


TOIM.
KATARIINA HÄNNINEN
MARKUS KOPPEROINEN
MARJA-LIISA LAPIO
VIRPI LIIRUS-MÄKELÄ
EEVA NURMINEN



**JAETTU SURU
– KEVYEMPI KANTAA**

**OPAS PÄIHDESENSITIIVISTÄ
SURUA KOHTAVALLE**

**JAETTU SURU
- KEVYEMPI KANTAA
OPAS PÄIHDESENSITIIVISTÄ
SURUA KOHTAVALLE**

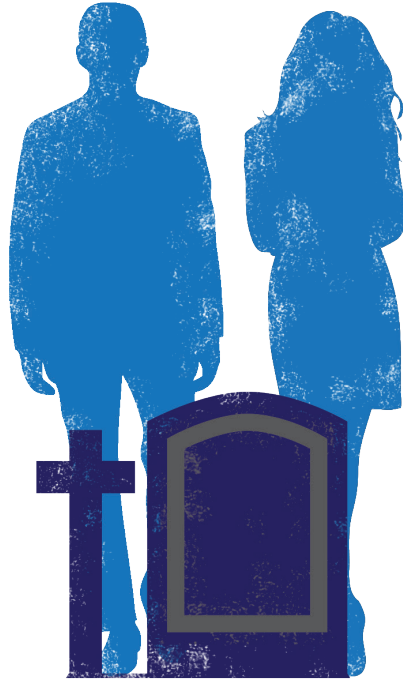
Sininauhaliitto
Opastinsilta 7 A, 00520 Helsinki
www.sininauhaliitto.fi

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on kielletty ilman kustantajan lupaa.

© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto, Helsinki 2020
Kustantaja: Sininauhaliitto ry
Kannen kuva: Oona Loman
Graafinen suunnittelu ja taitto: Oona Loman
ISBN (kirja) 978-952-7284-06-3
ISBN (pdf) 978-952-7284-07-0
Next Print Oy, Helsinki 2020

Sisällysluettelo

1	Elämä on kuolemista	5
2	Päihdesensitiivisen sururyhmän ohjaaminen	14
	Ryhmän muodostaminen – sensitiivinen turvallisen tilan luominen.....	14
	Ryhmän rakenne ja rajat.....	17
	Istuuko surulintu olkapäälläsi? – Surulintu-menetelmä päihdesensitiivisessä surutyössä.....	24
	Työntekijän suru – On väärin, jos ei ole lupa surra	30
3	Yhteisöllisiä ja yksilöllisiä kohtaamisia	33
	Muistohetket ja kohtaamiset asumisyksiköissä ja päiväkeskuksissa	33
	Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuudet.....	36
	Henkilökohtainen kohtaaminen	39
4	Mitä olen oppinut päihdesurusta pappina?	41
	Kirjallisuus	47
	Kirjoittajat.....	48



1 Elämä on kuolemista

Marja-Liisa Laapio

Aika parantaa haavat ja antaa perspektiiviä. Näin yleisesti uskotaan. Mutta selviytyykö aika tehtävästään, kun parannettavana on päihdekuoleman iskemä viiltohaava?

Ajan armollisuus lisää rohkeuttani käsitellä surun viiltohaavaa; tunteita, jotka kytkeytyvät edesmenneen veljeni kuolemaan. Päälimmäisenä tunteena on ristiriitainen suru, joka eroaa melankoliasta. Siitä tutuksi tulleesta tunteesta, joka on vallannut mielen aina silloin, kun pelko läheisen menettämisestä on ahdistanut. Kuitenkin kuolema yllättää aina. Melankolia väisyy, kun se mitä vuosikausia on joutunut pelkäämään, tapahtuu: läheinen todella kuolee päihteisiin. Kuolema iskee syvälle sisimpään viiltohaavan – surun, joka muistuttaa jäytävänä kipuna

olemassaolostaan. Nostaa mieleen läheisen elämänpolun kipukohtia. Ajan saatossa haava arpeutuu ja kipu rauhoittuu, mutta ei lakkaa kokonaan. Kipu ei tule enää aggressiivisesti kohti, vaan jää lähimaastoon norikoilemaan nostaakseen silloin tällöin häpeilemättä päätään. Se käyttäytyy päihderiippuvuuden tavoin, ei anna tai pyydä mitään anteeksi, vaan menee kaiken edelle ja ottaa omansa. Arpeutuva suru ei ole lohdutonta, mutta se on kohtalokasta. Puhdistava itku on niin syvällä, ettei se osaa ulos. Pelottavaa on se, että ilman kyyneleitä surun sanotaan hautaavan osan sydäntä.

Lohdun tarve on rajaton, mutta lohdun saaminen niukkaa. Päihdekuoleman jälkeen lohdulla on harvoin rohkeutta tulla luo ja halata lämpimästi. Monesti osanotto jää vinosti silmäkulmain alta katsovaksi aikomukseksi. Ilman lohtua myötähäpeä läheisen päihdekuolemasta synnyttää paradoksaalisen tilanteen, jossa lohdutusta ei kyetä antamaan eikä vastaanottamaan. Lohdun siemenet ovat kuitenkin olemassa. Ujostellen ne piiloutuvat yllättäviin tilanteisiin, joista ne ovat helminä löydettävissä.

Surun tavoin myös lohtu on luonteeltaan monenkirjavaa, riskitiriitaistakin. Jokainen osanotto on merkityksellinen ja arvokas omalla omituisella tavallaan. Herkällä hetkellä heti kuoleman jälkeen saadut muodolliset surunvälittelyt toimivat pikalaastarien tavoin ja peittävät hetkeksi surun viiltohaavaa, irtautuakseen myöhemmin tarpeettomina pois. Muodollisuuksista viis veisaavat spontaanit lohdut löytävät paikkansa ennakkoluulottomasti. Esimerkiksi kadulla polkupyörän satulasta huikattu: ”Otan osaa, rouva!” voitelee kuoleman aiheuttamaa viiltohaavaa lempeästi. Muita eleitä yksinkertaiseen osanottoon ei ole

tarpeen liittää. Asian toimitettuaan pyöräilijä jatkaa matkaansa vimmatusti polkien – ja kassi kilisten. Oletettavasti edesmennyt veljeni on tutumpi pyöräilijälle kuin meille lähiomaisille, äidille ja sisarelle. Juuri vainajan äidille kaveri halusikin tilaisuuden tullen surunvalittelunsa esittää. Toisin kuin toinen kaveri, joka soittaa äidin ovikelloa ja toteaa ykskantaan, että vainaja on jäänyt hänelle *kolmekymppiä velkaa*. Todennäköisesti kaiken edelle menevä päihderiippuvuus ei salli hänelle vapautta esittää muunlaisia surunvalitteluja. Hän kaipaa itsekin lohtua lohduttomaan tilanteeseensa.

Spontaanina surukeskustelun avauksena tulee ymmärtää myös puhelimesta esitetty kysymys: ”Onks auto toiminu?” On ymmärrettävää, että raavaan miehen on helpompi soittaa ja kysyä menopelin vointia kuin omaisen vointia. Sen sijaan paljon vaikeammin ymmärrettäviä ovat omaisen tunteiden yli kävelevät puolitutut. Juuri kukaan heistä ei näytä tiedostavan päihdekuoleman aiheuttaman haavan kipua. Kuinka tietäisivätkään, koska suru on vaiettava.

Tietämättömyydestä huolimatta joillakin on vankka vakuumus päihderiippuvaisen ihmisen olemassaolon oikeutuksesta. Lähiomaiselle esitetty kommentti ”Olis paljo parempi ko vaa kuolis pois” on eettisesti kestävämpi oikeassa olemisen varmuutta. Se paljastaa lausujansa ymmärtämättömyyden siitä, ettei mikään loukkaa enempää kuin tokaisu, jolla toivotaan läheisen ihmisen kuolemaa. Loukkausta ei lievitä yhtään se, että omaisen omat ajatukset ovat saattaneet matkan varrella olla samansuuntaisia. Juopottelevan elämäntavan turmiollisuutta voidaan kyllä arvostella lähipiirissä, joskus kovinkin sanoin.

Ulkopuolisilta arvostelua ei kuitenkaan voi niellä loukkaantumatta. Myötähäpeä vainajan elämäntavasta herää henkiin hetkessä, ja vainajaan kohdistuvat loukkaukset joutuu nielemään omaan itseän kohdistuvina. Vaikka omaisen mieli loukkaantuu anteeksiantamattomasti, surun painon alla ei ole voimaa antaa tilannetta parantavaan keskusteluun.

Martti Lindqvistin *Surun tie* -teosta¹ lukiessani huomaan muuttuneeni itselleni vieraaksi veljeni kuoleman yhteydessä. Joudun aloittamaan omaisidentiteetin rakentamisen tunnustelemalla, mitä läheisen totaalinen menettäminen päihteille on kuorinut minuudestani pois ja mitä kenties tuonut tilalle. Juha Hurmetta² siteeraten luotan siihen, että kun ”aika työntää eteenpäin, perspektiivi menneeseen muuttuu”. Uskon, että kuoleman kapeuttama perspektiivi muuttuu ajan saatossa leveämmäksi ja pidemmälle tulevaisuuteen avautuvaksi. Toivon, että läheiseni kuolemaan liittyvät sekavat tunteet eivät enää pysty jarruttamaan mieltäni siivoavia aktiviteetteja, kuten ylimääräistä aloitekykyä vaativaa tekemistä. Sellaista, mitä esimerkiksi tämän käsillä olevan tekstin kirjoittaminen on.

Annan anteeksi saamattomuuteni. Annan mieleni kulkea tasatahdissa arpeutuvan surun haavan kanssa – en edellä tai jäljessä. Tunnistan omaisidentiteettiä uudelleen rakentavan kuolinsiivouksen ankaruuden. Se ei jousta mielialojeni mukaan, ei kannattele tai anna anteeksi laiminlyöntejäni. Päinvastoin, vielä arpeutuessaankin surun haava pyrkii julkeasti esittelemään moni-ilmeistä tunnemaailmaani kuin omaansa. Tunteitani perinpohjaisesti perkaavan kuolinsiivouksen merkitys näkyy sen

1 Lindqvist 2005.

2 Hurme 2017.

kyvyssä tynnyttää läheisen päihdekuolemaan liittyvä häpeä ja syyllisyys. Vaikka myötähäpeän nielemisestä on tullut melkein rutiinia, identiteetin uudelleen koostamiseen tulee suhtautua nöyrästi. On vaara, että tunteita perusteellisesti perkaavassa siivouksessa voi menettää kasvonsa, sekä omansa että läheisten.

