

**ÄITIEN SURULLISET TARINAT**  
**Vertaistuki itsemurhan tehneiden läheisten**  
**keskustelupalstalla**

Sonja Laine  
Tampereen yliopisto  
Sosiaalityön tutkimuksen laitos  
Syyskuu 2009

Tampereen yliopisto  
Sosiaalityön tutkimuksen laitos

LAINESONJA: Äitien surulliset tarinat. Vertaistuki itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstalla.

Pro gradu -tutkielma, 64 s.  
Ohjaaja: Irene Roivainen  
Sosiaalityö  
Syyskuu 2009

---

Tutkimuksessa kartoitetaan itsemurhan tehneiden läheisille tarkoitettua internetissä toimivaa keskustelupalstaa. Itsemurha on läheisille traumaattinen kokemus, johon sopeutumisessa vertaistuesta on usein apua. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskinäistä tukea, jossa asiantuntijuus perustuu omaan kokemukseen.

Tutkimusaineisto koostuu noin puolen vuoden aikana keskustelupalstalle kirjoitetuista 100 keskustelusta, joihin sisältyy 795 yksittäistä viestiä. Tutkimuksen näkökulma on narratiivinen. Aineistoa käsitellään narratiivisena eli tarinoina, jotka ovat aina kontekstisidonnaisia. Myös aineiston analyysi on narratiivinen siinä mielessä, että aineiston pohjalta tuotetaan uusi tarina. Analyysimetodeina ovat teemoittelu ja tyypittely. Analyysi on tehty kaksiosaisesti. Ensin koko aineisto on teemoiteltu ja sen jälkeen osa aineistosta, lapsensa menettäneiden äitien osalta, on tyypiteltä tyypikertomukseksi.

Keskustelupalstan sisältö jakautuu kahdeksaan pääteemaan, jotka ovat lohdun lähteet, päivästä toiseen jaksaminen, itsemurhatarina, suhde muihin ihmisiin, ajan kuluminen, miksi tämä tapahtui ja tiedotus. Äidin tyypikertomuksessa korostuvat tunteet, elämässä eteenpäin jaksamisen vaikeus, syyllisyys ja tarve löytää tapahtuneelle jokin selitys. Aineiston kirjoittajat suhtautuvat keskustelupalstaansa vertaistukena ja arvostavat sitä suuresti. Heille on tärkeää paitsi saada tukea ja ymmärrystä myös voida auttaa muita. Tämä antaa merkitystä itsemurhamenetykselle.

Keskustelupalstalle kirjoitettujen viestien kokonaisuudesta rakentuvat aineiston tarinat, joissa näkyy taustalla myös kulttuuriset mallitarinat. Tarinoiden avulla omaa kokemusta koetetaan ottaa haltuun suuren elämänmuutoksen keskellä. Kulttuurisesti jaettujen mallitarinoiden välityksellä voidaan hahmottaa ja ennakoita tilanteen kehittymistä.

Avainsanat: itsemurhan tehneiden läheiset, vertaistuki, keskustelupalsta, narratiivisuus

University of Tampere  
Department of Social Work Research

LAINEN SONJA: Mothers' sad stories. The Peer Support on the Discussion Board of Suicide Survivors.

Pro gradu, 64 p.  
Supervisor: Irene Roivainen  
Social work  
September 2009

---

The study is a survey of the contents of a discussion board in Internet for suicide survivors. Suicide is a traumatic experience for relatives and peer support can often help in adaptation. Peer support is mutual support of people in a similar situation in life, in which the expertise is based on own experiences.

The research material consists of a hundred discussions posted to the discussion board during a half year period. It includes 795 individual messages. The standpoint of the study is narrative. The material is processed as narrative, in other words as stories, which are related to the context. Also the analysis of the material is narrative so that a new story is produced based on the material. The research methods are theme analysis and type analysis. Analysis of the material was divided in two. First, theme analysis was done to the whole material. Then a part of the material, stories of the mothers', was analyzed to produce a type story.

The content of the discussion board is divided into eight principal themes: sources of comfort, managing from day to day, suicide story, relation to other people, passing of time, why it happened and general information. In mother's story emotions, difficulty of getting on in life, guilt and need to find an explanation are emphasized. Writers of the material regard the discussion board as peer support and highly appreciate it. It is important for them not only to get support and understanding but also to be able to help others. It gives meaning to the loss.

The stories of the material consist of the messages written on the discussion board. They can be seen affected by the culturally shared model stories. With the help of stories people try to take over their experience in the middle of the big changes in life. Culturally shared stories help people to perceive and predict the development of the situation.

Keywords: suicide survivor, peer support, discussion board, narrative

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 LÄHEISEN ITSEMURHA .....	3
2.1 Itsemurhat Suomessa.....	3
2.2 Läheisen kokemus .....	5
2.3.1 Selviytymisen keinot.....	9
3 VERTAISTUKI .....	12
3.1 Vertaistuen tarkoitus .....	12
3.2 Vertaistuen muodot .....	13
3.2.1 Vertaistukiryhmät.....	13
3.2.2 Internetin keskustelupalsta vertaistukena.....	16
3.3 Vertaistuki palvelujärjestelmässä.....	18
3.3.1 Kolmas sektori vertaistuen järjestäjänä.....	19
3.3.2 Vertaistuen suhde ammattiapuun .....	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
4.1 Tutkimuskysymys .....	22
4.2 Tutkimuksen aineisto .....	22
4.2.1 Aineiston keruu .....	23
4.2.2 Aineiston kirjoittajat .....	24
4.3 Metodologia .....	24
4.3.1 Narratiivinen näkökulma.....	25
4.3.2 Aineiston analyysi.....	28
5 SURUN JA LOHDUN MONET MUODOT .....	31
5.1 Keskustelupalstan teemat .....	31
5.1.1 Lohdun lähteet.....	33
5.1.2 Tunteet .....	34
5.1.3 Päivästä toiseen jaksaminen.....	36
5.1.4 Itsemurhatarina.....	38
5.1.5 Suhde muihin ihmisiin .....	39
5.1.6 Ajan kuluminen.....	41
5.1.7 Miksi tämä tapahtui? .....	42
5.1.8 Tiedottaminen .....	44
5.2 Äidin kertomus.....	44
5.3 Tulosten pohdinta.....	49
6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	52
6.1 Vertaistukea tunteiden käsittelyyn .....	53
6.2 Keskustelupalstan rajoitteet ja vahvuudet.....	54
6.3 Tutkimusaineiston haasteet .....	55
6.4 Positiivinen nettiyhteisöllisyys .....	56
LÄHTEET.....	58

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Läheisen itsemurhan aiheuttaman surun spektri.....	7
Taulukko 1. Läheisen itsemurhan aiheuttaman surun spektri.....	8
Taulukko 2. Vertaistukiryhmien rakenteellinen kehikko.....	14
Taulukko 3. Keskustelupalstan kirjoittajien suhde itsemurhan tehneeseen.....	24
Taulukko 4. Teemataulukko.....	31

# 1 JOHDANTO

Läheisen yllättävä kuolema on aina vaikeaa suremaan jääville ystäville ja omaisille. Jos läheinen on kuollut oman käden kautta, tilanne on vielä vaikeampi. Jälkeen jääneet joutuvat kohtaamaan surun ja kaipauksen lisäksi moninaisia muita vaikeita tunteita. Muihin kuolemantapoihin verrattuna itsemurhakuolemaa surevien läheisten menetystä leimaa voimakas syyllisyys, häpeä, viha ja suuttumus sekä tarve löytää tapahtumille selitys (Uusitalo 2007b, 164). Pahimmillaan ihmisen koko minäkuva särkyy. Itsemurhasurijan sanoin ”jälkeen jäänyt läheinen ei ikävöi ainoastaan kuollutta rakastaan vaan myös entistä itseään, sitä itseään, joka hän oli ennen menetystä” (Härkönen 2005, 8.)

Vuosittain tuhannet suomalaiset joutuvat tilanteeseen, jossa heidän maailmansa romahtaa läheisen tekemän itsemurhan vuoksi. Itsemurhan seuraukset jälkeen jääneille surijoille ovat vakavia eikä kaikilla ole valmiuksia käsitellä yksin tapahtuman herättämiä tunteita. Asian käsittelyä vaikeuttaa sekin, että itsemurha on edelleen yhteiskunnassamme tabu, josta ei voi avoimesti puhua (Achté 1996, 42). Itsemurhasurijat voivat myös kokea jäävänsä yksin, sillä leimautumisen tunne ja häpeä saattavat johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen (Marjamäki 2007, 35).

