

Henkirikosten uhrien omaisten kielteiset elämänmuutokset

TERKAMO-MOISIO ANJA

TtT, yliopistonlehtori

Itä-Suomen yliopisto

Hoitotieteen laitos

SIEKKINEN MAMMU

TtM

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, hoitotiede

AHO ANNA LIISA

TtT, yliopistonlehtori

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, hoitotiede

TIIVISTELMÄ

Henkirikoksiin liittyy usein omaisten vakava kriisi sekä trauma. Henkirikoksen uhrin kuolemaan liittyvät luonnottomuuden, epäoikeudenmukaisuuden ja tarkoituksettomuuden kokemukset sekä menetykseen liittyvä väkivalta voimistavat omaisten surua sekä siihen liittyviä kielteisiä tunteita. Tässä tutkimuksessa kuvataan henkirikoksen omaisten kokemia kielteisiä elämänmuutoksia. Aineisto kerättiin elektronisen kyselyn avulla, johon vastasi 29 henkirikoksen uhrin omaista. Tutkimuksen aineisto analysoitiin induktiivisen sisällön analyysin avulla.

Tulosten perusteella henkirikosten uhrien omaiset kokivat useita kielteisiä elämänmuutoksia, jotka kohdistuivat joko heihin itseensä, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteiskuntaan tai tulevaisuuteen.

Osallistujat kuvasivat aggression lisääntymistä, vireystilan huonontumista, luonteenpiirteiden muuttumista ja sairastumista itseen kohdistuvina muutoksina. Sosiaalisiin suhteisiin ja yhteiskuntaan kohdistuvat muutokset sisälsivät epäsosiaaliseksi muuttumisen, ihmissuhteiden kärsimisen sekä luottamuksen puutteen lisääntymisen. Tulevaisuuteen kohdistuvia muutoksia kuvattiin elämän kuormittumisena, sen mielekkyyden vähenemisenä sekä tulevaisuuden toivottomuuden lisääntymisenä.

Henkirikoskuoleman omaisille aiheuttamat kielteiset elämämuutokset ovat monitahoisia sekä kokonaisvaltaisia. Nämä elämänmuutokset tulisi huomioida omaisille suunnatuissa tukitoimissa. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää työikäisiin sureviin kielteisten seurausten ennaltaehkäisemiseksi.

Avainsanat: Henkirikos, perhe, omaiset, elämänmuutos, seuraukset

Saapunut: 23.03.2021

Hyväksytty julkaistavaksi: 11.06.2021

ABSTRACT

Negative life changes for relatives of victims of homicides

Terkamo-Moisio Anja, PhD, University lecturer

Siekinen Mammu, MNSc

Aho Anna Liisa, PhD, Adjunct professor

Homicide causes severe crisis and trauma to the victim's loved ones, whose feelings of death's unnaturalness, unjustness and meaninglessness strengthens the bereavement and the negative feelings connected with it.

This study describes the negative changes in life, experienced by the loved ones (n=29) of the victims of homicide. The data was collected by electronic questionnaire and analyzed by inductive content analysis.

Based on the results, victims' loved ones experienced several negatives changes in life that were related with themselves, their social relationships and society as well as life and the future.

Informants described increased aggression, decreased alertness, changes of their character and getting ill. Changes of social relationships and society included increasing unsociability, reduced relationships, and growing lack of trust. Changes towards the future were described as strained life as well as decreasing sense of life and increasing hopelessness of the future.

The changes of homicide victims' relatives' lives are multifaceted and comprehensive. These changes should be taken into account in the support directed to the loved ones of homicide victims.

Special attention should be paid to the individuals, who are in working age to prevent further negative consequences.

Keywords: Homicide, family, relatives, life changes, consequences

Mitä tutkimusaiheesta jo tiedetään?

- Henkirikos aiheuttaa uhrien omaisille vakavan trauman.
- Tutkittu tieto henkirikoksen kokonaisvaltaisista vaikutuksista on vähäistä.

Mitä uutta tietoa artikkeli tuo?

- Artikkelit tuo tietoa henkirikosten uhrien omaisten kielteisistä elämänmuutoksista.
- Uhrien omaisten kielteiset elämänmuutokset ovat kokonaisvaltaisia ja pitkäkestoisia.

Mikä merkitys tutkimuksella on hoitotyölle, hoitotyön koulutukselle ja johtamiselle?

- Tuotettua tietoa voidaan hyödyntää henkirikosten uhrien omaisten kielteisten elämänmuutosten ymmärtämisessä ja ennaltaehkäisemisessä kaikissa niissä organisaatioissa, joissa omaisia kohdataan.
- Henkirikosten uhrien omaisten tukemista voidaan kehittää tuotetun tiedon avulla.

Tutkimuksen lähtökohdat

Henkirikoksiin liittyy usein edeltävästi vakavaa väkivaltaa (Ganapat ym. 2011, Lehti 2017). Suomen Rikoslaki (21.4.1995/578, 21§) määrittelee henkeen ja terveyteen kohdistuvina rikoksina tapon, murhan, surman, lapsensurman, kuolemantuottamuksen sekä törkeän kuolemantuottamuksen. Tässä tutkimuksessa henkirikoksella tarkoitetaan yhden tai useamman henkilön tahallista tai tahatonta yhteen tai useampaan henkilöön kohdistunutta murhaa, tappoa, surmaa tai kuolemantuottamusta. Vuosien 2016–2020 välillä Suomessa tehtiin vuosittain 72–91 henkirikosta (Tilastokeskus 2021). Suomessa henkirikosten määrä on kasvanut, tammi-kesäkuussa 2020 henkirikoksia tehtiin 56, mikä on määrällisesti 44% enemmän kuin vastaavana aikana edellisenä vuonna (Lehti 2020). EU-alueella vuonna 2018 poliisiin tietoon tuli yhteensä 3993 tahallista henkirikosta, mikä on lähes 30% vähemmän kuin kymmenen vuotta aiemmin (Eurostat 2020).