Mentaalinen kuolinsiivous on edesauttanut hyväksymään edesmenneen veljeni juuri sellaisena kuin ihminen avuttomimmillaan on – apua ja tukea tarvitsevana. Itseni kohdalla hyväksymisprosessi on kesken. Avun ja tuen tarpeeni saattaa näkyä torjuntana, varsinkin silloin, kun mielen siivous viettelee erakoitumaan sosiaalisesti. Ulkomaailman pois sulkeva vetäytyminen on ajoittain välttämätöntä, vaikka se herättää huolta lähipiirissä. Sosiaalinen erakoituminen tulkitaan helposti yksinäisyydeksi, johon tarjotaan lääkkeeksi aktiviteetteja muiden seurassa. Useimmiten seuraan suostuminen osuu oikeaan. Joskus taas ei. Erityisesti silloin sosiaalisista tilanteista tulee vaivaannuttavia, kun kuolemasta puhuminen estetään toppuuttelemalla tai kohteliaasti vähättelemällä. Vaiettuna päihdekuolema lukeutuu samaan mykkyyden kulttuuriin kuin vaikeus ottaa päihteidenkäyttö puheeksi. Tässä yhteydessä päihdekulttuurin kentältä kyseenalaisen jalansijan valtaa vanha wittgensteinilainen viisaus: ”Mistä ei voi puhua, siitä on vaiettava.”

Läheisen päihdekuolemasta syntyneet tunteet näyttävät olevan samalla tavalla ristiriitaisia kuin käsitykset kuoleman aiheuttaman surun oikeutuksesta tai ilmaisutavoista. Karkeasti yleistäen normina on päästä surusta eroon mahdollisimman pian, viimeistään hautajaisten jälkeen. Vallitsevassa kulttuurissa

tuntuu olevan vallalla tapa, että surun tunteita ei tule näyttää julkisesti mitenkään. Jokaisen tulee käsitellä surunsa oman paitansa sisällä, vailla tunteenilmaisuja. Suru nähdään ajanjaksona, jonka tulee päättyä aikanaan, tai prosessina, jossa suru hupenee surutyötä tekemällä. Suruun ei saa jämähtää, vaan se tulee voittaa. Surun voittamiseksi pitää ottaa etäisyyttä kuolemaan. Parhaiten epämiellyttäviä surun tunteita päästään pakoon, kun matkustetaan kauas pois, ainakin juhlapyhiksi. Joulun juhlista pahin, sillä joulussa suru on aina läsnä. Matkustamalla pois vältytään kohtaamasta surun kulttuuriset rituaalit sekä edesmenneiden muisteleminen. Surua ei pakata matkalaukkuun, vaan se jätetään kotiin siinä toivossa, että se on matkan aikana haihtunut taivaan tuuliin. Jos suru kaikesta huolimatta odottaa kotisohvalla, siihen suhtaudutaan nuivasti. Sen uskotaan kaltoin kohtelun jälkeen muuttuvan niin neutraaliksi, ettei se enää herätä tunteita väärään aikaan, väärässä paikassa. Surua ei pidä säilöä mielessä, vaan se tulee tukahduttaa, olipa missä tahansa. ”Mitä itkemistä tässä nyt on?” äiti tokaisee vaivautuneena itkua tuhertavalle tyttärelleen perheen isän haudalla. Uskotaan, että mitä vähemmän vainajasta puhutaan, sitä nopeammin surusta päästään eroon. Ja vasta sitten voi taas elää. Aika kyllä parantaa haavat.

Jos en pysty omaksuman tätä stereotyyppistä ajattelutapaa, olen vaikeuksissa. Joudun perustelemaan, miksi en voi lähteä heti läheisen kuoleman jälkeen jouluksi pois. Miten voin vakuuttaa toiset siitä, että juuri jouluna minun pitää olla sen haudan ääressä, johon kaikki läheiseni on laskettu. Tunne oikeaan aikaan oikeassa paikassa olemisesta on niin vankkumaton, että sitä on vaikea kumota järkiargumenteilla. Martti Lindqvistin³ ajatusten

³ Lindqvist 1994.

äärellä vakuutun, että surussani ”minun on oltava siellä, missä mieleni kulkee”. Luotan siihen, että kun aika työntää tarpeeksi eteenpäin, kaiken muun alleen tallaava suruni asettuu aloilleen ja asemoituu arkeeni. Tehtäväni on auttaa sitä löytämään paikkansa. Monta menetystä kokeneena olen oppinut, että oma suruni ei poistu mahtikäskyllä tai tapahtuman päättyneeksi säättävällä julistuksella. Myös surun säätäminen on turhaa. Se palaa takaisin heti, kun siihen on mahdollisuus. Kyselemättä, onko nyt sopiva hetki surra.

Puhu kuolemasta, vaikka se sattuu, kehotetaan. Näin juuri. Erilaisten surukäsitysten takia en halua jakaa kuoleman kokemuksiani tai surun tunteitani kaikkien kanssa. Tunne lienee varma merkki siitä, että kuolema on useimmille meistä elämän suurimpana vastustajana yksi tärkeimmistä asioista. Ei ole yhdentekevää, miten siitä puhutaan, miten sitä käsitellään ja millaiseksi se käsitetään. On turhauttavaa, jos sosiaalisessa tilanteessa ei voi käsitellä tai edes hipaista sillä hetkellä itselle tärkeintä asiaa, kuolemaa. Rohkea puheenavaus vapauttaisi myös kanssaihmiset puhumaan vaietusta asiasta. Joskus omasta turhautumisesta tulee niin voimakasta, että se nostattaa tilanteeseen täysin sopimattomia tunnereaktioita, ja ne kaduttavat kauan.

Päihdekulttuuriin liittyvä tunnekirjo ei ole itsestään selvästi jaettavissa ulkopuolisten kanssa. Juuri tämän takia päihdekuoleman yhteydessä on ensisijaista ymmärtää päihdesensitiivisen surun merkitys. On hahmotettava ristiriitaisen surun herkistämä tilannetaju, missä, mitä, milloin ja kenen kanssa päihdekuolemasta voi puhua ja milloin omat sekä toisen kasvot säilyttääkseen on parasta vaieta. Vaietun surun ongelma ei välttämättä

ole puhumattomuudessa, vaan puhumisen paikoissa ja paikkojen puutteessa. Päihdekuolemassa tarvitaan sensitiivistä tilannetajua, miten ja milloin kuolemasta, vainajasta ja omaisista voi puhua kaikkien kasvot säilyttäen.

Henkilökohtaisesti olen onnekas, sillä moniammatillinen suruverkostomme Helsingissä sekä paikallinen kuoleman kahvila Tuonen Tupa Lappeenrannassa ovat tarjonneet paikkoja kuolemasta puhumiseen. Tuonen Tupa on Matti J. Kurosen luotsaama matalan kynnyksen kahvila, johon Kurosen sanoin kaikki kuolevaiset ovat tervetulleita. Tuonen Tuvan karjalaisessa puheensorinassa on varmistunut, että ilman suhdetta kuolemaan ei ole suhdetta elämään. Puhumisen paikoista huolimatta mentaaliseen kuolinsiivoukseen suostuminen on ollut joskus nihkeää. On kuitenkin ollut pakko jaksaa. Tiedostan, että omaisidentiteettini uudelleen koostaminen on kesken niin kauan, kunnes pystyn täysin ymmärtämään läheiseni päihdekuoleman. Tosin Juice Leskisen tavoin tunnistan hyvin, että elämä on kuolemista. Myös veljeni olisi joskus kuollut, vaikkei olisi viinaa juonutkaan, samoin kuin vanha täysraitis äitimme, jonka kuolema tuli kesken veljeni menetykseen liittyvän kuolinsiivouksen.

Olen joutunut kyselemään, kumpaa kuolemaa tässä tekstissäni käsittelen, sillä kirjoittaessani päällimmäisenä on ollut tuoreimman kuoleman suru. Äidin kuoleman suru on ollut niin kohti tulevaa ja vaativaa, ettei se millään olisi malttanut odottaa vuoroaan. Olen itsekin opettanut, että päällimmäinen murhe pitää käsitellä ensin pois, mutta aina ei voi toimia niin kuin opettaa. Veljeni lähiomaisina oletimme äitini kanssa, että meillä kummallakin on oikeus omanlaiseemme suruun. Surumme oli kyllä

jaettua, mutta enimmäkseen sanattomasti. Sanattomuutemme vain syvensi sitä tunteiden mylläkkää, joka kummankin mielessä myllersi. Vasta näin jälkikäteen olen ymmärtänyt, miten tärkeää meille kummallekin oli pitää omasta tuntemuksestamme kiinni. Erilaisten kuolemaan ja suruun liittyvien käsitystemme takia emme osanneet jakaa suruamme verbaalisesti, vaikka meillä olikin useita yhteisiä kuoleman kokemuksia. Äiti oli joutunut saattamaan haudan lepoon vanhempansa, kaikki sisaruksensa, puolisonsa eli isäni, tyttärensä ja poikansa eli minun sisareni ja veljeni.

Surussani edesmenneet äitini ja veljeni ovat symbioottisesti yhteen kietoutuneina. He eivät enää haasta toisiaan eivätkä minua valitsemaan, kumman puolelle minun tulisi heidän välisissä kiistoissaan asettua.⁴ Edesmenneinä he ovat samalla puolella. Vain minä olen vielä eri puolella. On lohdullista ajatella, että kuolema ei ole erottanut meitä toisistamme. Muistoissani olemme kaikki samalla puolella, vaikka kaikki muistot eivät olekaan positiivisia.

⁴ Laapio 2017.



2 Päihdesensitiivisen sururyhmän ohjaaminen

Ryhmän muodostaminen – sensitiivinen turvallisen tilan luominen

Virpi Liirus-Mäkelä ja Eeva Nurminen

Päihdekuolema mielletään usein itse aiheutetuksi. Tämän vuoksi päihteisiin kuolleiden läheiset kertovat kokevansa päällimmäisinä tunteinaan häpeää ja syyllisyyttä. Nämä vaikeasti käsiteltävät, jopa toisten ihmisten yhteydestä syrjäyttävät tunteet usein hidastavat tai estävät avun hakemista. Kun päihteisiin läheisensä menettänyt hakeutuu toisten yhteyteen saadakseen apua, hänet usein ohjataan tavalliseen seurakunnan sururyhmään. Sureva

voi kokea, että ryhmässä ei ole tilaa ja ikään kuin lupaa puhua päihteistä, tai aloite tähän pitäisi tulla osallistujalta itseltään, vaikka kynnyksensä siihen on liian korkea. Tämän seurauksena sureva on voinut jäädä pois ryhmästä, kokea pettymystä ja pahimmillaan hänen huonommuuden tunteensa on lisääntynyt.