Vertaistuki ja muiden vastaavassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen ovat erityisen merkityksellisiä itsemurhan tehneiden läheisille. Vertaistuessa on pohjimmiltaan kysymys siitä, että samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toisiaan. Sen lähtökohdaksi on ihmisen oma kokemus ja sitä kautta syntynyt asiantuntijuus (Vuorinen 1998, 147). Vertaisten kesken asioista voi puhua avoimesti niiden oikeilla nimillä. He ymmärtävät toisiaan ilman selittelyä, mikä auttaa suhteellistamaan omaa kokemusta (Laitinen 2008, 273-279). Vertaistuki auttaa asian käsittelyssä ja sopeutumisessa elämään uudessa tilanteessa.

Olen toiminut itsemurhamenetyksen kanssa kamppailevien ihmisten parissa vuosina 2002-2004 työskennellessäni Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry:ssä. Työssäni näin vertaistuen voiman sopeutumisen edistämässä ja harmittelin sitä, kuinka kaikille paikkakunnille on mahdotonta järjestää vertaistukiryhmiä. Loppuvuodesta 2004 yhdistys perusti nettiin keskustelupalstan tarjoamaan vertaistukea niille, jotka eivät pääse tai halua osallistua perinteisiin vertaistukiryhmiin. Keskustelupalstalla on satoja käyttäjiä ja sinne kirjoitetaan aktiivisesti. Suuri osa käyttäjistä saa lohtua ja tukea vain lukiessaan muiden kirjoituksia, vaikka ei itse kirjoitakaan.

Usein internetin yhteisöt ja keskustelupalstat nousevat huomion kohteeksi ongelmien tai huolien myötä. Koulusurmaajan ammuskeluvideot ja vihaviestit samoin kuin nuorten keskustelupalstalla lapsia houkuttelevat pedofiilit nostattavat huolta keskustelupalstojen riskeistä ja huonosta vaikutuksesta. Vähemmälle huomiolle yhteiskunnallisessa keskustelussa jäävät sellaiset keskustelupalstat, jotka tarjoavat erilaisille erityisryhmille tärkeän väylän vertaistuen löytämiseen, auttamiseen ja tukeen. On syytä nostaa esiin myös nettiyhteisöllisyyden positiiviset mahdollisuudet.

Tutkimukseni lähtökohtana on luoda kuva keskustelupalstan sisällöstä ja selvittää, mitä keskustelupalstalla kirjoitetaan. Mistä asioista kirjoitetaan? Millaisia teemoja kirjoituksista nousee esiin? Eri-tyistä huomiota olen kiinnittänyt suurimpaan kirjoittajaryhmään, lapsensa menettäneisiin äiteihin. Millaisia tarinoita lapsensa itsemurhan kautta menettäneet äidit kirjoittavat? Tutkimukseni näkökulma on narratiivinen. Tutkin keskustelupalstalle kirjoitettuja viestejä tarinoina, jotka eivät ole vain subjektiivisia kokemuksia ja tapahtumia, vaan niissä ilmentyvät myös sosiaalisesti jaetut mallitarinat (Hyvärinen 2006, 2).

Aluksi esittelen aiempaa tutkimusta tämän tutkielman aihepiiriin ja keskeisiin käsitteisiin liittyen. Käyn läpi itsemurhan tehneiden läheisiä käsitteleviä tutkimuksia (luku 2) sekä vertaistukea ja siihen liittyvää tutkimusta (luku 3).

## 2 LÄHEISEN ITSEMURHA

Läheisen itsemurha on ihmiselle vaikea asia. Surutyötä tehdessään jäljelle jäänyt läheinen joutuu kohtaamaan useita kipeitä kysymyksiä, joihin ei yleensä löydy selvää vastausta. Surun ja trauman lisäksi sureva läheinen joutuu itsemurhatapauksissa käsittelemään myös omaan itseensä kohdistuvia tunteita, esimerkiksi syyllisyyttä ja katumusta, sekä sosiaalisia paineita, kuten häpeää ja leimaamista (Uusitalo 2007b, 164).

### 2.1 Itsemurhat Suomessa

Itsemurhatutkimuksessa ei ole käytössä yhtä ainoaa, hyväksyttyä määritelmää itsemurhalle. Suomen itsemurhakomitea hyväksyi vuonna 1974 WHO:n määritelmän: itsemurha on kuolemantapaus, joka on seurausta siitä, että henkilö on vahingoittanut itseään, ja jossa vahingoittaminen ei ole aiheutunut tapaturmasta. Suomen kansallisessa itsemurhien ehkäisyprojektissa käytettiin operationaalista määritelmää: itsemurha on kuolemantapaus, joka on oikeuslääketieteellisesti luokiteltu itsemurhaksi. (Marjamäki 2007, 15.)

Itsemurha on Suomessa merkittävä kansanterveyden ongelma. Vuonna 2003 se oli neljänneksi yleisin työikäisten kuolinsyy ja toiseksi yleisin nuorten miesten kuolinsyy. (Marjamaa 2007, 11.) Suomalaisien itsemurhakuolleisuus on kansainvälisesti korkea. Erityisesti nuorten miesten itsemurhat ovat Suomessa huomattavan yleisiä. (Lönnqvist, Aro, Marttunen & Palonen 1993, 1.) Muutoinkin miehet tekevät itsemurhia noin neljä kertaa naisia enemmän. Miehillä yleisin tekotapa on hirttäytyminen ja naisilla myrkytys. Itsemurhat ovat lapsilla harvinaisia, mutta alkavat yleistyä jo murrosiässä. Suomalaisessa väestössä itsemurhariski säilyy suurena koko aikuisiän. Itsemurhakuolleisuudessa on kuitenkin huomattavia eroja eri väestöryhmien ja alueiden välillä. (Partonen, Haukka & Lönnqvist 2003, 1827, 1832.)

Suomessa itsemurhia on tilastoitu melko luotettavasti koko itsenäisyyden ajan. Tänä aikana itsemurhien määrä on ollut tasaisessa kasvussa. (Partonen et al. 2003, 1828.) Huippu saavutettiin vuonna 1990, jolloin itsemurhia tehtiin 1518. Tämän jälkeen itsemurhien määrä lähti selkeään laskuun ja vuonna 2007 Suomessa tehtiin 995 itsemurhaa (Tilastokeskus 2009). Itsemurhien määrän vähene-  
misen uskotaan osittain johtuvan itsemurhien aktiivisesta ehkäisytyöstä. Vuonna 1986 aloitettiin Suomessa laaja itsemurhien ehkäisyprojekti, joka johti kansalliseen preventio-ohjelmaan ja monipuolisiin toimenpiteisiin itsemurhien ehkäisemiseksi. Toinen merkittävä seikka on mielenterveyden

häiriöiden hoidon kehittyminen. Masennuspotilaista yhä suurempi osa saa asianmukaista hoitoa ja masennuslääkkeiden käyttö on lisääntynyt vuosina 1990-2001 Suomessa noin viisinkertaiseksi. Merkitystä on myös myrkkyjen saatavuuden rajoittamisella sekä talous- ja pakokaasun koostumuksen muuttamisella vähemmän myrkylliseksi. Jopa matkapuhelimien määrän kasvua pidetään suotuisana ja itsemurhilta suojaavana tekijänä. (Partonen et al. 2003, 1827-1828.)

Itsemurha on aina monitekijäinen ja syiltään yksilöllinen tapahtuma. Itsemurhaan johtaneet tekijät saattavat juontua kaukaa henkilön taustasta, mutta miltei aina on löydettävissä myös ajankohtaisia, laukaisevia tekijöitä. (Partonen et al. 2003, 1827.) Itsemurhaan vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät. On olemassa erilaisia tapahtumia ja olosuhteita, joille altistumisen tiedetään lisäävän itsemurhariskiä. (Lönqvist et al. 1993.) Tällaisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi mielenterveyshäiriöt, epävakaata tunne-elämä, käytöshäiriöt, päihderiippuvuudet ja masennustilat (Partonen et al. 2003, 1827). Toisaalta on myös suojaavia tekijöitä, jotka vähentävät riskiä. Riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden tasapaino vaihtelee eri aikoina yksilön elämässä. Akuutti elämäntilanne lisää itsemurhariskiä. Laukaisevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi elämäntilanteet tai niiden uhka, erot, menetykset tai itsetunnon loukkaukset. Itsemurhaprosessi on aina hyvin yksilöllinen ja sen kulku vaihtelee. (Lönqvist et al. 1993, 1-2.) Itsemurhasta ja niiden taustoista on esitetty erilaisia teorioita kautta aikojen, mutta itsemurhan kompleksisuuden ja ihmisten sekä kulttuurien erilaisuuden vuoksi yhden teorian muodostaminen ei ole mahdollista (Marjamäki 2007, 11).

