olla vaikea löytää kohtaamispaikkaa missä hämmennystä, vihaa ja tuskaa voisi jakaa, koska uusperhesysteemi voi itsessäänkin vielä elää hämmennyksen keskellä. Perheytyminen vie vuosia (4-15 vuotta), ja tietty hämmennys elää jollakin tasolla ehkä ikuisesti ja sen kanssa opitaan elämään, se vaan nostaa päätään surujen keskellä. Francesco Alberoni puhuu rakastumisesta bilateraalisen prosessin josta yksi sosiaalinen malli puretaan ja uusi luodaan, ei vain uutta paria, vaan uusi pari uudessa sosiaalisessa systeemissä, jossa on uudenlaiset suhteet ja arvot. Kun uusperhettä luodaan, voidaan puhua ”kollektiivisesta liikkeestä” johon kuuluvat molempien taustat, suvut, ystävät, kulttuuri ja ympäristö, täten muodostaen useampia alasysteemejä.³⁶ Lapsille tämä laajennettu perhesysteemi (kun uusparille syntyy myös yhteisiä lapsia) tarkoittaa, että sukulaisuus haarautuu vaakasuoraan pikemmin kuin pystysuoraan.³⁷

Uusperheiden laajennetussa perhesysteemissä voi olla vaikea hahmottaa kenen, keiden surusta on kyse ja kenellä on lupa surra ja kuinka. Grynwold-Bugge (Norjalainen psykologi) on työstänyt uusperheitten kriisimallin, jossa lähdetään pysyvän ja tilapäisen systeemin määrittelemisestä. Jos/kun kuollut on biologisen primaariperheen jäsen *Pysyvän systeemin* muodostavat biologista verisukua olevat, primaariperhe; äiti, isä, veljet/siskot. *Tilapäisen/sekundaarisen systeemin* muodostavat uudet puoliset, partnerit ja uusperheet. *Suruhierarkia* on joko biologinen tai psykologinen. Poijula puhuu myös *eksistentiaalisesta linkistä*, joka seuraa biologisia viivoja ja näkymättömiä lojaliteetteja. Primaariperhe kärsii menetyksestä, yksi sen jäsenistä on lopullisesti poissa. Mutta myös uudet kumppanit ja ystävät ovat ajoittain voineet olla psykologisesti läheisemmässä suhteessa kuolleen kanssa kuin biologiset perheenjäsenet. Kuka kuuluu mihinkin paikkaan suruhierarkiassa? – on hyvä ja vaikea kysymys. Primaariperheen ja uusperheiden sisäiset ja niiden väliset ongelmat voivat vaikeuttaa surutyötä. Grunwold-Bugge suosittelee ulkopuolisen ammattiavun käyttämistä surun alkuvaiheessa, koska akuutin kriisin aikana primaariperhe palautuu alkuperäisiin perherooleihinsa vanhempina ja sisaruksina. Hänestä on tärkeää että primaariperheelle tarjotaan tila ja konkreettinen keskustelutilaisuus/-tilaisuuksia tunteiden yhdessä kohtaamiselle. Tämän suruhierarkian tärkeimmän systeemin kohtaamisen jälkeen surun käsittelyä voidaan laajentaa perhesysteemin eri tasoille.³⁸ Mallissa on osittain samankaltaista

³⁶ Alberoni F 1993, 68. (FH)

³⁷ Bäck-Wiklund et al. 2008, 93. (FH)

³⁸ Poijula 2002, 128-131. Grywold-Bugge ??

ajattelua kuin *a 10-step clinical approach*-mallissa³⁹, mutta keskiössä on kuoleman kohdatessa primaariperhe/biologinen perhe, työskentely aloitetaan heidän kanssaan.

Surun kohdatessa uusperhettä vaaditaan valtavaa mentaalista joustavuutta. Pystyvätkö uudet kumppanit ottamaan askeleen taaksepäin antaen tilaa primaariperheen kohtaamiselle ja yhdessä suremiselle? Tässä ulkopuolisuuden tunteen sietokyky testataan äärimilleen. Samanaikaisesti kumppani yön pimeässä hakee lohtua ja syyliä uudesta kumppanistaan, jonka silloin olisi pystyttävä siirtymään puolison rooliinsa uusparisuhteessa. Kumppanin lasten ja nuorten lohduttaminen voi myös tuntua haasteelliselta, uutta puolisoa ei ehkä oteta vastaan lohduttajana tässä kriisissä, vaikka pienemmissä uusperhekuvioiden liittyvissä vaikeuksissa on siihen kelpuutettu. Miten voisi käsitellä tätä tunnetta, ottamatta sitä liian henkilökohtaisesti tai pahaan tarkoittavasti? Vahva parisuhde on uusperheen kivijalka jonka päällä uusperhe kriisissä seisoo, onko se rakennettu kallioille vai hiekkarannalle?

4.1 Leskeyden kautta uusperheeseen

Tätä aihetta lähdän pohdiskelemaan omakohtaisen kokemuksen kautta ja myös asiakastyössä vastaan tulleiden ajatusten pohjalta. Kuolema tulee harvoin oikeaan aikaan, se on pahin vihollinen mitä elämässä kohtaamme. Todella väärään saumaan se iskee kun puoliso kuolee kesken kukoistavaa elämää, kun lapset ovat alaikäisiä, tehdään mielekkäältä tuntuva työtä, maksetaan talovelkoja ja unelmoidaan tulevaisuudesta. Elämän epäoikeudenmukaisuus lyö vasten kasvoja. Mitä järkeä on siinä että ihminen joka rakastaa työtään ja perhettään sairastuu vakavasti ja kuolee 40-vuotiaana? Mitä hyötyä on ollut terveellisistä elämäntavoista? Millä oikeudella lapset jäävät ilman isää keskenkasvuina? Miten yksin voi ottaa sekä äidin että isän roolin kannettavaksi, kaiken sen vastuun mikä arkeen kuuluu?