Päihdesensitiivisiin sururyhmiin ilmoittautuvien kohtaaminen on herkkä ja eettisesti merkittävä hetki. Vuorovaikutuksessa tarvitaan ymmärrystä päihdesairaudesta, erityistä tilannesidonnaista herkkyyttä, ei-tietämisen asennetta, kykyä sietää hiljaisuutta ja antaa henkilön itse kertoa sen verran, mihin hän on siinä hetkessä valmis. Parhaimmillaan ryhmän ohjaajan tapana olla vuorovaikutuksessa surevan kanssa purkaa päihdeidentiteetin leimaamaa kuolemaa ja kannustaa ryhmään aikovaa prosessiin, jossa hänen on mahdollista purkaa luopumisen ja häpeäidentiteetin ristiriitaa. Vuorovaikutuksen laatu ja eettisyys luovat psyykkisen turvallisuuden tunnetta, minkä varaan voidaan alkaa rakentaa yhteistä matkaa vertaisten ja ohjaajien kanssa.

Ilmoittautumistilanteessa tulee usein ilmi monia surematomia menetyksiä, mikä lisää ohjaajan ymmärrystä tilanteen monimuotoisuudesta. Ryhmään aikovan omasta päihteidenkäytöstä on oleellista keskustella. Itse aktiivisesti päihteitä käyttävä ei voi osallistua sururyhmään, sillä hänen oman riippuvuutensa hoitaminen on ensisijaista. Parempi aika osallistua sururyhmään on silloin, kun henkilöllä on hoitokontakti omaan päihteidenkäyttöön ja hänellä on motivaatio toipua riippuvuudestaan. Tulijalle voi olla vaikea sanoa ei. Päihteitä käyttävän riski keskeyttää ryhmään osallistuminen on todennäköinen. Keskeyttäminen voi lisätä hänen häpeän tunnettaan ja kokemustaan omasta huonommuudestaan.

Ryhmän tilalle voi tarjota henkilökohtaisia tapaamisia, ettei henkilö koe jäävänsä yksin surunsa kanssa. Päihteisiin läheisensä menettänyt on usein elänyt vuosia stressialueella. Läheisen kuolema laukaisee monimutkaisia psykofyysisiä prosesseja, joten on hyvä keskustella ja hahmottaa yhdessä, millaiset ovat ihmisen voimavarat aloittaa ryhmässä. Jo alkukeskustelussa on hyvä puhua avoimesti aloittamisesta ja siitä, että ryhmäprosessin voi kokea todella raskaaksi, mutta ohjaajiin on lupa olla yhteydessä myös tapaamisten välillä. Sensitiivistä kannustamista tarvitaan.

Sensitiivisen ja turvallisen tilan luominen ryhmälle edellyttää luotettavan ja turvalliseksi koetun työparin löytämistä ohjaustyöhön. Sopivaa työparia kannattaa hakea rohkeasti yli seurakunta- ja verkostorajojen. Ohjaajien keskinäinen luottamus on ryhmän perusta ja heijastuu suoraan ryhmän psyykkiseen turvallisuuden tunteeseen. Ohjaajien on hyvä käydä avoin, rehellinen keskustelu päihteistä ja omasta suhteestaan niihin. Myös meillä työntekijöillä on perheissämme ja suvuissamme päihteidenkäyttöä ja siitä johtuvia olettamuksia, ennakkoluuloja tai traumoja. Omat käsittelemättömät asiat päihteisiin liittyen voivat tulla ryhmässä esiin. Aina tämä ei tapahdu avoimesti vaan erilaisina piiloviesteinä. Näin ei saa tapahtua. Emme ole täydellisiä emmekä sellaisiksi tule, mutta päihteisiin läheisensä menettäneet ovat toivoneet ohjaajilta viisautta ja sensitiivisyyttä, jotta ryhmäläiset eivät traumatisoituneessa ja herkässä mielentilassaan kohtaisi sellaista ymmärtämättömyyttä, joka altistaa entistä suuremmille mielen-terveyden ongelmille. Tätä pyyntöä haluamme kunnioittaa.

Hengellisyys ja eksistentiaaliset kysymykset nousevat esiin varsinkin seurakunnan ja kristillisten järjestöjen työntekijöiden

ohjaamissa sururyhmissä. Myös näistä asioista ohjaajien on hyvä keskustella keskenään etukäteen.

Ennen ryhmän aloittamista on omassa työyhteisössä sovittava esimiehen kanssa ryhmän suunnitteluun, ohjaamiseen ja purkuun tarvittavan ajan käytöstä. Kun tehtävään on aikaa paneutua kunnolla, se näkyy kiireettömyytenä ja paneutumisena ryhmässä ja lisää osallistujien tunnetta turvallisuudesta ja kunnioituksesta. Oman työn laadun varmistamiseksi on suotavaa, että ohjaajilla on mahdollisuus työnohjaukseen.

Ryhmän kokoontumistila kannattaa valita huolella. On toivottavaa, että kokoontumisille löytyy levollinen, häiriötön tila, johon voi tulla vaikka niin, että se ei kiinnitä huomiota.

Ryhmän rakenne ja rajat

Katariina Hänninen

Päihdesensitiivinen sururyhmä voi muistuttaa monelta osin niin sanottua tavallista sururyhmää, mutta on myös rakenteita, rajoja ja käytäntöjä, jotka ovat ominaisia nimenomaan päihdesensitiivisille ryhmille. Näiden ryhmien yleisiä ominaispiirteitä tarkastellaan tässä luvussa, joka pohjautuu pääkaupunkiseudulla järjestettyjen päihdesensitiivisten sururyhmien ohjaajien kokemuksiin ryhmän järjestämisestä. Luvussa ”Istuuko surulintu olkapäälläsi” (s. 24) esitellään konkreettinen surulintu-menetelmä, jonka voi toteuttaa sellaisenaan tai sopivaksi katsomiaan elementtejä hyödyntäen. Ei ole mitään yhtä oikeaa tai väärää tapaa järjestää päihdesensitiivinen sururyhmä.

Sururyhmän markkinointiin on hyvä kiinnittää erityistä huomiota, jotta potentiaalinen ryhmään tulija tunnistaa itsensä kohderyhmäksi ja rohkaistuu mukaan. Ilmoitus ryhmästä voidaan julkaista paikallislehdessä, sosiaalisessa mediassa, valtakunnallisella vaiettumenetys.fi-verkkosivustolla ja tietoa voidaan levittää suoraan esimerkiksi surujärjestöille, seurakunnille, kriisikeskukseen ja sosiaalitoimeen. Mitä laajemmin ja syvemmin tieto ryhmistä tavoittaa yhteistyökumppanit, sitä paremmat edellytykset ryhmällä on tavoittaa kohderyhmänsä. Markkinoinnissa on hyvä korostaa toiminnan sensitiivisiä periaatteita, jotka liittyvät niin turvallisiin puitteisiin, luottamuksellisuuteen kuin toiminnan erityisyyteenkin.

Jotta ryhmässä pääsee syntymään turvallinen ilmapiiri, sopiva osallistujamäärä on 4–5 henkilöä. Jokaisen kokemukselle on enemmän aikaa, kun osallistujamäärä on rajattu. Tarpeen vaatiessa aikaa on myös sille, että palataan aiemmin käsiteltyihin teemoihin. Sopivan kokoisessa ryhmässä ehtii tutustua hyvin ja räätälöidä toimintaa ryhmäläisille sopivaksi. On hyvä pitää mielessä, että osallistujalle ryhmään mukaan rohkaistuminen on voinut viedä aikaa. Oikea-aikaisen avun saamisen kannalta ryhmä on tärkeä järjestää, vaikka tulijoita olisi vain pari.

Niin sanotuissa tavallisissa sururyhmissä on monesti ohje, kuinka kauan menetyksestä on hyvä olla kulunut aikaa, jotta sururyhmään voi tulla. Päihdesensitiivisissä sururyhmissä tällaiselle aikamääreelle ei ole nähty tarvetta ensinnäkin siksi, että erityissururyhmiä on harvemmin tarjolla. Toiseksi osallistujat ovat voineet tehdä surutyötä jo pitkään ennen läheisensä kuolemaa – kyseessä on hyvin yksilöllinen kokemus. Yleensä ihminen

tunnistaa itse parhaiten, milloin hän on tai ei ole valmis osallistumaan sururyhmään. Surun erityislaatuisuuden takia sururyhmän tarve voi olla hyvin akuutti jo heti menetyksen tapahduttua. Sururyhmä tarjoaa mahdollisuuden sanoittaa jäsentymätöntä menetyskokemusta sekä antaa tilan ja oikeutuksen moninaisille, ristiriitaisillekin tunteille, joita voi herätä heti tai vasta pitkän ajan kuluttua menetyksestä.

Alkuvuosi, kevät tai alkusyksy ovat perinteisesti hyviä ajankohtia sururyhmän käynnistämiseksi. Ryhmä voi kokoontua 5–6 kertaa viikon tai korkeintaan kahden välein. Kokoontumisen on hyvä kestää enintään kaksi tuntia kerrallaan. Mahdollinen seurantakerta voidaan sopia kuukauden tai pidemmän ajan päähän. Seurantatapaamisen sijasta voidaan toteuttaa kysely esimerkiksi puolen vuoden päästä ryhmän päättymisestä. Ryhmän vaikutuksia on hyvä tarkastella ryhmän aikana, sen päätyttyä ja etäämpää jonkin yhdessä sovitun ajan kuluttua.

Ryhmäkerran kulku voi jakautua kahteen osaan. Jos sururyhmä kokoontuu alkuillasta, alussa voi olla kahvi- tai teetarjoilu ja puolessa välissä voidaan pitää pieni tauko. Jokaisen kerran aluksi voidaan palauttaa mieliin, mistä viimeksi on keskusteltu. Samalla on mahdollisuus palata aikaisempiin teemoihin ja selvittää, mille halutaan vielä antaa aikaa, sekä kertoa, jos jokin kokemus ei ole ollut hyvä. Osallistujien toiveiden aktiivinen kuuleminen lisää ryhmän avoimuutta ja turvallisuutta.