Tutkiessaan itsemurhaa yhteiskunnallis-sosiaalisena ilmiönä Irmeli Järventie työryhmineen vertasi vuosina 1987-88 itsemurhan tehneitä suomalaiseseen työväestöön. Merkittävin ero oli sukupuoli: suurin osa itsemurhan tehneistä oli miehiä. Itsemurhan tehneistä selvästi suurempi osa oli eronneita ja naimattomia kuin väestössä yleensä. Myös keski-ikäisiä ja eläkeikäisiä lähellä olevia oli enemmän kuin väestössä. Selkeä ero väestöön oli työttömien ja eläkeläisten osuus itsemurhan tehneistä. Työelämän ulkopuolella oli 60 % itsemurhan tehneistä, kun koko väestöstä vastaava määrä oli 24 %. Työelämään osallistuneista ainoastaan yrittäjiä oli enemmän itsemurhan tehneissä kuin väestössä. Itsemurhan tehneiden sosiaalisesta taustasta löytyi konfliktisia ihmissuhteita, merkittävien suhteiden toistuvia ja useita menetyksiä sekä ihmissuhdevaikeuksien sosiaalista periytymistä sukupolvelta toiselle. (Järventie, Perä-Rouhu, Palonen & Lönqvist 1990, 75-77.)

Nykyään Suomessa itsemurha ymmärretään useimmiten eräänlaisena pakona sietämättömäksi koetusta olotilasta, johon ei löydetä muuta ratkaisua (Sorri 2007, 203). Itsemurhan tekijällä ei siis kat-



sota olevan ensisijaisena haluna kuolla, vaan päästä pois umpikujaksi kokemastaan vaikeasta elämäntilanteesta. Itsetuhoisiin tekoihin uskotaankin yleensä liittyvän jonkinlainen pelastusfantasia (Saarinen, Viinamäki, Lehtonen & Lönnqvist 1997, 985).

## 2.2 Läheisen kokemus

Itsemurha on jälkeenjääneille läheisille traumaattinen tapa menettää rakkaansa. Arviot siitä, kuinka monta surevaa läheistä itsemurhan tekijät jättävät jälkeensä, vaihtelevat jonkin verran. Tuula Uusitalo (2007, 164) esittää, että itsemurha koskettaa keskimäärin kymmentä läheistä. WHO:n kansainvälisessä arvioissa itsemurhan tehnyttä jää suremaan ainakin viittä ihmistä (Marjamäki 2007, 11). Liisa Ollikainen (1996, 217) puolestaan arvioi, että jokaista itsemurhaan päätyntä kohti jää keskimäärin 6-8 vainajalle läheistä henkilöä. Suomessa jää siis 100-200 ihmistä joka viikko suremaan läheisensä itsemurhaa ja miettimään, miksi näin kävi.

Muihin kuolemantapoihin verrattuna itsemurhakuolemaa surevien läheisten menetystä leimaa epätavallisen voimakas syyllisyys, häpeä, vainajaan kohdistuva viha ja suuttumus sekä tarve löytää tapahtumille selitys (Uusitalo 2007b, 164). Jäljelle jääneet tuntevat vastuuta tapahtuneesta (Sorri 2007, 203). Märta Marjamäki (2007, 12) huomauttaa, että jokaisella itsemurhalla on vakavia ja pitkäaikaisia seurauksia läheisille. Läheisen itsemurhasta seuraa lähes vääjäämättä jonkinasteinen psyykinen kriisi. Psyykkisesti terveelle ihmiselle ominainen elämänhallinnan sekä voiman ja särkymättömyyden tunne saattavat kadota. (Uusitalo 2007b, 165-168.) Tavallisia seurauksia ovat myös masennus sekä erilainen ruumiillinen oireilu (Saarinen et al. 1997, 981). Läheisten sanotaankin olevan itsemurhan uhreja (Marjamäki 2007, 12; Sorri 2007, 203), millä viitataan itsemurhan läheisille aiheuttamaan tuskaan ja ahdistukseen.

Neljä viidestä itsemurhasta tulee yllätyksenä läheisille, vaikka itsetuhoisuudesta olisi tiedetty (Saarinen et al. 1997, 981). Valtaosa itsemurhan tekijöistä on puhunut ja vihjaillut aikeistaan etukäteen, mutta silti läheiset kokevat itsemurhan tulleen täysin odottamatta. Läheisten syyllisyyden tunnetta lisää myös se, ettei itsemurhauhkauksia ei ole otettu todesta. (Uusitalo 2007b, 168.)

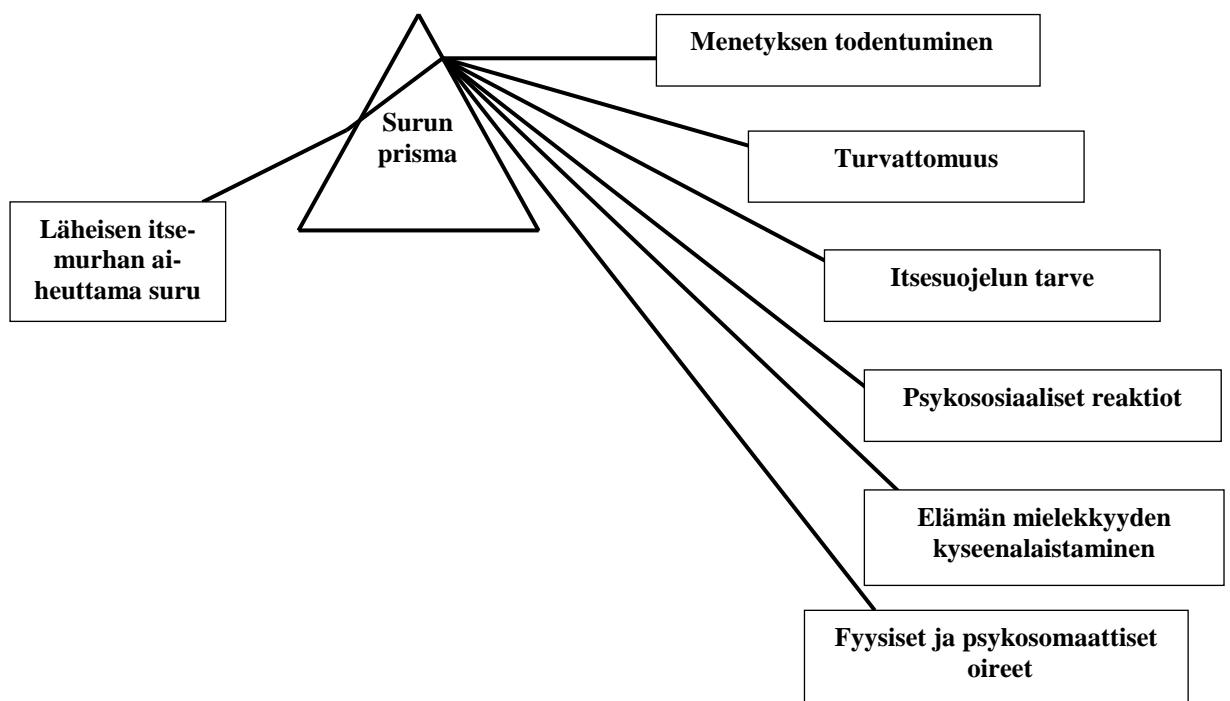
Läheisen itsemurha raunioittaa usein omaisten ja ystävien koko uskomus- ja identiteettijärjestelmän (Uusitalo 2007a, 151). Surevien läheisten maailmankuva ja oma minäkuva joutuvat uudelleen arviotavaksi. Tuula Uusitalon (2007b, 167) mukaan läheisen itsemurha voi pirstoa ihmisen koko elämän hetkessä. Se voi särkeä ihmisen luottamuksen itseensä, toisiin ihmisiin ja maailman hyvyyteen.

Surunauhalla sidotut -kirjassa isänsä menettänyt nainen kirjoittaa: ”Minun elämässäni ei ole ennen ollut isää, joka ampuu itsensä. Nyt minulta on kadonnut paitsi kuollut, myös elävä isä. - - - Kuolintavallaan hän on vienyt mukanaan niin menneisyyteni kuin tulevaisuutenikin.” (Forsström 2007, 8.) Identiteetin uudelleenmäärittelystä kirjoittaa myös sisarensa itsemurhan kautta menettänyt Anna-Leena Härkönen (2005, 8): ”Jälkeen jäänyt läheinen on hylätty, petetty ja amputoitu. Hän ei ikävöi ainoastaan kuollutta rakastaan vaan myös entistä itseään, sitä itseään, joka hän oli ennen menetystä.” Läheisen itsemurha jättää jäljelle jääneiden elämään erityisen arven. Itsemurhasta voi tulla elämän jakaja. On aika ennen itsemurhaa ja aika sen jälkeen. (Uusitalo 2007b, 165.)