Entä suru? Missä on sen paikka? Milloin ja mitä voisi surra – missä järjestyksessä? Yllättävissä kuolemantapauksissa, kuten onnettomuuksissa surun työstämiseen voi lähteä vasta kriisivaiheen (traumatyöskentelyn) jälkeen, johon toivon mukaan on tarjottu ja saatu apua. Henkirikoksissa ja epäselvissä kuolemantapauksissa lesken kriisivaihe pitkittyy ja traumatisoitumisen riski kasvaa. Kun puoliso sairastuu vakavasti, surupolulle lähdetään jo diagnoosivaiheessa. Surraan ennakkoon monia asioita joita sairaus arjessa muuttaa sekä henkilötasolla että perhesysteemissä. Surraan sitä huomista joka ei ollutkaan niin harmiton kuin luultiin. Miten puolisona voi samanaikaisesti olla tukena kamppailussa sairautta vastaan ja valmistaa sekä itseä, puolisoa että lapsia edessä odottaviin jäähyväisiin? Kuka osaa tämän hoitaa oikein? Kuka riittää kaikille tässä kriisissä? Aikuisena tiedän että selviän, mutta mitä lapset tuntevat ja ajattelevat? Millaisen tulevaisuuden he edessään näkevät? Välillä surusta on irroteltava ja arjessa elettävä kuin *haamua* ei olisi olemassakaan, se onnistuu lyhyitä hetkiä,

³⁹ Browning S & Artelt E. 2012, 69-101.

kiitos lasten kyvystä elää tässä ja nyt ja ystävättärien tuesta jotka pakottavat mukaan huovuttamiskurssille. Viimeisen hengenvedon jälkeen lähdetään seuraavalle matkalle.

Kuolintodistus ja hautauslupa, hautapaikka, kuolinilmoitus ja hautausjärjestelyt on hoidettava ensin. Sitten virkatodistus perunkirjoitusta varten joka on toimitettava kolmen kuukauden sisällä kuolemantapauksesta. Oliko mahdollista testamenttia, selvitys veloista ja varallisuudesta, pankkitilit ja niiden käyttöoikeus on selvitettävä siihen mennessä. Perintöveron suurus määrittyy yhteisen omaisuuden perusteella, oli se sitten kiinteää omaisuutta tai rahallista. Perintövero tulee maksettavaksi heti perintöverotuksen jälkeen, vaikka kuolinpesä olisi jakamattomana pitkään.

Postilaatikosta tupsahtaa kirje maistraatista, jossa kehoitetaan (ei siis pyydetä) leskeä laatimaan omaisuusluettelo, johon alaikäisen lapsen omaisuus kirjataan. Merkintä rekisteriin tuo mukanaan velvollisuuden vuositilin tekemiseen, jossa selvitetään lapsen omaisuudessa tapahtuneet muutokset sekä se, mihin lapsen varoja on käytetty. Leski on alaikäisten lastensa huoltaja eli lakimääräinen edunvalvoja, tämä velvollisuus päättyy lapsen täytettyä 18 vuotta. Lapsesta tulee toisen vanhemman kuoltua osakas vanhempien yhdessä hankkimaan omaisuuteen.

Kelalta voi hakea perhe-eläkettä ja leskeneläkettä sekä lapseneläkettä. Lapsilisään voi saada yksinhuoltajakorotusta ja asumistukea. Mahdolliset ryhmähenkivakuutukset ja yksityiset henkivakuutukset, jotka puolisoilla on ollut, maksetaan leskelle ja yhteisille lapsille tarkoin matemaattisin perustein.⁴⁰ Suomen nuoret lesket ry on yhdistys joka tarjoaa sekä henkistä vertaistukea että informatiivista tukea nuorille leskille.⁴¹

*Minä kävelen kumarassa
horjhdellen.
Äsken vielä käveltiin käsikoukkua
toinen toistamme tukien,
ehkä horjhdellen mutta lähekkäin.
Yhdessä.
Yhtenä.*

*Nostan pääni.
Oikaisen hartiani.
Minä kävelen yksin.*

Minä kävelen.
Aila Meriluoto

⁴⁰ Kempainen S ja Suomen nuoret lesket 2013; www.suomi.fi/palveluoppaat.

⁴¹ www.nuoretlesket.fi

Elämä jatkuu. Koittaa se päivä kun surupilvet häilyvät ja taivaalla loistaa kuu. Elämää on vielä paljon jäljellä ja uusi rakkaus vie mukanaan. Hymyilyttää kun luen kirkon ehdotuksen uusperheen rukoukseksi:

*Minä olen tässä ja tuo on tuossa. Nuo on tuolla. Me kaikki ollaan tässä nyt. Kiitos tästä. Auta meitä. Aamen.*⁴²

Rukous kuulostaa sarkastiselta, mutta myös karun realistiselta uusperheen arjessa. Matka leskeyden kautta uusperheeseen voi olla hyvinkin erilainen. Miten edellisen puolison menetys on käsitelty, onko ollut aikaa, tilaa ja lupaa surra? Kuinka paljon asiasta on puhuttu lasten ja muun sosiaalisen verkoston kanssa? Millaista perheenmenetystä on surtu, läheistä vai ristiriitaista? Millaiset perheen sisäiset suhteet ja suvun sisällä ja välillä ovat olleet? Miten ympärillä elävät ihmiset suhtautuvat uuden alkuun? Ovatko molemmat uusperhettä perustamassa olevat puoliset leskiä, vai vain toinen? Onko molemmilla lapsia, vai ainoastaan yhdellä? Minkä ikäisiä lapset ovat?