Myös yhteiset sopimukset rakentavat turvallisuutta. Ryhmän alkuun on tärkeää sopia, että vaitiolovelvollisuus sitoo kaikkia osallistujia ja ohjaajia. Sururyhmässä esiin tuodut asiat jäävät ryhmäläisten välisiksi. Keskustelun sujumuuden varmistamiseksi

voidaan sopia, että puhutaan yksi kerrallaan toinen toistaan kuunnellen ja kunnioittaen. On hyvä muistuttaa, että jokaisen suru on oma suru eikä siten verrattavissa toisen kokemukseen. Kaikenlaiset tunteet ja tunteenilmaisut ovat päihdesensitiivisessä sururyhmässä sallittuja, tilaa on sekä itkulle että naurulle. On lupa vaieta tai puhua – jokainen määrittelee itse, mitä jakaa. Myös hiljaa oleva ryhmäläinen käsittelee teemoja mielessään. Ryhmässä on lupa olla oma itsensä ja sitoutua yhteiselle matkalle parhaaksi katsomallaan tavalla. Alussa sovitaan myös muista konkreettisista yhteisistä käytännöistä, kuten poissaoloista ilmoittamisesta sekä muusta mahdollisesta yhteydenpidosta ohjaajien kanssa.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla jokaiselle ryhmäläiselle voidaan jakaa vihot omia muistiinpanoja varten. Vihkoon voi aluksi kirjata omia odotuksia ja toiveita ryhmää kohtaan. Niihin voi palata viimeisellä kerralla katsoakseen, ovatko ne toteutuneet. Vihkoa voi halutessaan täyttää myös ryhmäkertojen välillä. Jotta intensiteetti pysyisi yllä, prosessi eheänä ja kontrasti ryhmäkertojen ja muun ajan välillä maltillisena, osallistujat voivat valmistautua seuraavaan kertaan ja teemaan jonkin kotitehtävän avulla. Myös ohjaajat voivat pitää päiväkirjaa kerroista ja kirjoittaa ylös apusanoja, joihin voi palata myöhemmin.

Tapaamisissa voi hyödyntää toiminnallisia elementtejä tilanteen ja ryhmän mukaan. Tutustumista voi edistää esimerkiksi kuvakorttien avulla. Kuvakorteilla jokainen voi kertoa, kuka on ja missä tilanteessa on surun suhteen sillä hetkellä tai millaisin ajatuksin on tullut ryhmään. Alussa voidaan keskustella, mistä suru on syntynyt ja kuinka sen kanssa on jaksanut. Toiminnallisuus voi olla herättelevä portti prosessointiin.

On kuitenkin hyvä tiedostaa, että niin ihmiset kuin ryhmätkin ovat erilaisia eikä toiminnallisuus sovi kaikille. Asioiden käsittely on ryhmän kokoontumisten keskiössä, tapahtui se sitten keskustellen tai toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen.

Sururyhmätyöskentelyyn siirtymisessä tai siitä pois liukumisessa voi hyödyntää musiikkia. Tarkoin valittu kappale ja äänimaisema auttaa aluksi tuomaan ajatukset ryhmään. Musiikkihetki auttaa jättämään ulkopuolelle sen, mistä kukin tulee.

Yksi kokoontumiskerroista voi olla muistojen kerta, johon jokainen tuo mukanaan valokuvan menettämästään läheisestä. Kuvan avulla tulee kunnioittavalla tavalla näkyväksi, ketä kukin suree. Jokainen kuva laitetaan vuorollaan esille. Mikäli ryhmä järjestetään kappelissa, kuvan voi asettaa alttarille. Kuvan on tarkoitus virittää hyviä muistoja. Kuvatyöskentelyä voidaan jatkaa myös seuraavalla kerralla tuomalla valokuvia eri elämänvaiheista ja rakentaa niiden kautta sekä ryhmäläisen että menetetyt läheisen elämäntulkua. Elämäntulkutyöskentelyssä voi hyödyntää kuvien lisäksi värikyniä ja paperia sekä Surun tilkut -materiaalin⁵ kysymyksiä: minkälainen läheisen kuoleman hetki oli, missä ja miten siitä sai tiedon ja onko jokin tilanteessa jäänyt vaivaamaan. Minkälaiset hautajaiset olivat, onko niistä jäänyt mieleen yksityiskohtia? Miten suhde kuolemaan on muuttunut? Mitä tunteita kaikki koettu on herättänyt?

Ryhmässä voidaan kirjoittaa kirje kuolleelle läheiselle. Kirjeen kautta voi sanoa asioita, jotka ovat jääneet sanomatta ja siksi vaivaamaan mieltä, tai tuoda esiin muita tunteita, joita läheisen päihteidenkäyttö ja siitä seurannut kuolema ovat herättäneet.

⁵ Surun tilkut -materiaalista ks. Järviö 2013 a ja 2013 b. Surun tilkut -materiaali perustuu Heidi-Maija Järviön opinnäytetyöhön Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

Kirjeessä saa kertoa rakkaudesta, kaipuusta tai jostain vaille jäämisestä. Jokainen kirjoittaa vain itseään varten ja pitää kirjeen itsellään.

Ryhmäkerran lopetus on yhtä tärkeä kuin aloitus. Lopuksi voidaan esimerkiksi keskustella siitä, mistä kukin saa voimaa juuri nyt. Ryhmäkerran lopuksi voidaan soittaa esimerkiksi kap-pale, joka antaa voimaa. Päivän päätteeksi voidaan tehdä myös rentoutumis- tai muu kehollinen harjoitus, jolla palautetaan keho siihen aikaan ja hetkeen. Yksinkertaisimmillaan harjoitus voi olla itsensä halaaminen. Tämä on turvallisuuden tunteen kannalta tärkeää.

U-käyrä toteutuu siten, että ryhmän lopuksi voi lähteä koho-tetuin mielin kotiin. Tässä apuna voivat toimia myös tunne-kortit tai -palikat⁶, joissa on mukana vain myönteisiä tunteita. Tavoitteena on jäljittää menetettyyn läheiseen kohdistuvia kii-tollisuuden hetkiä, lyhyitäkin. Kokoontumiskerran lopuksi voi-daan käydä myös kierros, jossa jokainen saa sanoa yhden hyvän asian, jonka ottaa mukaan tästä ryhmäkerrasta. Ryhmään voi-daan sisällyttää myös hengellisiä elementtejä, kuten loppusiu-naus tai rukous, mikäli ryhmäläiset niin toivovat ja ne koetaan luonteviksi.

Sururyhmätyöskentelyn perimmäisenä tavoitteena on yhdessä kokemuksia jakamalla hahmottaa menetykokemus osaksi omaa elämäntulkua ja saavuttaa ymmärrystä siitä, kuka minä olen kaiken tämän jälkeen. Koetun sanoittaminen ja jäsentämi-nen mahdollistavat kasvun, joka tähtää kykyyn elää menetyk-kokemuksen kanssa. Suru kulkee aaltoilevasti, ja vaikeita hetkiä tulee myös sururyhmän jälkeen. Oikeus suremiseen ei lakkaa,

⁶ Ks. Lankinen & Lankinen 2013.

eikä kenelläkään ole velvoitetta surusta ylipääsemiseen. Suru voi muuttua muotoaan, ja jaettuna siitä voi tulla keveämpää, vaikka se kulkisi rinnalla lopun elämää.

TOIMINNALLINEN VINKKI VIIMEISEN RYHMÄKERRAN LOPPUUN

Askeltyöskentely: Miltä näyttää tästä eteenpäin?

Olet tässä ryhmähuoneessa. Seiso kaikessa rauhassa paikallasi, hengittele hetki rauhassa.

Ota askel eteenpäin. – Olet saanut tiedon läheisen kuolemasta. Kuulostele, miltä tuntuu. Missä se sinussa tuntuu? Kuulostele rauhassa.

Ota askel eteenpäin. – Aikaa on kulunut, olet sururyhmässä. Kuulostele, miltä sinusta on tuntunut. Miltä sinusta tuntuu nyt? Missä se sinussa tuntuu? Kuulostele rauhassa.

Ota askel eteenpäin. – Surusta on jo aikaa. Jäljellä on kaipaus, ja elämä on jatkunut. Miltä se näyttää nyt? Kuulostele rauhassa.

Ota askel eteenpäin. – Avaa silmäsi. Olet tässä ja nyt. Mitä askeleet herättivät sinussa? Mitä haluat jakaa?

Istuuko surulintu olkapäälläsi? – Surulintu- menetelmä päihdesensitiivisessä surutyössä

Minna Turunen

Päihdekuolema on yhä tabu suomalaisessa yhteiskunnassa. Päihdekuolemasta läheisille seuraava suru on monimuotoinen ja -kerroksinen. Läheisen kynnyksen lähteä tavalliseen sururyhmään voi olla korkea, ja suru jää usein kohtaamatta. Joskus surun käsitteleminen puhumalla on haastavaa.

Surulintu-menetelmällä voidaan käsitellä vaikeaaakin menetystä ja työstää surua näkyväksi. Ryhmässä surulinnulle rakennetaan linnunpesä, jonka sureva saa kotiinsa ryhmän päätyttyä. Pesään voi työskentelyn ja ryhmän kokoontumisten jälkeenkin koota materiaalia tarpeen mukaan. Ajatuksena on, että matkan edetessä suru muuttaa muotoaan. Menetelmää on hyödynnetty erityisesti päihteisiin läheisensä menettäneiden sururyhmissä ja yksilötyössä. Menetelmä soveltuu hyvin perheiden ja lasten kanssa työskentelyyn.

Päihteistä puhuminen kuoleman yhteydessä saattaa olla yhtä vaikeaa sekä omaiselle että ammattilaiselle. Läheisten suruun liittyy monenlaisia tunteita ja muistoja, mutta kenenkään päihteisiin läheisensä menettäneen ei tarvitse hävetä ja vaieta suruaan. Surulinnun tekemisen avulla tunteet ja kokemukset tulevat näkyviksi ja suru saa ainutkertaisen muodon. Olkapäällä istunut surulintu etsii paikkaansa menetyksen kokeneen elämässä. Jokin päivä surulintu voisi olla muistojen saattamana omassa pesässään.