Aiemmin itsemurhia pyrittiin ehkäisemään sosiaalista häpeää hyväksikäyttäen. Kirkko on 500-luvulta aina 1900-luvulle saakka asettanut erilaisia sanktioita itsemurhaajille, kuten evännyt kristillisen hautauksen. Hannu Sorriin mukaan tämä on aiheuttanut itsemurhan muotoutumisen tabuksi ja kielletyksi puheenaiheeksi. Samalla se on leimannut ja eristänyt myös itsemurhan tehneiden omaiset. (Sorri 2007, 199-200.) Vuonna 1970 Helsinkiin perustettu Itsemurhien ehkäisykeskus, SOS-palvelu, otti Suomessa ensimmäisenä itsemurhan julkisesti puheeksi. Asenteet ovat vapautuneet kuluneina vuosikymmeninä, mutta Kalle Achté korostaa itsemurhan olevan vieläkin tabu suomalaisessa kulttuurissa. (Achté 1996, 42.) Itsemurhan erikoislaatuisuudesta kuolemantapana johtuen muut ihmiset kokevat usein vaikeaksi myötäelää läheisen surua. Tässä on taustalla ihmisten oma ahdistus, jännitys, järkeily ja asian kieltäminen, vaikka se usein selitetään hienotunteisuudeksi. (Saarinen et al. 1997, 981.) Leimautumisen tunne ja häpeä saattavat johtaa jälkeen jääneiden sosiaaliseen eristäytymiseen (Marjamäki 2007, 35; Saarinen, Hintikka, Lehtonen & Lönnqvist 2001, 143).

Pirjo Saarinen kumppaneineen tutki itsemurhan vaikutuksia läheisten elämään kymmenen vuoden kuluttua itsemurhasta. Psykkinen hyvinvointi oli huonontunut heti itsemurhan jälkeen noin puolella tutkimukseen osallistuneista ja se oli säilynyt huonona keskimäärin kolmen vuoden ajan. Läheisen itsemurhan jälkeen ilmaantuneet oireet olivat lientyneet viimeistään kymmenen vuoden kuluttua. Kaksi kolmasosa arvioi sopeutuneensa hyvin läheisen itsemurhaan. Tutkimukseen osallistuneista 41 % ilmoitti, että aiheuttamansa surun lisäksi itsemurha oli myös helpottanut heidän elämänsä. Syitä tähän olivat esimerkiksi huolen ja itsemurhan tehneen väkivaltaisuudesta aiheutuneen pelon loppuminen, oman alkoholiongelman helpottuminen ja surutyön seurauksena syntynyt parempi itsetuntemus. Saarisen tutkimusryhmä nostaa esiin sen, että läheisen itsemurhan vaikutus omaisiin ei ole aina samanlainen vaan surijasta itsestään riippuvainen. (Saarinen et al. 2001, 1436-1437.)

Märta Marjamäki (2007, 35) vetää yhteen aiempien tutkimusten tuloksia itsemurhan seurauksista läheisille. Itsemurhan tehneiden omaisilla on todettu laajalti mielenterveysongelmia, mutta ne vähenevät yleensä muutamassa vuodessa. Syyllisyydentunteiden myötä läheisten itsetunto voi heiketä. Itsemurhan äkillisyys, yllätyksellisyys ja mahdollinen vainajan näkeminen itsemurhapaikalla vaikuttavat läheisen reagointiin ja voivat vaikeuttaa suruprosessia. Surun vaikeutuminen voi johtaa masennukseen. Häpeä ja leimautuminen johtavat usein sosiaaliseen eristäytymiseen. Sosiaaliset suhteet voivat olla vähäisiä tai puuttua vielä 10 vuoden jälkeenkin. Joillakin tutkituista omaisista surutyö oli kesken vielä 30 vuoden jälkeen. On mahdollista, että läheinen ei tunne koskaan selviytyvänsä menetyksestään (Uusitalo 2007b, 169). Tutkimuksessa itsemurhan tehneiden puolisoista 15 vuoden kuluttua itsemurhasta 80 % tutkituista koki sopeutuneensa hyvin tai kohtuullisesti (Marjamäki 2007, 120). Viidesosa ei siis ollut 15 vuodessa sopeutunut elämään läheisen itsemurhan kanssa.



Kuvio 1. Läheisen itsemurhan aiheuttaman surun spektri (Uusitalo 2007b, 170).

Tuula Uusitalo on laatinut läheisen itsemurhan aiheuttamaa surua kuvaavan spektrin. Spektri osoittaa surijoiden tunteiden kirjon sekä jäljelle jääneiden erilaisia ja hyvin moninaisia oireita. Uusitalo konkretisoi spektrillä itsemurhan tehneiden surun olevan enemmän kuin yksi tunne. Se jakautuu erilaisiksi tunteiksi, tarpeiksi ja reaktioiksi, jotka on kaikki pystyttävä käsittelemään, jotta tapahtumasta voi selviytyä. Riippuu monista seikoista, mikä tunne milloinkin nousee korostuneimmaksi.

Itsemurhan aiheuttamaan suruun liittyvät menetyksen todentumiseen liittyvät tunteet, turvattomuus ja siihen liittyvät tunteet, itsesuojelun aiheuttamat tunteet, psykososiaalisten reaktioiden aiheuttamat tunteet, elämän mielekkyyden kyseenalaistamisen aiheuttamat tunteet sekä surusta aiheutuvat fyysiset ja psykosomaattiset oireet. (Uusitalo 2007b, 170.)

Uusitalo (2007b, 171) korostaa, että suru on yksilöllistä ja monimuotoista. Suru on lukemattomien reaktioiden variaatio, eikä ole olemassa kahta identtistä surukokemusta. Surun muotoutumiseen vaikuttavat esim. ikä, sukupuoli, elämäkokemus, persoonalliset ominaisuudet ja aiemmat kokemukset, mahdolliset kasautuvat kokemukset, kuoleman luonne, avun saanti ja ympäristön tuki. Taulukko 2 erittelee surun eri osiin liittyvät tuntemukset ja seuraukset (Uusitalo 2007b, 181-182).

<b>MENETYKSEN TODENTUMINEN</b>	Voimattomuus Avuttomuus Huojennus Alakuloisuus Helpotus Kaipaus Ikävä Antautuminen Alistuminen Luovuttaminen Surumielisyyys Turhautuminen
<b>TURVATTOMUUS</b>	Pelko Henkinen tuska Kauhu Ahdistus Sokki Hämmennys Haavoittuvuus Epätoden tuntu Tyytymättömyys avun saantiin Tunne oman kyvykkyyden ja pystyvyyden murenemisestä Torjunta Kieltäminen Epäily Salailu Tunteiden ailahtelu
<b>ITSESUOJELUN TARVE</b>	Viha Suuttumus Katkeruus Kiukku Ärtymys Pettymys Raivo Syyttäminen Halu taistella elämän puolesta
<b>PSYKOSOSIAALISET REAKTIOT</b>	Hylätyksi tuleminen Yksinäisyys Tunne, ettei ymmärretä Eristäytyminen/eristyksiin joutuminen Puhumisen tarve Tarve työstää asioita itsekseen Vieraantuminen Irrallisuus Liittymisen tarve Häpeä Itsetunnon menetys Huonommuus Riittämättömyys Kelpaamattomuus Halu suojella ja tukea läheisiä Läheisten vahtiminen Itsearvostuksen puute
<b>ELÄMÄN MIELEK- KYYDEN KYSEEN- ALAISTAMINEN</b>	Miksi – kysymykset ”Jossittelu” Tarkoituksettomuus Tyhjiys Merkityksettömyys Elämönhallinnan menettäminen Unelmien murskaantuminen Epätoivo Halu kuolla Lamaannus Itsetuhoajatukset Välinpitämättömyys Toivottomuus
<b>FYYSISET JA PSY- KOSOMAATTISET OIREET</b>	esim. Unettomuus Ruokahaluttomuus Lihasjäykkyys Selittämättömät kiputilat Hikoilu Paniikkihäiriö Aistiharhat Ma- sennus Ahdistus Muistihäiriöt Ärtyneisyys Tunteettomuus Aikaisempien käsittelemättömien traumojen esilletulo

Taulukko 1. Läheisen itsemurhan aiheuttaman surun spektri (Uusitalo 2007b, 181-182).