Uusperheessä joka syntyy leskeyden kautta elää *haamu* tai *haamuja*, siis kuvat edesmenneestä puolisosista. Lapsen mielessä nämä *haamut* voivat olla hyvin idealisoituja, varsinkin jos surutyössä on saanut muistella vain kaikkia positiivisia asioita kuolleesta vanhemmasta unohtaen arjen todellisuuden. On perheitä joissa kuolleesta ei saa sanoa mitään negatiivista. Puolisona vaaditaan mielen joustavuutta ja oman itsen kanssa työskentelyä koska joskus omat tunteet voivat olla hyvinkin ristiriitaisia. Ei ole helppo olla ulkopuolinen surussakaan. Kumppanin ja hänen lastensa yhteisen menneisyyden jakaminen tuntematta kateutta ja riittämättömyyttä ei ole helppo tehtävä. Mutta se on mahdollinen. Parhaassa tapauksessa uusi puoliso voi olla se jonka kanssa bonuslapsi kokee voivansa kertoa tunteistaan ja työstää suruaan, koska hän tulee kuvioon juuri ulkoapäin. Tarvitaan suuri annos kunnioitusta toisen perheen muistoille, joihin keskeisesti kuuluvat myös isovanhempien muistot. Kuolleen puolison vanhemmat voivat olla tavallaan ”mustasukkaisia” uudesta kumppanista kuolleen lapsensa puolesta.⁴³

Turvallisessa ja vahvassa uusparisuhteessa, jossa kaikkien surulle on tilaa, kasvaa myös hyvin vahva yhteenkuuluvuuden tunne. Arkea eivät häiritse huoltajuuskiistat, mikäli ex:ää ei ole. Arjen menoja suunniteltaessa ei tarvitse ottaa huomioon ex-puolisoiden toiveita. Kokemuksesta viisastuneena kannattaa kuitenkin yhdessä miettiä tulevaisuutta ja käytännön järjestelyjä kaiken varalle. Osa lapsista voi kokea loukkaavana kuollutta vanhempaa kohtaan sen, että vanhemmalla on uusi kumppani. He voivat ajatella että vanhempi on unohtanut kuolleen vanhemman ja suhde uuteen kumppaniin lasten taholta voi olla hankala ja ristiriitainen. Onkin tärkeä aikuisena painottaa että kukaan ei tule korvaamaan eikä voi korvata

⁴² Sakasti.fi

⁴³ Mynttinen S, SUPLIIKKI 1/2015.

ketään. Lapselle on myös annettava lupa kiintyä vanhemman uuteen kumppaniin.⁴⁴ Lapset voivat tosin myös iloita siitä että näkevät vanhempansa jälleen onnellisena ja nuoret näkevät parisuhteen mahdollisuutena irtautua huolesta yksinäisestä äidistään ja osallistua nuorten menoihin. Yhteinen tekijä, vanhemman kuoleman kokemus, voi myös lapsissa lujittaa *me* tunnetta. Elämä saa jatkua. Kun uusperheeseen syntyy lastenlapsia isoisän ja isoäidin rooliin kelpuutetaan avoimin lapsen silmin, mikä on sinänsä mahtava ja korjaava kokemus.

4.2 Lapsettomuus

Kirjassaan ”Utan – om barnlöshet och barnfrihet”, *ILMAN – lapsettomuudesta ja lapsivapaasta (vapaa käännös)*, Mikaela Sonck on koonnut 12 naisen kertomukset lapsettomuudesta. Ikävä kyllä miehen näkökulma ei tässäkään tule näkyville. Osalle lapsettomuus on valinta (lapsivapaa), toisille vastoin omaa tahtoa ilmiö, jollekin se on ensin valinta, sitten oikean kumppanin löydyttyä siitä tuleekin ei-vapaaehtoista. Lapsettomuus on yhä melkeinpä tabu vaikka yhä useammat naiset, ja miehet, tänään elävät yksin tai ilman lapsia parisuhteessa. Monelle vasten tahtoa lapsettomalle hedelmättömyydestä puhuminen on vaikeaa ja vapaaehtoisesti lapsettomien on motivoitava valintaansa kerta toisen jälkeen. Naisen motiivi hankkia lapsia on usein identiteettikysymys, hänestä kasvaa sen kautta ”oikea” nainen.⁴⁵ Entä mitä se merkitsee miehelle? Miehet – kirjoittakaa!

Lapsettomuuden syyt johtuvat tutkimuksien mukaan 30 % miehistä, 30 % naisista ja lopuille ei löydy lääketieteellistä selitystä. Vuonna 2007 19,2 % kaikista ensisynnyttäjistä oli yli 35 vuotta, ikä on osasyynä kasvavaan lapsettomuusmäärään. IVF- (In vitro fertilisation) hoitojen kysyntä on ollut tasaisessa kasvussa. Yhdelle kolmesta hedelmöityshoito johtaa toivottuun lopputulokseen. Asiakkaitteni kertomuksiin nojaten näen IVF - hoidot melkeinpä epäinhimillisinä, sekä fyysisesti että henkisesti ja usein ne asettavat myös parisuhteen koviille. Rakastelusta tulee työtä kalenteri, kello ja lämpömittari kädessä. Miehet kokevat itsensä ratsutallin siitosurokseksi jonka siemenet kerätään koeputkeen.

Susanne kertoo että lapsettomuudesta tuli hänelle elämän ensimmäinen konkreettinen suru, puutostila ja tappion kärsimiskokemus – kaiken muun hän oli siihen asti elämässään saanut. Hänestä lapset synnyttävät aikuisia; sinä hetkenä kun lapsi syntyy, elämän keskipiste siirtyy itsestä johonkin muuhun. Lapsen avuttomuus auttaa meitä kehittymään ihmisinä. Ihmisestä tulee uusi luomus toisen ihmisen kautta, arkeen tulee lapsen kautta enemmän improvisaatiota, kaikkea ei voi suunnitella, määrätä ja kontrolloida. Susanne suree tämän kasvun mahdollisuuden menettämistä. Samalla hän toteaa surunsa keskellä että elämä näin antaa hänelle kaikki mahdollisuudet tehdä kaikkea muuta mielenkiintoista.⁴⁶ Laura Mannila

⁴⁴ Piha T, SUPLIIKKI 1/2015.

⁴⁵ Sonck M 2011, 7-9.