Sururyhmän toteutus surulintu-menetelmää käyttäen

Ensimmäinen kokoontuminen

Ryhmän ensimmäinen kokoontumiskerta on varattu tutustumiseen ja luottamuksen rakentamiseen. Jokainen kertoo itsestään: millainen suru on mukana sekä millaisia odotuksia ja tavoitteita sururyhmälle on mielessä. On tärkeää keskustella luottamuksesta ja vaitiolosta, jotta jokainen voi puhua ja jakaa ryhmässä omaa suruaan avoimesti ja juuri sen verran kuin haluaa ja on sillä hetkellä valmis jakamaan. Tässä kohdin on hyvä mainita mahdollisuudesta keskustella tarvittaessa kahden kesken työntekijän kanssa mieltä painavista asioista, joita ei pysty ryhmässä jakamaan.

Ensimmäisellä kerralla on hyvä puhua myös yleisesti surusta, surutyön tuomasta kivusta, prosessiin sitoutumisesta ja jokaisen kokoontumiskerran tärkeydestä surun läpikäymiselle. Ryhmäläisille kerrotaan surulintu-menetelmästä ja tavasta työskennellä kokoontumisissa. Jokainen ryhmäläinen saa valita itselleen oikean, koivunoksista tehdyn linnunpesän, johon surupesää ryhdytään rakentamaan. Pesät luovutetaan kotiin vasta ryhmän päätyttyä. On hyvä myös kertoa, missä pesät säilytetään turvallisesti koko prosessin ajan.

Toinen kokoontuminen

Kokoontumisen teemoina on aika ennen kuolemaa ja läheisen kuolema.

Mikä rooli päihteillä oli elämässä? Millaisia vaiheita osallistajat muistavat ajalta ennen läheisen kuolemaa? Millainen kuolema oli? Millaisia ajatuksia ja tunteita ryhmäläisissä nousee

puhuttaessa kuolemasta? Ryhmä voi pohtia yhdessä yleisiä ajatuksiaan kuolemasta, iankaikkisuudesta ja jälleennäkemisestä.

Jokainen saa palan savea, josta muotoillaan oman surun näköinen lintu. Surulinnut jäävät kuivumaan yhdessä sovittuun paikkaan. Seuraavaa kertaa varten ryhmäläisiä voi ohjeistaa miettimään tunteita, joita suru on herättänyt: millaisia tunteita on joutunut menetyksen myötä kohtaamaan ja käymään läpi ja mitä on mahdollisesti vielä kohtaamatta.

Kolmas kokoontuminen

Kolmas kokoontumiskerta käsittelee tunteita menetyksen äärellä. Tällä työskentelykerralla on mahdollista tutkia ensin hiljaa omassa rauhassa itseään ja sisintään. Jokainen voi miettiä esimerkiksi näitä asioita: Minkä näköinen surulintuni on? Mitä se kertoo minusta ja surustani? Miltä nyt tuntuu ja mitä tunteita sisälläni liikkuu? Minkä värinen surulintuni on?

Jokainen voi maalata linnun oman surunsa väriseksi. Tunteita voi käsitellä lisää värillisin pahvikortein. Jokainen voi valita jokaiselle itsessään havaitsemalleen tunteelle eri värisen pahvin ja kirjoittaa tunteensa niihin. Tunteet väreineen käydään yhdessä läpi. Jokainen voi jakaa vain sen verran kuin kokee tarpeelliseksi. Tärkeää on, että tunteet tulevat nimetyksi, kuulluksi ja nähdyksi. Lintu ja tunteet asetellaan surupesään.

Lopuksi ryhmäläisille kerrotaan seuraavasta kokoontumiskerrasta, joka on muistojen kerta. Jokainen saa halutessaan tuoda mukanaan läheiseensä liittyviä asioita, esineitä tai valokuvia ja muita muistoja surulinnun pesän rakentamista varten.

Neljäs kokoontuminen

Kokoontumisen alussa jutellaan siitä, mihin surulintu sijoittuisi tällä hetkellä kunkin omassa elämäntilanteessa. Istuisiko se olkapäällä vai onko se matkalla koivun oksalla olevaan pesäänsä? Tai joko se olisi saavuttanut oman pesänsä?

Jokainen saa esitellä tuomiaan muistoja läheisestään: Millainen läheiseni oli? Onko muistoissani jotain, minkä erityisesti haluaisin unohtaa? Minkä muiston haluan säilyttää? Millaisena haluan muistaa läheiseni?

Keskustellaan hyvistä ja ihanista muistoista. Tässä yhteydessä olisi hyvä keskustella myös muistoista, jotka eivät ole niin mieluisia. Kukin voi sijoittaa oman surulintunsa pesään niitä muistoja, jotka kokee sillä hetkellä erityisen merkityksellisiksi. Lisäksi muistutetaan kaikkia siitä, että pesän rakentamista voi jatkaa aikanaan kotona. Surulinnun pesään voi lisätä muistoja tai ottaa pois jotakin, jos se tuntuu tarpeelliselta.

Viides kokoontuminen

Kokoontumisen alussa kirjoitetaan kirje läheiselle. Kukin voi miettiä: Mitä haluan vielä sanoa? Mitä tärkeää jäi sanomatta? Painaako mieltäni jokin sellainen asia, jonka haluaisin läheiseni tietävän? Tässä on mahdollisuus kertoa omia tuntejaan läheiselleen. Kirje asetellaan surulinnun pesään omalle paikalleen.

Surulinnun pesää kuvaillaan turvapaikkana. Tavoitteena on, että surulintu lentäisi pesään ja asettuisi sinne asumaan. Käydään yhdessä läpi pesän sisältöä, merkityksiä ja tulkintaa. Pesän rakentaminen on pitkä prosessi, ja sen jokainen oksa ja osa on tärkeä. Mietitään yhdessä, mistä aineksista pesä on rakennettu:

Mitkä asiat kantavat eteenpäin? Millä tavoin olen jaksanut tähän hetkeen? Miten näen tulevaisuuden ja selviän eteenpäin?

Jokainen saa laittaa pesään niitä asioita, joita haluaa säilyttää, mutta myöskin niitä asioita, jotka ovat vielä läsnä, vaikka niiden toivoisi jo unohtuvan tai häviävän kokonaan. Pesästä voi ottaa pois jotakin sellaista, mikä ei sinne enää tunnu kuuluvan. Lopuksi pesät luovutetaan jokaiselle kotiin vietäväksi. Pesän ajatuksena on auttaa surevaa näkemään oma surunsa tärkeänä, hyvänä, kauniina ja turvallisena asiana elämässään. Kotona pesä olisi hyvä sijoittaa keskeiselle paikalle ja katsoa, miten sen paikka ajan kuluessa muuttuu ja miten suru muotoutuu.

Kuudes kokoontuminen

Kuudes ja ryhmän viimeinen kokoontuminen järjestetään tarpeen mukaan kuukauden päästä ryhmän päättymisestä. Ajankohta sovitaan yhdessä. Tässä kokoontumisessa osallistujien on tarkoitus katsoa, miten he voivat nyt. Mitä on tapahtunut ryhmän jälkeen? Jos niin sovitaan, jokainen voi tuoda oman surulintunsa pesän kokoontumiseen ja tarkastella omaa senhetkistä tilannettaan sen avulla.

Kokoontumisen aluksi jutellaan kuulumisia ja siitä, miltä kunkin oma suru nyt näyttää. Mitä oivalluksia kukin löysi ryhmän aikana? Miltä tulevaisuus näyttää? Mitä ajatuksia on mahdollisesti jäänyt miettimään? Missä surulintu on, onko se turvallisesti omassa pesässään? Miltä pesä näyttää? Missä surulinnun pesä on kotona nyt? Missä sen toivoisi olevan tulevaisuudessa? Lopuksi kerätään palautetta ryhmän toteutuksesta.



Kuva: Kari Muona

Työntekijän suru – On väärin, jos ei ole lupa surra

Virpi Liirus-Mäkelä ja Eeva Nurminen

Päihdesensitiivistä surutyötä on tehty näkyväksi monissa yhteyksissä ja erilaisissa tilaisuuksissa. Näihin osallistuneet työntekijät ovat aina nostaneet esille sen, että asiakkaan kuolema ja siihen liittyvä suru koskettavat myös työntekijää.

On käynyt ilmi, että eri yhteisöissä on erilainen tapa suhtautua työntekijän suruun. On yhteisöjä, joissa ajatellaan, että työntekijän kokemat surun tunteet eivät kuulu ammatillisuuteen.

”Ajatus, että olen täällä vain töissä, toisen kuolema ei minua henkilökohtaisesti kosketa, on itsesuojelua. Kärsimyksen tulee koskettaa ja satuttaa myös työntekijää.”⁷

Työhyvinvoinnin näkökulmasta sekä toimintatapojen selkeyttämiseksi on hyvä, että työyhteisössä sovitaan, miten ollaan ja toimitaan, kun suru kohtaa yhteisön.

”Ei ole oikeaa tapaa reagoida. On väärin, jos ei ole lupaa reagoida.”⁸

Auttamistyössä rinnalla kulkeminen asiakkaan parhaaksi edellyttää, että jakamista tapahtuu myös tunnetasolla. Jakaminen altistaa surulle. Kohtaamattomuus voi varjella työntekijää surulta ja muilta raskailta tunteilta, mutta aito kohtaaminen on kuitenkin työn rikkaus, vaikka se kuluttaakin voimavaroja.

Mikäli työntekijä toimii yksikössä, jossa ollaan lähes päivittäin tekemisissä asiakkaiden kanssa, joiden suhteet omiin läheisiinsä ovat olemattomat tai kokonaan poikki, voi työntekijästä tulla asiakkaalle läheistä korvaava henkilö. Työntekijän

7 Hänninen 2018.

8 Matti J. Kuronen luennollaan Surukonferenssissa 2019.

tunnekuormitus on tällöin suurempi ja kuolemakin voi koskettaa voimakkaammin.

On yhteisön yhteinen asia, kun joku yhteisössä kuolee. ”Suru on yhteisöllistä. Surua voi työstää yhteisöllisin keinoin. Yhdessä sureminen on enimmäkseen helpottavaa. Jaettu suru vähentää häpeää ja yksinäisyyttä.”⁹

On tärkeää, että erilaisissa päihdetyön yksiköissä on omat, yhteisesti sovitut menettelytavat asiakkaan tai asukkaan muistelemiseksi hänen kuollessaan. Tällöin epätietoisuus ei kuormita työntekijää. Esimies on keskeisessä roolissa siinä, että sovitaan muistelemisen tavat.