## 2.3 Selviytyminen

Marjamäki (2007, 16) korostaa, että itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisen on prosessi. Marjamäki tukeutuu Lazaruksen ja Folkmanin (1984, ref. Marjamäki 2007, 16) määritelmään, jonka mukaan selviytymisessä käytetään päämäärätietoisesti selviytymisstrategioita. Selviytyminen on tietoista ponnistelua, joka tähtää selviytymiseen sellaisista ulkoisista tai sisäisistä vaatimuksista, joiden ihminen on arvellut kuormittavan voimavarojaan tai ylittävän ne. Marjamäen mukaan selviytymistä ei pidä sekoittaa automaattisen sopeutumisen käsitteeseen. Selviytyminen on aktiivista toimintaa, kun taas sopeutuminen on passiivista ja voi tapahtua esim. oppimisen kautta.

Uusitalo (2007a, 151-154) käyttää käsitettä sopeutuminen Marjamäen selviytymistä vastaavana pitkän prosessin tuloksena. Hänen mukaansa sopeutumistaistelussa haastavinta on elämän mielekkyyden uudelleen löytäminen ja kokemuksen merkityksellistäminen niin, että se voi kääntyä voimavaraksi. Surrestaan ihminen etsii merkityksiä kokemuksilleen ja teoilleen sekä kärsimykselleen. Samalla hän muokkaa ja jäsentää uudelleen elämäkertomustaan ja itseymmärrystään. Sopeutumisprosessi on niin subjektiivinen kokemus, että sitä on Uusitalon mukaan mahdotonta arvioida ulkopuolelta.

Käytän tässä tutkielmassa käsitteitä sopeutuminen (Uusitalo) ja selviytyminen (Marjamäki) synonyymeinä, tarkoittaen molemmilla aktiivista toimintaa ja selviytymisstrategioiden käyttöä. Passiivisesta, automaattisesta sopeutumisesta käytän käsitettä passiivinen sopeutuminen.

Itsemurhan hyväksyminen läheisen ratkaisuna on pitkä prosessi, mutta se voi olla sopeutumisen kannalta ratkaisevaa. Jos jäljelle jäänyt ymmärtää tai jopa hyväksyy itsemurhan ratkaisuna, hänen on mahdollista antaa anteeksi. Samalla estyy uhriutumisen kokemus. Uusitalo huomauttaa myös, että läheisten sopeutumista näyttää helpottavan se, jos he näkevät itsemurhan tekona, jota ei olisi mitenkään voinut estää. (Uusitalo 2007a, 153-154.)

### 2.3.1 Selviytymisen keinot

Itsemurhan tehneiden läheiset työstävät surua ja traumaa aiemmin omaksumillaan selviytymiskanailla. Selviytymisstrategioiden valinta ei ole aina tietoista. (Uusitalo 2007a, 167.) Menetykseen sopeutumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää ymmärtää, että ei ole vain yhtä tapaa surra. Surua voi työstää vaihtelevilla strategioilla. Sopeutumisen tukena käytetään erilaisia luontaiseen lahjakkuu-

teen ja henkilökohtaisiin mieltymyksiin pohjautuvia selviytymiskanavia. Tällaisia ovat esimerkiksi tiedon hankkiminen, puhuminen, kirjoittaminen, mietiskely, kuvataiteen keinot, hankkiutuminen vertaistuen pariin, työn tekeminen ja liikunta. Parhaita tuloksia saavutetaan selviytymiskeinojen monipuolisella käytöllä. (Uusitalo 2007b, 181, 192.)

Susan Nolen-Hoekseman (2004, ref. Uusitalo 2007a, 175) mukaan joillakin läheisillä toipumisen esteenä on suruun takertuminen kielteisiä tunteita märehtimällä. Sureva voi toistuvasti keskittyä ajattelemaan kielteisiä tunteitaan ja huonovointisuuttaan. Kielteisiin tunteisiin takertuminen on yksilöllinen ominaisuus ja siihen liittyy voimakas tarve ymmärtää omia tunteita ja niihin liittyviä ongelmia. Tällaiset tunteisiin lukkiutujat luulevat selvittävänsä ongelmaansa, mutta heiltä puuttuu ratkaisuun johtava toiminta, kuten aktiivinen päätöksenteko. Heidän on vaikea laskea irti surusta, koska se on viimeinen side menetettyyn läheiseen.

Saarinen kumppaneineen (2001, 1437) havaitsi läheisten psyykkisten oireiden ja tärkeiden sosiaalisten suhteiden määrän välillä tilastollisen riippuvuuden. Sosiaaliset suhteet auttavat selviytymisprosessissa. Myös Uusitalo (2007a, 178) korostaa sosiaalisen verkoston merkitystä: läheisten tuki sekä suru- ja vertaisryhmistä saatu tuki edistävät sopeutumista.

Marjamäen (2007, 117-118) tutkimuksessa itsemurhan tehneiden puolisoiden tärkein selviytymiskeino oli lähiverkosto: lapset ja lapsenlapset, perhe sekä läheisimmät ystävät. Muita selviytymisessä auttavia asioita olivat rutiineissa ja arjessa pysyminen, aktiivinen tiedonhankinta sekä arvomaailman pohdinta ja oma elämäkatsomus. Myös vastuu (esim. lapsista) auttoi selviytymisessä, kun puoliset kokivat, että on pakko olla vahva. Neljäsosa puolisoista käytti selviytymiskeinona alkoholia. Sitä käytettiin jonkin aikaa korvikestrategiana ja lopetettiin, kun se ei pitkällä tähtäimellä toiminnut.

SOS-palvelun johtaja Anni Kauppinen (1996, 148) korostaa, että läheisten pitäisi saada jokin purkautumisväylä ja mahdollisuus puhua itsemurhasta ja siihen liittyvistä tunteista. Kaikki eivät kuitenkaan halua puhua, vaan he tarvitsevat muun purkautumisväylän, esimerkiksi toiminnallisen. Hän huomauttaa myös, että apua olisi tarjottava omaisille, jotka eivät välttämättä tunnista omaa avun tarvettaan. Saarisen ryhmän tutkimuksessa kolmannes omaisista oli mielestään pystynyt hyvin käsittelemään tunteitaan. Ammattilaisen arvion mukaan neljäsosalla oli selvä ammattiavun tarve ja miltei puolet olisi hyötynyt psyykkisestä avusta. Kolmasosa tunsikin itse tarvitsevansa ammattiapua. Kuitenkin vain pieni osa läheisistä hakee ammattiapua, sillä se koetaan vaikeaksi. (Saarinen et al.

1997, 984-985.) Psykososiaalisen tuen ja palveluiden saatavuus on monilla paikkakunnilla heikkoa eikä kriisiapua ole aina saatavilla. Uusitalon mukaan sitä varmemmin ammattiapua tarvitaan, mitä traumaattisemmasta menetyksestä on kysymys. 30-40 % traumatisoiduista ei kykene itse työstämään asioita. (Uusitalo 2007a, 180-181.)

Itsemurhan tehneiden läheiset toivoisivat aktiivista yhteydenottoa terveydenhuollosta tai muusta auttamisjärjestelmästä. Ammattilaisten keino läheisten psykososiaalisesti tukemiseksi on ns. post-ventio, joka tarkoittaa aktiivista ja terapeuttista yritystä helpottaa läheisten psyykkistä hätää, vähentää mahdollista mallikäyttäytymisestä johtuvaa itsetuhon vaaraa ja edistää normaalia kanssakäymistä sosiaalisen ympäristön kanssa. Se on koulutettujen ammattilaisten antamaa kriisitukea. Hoitoon hakeutuneista omaisista kaikki kokivat hyötynensä psykiatrisesta hoidosta itsemurhaan sopeutumisessa. (Saarinen et al. 2001, 1438.)

Uusitalo on koonnut seikkoja, jotka edistävät tai vaikeuttavat sopeutumista läheisen itsemurhan yhteydessä. Läheisen itsemurhaan sopeutumisessa tärkeässä osassa on sosiaalinen verkosto. Läheisiltä tai vertaisryhmiltä saatava tuki auttaa sopeutumisessa ja tuen puute tekee siitä vaikeampaa. Voimakas trauma vaikeuttaa surutyötä ja sopeutumista, erityisesti jos omassa elämänhistoriassa on aiempia traumaattisia kokemuksia, joita ei ole kunnolla työstetty läpi. Totuuden myöntäminen ja omien tunteiden kohtaaminen ovat tärkeitä sopeutumisprosessissa, kun taas itsemurhaan liittyvien asioiden kieltäminen ja salaaminen vaikeuttavat sopeutumista. Ammattiavun saaminen ja sopeutumista tukevien kanavien käyttö auttavat sopeutumisessa, samoin kokemuksen merkityksellistäminen tai sen näkeminen voimavaraistavana ja kasvattavana. Sopeutumista edistää myös itsemurhan ymmärtäminen henkilökohtaisena ratkaisuna. Muita merkittäviä tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa sopeutumiseen ovat fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, kuormittavan elämäntilanteen kesto sekä muiden vaikeuksien yhtäaikaisten kasautuminen. (Uusitalo 2007a, 178-184.)