Henkirikos aiheuttaa uhrin omaisille vakavan kriisin ja trauman läheisen menetykseen liitetyn luonnottomuuden johdosta (Parappully ym. 2002, Thiel 2016, Mastrocinque ym. 2020). Omaisten surua ja negatiivisia tunteita voimistavat henkirikokseen usein liittyvä väkivalta, uhrin nuori ikä ja teon sattumanvaraisuus, epäoikeudenmukaisuus sekä tarkoituksettomuus (Alarcão ym. 2008, Baliko & Tuck 2008, Virta ym. 2017), minkä johdosta siihen liittyvä suru eroaa muista kuolintavoista. Läheinen suhde uhriin tekee traumaattisesta kokemuksesta usein voimakkaamman sekä pidempikestoisen (Parappully ym. 2002, Poijula 2010, Mastrocinque ym. 2020). Läheisensä äkillisesti menettäneen henkilön tuen tarve on Suomessa tunnistettu, mikä ilmenee aiheeseen laadittuna hoitosuosituksena (Aho & Terkamo-Moisio 2018). Henkirikoksella on aina useampaan henkilöön kohdistuvia seurauksia. Uhrin läheisten kokemat negatiiviset tunteet vaikeuttavat menetyksen käsittelyä ja saattavat aiheuttaa heissä pelkoa sekä kauhua (Jacobs ym. 2016).

Aiempi tutkimustieto on keskittynyt pääosin henkirikoksen uhrin läheisten terveydentilaan, joskin Connollyn & Gordonin (2015) systemaattisessa katsauksessa nostetaan esiin joitain terveydentilantilan ulkopuolisia seurauksia. Uhrien läheisten terveydentilan on kuvattu huonontuneen, heidän terveydenhuoltopalveluiden käytön ja sairastavuuden lisääntyneen sekä ennenaikaisen kuolleisuuden kasvaneen (Armour 2003). Vaikka traumaattisen tapahtuman jälkeiset stressireaktiot ovat normaaleja, niitä saattaa henkirikosten uhrien omaisilla esiintyä vielä vuosia tapahtuneen jälkeen (Turunen 2014, Connolly & Cordon 2015, Mastrocinque ym. 2020). Henkirikosuhrien perheenjäsenillä on todettu enemmän hoitoa vaativia mielenterveyshäiriöitä sekä psyykkisiä oireita kuin ominaisuuksiltaan samankaltaisilla traumauhreilla tai traumaa kokemattomilla (Amour 2003). Henkirikosuhrien läheisillä esiintyy usein ahdistuneisuutta, masennusta sekä alkoholi- ja huumausaineriippuvuutta. Samoin tyypillisiä oireita ovat ärtyneisyys ja vihan tunne etenkin oikeudenkäyntiprosessin aikana. Muina oireina kuvataan tunnottomuutta, univaikeuksia sekä luottamuksen puutetta. (Asaro 2001, Zinzow ym. 2011, Turunen 2014, Connolly & Gordon 2015, Jacobs ym. 2016, Virta ym. 2017.)

Uhrien läheiset kokevat usein myös tiedotusvälineiden huomion ahdistavana, julkisuudessa kerrotut asiat saattavat olla muokattuja sekä ristiriitaisia heidän henkilökohtaisten kokemustensa kanssa (Aldrich & Kallivayalilm 2016). Henkirikosten tapahtuessa usein tuttujen henkilöiden kesken sekä alkoholin vaikutuksen alaisena, voidaan myös uhrin läheiset leimata poikkeaviksi tapahtuneen seurauksena (Virta ym. 2017), mikä osaltaan saattaa johtaa uhrien läheisten sosiaaliseen etäntymiseen muusta yhteiskunnasta (Turunen 2014, Connolly & Cordon 2015.) Läheiset saattavat myös syyllistää itseään ja toisia tapahtuneesta, sekä pelätä myös muiden perheenjäsenten menettämistä (Christ ym. 2003, Zinzow ym. 2011). Sosiaalisia suhteita vaikeuttavat myös henkirikosuhrien läheisten negatiivinen ajattelu sekä heidän kamppailunsa tilanteesta selviämiseen, jonka on todettu olevan erityisen vaikeaa henkirikoksen kohdistuessa omaan lapseen (Alarcão ym.

2008, Connolly & Cordon 2015, Jacobs ym. 2016). Läheiset ovat usein kyvyttömiä vastaanottamaan henkirikoksesta seuraavaa peruuttamatonta menetystä (Aldrich & Kallivayalil 2016). Läheisten elämä muuttuu lopullisesti henkirikoksen seurauksena, jolloin myös hengellisyyden merkitys saattaa muuttua. Hengellisyys voi auttaa läheisiä löytämään uhrin kuolemasta tarkoitusta tai merkityksiä, mutta menetyksen seurauksena läheiset saattavat myös tuntea vihaa jumalaa kohtaan sekä kyseenalaistaa oman hengellisyytensä. (Bailey ym. 2013, Aldrich & Kallivayalil 2016, Mastrocinque ym. 2020).

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tämä tutkimus kuvaa henkirikoksen uhrien läheisten kokemia kielteisiä elämänmuutoksia. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää henkirikoksen uhrien läheisten tukemisessa sekä kielteisten elämänmuutosten ennaltaehkäisyssä.

Tutkimuskysymys oli:

- Millaisia kielteisiä muutoksia henkirikos on tuonut uhrin läheisen elämään?

Menetelmät

Tutkimusasetelma

Tässä tutkimuksessa lähtökohtana oli henkirikoksen uhrien omaisten kokemuksia kuvaava tutkimus, minkä johdosta tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin (Kylmä & Juvakka 2007).

Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmä koostui henkirikoksen uhrien läheisistä (N=29). Tutkimukseen osallistumisen kriteerinä oli omakohtainen kokemus läheisensä menettämisestä henkirikoksen seurauksena. Tutkimukseen rekrytoitiin osallistujia surujärjestö Henkirikoksen uhrien läheiset Ry:n (HUOMA ry) Facebookin sekä jäsenrekisterilistan kautta sähköpostitse yliopiston ylläpitämällä elektronisella (e-lomake) kyselylomakkeella. Tutkimusaineiston keruu aloitettiin osana suurempaa hanketta syyskuussa 2017 ja hankkeen aineistokeruu on edelleen käynnissä. Tutkimuksen saatekirjeessä kuvattiin tutkimuksen tarkoitus, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, anonymiteettisuoja ja mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen niin halutessaan. Saatekirjeessä ilmaistiin myös vastuututkijan yhteydenottotiedot mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Saatekirjeen lopussa oli linkki e-kyselylomakkeeseen. E-lomake sisälsi strukturoituja kysymyksiä osallistujaan ja henkirikoksen uhriin liittyvistä taustamuuttujista. Lomake sisälsi myös kysymyksiä henkirikoksen tekotapaa sekä tekijän saamaa tuomiota koskien. Edellisten lisäksi lomakkeessa oli yksi avoin kysymys, jossa osallistujia pyydettiin kuvailemaan niitä kielteisiä muutoksia, jotka omaisen kuolema on aiheuttanut osallistujaan tai hänen elämäänsä.

Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Graneheim & Lundman 2004). Aineistoon sisällytettiin kaikki avoimeen kysymykseen kirjoitetut (N=29) vastaukset. Aineisto tallentui valmiiksi tekstiksi e-lomakkeella. Sisällönanalyysissa avovastauksista tekstin sanoja ja sanoista koostuvia ilmauksia luokiteltiin vastauksena tutkimuskysymykseen. Ensin alkuperäisilmaukset merkattiin tutkimusaineistoon Word-tiedostossa. Näitä ilmaisuja käytetään raportoinnissa myös esimerkkeinä alkuperäisilmauksista. Seuraavassa vaiheessa alkuperäiset

ilmaisut tiivistettiin eli pelkistettiin (N=370). Pelkistäminen tehtiin niin, että alkuperäisilmaisujen olennainen sisältö säilyi. Analyysia jatkettiin kokoamalla pelkistykset erilliseen tiedostoon ja niitä vertailtiin toisiinsa. Sisällöllisesti samankaltaiset pelkistetyt ilmaisut yhdistettiin samaan luokkaan. Tässä ryhmittelyn vaiheessa etsittiin erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä pelkistysten välillä. Aluksi luotiin alaluokkia, jotka ryhmiteltiin sisällön perusteella yläluokiksi ja edelleen ryhmiteltiin pääluokiksi sekä nimettiin niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä.

Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen aihe on sensitiivinen ja siksi koko tutkimusprosessin ajan huomioitiin tutkimukseen osallistujien mahdollinen haavoittuvuus. Tutkimukseen osallistuminen ja kokemusten läpikäyminen saattoi nostaa esiin tunteita liittyen tapahtuneeseen henkirikokseen. Tästä syystä osallistujille annettiin mahdollisuus ottaa yhteyttä vastuututkijaan mahdolliseen jatkotuen piiriin ohjaamiseksi. (Aho & Kylmä 2012.) Lupa tutkimusaineiston keräämiseen pyydettiin HUOMARI:ltä ja Facebookin vertaistukiryhmien ylläpitäjiltä. Tutkimukseen osallistumisen tietoisena suostumuksena toimi vastaaminen e- kyselylomakkeeseen ja sen lähettäminen (TENK 2019). Vaikka läheisen henkirikos saattaa olla traumaattinen kokemus tutkimukseen osallistuville, heidän päätöksentekynsä osallistua tutkimukseen ei kuitenkaan ole rajoittunutta ja heille tulee antaa mahdollisuus tuoda kokemuksiaan vapaaehtoisesti esiin (Aho & Kylmä 2012). Osallistuminen oli vapaaehtoista ja mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kyselyn saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta ja sen luottamuksellisuudesta. Tutkimuksesta kiinnostuneilla oli mahdollisuus esittää tutkijalle lisäkysymyksiä ennen osallistumispäätöksensä tekoa, kukaan osallistujista ei ottanut yhteyttä. Tutkimuksessa raportoitiin mahdollisimman vähän henkirikosuhrien läheisiin liittyviä taustatietoja osallistujien anonymiteetin suojelemiseksi.

Tulokset

Osallistujat

Tutkimukseen osallistui yhteensä 29 henkirikoksen uhrin omaista, joiden ikä vaihteli 24- ja 71-vuoden välillä. Osallistujat olivat suomalaisia, enemmistö naisia (n=26). Uhrien ikä vaihteli tapahtumahetkellä 1- ja 58-vuoden välillä. Uhreista 16 oli miehiä ja 13 naisia (Taulukko 1). Henkirikoksen tekijä oli uhrille useimmiten ennalta tuttu (n =23). Henkirikoksen uhrit olivat enimmäkseen osallistujien lapsia (n = 7), vanhempia (n = 7) ja sisaruksia (n = 7). Enemmistöön henkirikoksista (n=22) liittyi päihteiden käyttöä. Vastaushetkellä henkirikoksesta oli kulunut aikaa vähintään 4 kuukautta ja enintään 25 vuotta.

TAULUKKO 1 TÄHÄN

Henkirikosten uhrien kokemat kielteiset elämänmuutokset

Henkirikosten uhrien kokemat elämänmuutokset kohdistuivat *heihin itseensä, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteiskuntaan sekä tulevaisuuteen* (Kuvio 1).

***KUVIO 1 TÄHÄN ***

Itseen kohdistuvat muutokset

Osallistujien kuvaamia, itseen kohdistuvia muutoksia olivat *aggression lisääntyminen, vireystilan huonontuminen, luonteenpiirteiden muuttuminen ja sairastuminen*.

Aggression lisääntymiseen liittyi raivostumisen, ärtyneisyyden ja vihan tunteen lisääntymistä. Raivostuminen ilmeni toisten pienistä murheista, toisten turhista, tekaistuksista tai mitättömistä työpoissaoloista raivostumisena sekä lisääntyneinä mielialojen muuttumisena. Ärtyneisyyden lisääntymiseen sisältyi helpommin suuttuminen, oman uuden temperamentin vaikeampi hallitseminen sekä muihin ihmisiin ärtyminen. Osa osallistujista kuvasi tuntemaansa lisääntyntä vihaa ylivoimaisena.