⁴⁶ Sonck M 2011, 10-17.

toteaa lopputyössään että uusperheen äitiys voi antaa tämän mahdollisuuden kasvaa ihmisenä.⁴⁷

Lotta kuvaa surunsa ilmenevän häpeänä, kateutena, sallimattomuutena ja välttelevänä käyttäytymisenä. Hän tuntee itsensä ulkopuolisena ”itsestäänselvyyssäitien” joukossa. Hän ei voi tietää ja ymmärtää sitä maailmaa jonka he ymmärtävät ja tietävät. Suru on sitä että koko keho kaipaa lasta; iho kosketusta, nenä tuoksuja, kädet halausta, jalat mahdollisuutta kävellä toisen puolesta, sen uuden ihmeen joka kohta seisoo ja kävelee omin jaloin. Lotan surua on myös se että oma äiti ei kykene ottamaan vastaan hänen suruaan. Se on äidille liian vierasta, hänelle lapset ovat olleet elämän tärkein sisältö. Lotta toteaa lopuksi että tänään hänen elämässään on ihan oikeita lapsia, seitsemän sisarusten lasta joista jokainen on hänen *ystävänsä*. Sen lisäksi miehen kaksi lasta, jotka eivät Lotassa saaneet *äidinsijaista* vaan *aikuisen ystävän*.⁴⁸

Ann toteaa että lapsettomuuden sureminen on melkein mahdotonta, muille *suruolotiloille* löytyy ymmärrystä ja empatiaa, mutta ei tälle. Hän olisi toivonut että joku olisi vain kuunnellut ja ollut läsnä, antanut oikeuden olla surullinen. Sen sijaan hänen surunsa on kuitattu villaisella, tyhjillä sanoilla: *rentoudu, niin se kyllä järjestyy, älä ajattele asiaa niin se järjestyy, hankkikaa koira, lähtekää adoptioprosessiin, juo greippimehua..* Epäonnistuneiden IVF - hoitojen jälkeen Ann kertoo luopuneensa biologisen lapsen toiveesta. Matkalla sen hyväksymiseen yritysten ja pettymysten, surun kautta, oli kallis hinta. Hän toteaa että elämästä ei tullut sellaista kuin hän oli haaveillut. Hän suree myös sitä että tällä matkalla moni asia muuttui lopullisesti, monta suhdetta meni sirpaleiksi, syntyi väärinymmärryksiä joita ei voi koskaan korjata ja hän menetti monta ystävää jotka eivät jaksaneet.

Ne ovat aina siellä, ajatukset. Kaipuu, suru, alakuloisuus, hiljaisuus, voimattomuus, katkeruus, paino. Ikuisesti minuun kaiverrettuina. Se näkyy harvoin päällepäin, mutta sisälläni särky on kouraantuntuva ja läsnä oleva. Teen sen kanssa työtä päivittäin. Surun – joka olen minä. (vapaa käänös)

Ann kaipaa yhä lasta, mutta nyt hän odottaa lasta. Hän odottaa lasta joka tulee tulemaan. Heidän lapsensa ei kasva mahassa, vaan sydämessä ja tulee heille lentokoneella kaukaisesta maasta. Hän elää toivossa, että sanonta *Kaikella on tarkoitus*, jonain päivänä osoittautuu todeksi.⁴⁹

4.3 Lapsen kuolema

Lapsen kuoleman surun kokonaisvaltaisuutta kuvaavat seuraavat kommentit:

⁴⁷ Mannila L 2014, Lopputyö.

⁴⁸ Sonck M 2011, 19-31.

⁴⁹ Sonck 2011, 32-38.

*Miten voi kuolla ennen kuin syntyy? Lapsen ei tule kuolla ennen vanhempiaan! Mitä paha olen tehnyt ansaitakseni tämän? Mikä tarkoitus on sillä että syntyy, mutta ei saa elää? Miksi syyttömän pitää kärsiä? Miten ihmeessä jaksan elää tämän jälkeen?*⁵⁰

*Kaipaan entistä minääni. Haluaisin, että lapsillani olisi onnellisempi äiti ja miehelläni nauravaisempi vaimo. Minä haluaisin olla vanhempieni iloinen lapsi ja veljeni reilu sisko. Kummitäti. Minä haluaisin, että poikani leikkisi pikkuveljensä kanssa pikkuautoilla ja mieheni toisi reissuiltaan aina tuplasti pikkuautoja. Haluaisin, että tyttäreni seuraisi silmät loistaen kahta isoveljeään. Haluaisin käydä läheisellä hautausmaalla muuten vain kävelemässä. Haluaisin onnitella ihmisiä uuden vauvan johdosta. Haluaisin innostua.*⁵¹

Miten lapsen kuolema vaikuttaa perheeseen on tässä kohtaa mielenkiintoni kohteena uusperheneuvojana ja suruprosessin tukijana. Tuoreiden tutkimustulosten pohjalta huolestuttavan suuri osa vanhemmista koki jääneensä yksin ilman tukea parisuhteessaan.⁵² Perheen sisäisen toiminnan muutosten lisäksi lapsen kuolema vaikutti muuhun sosiaaliseen elämään mikä näkyi eristäytyneisyytenä ja esim. muiden perheiden kohtaamisen vaikeutena.

Kielteisinä muutoksina mainitaan arkielämän jaksamisen ja tunteiden hallitsemattomuuden. Elämästä nauttiminen väheni ja elämäni hanteet horjuivat. Sisäisissä suhteissa parisuhde kärsi, perhettä ei enää koettu ehjäksi kokonaisuudeksi. Perheenjäsenten kanssakäyminen ja lasten kasvatusta koettiin haastavaksi. Perheen toimintakyky, aloitteellisuus ja päätöksentekokyky heikkenivät. Työn mielekkyys väheni, samoin kuin tunne talouden hallinnasta ja samalla tunne työelämän kuormittavuudesta kasvoi. Elämä ei enää tuntunut nautittavalta koska kielteiset asenteet lisääntyivät ja luottavaisuus heikkeni. Lapsen kuolemaan oli vaikea sopeutua ja lasten hankinnan koettiin vaikeana. Elämän ihanteiden horjumisen koettiin identiteetti muutoksena.⁵³

Lapsen kuolema vaikuttaa aina parisuhteeseen, muistettava on että menetys voi myös lähentää vanhempia. Kun suru voidaan jakaa, surua saa ilmaista ja toisen tapaa surra kunnioitetaan puolisoit voivat olla toistensa tukena. Avoin keskustelu auttaa. Tärkeä on myös huomioida perheen muut lapset, kukaan heistä ei korvaa menetystä ja toisaalta ylisuojelua tulisi välttää. Joskus työssäni koen että *kuolleet saavat enemmän huomiota kuin elävät*. Jos perheessä voimavarat ovat loppu, on hyvä kartoittaa tukiverkosto ja haastaa heidät aktiivisesti mukaan perhettä tukemaan.⁵⁴ Worden toteaa että lopullinen ja haastavin tehtävä sureville

⁵⁰ Isä joka menetti sekä vaimonsa että lapsensa synnytyksessä.