Tiedossa on tilanteita, joissa yhteisön toisille asukkaille ei ole vastattu heidän kysyessään jonkun yhteisön jäsenen kuolemasta. Muut ovat kyllä havainneet yhden heistä poistuneen, mutta tämä ikään kuin vain katosi. Asukastovereille voi olla todella tärkeää saada kuulla, että yksi on poistunut joukosta. Esimies on tässäkin asiassa omalla esimerkillään merkittävässä roolissa.

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstöstä määrittelee (§17), että ammattihenkilö ei saa luvatta ilmaista sivulliselle yksityisen tai perheen salaisuutta, josta hän asemansa tai tehtäviensä perusteella on saanut tiedon. Kuolema on kuitenkin julkista tietoa. Kuolemaan liittyvät tarkemmat yksityiskohdat ovat tuon lakipykälän mukaan salassa pidettävää tietoa. Silloin, kun joku henkilökunnasta on ollut pidempään pois työstä, asiakkaan kuolemasta voidaan kertoa hänelle ilmaisematta yksityiskohtia. Työntekijöillä on lupa esittää näissäkin asioissa toiveita esimiehelleen.

⁹ Lindqvist 1999.

Osa yhteisöllistä muistamista voi olla muistohetki, jonka yhteisön jäsenet valmistelevat yhdessä. Tilaisuuteen voidaan kutsua pappi tai diakoniatyöntekijä, jotta myös työntekijällä on mahdollisuus olla osallistujana muistotilaisuudessa.

Kohtaamastaan surusta on mahdollista puhua myös työnohjauksessa, mikäli työyhteisöllä on yhteinen työnohjaus tai jos työntekijä käy henkilökohtaisessa ohjauksessa. Työssä kohdatut kuolemat ja surut aktivoivat työntekijän omassa elämässä ja työn ulkopuolella koettuja menetyksiä ja suruja. Tämän vuoksi kunkin työntekijän suru on omannäköistään, vaikka ulkoinen syy surulle olisikin kaikilla sama.

”Kuoleminen on ainutkertaista ja siihen liittyvä suru ja kärsimys merkitykseltään koko tulevaakin elämää muokkaavia tekijöitä.”¹⁰

Työntekijän kokema suru voi ilmetä ja tuntua monella eri tavalla, myös kehollisesti. Oman kehon viestejä on hyvä pysähtyä kuuntelemaan ajoittain. Kehon kuuntelu on taito, jossa voi harjaantua. Suru voi tuntua kehon yli- tai alivireytenä. Kehollinen harjoittaminen auttaa tasapainoon pääsemisessä.¹¹

Jos surun ja muiden kuormittavien tunteiden ilmaisuun ei ole mahdollisuutta työyhteisössä tai työnohjauksessa, ne voivat eskaloitua, jolloin seurauksena on poissaoloja, ärtymystä ja viime vaiheessa jopa masennusta.

10 Hänninen 2018.

11 Lisätietoa kehollisuudesta löytyy esimerkiksi sivustolta www.zeneraattorit.fi.



3 Yhteisöllisiä ja yksilöllisiä kohtaamisia

Muistohetket ja kohtaamiset asumisyksiköissä ja päiväkeskuksissa

Virpi Liirus-Mäkelä ja Eeva Nurminen

Päihteisiin kuolleiden muistohetket

Helsingissä huumeisiin kuolleiden muistohetkellä on arvokkaat ja pitkät perinteet. Vähitellen myös muualla Suomessa on ryhtytty järjestämään muistohetkiä huumeisiin ja muihin päihteisiin kuolleille. Vantaan seurakuntien päihdetyössä on muistohetkiä järjestetty vuodesta 2015 lähtien, yleensä ennaltaehkäisevän päihdetyön viikolla, joka on lähellä pyhäinpäivää.

Seurakunnan kanssa muistohetkiä on ollut järjestämässä jokin yhteistyötaho. Tilaisuuksia on järjestetty kirkoissa, seurakuntien muissa tiloissa ja yhteistyökumppanien tiloissa.

Palaute on ollut hyvin positiivista. Osallistujia on ollut vaihtelevasti, ja tilaisuuksissa on ollut läsnä niin päihteitä käyttäviä kavereita, kuntoutujia, ystäviä kuin perheenjäseniäkin. Myös eri yksiköiden työntekijöitä on osallistunut muistohetkiin.

Musiikilla on tilaisuuksissa suuri merkitys. Musiikkiryhmän tai lauluryhmän osallistuminen tilaisuuden järjestämiseen on suositeltavaa. Yhteislauluilla on oma merkityksensä, ja ne kannattaa valita huolella. Erityisesti vertaiset ovat toivoneet Suojelusenkeli-laulua, ja sitä onkin laulettu jokaisessa muistohetkessä.

Viime vuosina muistotilaisuuksia valmisteltaessa on kerätty päihdetyön eri tahoilta ja asiakkailtakin kuluneen vuoden aikana kuolleiden henkilöiden etunimiä, jotka on luettu muistohetkessä. Erityisesti omaiset ovat pitäneet tätä koskettavana. Jos nimiä ei saada etukäteen, voi kukin tilaisuudessa kynttilän sytyttävä halutessaan lausua muistamansa henkilön nimen.

Kaikissa paikoissa ei saa käyttää kynttilöitä, ja tällöin kynttilän sijasta on käytetty kukkia. Jokainen läsnäolija voi laittaa isoon astiaan kukan läheiselleen.

ESIMERKKI MUISTOHETKEN SISÄLLÖSTÄ

Tervetuloitovotus

Lauluryhmä/musiikkiryhmä

Yhteislaulu (Maan korvessa kulkevi lapsosen tie)

Lohdun sanoja: runoja ja Raamatun tekstejä

Yhteislaulu (Päivä vain ja hetki kerrallansa)

Sana Sinulle (papin puhe)

Kynttilät/kukat (samaa aikaan musiikkiryhmä voi soittaa tai lauluryhmä laulaa)

Luetaan vuoden aikana kuolleiden läheisten ja ystävien nimiä

Hetki hiljaisuutta

Rukous

Yhteislaulu (Herra kädelläsi)

Siunaus (pappi)

Tilaisuuden jälkeen on kahvi- ja teetarjoilu ja mahdollisuus keskustella.

Muistohetket asumispalveluyksiköissä ja päiväkeskuksissa

Joissakin asumispalveluyksiköissä ja päiväkeskuksissa on jo perinne, että kuollutta muistetaan yhdessä ja järjestetään yksikön oma muistohetki. Kaikki asukkaat ja keskuksen toimintaan osallistuvat ovat tervetulleita muistohetkeen. Omaisia ja läheisiä voi kutsua mukaan. Myös paikan työntekijöillä tulisi olla mahdollisuus osallistua.

Joskus seurakuntien työntekijöitä pyydetään mukaan tällaisiin hetkiin, jolloin he joko ovat läsnä osallistujina tai toimittavat tilaisuuden.

Kukin työntekijä tai paikka voi luoda oman mallinsa tai kaavansa muistotilaisuuden toteuttamiseen. Edesmenneen henkilön valokuvan voi laittaa esille, mikäli sellainen on olemassa. Jos valokuvaa ei ole, voi esillä olla jokin vainajalle tärkeä tai ominainen asia tai esine, esimerkiksi lippalakki. Mikäli paikalla on joku henkilölle läheinen, hän voi sytyttää kynttilän kuolleen muistoksi. Tilaisuudessa voidaan laulaa tai kuunnella musiikkia. Tärkeää on, että tilaisuuteen osallistujat saavat halutessaan käyttää puheenvuoron ja muistella kuollutta.

Päihkeitä käyttäville tarkoitetuissa asumis- ja toimintayksiköissä kaverit voivat osallistua tilaisuuteen päihtyneenä, sillä kynnys tulla mukaan selvin päin voi olla ylivoimaisen korkea. Ennen tilaisuuden alkua on hyvä sopia, kuinka tilaisuudessa pyritään käyttäytymään.

Yksiköiden omilla muisteluhetkillä on tärkeä merkitys, sillä ne kertovat, ettei kukaan lähde tästä elämästä huomaamatta. Muistohetkiin osallistuneet ovat kokeneet koskettavana tiedon, että aikanaan heitäkin muistellaan. Jokaisen elämä, on se mennyt miten tahansa, on arvokas ja muistamisen arvoinen.

Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuudet

Elsa Pingoud ja Katja Malin-Kaartinen

Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuuksilla halutaan kunnioittaa menehtyneen ihmisen muistoa sekä ottaa osaa läheisten ja omaisten suruun. Päihdekuolemaan liittyvästä surusta usein vaietaan, ja arkaan aiheeseen voi liittyä häpeää ja muita vaikeita tunteita. Tilaisuudet tarjoavat menetyksen kokeneille paikan,

jossa suru saa tulla näkyväksi. Muistotilaisuuksien järjestämisellä pyritään myös synnyttämään laajempaa yhteiskunnallista keskustelua päihdehoitojärjestelmän kehittämistä sekä huumekuolemien ehkäisemisestä.

Huumekuolemat koskettavat välillisesti tuhansia ihmisiä, omaisia ja läheisiä, ja kyse on merkittävästä inhimillisestä tragediasta. Huumeiden yliannostuskuolemien määrä on ollut viime vuodet kasvussa. Vuonna 2018 huumeiden yliannostukseen kuoli Suomessa 188 henkilöä. Jos verrataan esimerkiksi vuoteen 2005, jolloin huumeiden yliannostukseen kuoli 72 ihmistä, kuolemien määrä on yli kaksinkertaistunut.¹² Huumeiden yliannostukset ovat yksi alle 40-vuotiaiden miesten yleisimmistä kuolinsyistä.¹³

Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuuksia on järjestetty vuodesta 2000 alkaen. Tilaisuuksia on järjestetty syksyisin pyhäinpäivän tienoilla. Niissä on muistettu huumeiden käytön seurauksena menehtyneitä ja sytytetty kynttilät heidän muistolleen. Tilaisuuksissa on myös kuultu musiikkiesityksiä sekä läheisten puheenvuoroja. Ensimmäinen muistotilaisuus järjestettiin Helsingissä, mutta vähitellen yhä useampi paikkakunta on halunnut lähteä järjestämään tilaisuuksia ja viestimään tärkeän asian puolesta: päihdekuolema on turha kuolema, mutta yksikään elämä ei ole turha.

Helsingissä huumeisiin kuolleiden muistotilaisuuksia on järjestetty päihdetyötä tekevien järjestöjen ja Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan yhteistyönä.¹⁴ Vuonna 2018 Helsingin

¹² THL, oikeustoksikologian yksikön tilastot huumemyrkytyskuolemista. Viimeisimmät tiedot vuodelta 2018.