”Toisten pienet murheet ja turhat mitättömien ja tekaistujen syiden poissaolot töistä raivostuttaa nykyään.”

”...olen niin ärtynyt muihin ihmisiin, etten halua ketään lähelleni, vihan tunne on ylivoimainen...”

Vireystilan huonontumiseen sisältyi väsyminen, nukkumisen vaikeutuminen sekä keskittymis- ja muistivaikeudet. Väsymys liittyi arkeen, työelämään sekä uusien asioiden oppimiseen. Nukkumisen vaikeutumiseen sisältyi yöunien hankaloituminen, heräilemisen lisääntyminen, unettomuus ja unen pituuden lyhentyminen. Kärsimättömyys ja keskittymisvaikeudet lisääntyivät arjessa ja työelämässä, muun muassa uutta oppiessa.

”Keskittymisvaikeudet haittaavat selviytymistäni ja uuden oppimista erittäin hektisessä ja kiireisessä työilmapiirissä.”

Luonteenpiirteiden muuttumiseen sisältyi aikaansaamattomuus ja itsetunnon menettäminen. Lisäksi läheiset kuvasivat katkeroitumista, tunteettomuutta sekä persoonallisuuden muutoksia. Aikaansaamattomuuteen liittyi uusien asioiden aloittamisen vaikeus, tiskaamattomuus, siivouksen aloittamisen pitkittäminen sekä muiden kotitöiden tekemättä jättäminen. Itsetunnon menettämiseen sisältyi itseluottamuksen kadottaminen, työelämässä paineiden ja sietokyvyn väheneminen, huonon itsetunnon vuoksi työelämässä ylivarovaisuuden lisääntyminen sekä työelämässä alisuoriutuminen. Katkeroitumiseen liittyi katkeruuden tunteminen tekijää kohtaan ja ylipäätään katkeruuden lisääntyminen elämässä. Anteeksiantamattomuus sekä liian pienestä tuomiosta valittaminen liittyivät myös läheisten katkeruuteen.

”Erityisesti työelämässä olen ollut ylivarovainen ja alisuoriutuja huonon itsetunnon takia.”

”...katkeruutta kun näen poikani ikäisiä ja heidän naimisiinmenoja ja lasten saantia...mummottomuutta...”

”Tuomiostakin valitin, tuntui liian pieneltä tuomiolta jonka tekijä sai.”

Tunteettomuuteen liittyi uhrin läheisten elämää kohtaan tunteettomuus sekä kyynisyyden lisääntyminen. Persoonallisuuden muutoksien lisääntymiseen sisältyi persoonan muuttumista sekä persoonallisuuden koventumista.

”Minusta on tullut kovempi ja tunteettomampi.”

Sairastumiseen liittyi sairauksien ja alkoholin käyttämisen lisääntyminen. Läheiset kärsivät traumaperäisestä stressireaktiosta ja sen pahenemisesta sekä syömishäiriöstä ja syömishäiriön pahenemisesta. Läheisillä esiintyi myös masennusta, toiminnallisista pakko- oireita sekä lisääntyntä ahdistuneisuutta. Sairauksiin liittyi myös laihtumista.

”Kärsin traumaperäisestä stressireaktiosta, syömishäiriöstä (paheni rajusti tapahtuman jälkeen) sekä toiminnallisista pakko-oireista (ahdistuneisuushäiriö).”

”...käytin liikaa alkoholia.”

Sosiaalisiin suhteisiin ja yhteiskuntaan liittyvät muutokset

Henkirikoksen uhrien läheisten sosiaalisiin suhteisiin liittyvät muutokset olivat *epäsosiaaliseksi muuttuminen, ihmissuhteiden kärsiminen ja luottamuksen puutteen lisääntyminen.*

Epäsosialisuuteen sisältyi muiden ihmisten vältteleminen, yksin olemisen haluaminen, hiljaisuudesta nauttiminen ja kotona viihtymisen lisääntyminen. Läheiset välttelivät muiden ihmisten seuraa, väsyivät ihmisten kanssa seurusteluun sekä nauttivat vähemmän toisten ihmisten seurasta. Epäsosialisuuden lisääntymiseen liittyi myös väkijoukkojen vieroksuminen, eristäytymisen lisääntyminen ja omiin oloihin vetäytyminen.

”Sosiaalisesta ihmisestä olen muuttunut Ei-sosiaaliseksi...”

”Olen kaikkein mieluiten yksin, kotonakin.”

Ihmissuhteiden kärsimiseen liittyi ihmissuhteiden monimutkaistuminen sekä huonosti kohdelluksi tuleminen. Monimutkaisuuteen ihmissuhteisiin liittyi ihmisten kanssa tekemisissä olemisen vaikeutuminen. Henkirikosuhrien läheiset kokivat ystävien vähenemisen, parhaan ystävän ja sielunkumppanin menettämisen sekä muiden läheisten kanssa välien huonontumisen. Läheiset joutuivat kohtaamaan myös tuttavien katoamista ympäriltä, tuttavien ja kavereiden etäännyttymisen sekä tuttujen ihmisten yhteydenpidon loppumisen. Läheiset kuvasivat ystäväystymisen ja muihin ihmisiin sitoutumisen vaikeutumista. Lisäksi ihmissuhteiden monimutkaistumiseen sisältyi olemassa oleviin ystäviin takertuminen ja ylipäätään ihmisiin yhteydenpidon vaikeutuminen.

”Tilanne ei ole korjaantunut, vaikka tapahtumasta on yli 5 vuotta, vaan edelleen moni tutuksi ja kaverikseni luulemani henkilö lopetti yhteydenpidon tai heistä on tullut hyvin etäisiä.”

Huonosti kohdelluksi tulemiseen sisältyi muiden ihmisten välinpitämättömyyden, salailun, välttelyn ja kieroilun kohteeksi joutuminen. Lisäksi läheiset kokivat yhteiskunnassa hylkiöksi joutumista ja ympäristön tuomitsevaisuutta. Läheiset joutuivat kuulemaan epäasiallisia kommentteja. Huonompaan kohteluun sisältyi myös taloudellisen tilan muuttuminen.