⁵¹ Réka Aarnos, KÄPY-lehti 2/2011.

⁵² Kekäläinen & al. 2015. Luento, Surukonferenssi 2015.

⁵³ Aho A L & al. 2015. Luento, Surukonferenssi 2015.

⁵⁴ Aho A L & al. 2014, 12.

vanhemmille on lupa löytää hyvä elämää ilman tunnetta siitä että se olisi epäkunnioittavaa kuollutta lasta kohtaan.⁵⁵

4.4 Itsemurha

Kuolemaan sopeutumista helpottavat kulttuurisesti yhtenäiset tavat, rituaalit ja riitit jotka auttavat surun tunteiden käsittelemisessä ja ilmaisemisessa. Suhteessa itsemurhaan näitä ei ole vaan itsemurha on ongelmallinen: onko se paheksuttava vai hiljaisesti hyväksyttävä? Kansanperinne ja tarut, sekä uskontojen selitysmallit ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat käsityksemme itsemurhasta ja suhtautumiseemme siihen.⁵⁶ Itsemurhaa kieltävää normia alettiin soveltaa 500-luvulla, kristillinen hautaaminen itsemurhan tehneiltä päätettiin evätä. ”Äkkipikaistuksissa” tehty itsemurha hoidettiin hiljaisella hautauksella, tietoisesti harkiten tehdyille pidettiin häpeällinen hautaus. Häpeällinen hautaus poistettiin Suomen kirkossa vuonna 1868, hiljainen hautaus oli käytännössä vuoteen 1910. Sosiaalista häpeää hyväksikäyttäen pyrittiin estämään itsemurhia, mutta samalla painettiin häpeän leima omaisten otsaan. Läheisen itsemurha koetaan yhä usein häpeällisenä ja leimaavana, kuolinsyy salataan, näin syntyy perhesalaisuuksia mikä johtaa perheen yksinäistymiseen ja myös perheenjäsenten sisäiseen eristäytymiseen toisistaan. Itsemurhan ehkäisytoiminta alkoi Euroopassa 1950-luvulla, Suomessa kirkko perusti Palvelevan puhelimen 1964.⁵⁷

Suomessa vuoden 2013 aikana itsemurhan (tilastoituja) teki 887 henkilöä, kolme neljästä oli miehiä. Itsemurhat ovat keskeinen kuolemansyy nuorilla 15 - 24 v. Itsemurhan tärkeimpiin riskitekijöihin lasketaan yksilötasolla mm. lähipiirissä tapahtunut itsemurha, toivottomuus, työpaikan menetys tai taloudellinen menetys ja alkoholin haitallinen käyttö. Ihmissuhteissa riskitekijöihin listataan eristyneisyyden tunne ja sosiaalisen tuen puute, ihmissuhteisiin liittyvät riitatilanteet, erimielisyydet tai menetykset. Yhteisötasolla; syrjintä, trauma ja kaltoinkohtelu.⁵⁸ Joten – uusperheneuvojina meillä on tärkeä tehtävä ennaltaehkäisevässä työssä, suurissa elämänmuutoksissa esiin nousevalle surulle on annettava aika, paikka ja lupa olla olemassa. Siitä voimme informoida ja surutyön tekemisessä voimme olla tukena.

Luen ja petyn. Ei mitään aihetta, syytä, ihmistä. Vain väsynyttä puhetta itsensä kanssa elämän tylsyydestä ja tavoitteettomuudesta, ikävystyneen ihmisen uupumusta. Kaksikymmenvuotiaana!

Tunnen taas syyllisyyttä niin kuin melkein koko ajan. Nyt siitä, etten pystynyt antamaan hänelle mitään sytykettä, innostuksen aihetta, joka olisi kiinnittänyt

⁵⁵ Worden 2007, 181.

⁵⁶ Erkko T. & Ohraluoma K 2007, 4.

⁵⁷ Forsström 2007, 197-203.

⁵⁸ Mieli 2015, 31, WHO:n raportti.

*hänet elämään. Olimmeko Erikin kansa näyttäneet aikuisuudesta kuvan, joka ei houkuttanut?*⁵⁹

*Sanotaan, että kaikessa on aina hyvät puolensa, mitä en muuten noin yleisesti usko, mutta fajjan kuolemassa on se yksi hyvä puoli, että minusta ei tarvinnut tulla arkkitehtiä, Kasper selitti isolla äänellä.*⁶⁰

*Ehkä Kasperin kuoleman syy syntyi Erikin sairastumisesta ja kuolemasta, ja minun olisi pitänyt osata aavistaa se ja jotenkin suojata Kasper siltä kokemukselta.*⁶¹

Itsemurha on vaikein surukriisi, mihin perhe voi joutua ja josta on pakko selvitä. *Häpeä* on tunteista päällimmäisin. ”Kukaan ei puhu kanssani” ja ”Ihmiset käyttäytyvät kuin mitään ei olisi tapahtunut” on monen omaisen jaettu kokemus. *Syällisyys* on toinen hyvin vahvasti esiin nouseva tunne. Jotakin olisi voinut tehdä toisin, jotta itsemurha olisi estetty. *Jos, jos, jos en, jos ei.* Tämä syällisyudentunne voi joskus johtaa lähiomaisten itsetuhoiseen käyttäytymiseen, ”olen rankaisuni ansainnut, minun olisi pitänyt kuolla, ei hänen.” Joskus toisten syöllistämällä haetaan itselle helpotusta ja näin yritetään saada tapahtunut ymmärrettäväksi, lääkärit ja henkilökunta voivat saada aiheetontakin kritiikkiä (huom. selkeistä hoitovirheistä on aina aihetta tehdä huomautus).