¹³ Rönkä 2018.

¹⁴ Vuonna 2019 huumeisiin kuolleiden muistotilaisuuden Helsingissä järjestivät Stop Huumeille ry, Tukikohta ry, KRAN rf, Irti Huumeista ry, Sininauhaliitto, EHYT ry, A-klinikkasäätiö, Myllyhoitoyhdistys ry, Vihreä Keidas ry ja Helsingin tuomiokirkkoseurakunta.

muistotilaisuuden järjestäjät tekivät ensimmäistä kertaa yhteistyötä eri paikkakuntien muistotilaisuuksien järjestäjien kanssa. Tällöin tilaisuuksia järjestettiin 14 paikkakunnalla. Helsingin järjestäjät kannustivat toisia paikkakuntia järjestämään tilaisuuden, tarjosivat halukkaille käyttöön materiaaleja sekä tukivat ja neuvoivat järjestelyissä. Kukin paikkakunta on järjestänyt oman tilaisuutensa kuitenkin itsenäisesti. Tilaisuutta ovat olleet järjestämässä päihdetyötä tekevät järjestöt, julkisen puolen toimijat ja seurakunnat. Paikkakuntien on ollut myös mahdollista allekirjoittaa yhteinen julkilausuma huumekuolemien ehkäisyn puolesta.¹⁵

Vuonna 2019 tuli kuluneeksi 20 vuotta ensimmäisen muistotilaisuuden järjestämisestä. Valtakunnallinen yhteistyö jatkui edellisen vuoden tapaan: tilaisuuksia järjestettiin ainakin 17 paikkakunnalla. Tilaisuuden 20-vuotisen historian johdosta vuonna 2019 tavoitteena oli vahvistaa tilaisuuden näkyvyyttä mediassa, ja näin pyrkiä lisäämään tietoisuutta huumekuolemista sekä vähentämään huumekuolemiin liittyvää vaikeneamista ja häpeää.

¹⁵ Tukikohta ry, vuosikirja 2018.

ESIMERKKI HUUMEISIIN KUOLLEIDEN MUISTOTILAISUUDESTA

Johdantomusiikki

Tervetulosanat

Raamatunluku (esimerkiksi psalmi 23)

Virsi (esimerkiksi Maan korvessa kulkevi lapsosen tie, 971)

Läheisen puhe

Musiikkiesitys

Papin puhe

Rukous

Hiljentyminen alttarille

Isä meidän -rukous

Herran siunaus

Virsi (esimerkiksi, Herra kädelläsi 517)

Siirtyminen ulos, kynttilöiden sytytys ja musiikkiesitys

Henkilökohtainen kohtaaminen

Eeva Nurminen

Sururyhmiä järjestetään seurakunnissa ja järjestöissä. Ryhmiä kokoontuu suhteellisen harvoin, ehkä kerran, pari vuodessa. Sururyhmää ei ehkä ole alkamassa juuri silloin, kun se olisi läheisen menettäneelle sopivaa tai tarpeellista. Kaikilla ei ole mahdollisuutta päästä sururyhmään, ja toisaalta ryhmämuotoinen surun läpikäyminen ja asioiden käsittely ei ole kaikille luontevaa. On hyvä, mikäli sureville pystytään tarjoamaan myös mahdollisuus käydä omaa suruaan läpi henkilökohtaisessa keskustelussa.

Henkilökohtaisissa keskusteluissa kuljetaan eteenpäin asiakkaan tahdissa ja ollaan hänen esiin nostamien asioiden ja teemojen äärellä. Kun asiakkaalla on tarve puhua, sille on hyvä

antaa aikaa ja tilaa. Kiirehtiä ei saa. Usein sureva sanoittaa omaa sisäistä kokemustaan kertaamalla läheisensä kuolemaan liittyviä asioita moneen kertaan. Puhuminen koetaan vapauttavana. Sillä, että työntekijä lohduttaa, on läsnä ja kuuntelee, on suuri merkitys. Työntekijä voi myös hienovaraisesti kysellä surevalta asioita ja nostaa esiin samoja teemoja kuin sururyhmissä.

Päihdekuolemaan liittyvät syyllisyyden ja häpeän teemat nousevat usein esiin myös henkilökohtaisissa keskusteluissa. Usein läheisensä menettänyt miettii, tekikö hän tarpeeksi, miksi hän ei tehnyt mitään tai olisiko hän voinut tehdä vielä jotain.

Keskusteluissa voi nousta esiin monenlaisia tunteita, joiden käsittelemisessä työntekijä voi olla tukemassa ja apuna: ”Kaipausten, surun, kiittolisuuden ja ikävän lisäksi sureva voi kokea petetyksi tulemisen tunnetta, helpotusta ja vihaa.”¹⁶

Läheisen menetyks on voimakas kokemus. Joskus kuolema ja suru saavat aikaan päihteiden käyttöä. Päihteillä paetaan kuoleman ja surun mukanaan tuomaa tuskaa, ikävää ja kaipausta. Yritetään unohtaa, kuten asiakkaat ovat todenneet. Päihtymys voi olla tuttu ja turvallinen pakopaikka. Se on kuitenkin vain hetkellistä ja voi aiheuttaa lisää syyllisyyttä ja häpeää. On hyvä sopia, että keskustelutilanteissa asiakkaan täytyy olla selvänä.

Kuolemaa ja surua käsiteltäessä tilanteet ja tunnelmat voivat vaihdella voimakkaastikin. Tällöin työntekijän tehtävä on ylläpitää toivoa. Surun ja oman kipuilun keskellä voimat ovat usein vähissä ja usko mahdolliseen eteenpäin menemiseen on heikkoa. Tällaisessa tilanteessa toisen kunnioittava ja arvostava kohtaaminen on merkityksellistä.

16 Gothóni 2014.



4 Mitä olen oppinut päihdesurusta pappina?

Markus Kopperoinen

Kun aloitin työni pappina, sain kutsun vieraillla eräässä päihderiippuvaisten kuntoutuskodissa. Alkuun minua jännitti, kun menin sinne nuorena, 24-vuotiaana pappina. Mietin, mitä heille kertoisin, ja päädyin valmistamaan lyhyen hartauden. Hartauden jälkeen juotiin kahvit ja alkoi mukava puheensorina. Pian yhteinen aika olikin ohi, sillä kuntoutuskodin väellä alkoi ruokatauko. Hetken päätyminen harmitti. Heillä oli enemmän sanottavaa kuin minulla, ja minä olin täyttänyt käytettävissä olleen ajan omalla hartaudellani.

Hiljalleen toimintatapani muuttui. En enää ottanut mukaan papereita, vaan jonkin esineen. Minulla saattoi olla laukussa mukanaani vanttut, enkelitaulu, tonttulakki tai kynttilä.

Laukusta tulikin tärkeä: kaikki odottivat, mitä sieltä löytyisi, että voisivat kertoa esineen mieleen nostaman asian. Yllättävän usein keskustelut liittyivät kuolemaan. Kaikilla oli perhepiiristä ja tuttavien keskuudesta monia ihmisiä, joita he kaipasivat.

Oli mukava huomata vääriksi väitteet, ettei suomalaisilla miehillä olisi tunteita. Mukavaa oli myös nähdä, miten kaikki puhuivat, kun yksi uskaltautui puhumaan. Moni koki toisen ihmisen puheen kertovan myös omasta tärkeästä muistostaan. Näin kaikki antoivat vuorollaan aikaa sitä kulloinkin tarvitsevalle. Jälkeenpäin voin sanoa, että ryhmässä alkoi syntyä sensitiivistä tilaa.

Vaikka suomalaisilla on tunteita, ei niistä kaikkein kipeimmistä tunteista kertominen ole kenellekään helppoa. Silti niistä kertomiselle on suuri tarve. Tämän vuoksi läheisensä menettänyt joutuu pohtimaan, rohkeneeko hän tulla sururyhmään. Hän miettii paljon, uskaltaako ilmoittautua mukaan. Ryhmässä olo on surutyötä: kun kivut nousevat pintaan, se on yhtä aikaa helppottavaa ja raskasta. Kivun kokenut aistii jatkuvasti, tuleeko hän ryhmässä kuulluksi ja ymmärretyksi ja uskaltaako jakaa toisille mielensä kipuja vai olisiko turvallisempaa olla ulkopuolinen.

Ryhmään tulemistä pohdiskeleva on usein kysellyt asiasta myös minulta ennen ryhmän alkamista. En voi vastata toisen puolesta, mutta voimme keskustella yhdessä. Viime kädessä jokainen ihminen joutuu miettimään itsensä kanssa, onko hän valmis tunnustelemaan tunteitaan ja mietteitään yhdessä toisten kanssa. Helppoa vastausta ei useinkaan ole, mutta oman tuskan kanssa on vain opeteltava elämään ja toimimaan. Itseäni on puhutellut Saarnaajan kirjan kolmannen luvun sanat: ”Aika

on reväistä rikki ja aika ommella yhteen. Aika on olla vaiti ja aika puhua” (Saarn. 3:7). Viisas sururyhmän ohjaaja ei vaadi ryhmäläisiä kertomaan enempää kuin sen, minkä he kulloinkin pystyvät kertomaan. Marja-Liisa Laapion kirjoitus tässä oppaassa kuvaa oivaltavasti, miten on oltava siellä, missä mieli kulkee. Jos kertoo asioita enemmän kuin mihin on valmis, voivat myös mahdolliset traumat nousta vahvoina esiin. Niiden käsittely on aikaa ja ammattitaitoa vaativaa ja edellyttää usein henkilökohtaista terapiaa.

Turvallisen tilan syntyminen ei ole itsestään selvää, ja kokemukset ryhmän sisälläkin ovat usein erilaiset. Jotta vertaisuus voisi toteutua, on ryhmän ohjaajien hyvä havainnoida, minkälainen olo heillä ja ryhmäläisillä on ryhmässä. Havainnoinnin lisäksi sitä voi myös kysyä avoimesti ryhmäläisiltä. Ryhmäläisten osallistuminen keskusteluun yleensä vaihtelee. Sensitiivinen tila voi olla myös sitä, että ryhmässä voi olla läsnä, vaikka ei pysty avaamaan suutaan. Ryhmä voi olla paikka, jossa omia tunteitaan voi kosketella vaiti. Herkin ihminen voi tunnustella, miten toisen ihmisen tuskaan suhtaudutaan. Tällöin hänen oma rohkeutensa voi kasvaa. Myötätunto, joka koskettaa toista, voi tarttua häneenkin. Samalla hänessä voi syntyä rohkeus kertoa omastaan.