”Tehdään yhteiskunnan silmissä hylkiö, koska lapsi tai muu läheinen on itsensä ns. saattanut surmaajan seuraan ja joutunut uhriksi.”

Luottamukseen puutteen lisääntymiseen liittyi ihmisiin ja yhteiskuntaan luottamisen tunteen vähentyminen. Lisäksi läheiset pelkotilat ja murehtiminen lisääntyivät. Ihmisiin ja heidän hyvyteensä uskottiin ja luotettiin vähemmän sekä menetettiin kunnioitus. Läheiset kuvasivat muuttuneensa ennakkoluuloisiksi ihmisiä kohtaan sekä tarkkailevansa enemmän muita.

”Menetin uskoni ihmisiin, ja kaiken kunnioitukseni muita (vieraita ihmisiä) kohtaan...”

Yhteiskuntaan luottamisen vähentyminen sisälsi maailman ja erityisesti oman maan julmaksi kokemisen sekä välinpitämättömyyden. Läheiset kokivat yhteiskunnan pettämäksi joutumista, yhteiskunnalta epäoikeudenmukaisuuden kokemista sekä yhteiskunnan lakien ja suhtautumisen

takia omien elämänvaikeuksien lisääntymistä. Lisäksi läheiset kokivat yhteiskunnalta avun puutetta ja yhteiskunnan ymmärtämättömyyden takia heidän toipumisensa viivästymistä. Läheiset kokivat myös yhteiskunnan asenteita kohtaan enemmän negatiivisuutta ja koko yhteiskunnan hajoamista.

”Koen, että yhteiskunnan säädökset auttavat enemmän tappajaa kuin uhrin omaisia.”

Pelon lisääntymiseen liittyivät erilaisten pelkotilojen lisääntyminen ja läheisten perusturvallisuuden järkkäminen. Läheiset pelkäsivät enemmän onnettomuuksia, heillä ilmeni vaikeutta kohdata hälytysajoneuvoja, vaikeutta vastaanottaa onnettomuusutisia sekä kuunnella rikosuutisia. Läheiset pelkäsivät myös riskien ottamista, kuolemaa, menettämistä, sairastumista ja lapsettomuutta aiempaa enemmän.

”Pelkään puolisoni ja lasteni menettämistä ajoittain todella paljon.”

Murehtimisen lisääntymiseen sisältyi muista läheisistä suuren huolen kantaminen, herkemmin huolestuminen, tuntemattomien ihmisten kohtaloiden sureminen ja syyllisyydentunteiden kokeminen.

”Huolestun herkästi (esim. puoliso reissussa; pelkään autokolaria tms.)”

Tulevaisuuteen liittyvät muutokset

Tulevaisuuteen liittyvät muutokset sisälsivät *elämän kuormittumisen, elämän mielekkyyden vähenemisen ja tulevaisuuden toivottomuuden lisääntymisen.*

Elämän kuormittumisen lisääntymiseen sisältyi läheisen kuolemaan liittyvien järjestelyiden aiheuttama kuormitus, tulevaisuuden suunnitelmien muuttuminen ja työkyvyttömyyden lisääntyminen. Kuolemaan liittyvät järjestelyt koettiin henkisesti, ajallisesti ja taloudellisesti kuormittavina.

”Kuolemaan liittyvät järjestelyt kuormittivat sekä henkisesti, ajallisesti että taloudellisesti: hautajaiset, tuhkaus, hautapaikka, laskut, kulkeminen asioiden hoidon takia paikkakunnalta toiselle, puhelut joka paikkaan.”

Tulevaisuuden suunnitelmien muuttumiseen liittyi koulusta valmistumisen lykkääntyminen, tulevaisuuteen liittyvien odotusten ja omien elämänsuunnitelmien muuttuminen. Lisäksi läheiset kokivat kielteisenä asiana äitiyden menettämisen sekä mahdollisista tulevista lapsenlapsista luopumisen.

”Olin valmistumassa ammattikorkeakoulusta toukokuussa 2014, mutta olen edelleen ainakin tammikuun 2015 loppuun saakka sairaslomalla.”

Työkyvyttömyyden lisääntymiseen sisältyi sekä rankempi työntekeminen että työkyvyn menettäminen sekä sairaslomalle tai työkyvyttömyyseläkkeelle joutuminen läheisen henkirikoskuoleman jälkeen.

”Olen joutunut jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle tämän henkirikoksen ja sen seuraamusten vuoksi.”

Elämän mielekkyyden vähenemiseen liittyi mielekkäiden asioiden katoaminen elämästä, elämässä negatiivisuuden lisääntyminen ja kaipauksen tunteen kokeminen. Mielekkäiden asioiden katoamiseen liittyi esimerkiksi se, ettei asioissa nähty enää kauneutta. Negatiivisuuteen sisältyi juhlapäivien viettämisen epämiellyttävyyttä sekä uhrin muistopäivien raskaana kokeminen. Läheiset kokivat innostumisen, elämän ilon ja elämän positiivisuuden katoamista sekä surun lisääntymistä. Kaipaukseen sisältyi uhrin kaipaamista sekä jatkuvaa ikävän tunteen kokemista.

”Näen rumana kaiken sen, minkä näin ennen kauniina (esim. luonnon).”

”En usko, että elämällä on enää mitään positiivista minulle annettavana.”

Tulevaisuuden toivottomuuden lisääntymiseen liittyi tulevaisuuden toivon katoaminen ja elämästä merkityksen häviäminen. Tulevaisuuden toivon katoamiseen sisältyi tulevaisuuteen liittyvien odotuksien häviäminen sekä vainajan kanssa yhteisen tulevaisuuden murskaantuminen. Läheiset kokivat tulevaisuuden näkymien huonontuneen ja koko elämän huonompaan suuntaan muuttumisen. Elämästä merkityksen häviämiseen liittyi elämän merkityksen katoaminen ja omaan kuolemaan liittyvä välinpitämättömyyden lisääntyminen. Lisäksi läheiset kokivat, että elämästä puuttui iso palanen ja elämä muuttui turhaksi.