Itsemurha on läheiselle ihmiselle hylkäämiskokemus, josta voi nousta vahva *viha*. ”Miksi hän teki tämän minulle!?” Nuoren poikansa menettäneet äiti sanoi vertaistukiryhmässä: ”Jos poikani heräisi kuolleista, antaisin hänelle kunnan selkäsaunan, näin ei saa tehdä!” Hylkäämiskokemuksen seurauksena surevien omanarvontunne laskee, ”olen ollut huono äiti/isä.” Pelko ja ahdistus ovat tavallisia tunteita sureville, pelätään omia itsetuhoisia ajatuksia, koetaan itsensä kohtalon tuomitukseksi ja mietitään onko tämä periytyvää? Joskus totuus kierretään ja perheeseen luodaan oma myytti tapahtuneen ympärille, joskus se nimetään pelkäksi ”onnettomuudeksi”.

Itsemurhasta selviytymisen tukijana on tärkeä realisoida syällisyudentunteita ja itsesyytöksiä. Ovatko ne todenperäisiä? Väärinymmärryksiä tulee korjata puhumalla asioista niiden oikeilla nimillä. Kuollut on nähtävä sellaisena kuin hän oli, idealisointi voi jarruttaa surutyötä ja lisätä syällisyudentunnetta. Vihantunteiden ilmaiseminen on sallittua, kuitenkin muita vahingoittamatta, se on sanoitettava. Patricia Bruun on kirjoittanut kirjan *Som om jag var någons skuggsida*, jossa käsikirjoituksen on kirjoittanut Lotta itse. Lotta joka neljännen psykoosinsa jälkeen tekee sen mitä hänen äitinsä oli pelännyt seitsemän vuoden ajan, hyppää asuintalonsa kattoparvekkeelta. Kirjassa Lotta kertoo sairaudestaan ikään kuin sisältäpäin ja vieressä kulkee äidin kertomus hänen roolistaan.

⁵⁹Sihvola 2015, 27.

⁶⁰Sihvola 2015, 27.

⁶¹Sihvola 2015, 26.

*En ymmärrä, sanoo äiti. En ymmärrä että minun psyykkisesti sairaan ihmisen vanhempänä pitää oppia kaiken itse, ottaa kaikesta selvää itse, hankkia asiantietoa, tietää kenen puoleen tulisi kääntyä, pitää puoliaan, olla koko ajan 100 %:i varuillaan.*⁶² (vapaa käännös)

Äkillisiä kuolemia on vaikeampi surra kuin niitä joihin jollakin tasolla on valmius. Epätodellisuuden tunteet voivat elää pitkään. Painajaisunien näkeminen on myös tavallista. Yllättävät kuolemat ovat psyykkisellä tasolla ”raiskauksia”, oman elämänhallinnan ja järjestyksen tunteen menettämistä. Joskus kamppaillaan piinaavien katumuksentunteiden kanssa, varsinkin jos suhteeseen jäi paljon avoimia ja selvittämättömiä asioita, ehkä riitaisuutta.⁶³

Itsemurhan tehnyt jättää monta ihmistä, joiden elämään se vaikuttaa niin emotionaalisesti, sosiaalisesti kuin taloudellisesti. Tutkimuksessa sisaruksen surusta käy ilmi että suru ilmeni kokonaisvaltaisena kokemuksena ja sielun sirpaloitumisena. Se vaikutti sisarusten fyysiseen hyvinvointiin ja muutti heidän elämänsisältöä. Sisarukset joutuivat usein sivullisiksi surijoiksi ja jäivät yksin surussaan. He ottivat myös läheistensä surua kannettavakseen. Häpeän ja syyllisyyden tunteet olivat voimakkaita. Selviytymisen kannalta läheisiltä ihmisiltä saatu tuki, itsemurhan käsitteleminen ja oman surutyötavan löytyminen olivat tärkeitä.⁶⁴

*Ja minä tahtoisin ojentaa sinulle Rakkauden viitan. Sellaisen lämpimän, keveän, sinulle sopivan viitan, jonka suojissa saat olla turvassa kaikkine tunteinesi. Ja sitten kun jaksat, katso eteenpäin. Tähti syttyy myös sinun sydämesi yötaivaalle.*⁶⁵

5. MIKÄ AUTTAA SURUSSA - YHTEENVETO

Tässä luvussa esitän vapaamuotoisesti ajatuksiani siitä mikä auttaa selviytymään surusta, ajatuksia jotka perustuvat sekä edellä kirjoittamaani ja lukemaani kirjallisuuteen aiheesta että vuosien työkokemukseen surevien kanssa työskentelystä. Ajatuksiani surusta värittävät myös omat kokemukseni kyynelten laaksossa vaeltamisesta. Nämä ajatukset saavat myös olla lopputyöni sisällöllinen yhteenveto.

Aamuteellä (15.11.15) muumimukini vieressä pöydällä on kaksi päivälehteä, yhdessä lukee ensimmäisellä sivulla: ”Mitt i det goda kom det mörkaste våldet”⁶⁶, *Kaiken hyvän keskelle laski synkin väkivalta*, toisessa lukee: *Jäljelle jäi vain hiljaisuus.*⁶⁷ Puhelimeeni tulee viesti: ”Äiti onko Jumalaa olemassa? Ainakaan hän ei voi olla kaikkietävä ja 100 % hyvä.. Hänhän vain seuraa

⁶² Näse & Bruun 2011, 10.

⁶³ Worden 2006, 135-156.

⁶⁴ Inna Saara & al. 2015, luento.

⁶⁵ Forsström et al. 2007, 38.

⁶⁶ ÖT 15.11.2015, 1.

⁶⁷ POHJALAINEN 15.11.15, 1.

tilannetta.. Olemmeko hänen tosi - TV:tä?" Taustalla Pariisin pommi-iskut. Surulla on niin monenlaiset kasvot, kollektiivisessa surussa suremme yhteistä menetystä, usein turvallisuuden ja maailman hallittavuudentunteen menettämistä. Perheen suru on rajatumpi, mutta kuitenkin monta ihmistä koskettava. Ja kuitenkin aina päädyn siihen että surussa jollakin tavalla olen aina yksin, ne kipeimmät ja vaikeimmat askeleet minun on otettava yksin, kukaan ei voi tehdä sitä puolestani. Se että siinä vieressä on joku tukemassa auttaa kestäämään ja uskomaan parempaan huomiseen.