### 3 VERTAISTUKI

Marja Vuorinen määrittelee vertaistuen olevan joko vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytyntä toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toisiaan. Vertaistoiminnan lähtökohdaksi on ihmisen oma kokemus ja sitä kautta syntynyt asiantuntijuus. (Vuorinen 1998, 147.)

Viime vuosikymmeninä oma-apu- ja vertaistoiminta on lisääntynyt yleisesti länsimaissa. Tähän on arvioitu vaikuttaneen mm. luonnollisten lähiverkkojen merkityksen väheneminen, sosiaali- ja terveydenhuoltoon kohdistuneet kustannuspaineet ja kritiikki niiden toimintatapoja kohtaan, palveluiden byrokratisoituminen sekä kansalaisten osallistumisen tarve. (Palojärvi 2003, 2.) Marianne Nylund (1999, 131) esittää, että oma-apuryhmien kasvava merkitys saattaa olla seurausta 1990-luvun taloudellisesta lamasta ja julkisen avun vähenemisestä. Omaehtoisen toiminnan lisääntymistä ja kehittymistä on pidetty myös kansalaistoiminnan muotona reagoida vallitseviin epäkohtiin: on hattu löytää vaihtoehtoja ammattityöntekijöiden palveluihin (Nylund 1997b, 82).

#### 3.1 Vertaistuen tarkoitus

Vertaistukitoiminnan ytimessä on pyrkimys löytää ymmärrystä, vastauksia ja visioita hyvän elämän ehtojen ja edellytysten tuottamiseen (Hyväri 2005, 231). Vertaistuen avulla muodostetaan käsitystä siitä, millaista on olla tietyllä tavalla normista poikkeava. Kokemusten jakamisen ja keskinäisen tuen kautta etsitään vastauksia kysymyksiin, miten voi hyväksyä itse itsensä ja tulla muiden hyväksymäksi. (Rönneberg 1999, 95-96.)

Vertaistukea tuottavat sosiaaliset liikkeet luovat ihmisten keskinäisiä sosiaalisia suhteita ja tuottavat yhteisöjen muodostumisprosesseja. Ne muokkaavat ja määrittelevät minuutta ja hakevat vaihtoehtoa vallitseville elämäntavoille. Identiteetin muokkaamisessa keskeistä ovat elämäntavalliset, elämänhallinnalliset ja eksistentiaaliset valinnat ja merkityssisällöt. Siihen kuuluu erilaisuuden ja samankaltaisuuden prosessointi ja sosiaalistuminen. (Rönneberg 1999, 95-96.)

Tutkimuksessaan seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneiden vertaisryhmistä Merja Laitinen (2008, 273-279) huomasi, että ihmiset tuntevat lohduttavaksi samuuden kokemuksen, joka syntyy vertaisyhteisössä tiedollisella ja tunnetasolla. Mahdollisuus tulla vastavuoroisissa suhteissa ymmärrettyksi ilman selittelyä suhteellistaa omaa kokemusta. Samanlaisen vaikean kokemuksen läpikäyneiden kanssa ihminen voi saada tarvitsemaansa tukea irrallisuuden ja ulkopuolisuuden kysymysten



voittamisessa. Parhaimmillaan liittyminen vertaistukiyhteisöön voi vapauttaa negatiivisista ajatuskuluista ja auttaa ottamaan lujemman otteen omasta elämästä päämäärättömän ajelehtimisen sijaan. Uusien kulttuuristen määritelmien antamiseen omalle tilanteelle tarvitaan yhteisön tukemaa vastapuhetta.

### **3.2 Vertaistuen muodot**

Vertaistuen käyttövoima ovat ihmisten omat kokemukset ja niihin pohjaava elämänviisaus (Vuorinen 1998, 147). Vertaistukea voi saada ja antaa monella tavalla ja monissa muodoissa: kahden henkilön välillä, ryhmässä tai verkostossa. Kahdenkeskiset tukisuhteet voivat syntyä spontaanisti samassa tilanteessa olevien ihmisten kesken tai niitä voidaan koordinoida organisoidusti. Vertaisryhmissä ennestään tuntemattomat ihmiset alkavat tavata keskenään. Ryhmässä ei ole mahdollista keskittyä vain omaan tilanteeseen, vaan tarkoituksena on jakaa kokemuksia toisten kanssa. Myös verkostoissa, kuten netin keskustelupalstoilla, vertaistuki on pääosin sekä tuen antamista että saamista. (Nylund 2005, 203.)

Tässä tutkielmassa en huomioi tukihenkilöiden antamaa vertaistukea, vaan keskityn vertaisryhmän ja -verkoston antamaan tukeen. Vaikka verkoston voidaan katsoa olevan laajempi ja hajanaisempi kuin perinteinen, tietyistä ihmisistä muodostuva ryhmä, käsittelem sen tässä tutkielmassa ryhmänä.

#### **3.2.1 Vertaistukiryhmät**

Vertais- ja oma-apuryhmä nimityksiä käytetään lähes synonyymeinä. Nylund (1999, 117) rajaa, että oma-apuryhmiksi ei voi nimittää sellaisia ryhmiä, joissa on mukana ammattilainen ohjaajana. Ammattiohjattujen ryhmienkin pääasiallinen anti on kokemusten jakaminen vertaisten kanssa, joten ne ovat määritelmällisesti vertaistukiryhmiä. Itse en erottele käsitteitä tässä tutkielmassa, vaan käytän pääasiallisesti nimitystä vertaisryhmä tai vertaistukiryhmä.

Nylundin (1996, 194) mukaan yhtenäistä määritelmää vertaistukiryhmille on vaikea löytää. Hän itse määrittelee oma-apuryhmän seuraavasti:

*Oma-apuryhmän muodostavat henkilöt, joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Heillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa ja tällä*

*tavoin pyrkiä keskinäisesti ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaansa tai elämäntilannettaan.*

Vertaistukiryhmiä perustetaan kokemusten jakamiseksi ja tuen saamiseksi sekä myös etujen ja oikeuksien valvomiseksi. Kohteena ovat usein sellaiset ongelmat, joihin ihmiset eivät koe saavansa apua virallisen sosiaaliturvan kautta tai ammattiauttajilta. (Nylund 1996, 196, 201.) Ryhmän tuki voi auttaa parantamaan itsetuntoa ja taitoa selviytyä kriisitilanteista. Vertaistukiryhmä ei sovi ratkaisuksi kaikkiin ongelmiin, ne sopivat vain joillekin ihmisille ja joihinkin elämäntilanteisiin. (Nylund 1996, 203-204.) Ryhmätoiminta on kuitenkin melko laajaa. Lähes seitsemän prosenttia suomalaisista kertoi vuoden 1994 elinolotutkimuksessa osallistuneensa edeltävän 12 kuukauden aikana jonkin vertaistukiryhmän toimintaan (Nylund 1999, 116).

Vertaistukiryhmään osallistuminen on tarkoitettu väliaikaiseksi elämänvaiheeksi (Nylund 1996, 203). Laitisen (2008, 276-277) mukaan vertaistukea tarjoava yhteisö menettää vähitellen merkitystään ihmisen eheytyessä. Tällöin sen voidaan katsoa onnistuneen tehtävässään, koska se on tarjonut tarpeisiin vastaavaa apua ja tukea.

Nylund (1999, 118-212) vertailee ryhmiä niiden sisäisen itsenäisyyden mukaan, eli voiko ryhmä päättää itse omasta toiminnastaan, laatia omat tavoitteensa ja kokoontua halunsa mukaan. Vastakohtana tälle itsenäisyydelle on ulkoinen riippuvuus taustayhteisön yhteistyökumppaneista ja raameista. Nylundin mukaan aloitteentekijät, vetäjät ja taustayhteisöt muodostavat vertaistukiryhmien rakenteellisen kehikon. Näiden taustatekijöiden mukaan hän jakaa vertaistukiryhmät neljään kategoriaan: kansalaistaustaiset, järjestötaustaiset, julkistaustaiset sekä välittäjätaustaiset. Nylundin tekstin perusteella olen koonnut seuraavan taulukon ryhmien rakenteellisista taustoista.