”Elämällä ei enää mitään merkitystä, ei väliä vaikka kuolisi nyt.”

Pohdinta

Tulosten tarkastelua

Tämä tutkimus tuotti ensimmäistä kertaa monitahoista tietoa suomalaisten henkirikosten uhrien omaisten kokemista kielteisistä elämänmuutoksista. Aiemman tutkimustiedon kohdistuessa pääosin terveyteen liittyviin seurauksiin, tuotettu tieto on merkityksellistä myös kansainvälisesti sen laaja-alaisuuden johdosta. Tulokset osoittivat kielteisten elämänmuutosten kokonaisvaltaisuuden, niiden kohdistuessa sekä omaiseen itseensä, hänen sosiaalisiin suhteisiinsa ja elämäänsä sekä tulevaisuuteensa. Osallistujien menetyksestä kulunut aika vaihteli neljän kuukauden ja 25 vuoden välillä. Tällöin tutkimukseen osallistui niitä, joilla oli kokemusta myös henkirikoksen pitkäaikaisseurauksista. Saadut tulokset vahvistavat aiempaa tietoa siitä, että henkirikos muuttaa omaisten elämää hyvin pitkällä aikavälillä, jopa pysyvästi (Thiel 2016, Mastrocinque ym. 2020). Tämä tulisi huomioida henkirikosuhrien omaisille tarjotussa tuessa (Aho & Terkamo-Moisio 2018).

Tulokset osoittavat henkirikoksen uhrien kokevan itseensä kohdistuvia kielteisiä elämänmuutoksia, kuten aggression sekä vihan tunteiden lisääntymistä. Tämä vahvistaa osaltaan aiempaa tutkimustietoa (Asaro 2001, Armour 2003, Zinzow ym. 2011, Thiel 2016). Osa osallistujista kuvasi vihan tunnettaan ylivoimaisena. Myös Christ ym. (2003) mukaan vihan tunteminen henkirikostapahtuman jälkeen voi näyttäytyä myös äärimmäisenä raivoamisena ja ärtyneisyytenä. Vihan tunne saattaa voimistua oikeudenkäynnin aikana ja sen jälkeen, mikä myös tulisi huomioida läheisille tarjotussa tuessa (Zinzow ym. 2011, Thiel 2016, Virta ym. 2017). Edellisten lisäksi omaiset kuvasivat katkeroitumista, tunteettomuutta sekä persoonallisuuden muutoksia. Nämä myös aiemmin tunnistetut kielteiset persoonallisuuden muutokset (Christ ym. 2003, Baliko & Tuck 2008, Thiel 2016, Mastrocinque ym. 2020) voivat aiheuttaa omaisissa itsessään myös pelkoa sekä kauhua, vaikeuttaen entisestään menetyksen käsittelyä (Jacobs ym. 2016).

Tuloksissa nousee esiin omaisten unihäiriöiden, sairauksien, traumaperäisten stressireaktioiden sekä alkoholinkäytön lisääntyminen kielteisinä elämänmuutoksina henkirikoksen jälkeen. Lähes jokainen

henkirikoksen uhrin omainen kärsii heikentyneestä terveydentilasta sekä lisääntyneestä sairastavuudesta (Armour 2003). Myös mielenterveyden häiriöt ovat tyypillisiä traumaattisen tapahtuman jälkeen (Asaro 2001, Turunen 2014, Connolly & Cordon 2015). Alkoholin ohella henkirikoksen uhrien omaisilla on todettu myös muihin päihteisiin liittyvien riippuvuuksien lisääntymistä (Asaro 2001, Aho & Terkamo-Moisio 2018). Aiemmissä tutkimuksissa omaisten on todettu pyrkivän jatkamaan elämäänsä väsymyksestään ja oireilustaan huolimatta traumaattisen kokemuksensa jälkeen (Christ ym. 2003, Zinzow ym. 2011). Tästä johtuen kielteiset elämänmuutokset tulisi huomioida, etenkin työikäisten omaisten tuessa työkyvyn ylläpitämiseksi sekä mahdollisen työkyvyttömyyden ennaltaehkäisemiseksi. Tukemista tulisi tehdä erityisesti työterveyshuollossa, mutta myös kaikilla niillä terveydenhuollon sektoreilla, joissa omaisia kohdataan.

Osallistujien kuvaamien, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteiskuntaan kohdistuvien, kielteisten muutosten voidaan ajatella vaikuttavan negatiivisesti heidän suruunsa. Osittain muutosten taustalla voidaan ajatella olevan henkirikoksen negatiivinen vaikutus heihin itseensä (Jacobs ym. 2016), mutta toisaalta kuvatut muutokset lienevät yhteydessä myös henkirikoksiin liittyvään stigmaan (Armour 2003), joka nousi esiin myös tässä aineistossa. Samoin henkirikokseen liittyvä itsen ja toisten syyllistäminen sekä kyvyttömyys vastaanottaa lopullista menetystä (Christ ym. 2003, Zinzow ym. 2011, Aldrich & Kallivayalil 2016) voivat vaikuttaa kielteisesti läheisten sosiaalisiin suhteisiin. (Armour 2003, Virta ym. 2017). Henkirikoksen kielteisenä seurauksena omaiset kuvasivat oman perusturvallisuutensa järkkymistä yhteneväisesti aiemman kirjallisuuden kanssa (Mastrocinque ym. 2020). Tämän seurauksena he kokivat elämänsä mielekkyyden heikkenevän ja omaan mahdolliseen kuolemaansa kohdistuvan välipitämättömyytensä lisääntyvän. Läheisen kuolema henkirikoksen seurauksena ja siihen liittyvä perusturvallisuuden järkkyminen ilmenee tuloksissa myös muiden perheenjäsenten menettämisen pelkona, joka voi johtaa läheisiin kohdistuvaan ylisuojelemaan käytökseen, ja osaltaan vaikuttaa kielteisesti omaisten sosiaalisiin suhteisiin.