Kun nuorena pappina kohtaamisten pääpaino oli siinä, mitä minä sanoin, ryhmän toimintatavan muuttuessa jouduin miettimään, miten koin yhteisen keskustelun. Kun yhteinen ryhmä oli takana, saattoi omakin mieli olla täynnä tunteita ja ajatuksia. Jotta ohjaaja kykenee ohjaamaan ryhmää, hänen täytyy olla tietoinen oman mielensä maisemasta. Se, minkälainen tunne hänellä itsellään on, vaikuttaa osaltaan siihen, kuinka turvallinen

hetki ryhmän kokoontuminen on sen jäsenille. Jos ryhmän keskusteluissa käy ilmi, että joku kaipaisi myös henkilökohtaisempaa tukea, on sen hakemiseen syytä rohkaista.

Kohtaamisia pohtiessani itselleni tuli läheiseksi Fjodor Dostojevskin *Karamazovin veljekset* -kirjasta ohjaajavanhus, isä Zosimov, joka ei yrittänytkään ratkaista ihmisten ongelmia itse, vaan saattoi mielessään ajatella: ”Armahda Herra Jumala tätä kurjaa miestä.” Minulle tämän asenteen löytäminen teki ryhmäläisten kanssa olemisen helpommaksi ja levollisemmaksi. Opín hyväksymään sitä mielenmaisemaa, mikä kulloinkin nousi esiin. Samalla koin, etten ollut ohjaajana yksin, vaan koin toisten kanssa ollessani myös Jumalan läsnäolon tuomaa rauhaa.

Päihdesensitiivisen ryhmän ohjaajan on hyvä muistaa, ettemme koskaan tunne toista ihmistä. Kerta kerran jälkeen opimme itsestämme ja toisistamme uutta. Sekä läheistään surevan että kuolleen ihmisen elämässä on ollut monia vaiheita ja aikoja, jolloin on koettu paljonkin yhdessä. Muistot ovat kuin kimppu, josta voi löytyä monia värejä ja kasveja kieloista ravinto- ja lääkekasveihin ja rikkaruohoista myrkkukasveihin. Nupullaan olevia ajatuksia ja toiveita, kauniisti kukkivia muistoja, tai jo lakastuneita, kuihtuneita ja haalistuneita, mutta silti edelleen niin todellisia asioita. Näitä yhdessä jakaessa syntyy tunne, että puhumme ihmisestä. Omasta veljestä, puolisoista tai ystävästä. Omakin elämäni olisi voinut mennä toisin. Senkin vaiheissa näkyy rakkaita värejä, mutta myös värejä, joita en haluaisi nähdä. Nämä kaikki ovat minun elämäni. Nyt ymmärrän ja tunnen. Saatan suhtautua toisiin hiukan armahtavammin ja ymmärtää, miksi emme pystyneet elämään toisin.

Päihdesurun kokenut on usein kantanut samanaikaisesti muitakin kuormia, kuten vaikka omaa suhdettaan alkoholiin. Päihdeongelmien kanssa samanaikaisesti on usein taloudellisia ongelmia, kokemuksia väkivallasta ja seksuaalisesta väkivallasta joko perhepiirissä tai lähiympäristössä. Ihmissuhteisiin on saatanut liittyä pettymyksiä ja epäonnistumisen kokemuksia. Usein esiin nousevat myös fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyvät huolet. On hyvä, jos ohjaaja ei väistä näitä kysymyksiä, vaan on valmis kohtaamaan ihmiset näiden omassa elämäntilanteessaan.

Tämän oppaan lukija saattaa miettiä, onko hänestä tämän kukkakimpun kannattelijaksi eli päihdesururyhmän ohjaajaksi. Rohkaisen miettimään tätä, sillä moni aliarvioi omaa ammattitaitoaan. Kun ensimmäinen päihdesururyhmäni alkoi kokoon-tua, havahduin siihen, että oikeastaan olin pappina keskustellut usein päihdekuolemista sekä kahden kesken ihmisten kanssa että ryhmissä.

Kun minulle tuli mahdollisuus ensimmäisen päihdesururyhmän pitämiseen, minulle oli tärkeää, että en ollut ohjaamassa ryhmää yksin, vaan minulla oli tukena toinen työntekijä. Yhdessä toisen työntekijän kanssa keskustellen voimme oppia tuntemaan omaa tapaamme keskustella ja kohdata toisia ihmisiä. Näin toimien voimme oppia sensitiivisen tilan luomista ja ammattitaitomme voi kasvaa.

Yhtä aikaa on totta, että sururyhmän ohjaaminen voi nostaa esiin yllättäviä asioita myös omasta elämästä. Elämä kipuineen on yhteistä meille kaikille. On hyvä, että ihmisen osa on tuttua myös ryhmän ohjaajalle. Ryhmän ohjaajan on kuitenkin huolehdittava omasta työhyvinvoinnistaan, sillä kuka tahansa voi

uupua. Pappi, jota sitoo vaitiolovelvollisuus ja joka pitää itseään ammattilaisena, voi helposti jäädä yksin, kun ihmiselämän varjoiset päivät tulevat tutuiksi.

Onneksi auttajalle on tarjolla monenlaista apua. Hyvä työntekijä onkin se, joka kykenee arvioimaan omaa toimintaansa ja jaksamistaan sekä huomaamaan, milloin kokee työssään onnistumisia ja milloin olisi voinut tehdä toisinkin. Luontevin keskustelukumppani on oma työpari, jonka kanssa voi yhdessä kuulostella sururyhmän tuntemuksia. Kirkko pitää huolta työntekijöistään, ja etsivä voi löytää apua myös työnohjauksesta ja hengellisestä ohjauksesta sekä työterveyspalveluista.

Vaikka päihdesururyhmä on matkana suhteellisen lyhyt, esimerkiksi yhden kauden kestävä sovittujen kokoontumisten jakso, on moni ryhmänohjaaja huomannut, ettei vertaisryhmässä syntynyt jaettu yhteys unohdu. Ryhmäläiset ja ohjaajatkin ovat saattaneet kohdata toisiaan yllättäen muissa yhteyksissä. Kohtaamisissa on voitu kokea, että yhdessä jaettu myötätunto on vahvistunut ja kantanut mukana olleita elämässä eteenpäin. Nämä ovat ohjaajallekin merkityksellisiä hetkiä.

Kirjallisuus

- Gothóni, Raili (2014) *Auttava kohtaaminen II – sielunhoidon menetelmät ja käytäntö*. Helsinki: Kirjapaja.
- Hurme, Juha (2017) *Ihminen syntyy, elää ja kuolee*. Teoksessa *Hetkeen ei ollut mitään*. Helsinki: Maahenki.
- Hänninen, Juha (2018) *Kuolemme vain kerran*. Helsinki: Otava.
- Järviö, Heidi-Maija (2013 a) *Surun tilkut – ideoita ja ajatuksia sururyhmän ohjaajalle*. Luettavissa osoitteessa <https://docplayer.fi/34122424-Surun-tilkut-ideoita-ja-ajatuksia-suru-ryhman-ohjaajalle.html>.
- Järviö, Heidi-Maija (2013 b) *Surun tilkut – Näkökulmia omaishoitajan suruun, ohjaajan opas*. Sosiaalialan koulutusohjelma, Diak 2013. Luettavissa osoitteessa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013093015651>.
- Laapio, Marja-Liisa (2017) *Juhani in memoriam*. Teoksessa *Päihdekuolema ja vaiettu suru*, toim. Katariina Hänninen, Marja-Liisa Laapio, Virpi Liirus-Mäkelä, Eeva Nurminen. Helsinki: Sininauhaliitto ry.
- Lankinen, Mari & Lankinen, Kari (2013) *Hehku-tunnepalikat: menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen*. Helsinki: Terapeda.
- Lindqvist, Martti (1994) *Kuolemaa väkevämpi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Lindqvist, Martti (1999) *Surun tie*. Helsinki: WSOY
- Lindqvist, Martti (2005) *Surun tie*. 5. painos. Helsinki: WSOY.
- Rönkä, Sanna (2018) *Huumeiden käyttäjien kuolemat Suomessa – monimenetelmäinen tutkimus lääkkeellistymisen, sosiaalisen huono-osaisuuden ja huumeiden käyttökontekstien näkökulmasta*. Diss. Helsinki. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja, 107. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3370-0>.

Kirjoittajat

Katariina Hänninen, YTM, kehittäjä, ikääntyneiden päihdetyö ja päihdesensitiivinen surutyö, Sininauhaliitto ry

Markus Kopperoinen, TM, kappalainen, Malmin seurakunta

Laapio Marja-Liisa, KL, päihdesensitiivisen suruverkoston perustaja

Virpi Liirus-Mäkelä, diakonissa, työnohjaaja, päihde- ja kriminaalityö, Helsingin seurakuntayhtymä

Katja Malin-Kaartinen TM, kehittämispäällikkö, Tukikohta ry

Eeva Nurminen, päihde- ja kriminaalityön diakoni, Vantaan seurakunnat

Elsa Pingoud, VTM, järjestö- ja viestintäsuunnittelija, Tukikohta ry

Minna Turunen, AMK-sairaanhoitaja, diakonissa, työnohjaaja, Liperin Seurakunta

Kun läheinen kuolee päihteisiin, omaiset ja ystävät jäävät helposti yksin surunsa kanssa. Menetyksestä ja surusta voi olla vaikea puhua, jos ympärillä olevat ihmiset suhtautuvat päihdekuolemaan tahdittomasti. Moni läheisensä päihteille menettänyt kokee syyllisyyttä ja häpeää.

Miten kohdata päihdekuolemassa läheisensä menettänyt ihminen? Millaista on päihdesensitiivinen suru ja miten sen voi huomioida sururyhmiä järjestettäessä?

Jaettu suru – kevyempi kantaa on opas kaikille työssään päihdekuoleman surua kohtaaville. Opas avaa päihdesensitiivistä surua ja antaa käytännön ohjeita päihdesensitiivisen sururyhmän järjestämiseen. Opas sisältää toimintamalleja surun käsittelemiseksi eri ikäisten kanssa ja esimerkkejä muistotilaisuuksista, jotka kunnioittavat sekä edesmennyttä että läheisten surua.

59.567/25.4

www.sininauhaliitto.fi

Kansi Oona Loman