- ❖ SURU on jotain, joka koskettaa meitä kaikkia joskus elämän aikana, koska se on OSA ELÄMÄÄ, olemme vain unohtaneet että niin on.
- ❖ Menetykset ovat erilaisia: kuolema, ero, sairaus, lapsettomuus..
- ❖ Suhteet ovat erilaisia: läheisiä, lämpimiä, kylmiä, ristiriitaisia, harmonisia, lyhyitä, pitkiä, pinnallisia, syvällisiä..
- ❖ Yksilöinä olemme erilaisia – meillä on repussamme sisäisiä opittuja malleja siitä kuinka käsittelemme konflikteja ja menetyksiä; osa kotoa, osa opittua elämän varrella, osa sellaista mitä ympäristö on meille tiedostamatta tai tietoisesti välittänyt, osa käsityksiä joita olemme ottaneet ilmasta. Repusta voi löytyä suruja joita emme ole surreet jotka aktualisoituvat suurissa kriiseissä. Tästä johtuen SURU ON AINA ERINÄKÖINEN JA JOKAISALLE OMANLAINEN.

SURUSTA SELVIÄMINEN ON SITÄ, ETTÄ:

- ❖ USKALTA OLLA SIELLÄ – surussa – EI PUUDUTTAA tunteita, EI PAETA sitä vaikeaa/kamalaa.
- ❖ Se on LUOTTAMUSTA siihen että juuri nyt tämä on minulla tällaista, mutta TOISENLAINEN PÄIVÄ TULEE!
- ❖ Se on USKALLUSTA ODOTTAA – olen kuullut sanottavan että IHMINEN ON AINA SUUREMPI KUIN TILANTEENSA.
- ❖ Se on sitä että uskaltaa luottaa sisäisiin TARPEISIINSA ja seurata INTUITIOTAAN: tänään haluan olla yksin, tänään haluan seurata, tarvitsen raitista ilmaa – pitkän kävelyn, minulla on tarve HUUTAA, ITKEÄ – olen vain niin surullinen, olen VIHAINEN – Jumalalle, sille jonka menetin, lääkäreille, ympärilläni oleville ihmisille, kaikille! HUOM! HUOM! Surevana en ole helppo, päivät ovat niin erilaisia, joskus en tiedä itsekään mitä haluan. TUNTEITA EI VOI HALLITA JÄRJELLÄ, vaikka kuinka haluaisi ja yrittäisi..

- ❖ Se on ymmärrystä siitä että ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa kohdata surevaa, SE PAHIN ON JO TAPAHTUNUT, mutta muutamia asioita voi kuitenkin harkita: KUUNTELE enemmän kuin puhut – SUURET KORVAT OVAT PAREMPI VAIHTOEHTO KUIN SUURI SUU! Vältä kliseitä ja itsestäänselvyksiä, sureva ei ole menettänyt järkeään tai joutunut holhouksen alaiseksi. ÄLÄ OLE NIIN DRAMAATTINEN! Jos et tiedä mitä sanoa, sano ETTÄ ET TIEDÄ MITÄ SANOA.
- ❖ Se on HUOLENPITOA käytännön toimenä; valmista ruokaa, leivonnaiset, joku joka hoitaa lapsia hetken, tai siivoaa, tai mankeloi lakanat, tai hakee polttopuita sisään ja sytyttää tulen takkaan, keittää kahvit, käy kaupassa.. KYSY: MITÄ TOIVOT MINUN TEKEVÄN JUURI NYT? Jos vastaus on MENE, niin lähdet pois, mutta muista se ei ollut pahaa tarkoittavasti sanottu. Tule uudestaan huomenna. Surevana on jotenkin helppo olla totaalisen rehellinen ja suora. SUREVA KÄRSII TUNNEPOHJAISESTA ALASTOMUUDESTA. Hänen läheisyydessään on oltava HERKKÄKUULOINEN ja MUKAUTUVAINEN.
- ❖ Se on sallivaa. Joskus surevalla on tarve vetäytyä TOTAALISEEN YKSINÄISYYTEEN, se ei ole vaarallista sen kummemmin surevalle itselle kuin ympäristölle. Itse uneksin luostariin menosta, kävin tunteja kestävillä yksinäisillä potkukelkkaretkillä kevätyäällä, unelmoin valkoisista huoneista joissa oli niin minimalistinen sisustus kuin mahdollista – kaikki yksityiskohdat tulevat päälle ja tuntuvat turhalta hössötykseltä. Tämä on monen surevan jaettu kokemus.
- ❖ Se on odotusten minimoimista. VAATIMUKSET voivat tuntua mahdottomilta täyttää, pitää vain SAADA OLLA – sen takia on tärkeä saada tarvittava aika työvapaata, tai helpompia työtehtäviä. Tämän tulisi olla mahdollista myös muiden menetysten kuin kuolematapausten yhteydessä.
- ❖ Se on oman maailman rajaamista. Lehdet ja niissä olevat maailmantapahtumat eivät jaksa kiinnostaa kun oma maailma on kaatunut.

On tärkeä muistaa, että kaikki yllä mainitsemani on surussa NORMAALIA ja INHIMILLISTÄ jaettua kokemusta, käsitteinä suru ja masennus sekoittuvat helposti. Suurissa elämänmuutoksissa on LUVALLISTA tuntea itsensä alakuloiseksi ilman että se on patologista. Myös nämä raskaat tunteet ovat osa saamastamme siunatusta TUNNEREKISTERISTÄ joka surussa tulee monipuoliseen käyttöön. On hyvä eritellä diagnostisoinnissa – mikä on mitä?

Jonain kauniina päivänä sureva näkee jälleen leskenlehdet, kuulee lintujen laulun, tuntee kevään tuoksun ja voi palata elämäänsä. Surun läpi elämiseen vaaditaan rohkeutta, uskallusta kohdata ja työstää tunteita ja muistoja – uskallusta rehellisesti katsoa sitä mikä on ollut ja kaikkea sitä mikä ei mennyt haaveitten ja toivomusten mukaisesti. On annettava anteeksi niin

itselleen kuin sille toiselle ja uteliaisuudella uskallettava ottaa vastaan sen mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Se voi olla jotakin hyvää, uutta ja ihmeellistä.