Yhteiskuntaan kohdistuvan luottamuksen vähenemisen osallistajat liittivät etenkin henkirikoksen tutkinta- ja oikeusprosessin etenemiseen, joiden yhteydessä he kokivat heidän elämäänsä hankaloittavia epäoikeudenmukaisuuksia. Yhtenevästi aiempien tulosten (Alarcão ym. 2008, Bailey ym. 2013) kanssa myös Thiel (2016) kuvaa oikeudenkäynnin sekä etenkin oikeuden päätöksen keskeistä merkitystä omaisten oikeudentajun sekä suruprosessin kehitykselle. Omaisille tulisikin tarjota tehostetusti tukea pitkäkestoisesti, etenkin oikeudenkäynnin aikana sekä sen jälkeen (Aho & Terkamo-Moisio 2018), koska tapahtumien ymmärtämisen sekä loogisten merkitysten rakentamisen on todettu vaikuttavan positiivisesti henkirikosten uhrien omaisten muuttuneen maailmankuvan rakentamiseen (Thiel 2016, Mastrocinque ym. 2020).

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin uskottavuuden, siirrettävyyden ja vahvistettavuuden avulla (Graneheim & Lundman, 2004). Uskottavuuteen vahvistamiseksi tutkimuksen tulokset kuvattiin siten, että lukija pystyy ymmärtämään analyysin kulkua. Analyysissa palattiin useita kertoja aineiston alkuperäisilmaisujen pariin yhteneväisyyden varmistamiseksi luokkien kanssa. Tutkimusaineiston analysoi ensin yksi tutkija ja sen luotettavuutta vahvistettiin tutkijaryhmässä. Esitetyt alkuperäisilmaisut vahvistavat tutkimuksen uskottavuutta sekä luotettavuutta. Siirrettävyyttä arvioitiin tutkimustuloksien sovellettavuuden avulla. Kohderyhmä ei arvioinut tutkimuksen tuloksia erikseen. Tutkimuksen osallistajat olivat taustoiltaan hyvin heterogeeninen ryhmä omaisia, jotka ovat menettäneet läheisensä eri tekotavoin toteutuneiden henkirikosten kautta. Osallistujat rekrytoitiin vertaistukiyhdistyksen kautta, näin ulkopuolelta ovat voineet jäädä omaiset, jotka eivät ole vertaistuen piirissä. Vastaajat olivat pääosin naisia, joten miesten kokemukset jäävät

näissä tuloksissa vähäisemmiksi. Raportissa on kuvattu anonymiteettia suojellen mahdollisimman läpinäkyvästi osallistujien valinta, osallistujien taustatiedot sekä aineiston keruu. Lomakkeen avoin kysymys oli selkeästi ilmaistu ja osallistujat tuottivat siihen yksiselitteisiä vastauksia, minkä johdosta tutkijan tulkinnan vaikutus arvioidaan vähäiseksi, mikä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Tulosten raportoinnissa on hyödynnetty Standards for Reporting Qualitative Research (SRQR) ohjetta.

Johtopäätökset

Henkirikokset aiheuttavat uhrien omaisten elämään kokonaisvaltaisia kielteisiä muutoksia. Kielteiset elämänmuutokset vaikuttavat negatiivisesti omaisten suruun, heidän sosiaalisiin suhteisiinsa sekä tulevaisuusorientaatioonsa, minkä johdosta heille tulisi tarjota pitkäaikaista tukea yhteiskunnan eri tahoilta. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää henkirikoksen uhrien työikäisiin omaisiin mahdollisten kielteisten jatkoseurausten ennaltaehkäisemiseksi. Työikäisiä omaisia kohdataan yleensä työterveydenhuollossa. Syvemmän ymmärryksen saavuttamiseksi tutkimusta tulisi tulevaisuudessa kohdentaa henkirikoksen uhrien omaisten saamaan sekä toivomaan tukeen sekä henkirikokseen liittyvän surun erityispiirteisiin.

Kiitokset

Kiitämme kaikkia tutkimukseen osallistuneita, jotka mahdollistivat tämän tutkimuksen toteutumisen.

VASTUUALUEET

Tutkimuksen suunnittelu: AAA, aineiston keruu: AAA, aineiston analysointi: MA, AAA, käsikirjoituksen kirjoittaminen: ATM, MA, AAA

LÄHTEET

Aho AL. & Kylmä J. (2012) Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä – näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* **24**(4), 271–280.

Aho AL. & Terkamo-Moisio A. (2018) Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen. Hoitosuositus. Hoitotyön tutkimussäätiö. Helsinki.

Alarcão A., Carvalho M. & Pelloso S. (2008) The death of a young son in violent circumstance: Understanding the experience of the mother. *Revista Latino-Americana De Enfermagem* **16**(3), 341–347.

Aldrich H. & Kallivayalil D. (2016) Traumatic grief after homicide: Intersections of individual and community loss. *Illness, Crisis & Loss* **24**(1), 15-33.

Armour M. (2003) Meaning making in the aftermath of homicide. *Death Studies* **27**(6), 519-540.

Asaro R. (2001) Working with adult homicide survivors, part I: Impact and sequelae of murder. *Perspectives in Psychiatric Care* **37**(3), 95–101.