<b>RYHMÄN TAUSTA</b>	<b>PERUSTAJA/VETÄJÄ</b>	<b>TIETOPOHJA</b>	<b>ITSENÄISYYS</b>
<b>kansalaistaustainen</b>	<b>yksityishenkilö</b>	<b>kokemus</b>	<b>paljon</b>
<b>järjestötaustainen</b>	<b>yksityinen/järjestötyöntekijä</b>	<b>kokemus + asiantuntijatieto</b>	<b>vaihtelee</b>
<b>julkistaustainen</b>	<b>kunnan/seurakunnan työntekijä</b>	<b>asiantuntijatieto korostunut</b>	<b>vähän</b>
<b>välittäjätaustainen</b>	<b>yksityinen tai ammattilainen tai yhdessä</b>	<b>molemmat, vetäjästä riippuen</b>	<b>vähän</b>

Taulukko 2. Vertaistukiryhmien rakenteellinen kehikko

Kansalaistaustainen ryhmä on perustettu yksityishenkilön aloitteesta ja vetäjänä toimii joku ryhmän jäsen tai sillä ei ole vetäjää lainkaan. Tällainen ryhmä toimii itsenäisesti, irrallaan julkisesta sektorista ja vapaaehtoisjärjestöistä. Ryhmät eivät kuitenkaan voi toimia täysin ilman yhteyksiä muihin tahoihin, sillä tapaamispaikat on yleensä järjestetty järjestöjen tai julkisen tahon kautta. Kansalaistaustaiset ryhmät toimivat mahdollisimman itsenäisesti ja niiden toiminta perustuu kokemukselliseen tietoon ja sisäiseen itsenäisyyteen. Ryhmäläisten keskinäistä vertaisuutta pidetään tärkeänä. (Nylund 1999, 121-128.)

Järjestötaustaiset ryhmät on aloitettu joko yksityishenkilön, vapaaehtois- tai järjestötyöntekijän aloitteesta. Ryhmän vetäjänä toimii joko ryhmän jäsen tai vapaaehtoinen, mahdollisesti sosiaali- ja terveysalan opiskelija. Ryhmä pitää tärkeänä keskinäistä vertaisuutta. Tietopohjana on kokemuksellisuus sekä jossain määrin järjestön asiantuntijatieto. Useimmiten yhteistyötä tehdään vain kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. (Nylund 1999, 122, 129.)

Julkistaustaisessa eli kunnan tai seurakunnan palkattujen työntekijöiden perustamassa ja vetämässä ryhmässä ammattilainen määrittelee, kuka voi tulla ryhmään, ja nimeää ryhmän ja sen tavoitteet. Ryhmässä yhdistetään ammattilaisten käytännöt ja terapiamuodot oma-apuideologiaan. Julkistaustaiset ryhmät ovat yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa, mikä johtaa asiantuntijatiedon hallintaan myös ryhmien toiminnassa. Kokemuksellista tietoa arvostetaan, mutta usein se jää asiantuntijatiedon jalkoihin. (Nylund 1999, 123, 129.)

Välittäjätaustaisissa ryhmissä aloitteentekijät ja vetäjät ovat yhdistelmä yksityishenkilöitä ja ammattilaisia. Taustayhteisönä voi olla joko järjestöt tai julkiset organisaatiot. Nylundin määritelmän mukaan välittäjätausta tarkoittaa sitä, että ryhmän toiminnassa on mukana sekä kolmannen sektorin että julkisen sektorin toimija. Ryhmän toiminta voi painottua vetäjästä riippuen joko kokemuksellisen tiedon tai asiantuntijatiedon korostamiseen. Ammattityöntekijä voi olla mukana vain ryhmän alussa käynnistäjänä tai jatkuvasti mukana. Nylundin tutkimukseen vastanneista ryhmistä puolet oli välittäjätaustaisia. Ryhmissä korostetaan saman kokemista, mutta halutaan selkeästi vastaanottaa myös asiantuntijatietoa. (Nylund 1999, 125, 129.)

Miriam Schiffin ja kumppaneiden (Schiff & Bargal 2000, 277-281) tutkimustulosten mukaan oma-apu- ja tukiryhmillä on positiivisia vaikutuksia ryhmän jäsenten subjektiiviseen hyvinvointiin. Jäsenten tunteeseen hyvinvoinnistaan vaikuttaa tyytyväisyys ryhmään. Tyytyväisyyttä aiheuttaa ryhmän vastaaminen seuraaviin odotuksiin: toivon herättäminen, universaalisuus ja vaihtoehto yksin-

jäämiselle, tuki, selviytymiskeinojen oppiminen ja neuvominen sekä käytännön asiantuntijuuden jakaminen. Tärkeää hyvinvoinnin paranemiselle on nimenomaan usko ryhmän mahdollisuuksiin auttaa ongelman selvittämisessä sekä tunne siitä, että ollaan samassa veneessä ja muilla on samantlaisia tunteita.

### **3.2.2 Internetin keskustelupalsta vertaistukena**

Internetin yleistymisen 1990-luvun loppupuolella on lisännyt ihmisten mahdollisuuksia päästä yhteyteen erilaisten ryhmien kanssa. Hannu Ollikaisen (2004, 16) mukaan vuonna 2003 puolella suomalaisista oli käytössään internet-yhteys ja heistä noin 20 % seurasi jotain keskustelupalstaa. Keväällä 2008 internetiä käytti jo 83 % 16-74-vuotiaista suomalaisista ja heistä 30 % kirjoitti keskustelupalstoille (Tilastokeskus 2008). Keskustelupalstojen suosio on kasvaa jatkuvasti internetin käytön yleistyessä. Keskustelupalsta on myös sellaisten ihmisten saavutettavissa, jotka asuvat kaukana vertaistukiryhmistä tai jotka eivät muuten pääse tai halua osallistua kasvokkain tapahtuvaan ryhmätoimintaan.

Keskustelupalstalla tarkoitetaan verkkoselaimeen avautuvaa keskustelualuetta, joka on kaikille avointa, julkista tilaa. Keskustelupalstan ylläpitäjä voi halutessaan rajata pääsyä keskustelualueelle tai keskusteluun osallistumiseen. Ylläpitäjä voi myös halutessaan vaatia rekisteröitymistä keskustelualueelle pääsemiseksi ja rekisteröinnin yhteydessä voidaan pyytää käyttäjistä tiettyjä perustietoja. Useilla keskustelupalstoilla on käytössä jonkinlainen sensuuri, jolla hillitään asiattomia viestejä, joko etukäteen tapahtuvalla tarkastuksella tai jälkikäteen viestejä poistamalla. Käyttäjät keskustelvat yleensä nimimerkin suojissa. Keskustelupalstojen käytännöt vaihtelevat suuresti ja samalla keskustelun julkisuuden ja yksityisyyden rajat vaihtelevat. (Ollikainen 2004, 23.) Keskustelupalstat keskittyvät yleensä tietyn aihepiirin ympärille. Aiheita on lukemattomia, erilaisista sairauksista pienten lasten äitiyteen tai nuorisokulttuuriin, ja keskusteluiden käyttäjäkunta voi olla tuhansista vain muutamiin ihmisiin.

Marjo Laukkasen (2007, 11-16) mukaan keskustelupalstojen käyttö on arkipäiväistynyt samalla, kun niiden riskit ovat nousseet yhteiskunnalliseksi huolenaiheeksi. Uutisoinnissa internetin keskustelupalstat näyttävät pedofiilien ja häiriköiden leikkikenttänä. Tieteellistä tutkimusta keskustelupalstoista on Suomessa tehty pääasiassa mediatutkimuksen piirissä, mutta myös esimerkiksi kulttuurintutkimuksessa ja psykologiassa. Laukkasen määritelmän mukaan keskustelupalsta on internetiin sosiaalisesti syntyvä tila. Sen toiminnassa käyttäjien vuorovaikutus on oleellisessa osassa.

Verkkokeskusteluihin osallistumisen, viestien kirjoittamisen ja lukemisen, asteet vaihtelevat. Osa käyttäjistä vain lukee tekstejä ja osa uskaltuu itse kirjoittamaan vasta pitkään keskustelua seurattuaan. Ollikaisen (2004, 88-89) tutkimuksessa ”Me vähentäjät” -keskustelupalstalla pieni osa kirjoittajista kirjoitti suurimman osan viesteistä eli osa kirjoittajista oli erittäin aktiivisia toisten kirjoittaessa harvakseltaan tai ehkä vain kerran. Ajan myötä kirjoittajien ydinjoukko kuitenkin vaihtui eli käyttäjät olivat aktiivisesti mukana keskusteluissa vain jonkin aikaa.