LÄHDELUETTELO

- Aho A L, Kivikko M, Mesikämnen E, Uittomäki S
2014 *Lapsen kuolema – tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille.*
KÄPY- lapsikuolemaperheet ry
- Alberoni, Francesco
1993 *Drömmar om kärlek.* Uddevalla.
- Bäck-Wiklund M & Johansson T (red.)
2008 *Nätverksfamiljen.* Falun.
- Browning Scott, Artelt Elise
2012 cop. *Stepfamily therapy: a 10-step clinical approach.* Washington DC.
- Erkkilä J, Holmberg T, Niemelä S, Ylönen H
2005 *Surevan lapsen kanssa.* Jyväskylä.
- Erkko Tuuli, Ohraluoma Kirsi
2007 *Suru puserossa – lapsen ja nuoren tukeminen läheisen itsemurhan jälkeen.*
Helsinki.
- Fisher Bruce
2007 *Jälleenrakennus.* Keuruu.
- Forsström S, Franski R, Tamminen S
2007 *Surunauhalla sidotut.* Vantaa.
- Hirvonen H. & Korhonen A-M
2009 *Vertaistuesta voimaa uusperheen arkeen – opas vertaisryhmäohjaajille.* Helsinki.
- Huoma, Henkirikoksen uhrien läheiset
2014 *Opas henkirikoksen uhrin läheiselle.* Oulu.

Hurtig Johanna, toim. & Leppänen Mari

2012 *Maijan tarina – Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö yksilön ja yhteisön traumana.*
Hämeenlinna.

James John W & Friedman Russel /Käännös Puolakanaho Esa

2010 *Surun työstäminen.* Mölndal

Näse Lotta & Bruun Patricia

2011 *Som om jag var någons skuggsida – en flickas historia.* Lettland.

Ogden Pat, Minton Kekuni, Pain Clare

2009 *Trauma ja keho – Sensomotorinen psykoterapia.* Oulu.

Olsoni-Broman Mimmi

2011 *Om du ännu fanns – unga som mist enförälder berättar.* Borgå.

Poijula Soili

2002 *Surutyö.* Helsinki.

Sihvola Arja

2015 *Jälkeen Kasperin.* Helsinki.

Sonck Mikaela red.

2011 *Utän – om barnlöshet och barnfrihet.* Helsingfors.

Uittomäki S, Mynttinen S, Laimio A

2011 *Miten tukea lasta kun läheinen on kuollut?* Tampere.

Worden J. William

2006 *Sorgerådgivning och Sorgeterapi-En bok för alla som möter och vill hjälpa
sörjande.* Värnamo.

ARTIKKELIT, LUENNOT, INTERNET-SIVUSTOT

Aho A L, Turunen E, Kaunonen M

2015 Tutkimusraportti; *Kielteiset muutokset perheen toiminnassa lapsen kuoleman
jälkeen.* Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede.

Inna S, Kaunonen M. & Aho A L

2015 Tutkimusraportti; *Sisaruksen suru ja siinä selviytyminen itsemurhan jälkeen.*
Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Luento:
Surukonferenssi 16-17.4.2015.

Kekäläinen P, Kaunonen M, Aho A L

2015 Tutkimusraportti; *Parisuhteessa saatu tuki lapsen kuoleman jälkeen*. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Luento: Surukonferenssi 16-17.4.2015.

Kemppainen Satu ja Suomen nuoret lesket ry

2013 *Leskiopas – opas nuorena leskeytyneelle*. Jyväskylä.

Kivijärvi Taina. Artikkelit ITÄ-HÄME-lehdessä 28.03.2015, *Mari Pulkkinen: Suru on kuolemaakin suurempi tabu*.

Lahti Reetta. Luento 27.4.2015. *Lapsena uusperheessä - kokemusperäinen kertomus*. UP-neuvojakoulutus, Turku.

Mannila Laura

2014 *Lapsettomat äitipuolet*. Lopputyö. www.supli.fi.

Mieli, Suomen mielenterveysseura, www.mielenterveysseura.fi *Traumaattinen kriisi*.

2015 *Itsemurhien ehkäisy – globaali velvollisuus. WHO:n raportti*. <http://www.findikaattori.fi/fi/10>

Mynttinen Sirpa. Artikkelit SUPLIIKKI-lehdessä 1/2015 *Lesken uusperheessä menetys on pitkään läsnä*.

Olkinuora Hannu, KÄPY-lehti 2/2011.

Piha Tiina. Artikkelit SUPLIIKKI-lehdessä 1/2015 *Lesken uusperheessä muistot haastavat parisuhteen*.

POHJALAINEN 15.11.15 *Jäljelle jäi vain hiljaisuus*. Artikkelit

Pulkkinen Mari, luento Surukonferenssi 16-17.4.2015. *Ehkä ei kuulunut toimenkuvaan. Surevien suomalaisten ja ammattilaisten kipeitä ja kepeitä kohtaamisia*. Väitöskirja läheisen menettämisen kokemuksista tulossa.

Réka Aarnos. KÄPY – lehti 2/2011.

Siltala Markku. Luento Surukonferenssi 16-17.4.2015 Tampere. *Kokemukset yhteydestä kuoleman jälkeen*. Väitöskirja tulossa.

Varis Pirkko. Luento 27.4.2015. *Sisarussuhteet uusperheessä*. UP-neuvojakoulutus, Turku.

ÖT Österbottens Tidning 15.11.2015 *Mitt i det goda kom det mörkaste våldet*. Artikkel.

www.nuoretlesket.fi *Vertaistuesta voimaa surun keskellä.; Leskiopas ym.materiaalia.*

www.surut.fi – SURUKONFERENSSI, Tampere

www.sakasti.evl.fi/vihkikaava uusperheelle/Florence Schmitt.

www.suomi.fi/yksin *jäävän puolison auttaminen (iäkkäämmät lesket)*