- Bailey A., Hannays-King C., Clarke J., Lester E. & Velasco D. (2013) Black mothers' cognitive process of finding meaning and building resilience after loss of a child to gun violence. *British Journal of Social Work* **43**(2), 336–54.
- Baliko B. & Tuck I. (2008) Perceptions of survivors of loss by homicide: Opportunities for nursing practice. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services* **46**(5), 26–34.
- Christ G., Bonanno G., Malkinson R. & Rubin S. (2003) Bereavement experiences after the death of a child. Washington, DC: National Academy Press, 553–690.
- Connolly J. & Gordon R (2015) Co-victims of Homicide: A Systematic Review of the Literature. *Trauma Violence Abuse* **16**(4), 494–505.
- Eurostat. (2020) Rikostilastot. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Crime_statistics/fi#tahallista_henkilirikosta_EU-27:ss.C3.A4_vuonna_2018 (10.3.2021)
- Ganpat S., Granath S., Hagstedt J., Kivivuori J., Lehti M., Liem M. & Nieuwbeerta P. (2011) Homicide in Finland, the Netherlands and Sweden. A first study on the European Homicide Monitor data. Västerås: Edita Norstedts.
- Graneheim UH. & Lundman B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* **24**(2), 105–112.
- Jacobs K., Wellman A., Fuller A., Anderson C. & Jurado S. (2016) Exploring the familial impact of cold case homicides. *Journal of Family Studies* **22**(3), 256–271.
- Lehti M. (2017) Henkirikoskatsaus 2017. Henkirikoskatsauksia 19/2017. Helsingin yliopisto: Valtiotieteellinen tiedekunta, kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti.
- Lehti M. (2020) Henkirikoskatsaus 2020. Katsauksia 41/2020. Helsingin yliopisto: Valtiotieteellinen tiedekunta, kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti.
- Mastrocinque JM., Hartwell T., Metzger JW., Carpella-Johnson R., Navratil PK. & Cerulli C. (2020) Spirituality and Religion After Homicide and Suicide: Families and Friends Tell Their Stories. *Homicide Studies* **24**(2), 107–126.
- Parappully J., Rosenbaum R., van den Daele L. & Nzewi E. (2002) Thriving after trauma: The experience of parents of murdered children. *Journal of Humanistic Psychology* **42**(1), 33–70.
- Pojjula S. (2010) Henkirikosuhrien perheenjäsenten selviytyminen, mielenterveys ja kokemukset tuesta ja palveluista. Sosiaali - ja terveysministeriön selvityksiä 2010:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3037-7> (9.3.2021)
- Rikoslaki 21.4.1995/578. (1995) Luku 21, 1-4 § ja 8-9 §. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001> (9.3.2021)
- Thiel D. (2016) Moral Truth and Compounded Trauma: The Effects of Acquittal of Homicide Defendants on the Familie of the Victims. *Homicide Studies* **20**(3), 199–219.

Tilastokeskus, Rikos- ja pakkokeinotilasto. (2021) Rikos ja pakkokeinotilasto. 4. vuosineljännes 2020, Liitetaulukko 1. Eräiden rikostyyppien kehitys 2016-2020 (ennakkotieto).
http://www.stat.fi/til/rpk/2020/04/rpk_2020_04_2021-01-19_tau_001_fi.html (10.3.2021)

Turunen T. (2014) Trauma recovery after a school shooting: the role of theory-based psychosocial care and attachment in facilitating recovery. Väitöskirja: Tampereen yliopisto.

Virta T., Kaunonen M. & Aho AL. (2017) Henkirikosuhrien läheisten suru sekä selviytymistä edistävät ja estävät tekijät. *Thanatos* 6(2), 6-49.

Zinzow H., Rheingold A., Byczkiewicz M., Saunders B. & Kilpatrick D. (2011) Examining posttraumatic stress symptoms in a national sample of homicide survivors: Prevalence and comparison to other violence victims. *Journal of Traumatic Stress* 24(6), 743–746.

Anja Terkamo-Moisio, TtT, AmO, yliopistonlehtori, Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos, PL 1627, 70211 Kuopio, anja.terkamo-moisio@uef.fi

Mammu Siekkinen, TtM, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, 33014, Tampereen yliopisto, marjo.ahtiainen@tuni.fi

Anna-Liisa Aho, TtT, yliopistonlehtori, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, 33014, Tampereen yliopisto, annaliisa.aho@tuni.fi

Taulukko 1. Henkirikoksiin liittyviä taustatietoja

Taustamuuttuja	n	%
Uhrin sukupuoli		
Nainen	13	44,8
Mies	16	55,2
Uhrin suhde tekijään		
Tuttava	9	31,0
Tuntematon	6	20,7
Kaveri	3	10,3
Aviopuoliso	4	13,8
Avopuoliso	1	3,4
Seurustelukumppani	2	6,9
Veli	1	3,4
Setä	1	3,4
Naapuri	1	3,4
Ex-puoliso	1	3,4
Läheisen suhde uhriin		
Lapsi	7	24
Avio- tai avopuoliso	4	14
Vanhempi	7	24
Sisar	7	24
Siskon lapsi	2	6,9
Ex-puoliso	1	3,4
Uhrin tuttava	1	3,4

Pääluokka: Itseen kohdistuvat muutokset	
Yläluokka	Alaluokka
Aggression lisääntyminen	Raivostumisen tunteiden lisääntyminen Ärtynäisyyden lisääntyminen Vihaan lisääntyminen
Vireystilan huonontuminen	Väsyminen Nukkumisen vaikeutuminen Keskittymisvaikeuksien lisääntyminen Muistivaikeuksien ilmaantuminen
Luonteenpiirteiden muuttuminen	Aikaansaamattomuuden ilmeneminen Epäsosiaalisuus Itsetunnon menettäminen Katkeruuden kokeminen Tunteettomuus Persoonallisuuden muutokset
Sairastuminen	Sairauksien lisääntyminen Alkoholin käyttämisen lisääntyminen
Pääluokka: Sosiaalisiin suhteisiin ja yhteiskuntaan kohdistuvat muutokset	
Luottamuksen puutteen lisääntyminen	Ihmisiin luottamisen vähentyminen Yhteiskuntaan luottamisen vähentyminen Pelon lisääntyminen Murehtimisen lisääntyminen
Ihmissuhteiden kärsiminen	Ihmissuhteiden monimutkaistuminen Huonosti kohdelluksi tuleminen
Pääluokka: Tulevaisuuteen liittyvät muutokset	
Elämän kuormittumisen lisääntyminen	Läheisen kuolemaan liittyvien järjestelyiden kuormittaminen Tulevaisuuden suunnitelmien muuttuminen Työkyvyttömyyden lisääntyminen
Tulevaisuuden toivottomuuden lisääntyminen	Tulevaisuuden toivon katoaminen Elämästä merkityksen häviäminen
Elämän mielekkyyden väheneminen	Mielekkäiden asioiden katoaminen Elämässä negatiivisuuden lisääntyminen Kaipausten tunteen kokeminen

Kuvio 1. Henkirikoksen uhrien omaisten kokemat kielteiset elämänmuutokset