Keskeistä vertaistukea keskustelupalstalla ovat kirjoitetuissa viesteissä välitetyt lämpimät tunteet, välittäminen ja myötätunto (Ollikainen 2004, 100). Keskusteluissa välittyvät tunne-elämysten jakaminen, keskustelijat tuntevat tulevansa ymmärretyiksi ja saavansa hyväksyntää. Yksin pulmia pohtiessaan ihminen tuntee olevansa ainutkertaisessa tilanteessa, mutta keskustelut muiden vertaisten kanssa avartavat näkemystä. (Munnukka et al. 2005, 245-246.) Palstoilla välitetään myös tietoa ja neuvoja. Verkkokeskustelijat suhteutuvat keskustelupalstaan vertaistukena. Keskusteluista osataan etsiä ja vaatia tukea ja se kirjoitetaan auki (Ollikainen 2004, 123). Virtuaalinen vertaistuki toimii voimaannuttavana ja keskustelut vahvistavat omaa itsenäistä ja omaehtoista toimintaa (Munnukka et al. 2005, 246).

Ollikainen (2004, 123-124) listaa verkkososiaalisuuden erityispiirteitä, jotka eroavat kasvokkain tapahtuvasta kommunikoinnista. Verkkokeskusteluissa ihmisillä on vähemmän vastuuta omista sanomisistaan ja oikeus osallistua tai olla osallistumatta keskusteluun. Tyypillistä verkkososiaalisuudelle on väliaikaisuus, klikkiytymisen suosiminen, anarkistinen leikkisyys sekä voimakkaasti korostunut yksilöllisyys.

Olli Mäkinen (2006, 175-186) esittää, että anonymiteetti on internetin suosion peruspilareita. Anonyminä esiintyminen on yleistä vertaistukipalstoilla, sillä sen koetaan takaavan käyttäjille tietyn turvallisuuden. Anonyymeina ihmiset uskaltavat puhua rohkeammin henkilökohtaisista asioistaan. Erityisesti arkaluontoisista asioista on helpompi kirjoittaa nimettömänä. Mäkisen mukaan anonyymeista sosiaalisista suhteista ei tarvitse ottaa samanlaista vastuuta kuin reaali maailmassa.

Robert D. Putnam (2000, 172) kirjoittaa vuorovaikutuksen nettiyhteisössä olevan tasa-arvoisempaa kuin kasvokkain. Kun keskustelukumppaneiden ikää, sukupuolta tai rotua ei tiedetä, heihin ei myöskään suhtauduta ennakkoluuloisesti. Virtuaaliyhteisöt ovat helpommin heterogeenisia kuin kasvokkain tapaavat ryhmät. (Rheingold 1993, ref. Putnam 2000, 172.) Kanssakäyminen virtuaali-

sesti on demokraattisempaa ja vähemmän hierarkista kuin perinteinen kanssakäyminen. Tutkimuksessa vuorovaikutuksesta työpaikalla havaittiin, että nettikeskustelut olivat suurempia, niihin osallistuttiin enemmän ja niissä status työyhteisössä vaikutti vähemmän kuin kasvokkaisessa kanssakäymisessä. Nettikeskusteluissa naisia ei keskeytetä yhtä useasti kuin perinteisessä keskustelussa. (Sproull & Kiesler 1991, ref. Putnam 2000, 173.) Putnam nostaa esiin myös virtuaalisen kanssakäymisen rajoituksia. Tietotekninen osaaminen ja saatavuus eivät ole kaikille tasa-arvoisesti saatavilla ja internet-välitteinen toiminta suosii hyväosaisia. Vuorovaikutus on myös köyhempää, kun non-verbaalinen kommunikaatio häviää. Nettiryhmissä päästään helposti tiedolliseen yksimielisyyteen yhteisistä ongelmista, mutta niissä on vaikeampi kokea luottamusta ja solidaarisuutta kuin kasvokkaisissa ryhmissä. (Putnam 2000, 175-176.)

Joan Bederin (2005, 355-358) mukaan internetissä toimivilla tukiryhmillä on monia etuja. Hän huomauttaa, että nettiryhmiin voivat osallistua sellaiset, jotka ovat sidottuja kotiin, esimerkiksi omaishoitajat tai pienten lasten äidit. Bederin mukaan vuorovaikutuspohja voi olla nettiryhmissä laajempi kuin normaaleissa ryhmissä, kun osanottajia on enemmän. Nettiryhmään osallistuminen on yksilöllisissä elämäntilanteissa joustavampaa, kun ei ole tiettyjä tapaamispäiviä ja -aikoja, vaan ryhmä on tarjolla kaikkina aikoina. Myöskään maantieteellinen sijainti ei ole esteenä osallistumiselle nettiryhmässä. Huonoina puolina nettiryhmissä Beder pitää sitä, että osallistumiseen tarvitaan tiettyjä välineitä ja manuaalista kätevyyttä. Huono puoli osalle nettiryhmäläisistä on myös se, että kysymyksiin tai kommentteihin ei saa välitöntä palautetta, kuten kasvokkaisessa ryhmässä.

Verkkokeskustelut ovat selkeästi 2000-luvun kasvava vertaistuen muoto. Virtuaalivertaisryhmien ansiosta vertaistukea saavien ihmisten määrä on moninkertaistunut. (Nylund 2005, 201-202.) Se tuo uusia haasteita ja ongelmia. Virtuaaliryhmien ongelmana on se, ettei niissä voi tietää ja tuntea, ketä lukijoita palstalla on, vaikka ryhmä olisi suljettu (Nylund 2005, 205). Kasvottomassa kontaktissa kaikki eivät aina ole rehellisiä itsestään kertoessaan.

### **3.3 Vertaistuki palvelujärjestelmässä**

Vertaistuen paikka palvelujärjestelmässä ei ole ongelmaton. Susanna Hyvärin (2005, 228) mukaan vertaistukea ei ole täysin hyväksytty osaksi julkista hyvinvointityötä. Vertaistukitoimintaa tuottavatkin enimmäkseen järjestöt tukeutuen ammattilaisten sijaan kokemukselliseen, asiakkaiden omaan asiantuntijuuteen (Rönneberg 1999, 98).

### 3.3.1 Kolmas sektori vertaistuen järjestäjänä

Suomessa vertaistukeen perustuvaa toimintaa järjestää pääasiassa kolmas sektori (Palojärvi 2003, 2). Leif Rönnerberg (1999, 97) kuvaa kolmatta sektoria sosiaalisesti yhteisöksi, joka toiminnassaan osallistuu kokempohjaisesti yhteiskunnan suunnitteluun ja vaikuttaa vaihtelevasti poliittiseen päätöksentekoon. Useat kolmannen sektorin määritelmät korostavat kokempohjaisuuden ja vapaaehtoisuuden merkitystä (ks. Rönnerberg 1999, 97; Siisiäinen 1999, 29; Matthies 1991, 41), mutta kolmannella sektorilla työskentelee vapaaehtoisten toimijoiden lisäksi myös palkattuja ammattilaisia mm. erilaisissa tuki-, koulutus- ja konsulttitehtävissä. Aila-Leena Matthiesin (2006, 101) mukaan kolmannen sektorin tärkein rooli on toimiminen etujärjestöinä. Muita tehtäviä ovat palveluiden kehittäminen ja hyvinvointivaltion tuottamien palveluiden täydentäminen.

Kolmas sektori lähtee arjen tilanteista kokempohjaiseen ja omakohtaiseen tietoon tukeutuen. Sen merkittävä tehtävä on identiteettien vahvistaminen ja samastumiseen perustuvan tuen antaminen. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset muodostavat vertaisryhmiä auttaakseen itseään ja toisiaan. Keskeinen periaate on vapaaehtoisuus. (Rönnerberg 1999, 97-98.) Suomalaisen kolmannen sektorin toiminnan erityispiirteenä on läheinen yhteistyö virallisen palvelujärjestelmän kanssa. Oma-aputoiminnan valtakunnallisen kehitysselvityksen mukaan vertaistukiryhmät haluavat olla riippumattomia, mutta myös tehdä yhteistyötä virallisen tahon kanssa. (Nylund 1997b, 12). Miltei kaikki ryhmät ovat riippuvaisia julkisen sektorin tuesta vähintäänkin tilojen ja tiedotuksen suhteen (Nylund 1999,131).

Suhtautuminen vapaaehtoistoimintaan on muuttunut positiiviseksi julkisen auttamisjärjestelmän epäonnistumisten ja hyvinvointivaltion kriisin myötä. Aiemmin siihen liitettiin useita kielteisiä ilmiöitä: hyväntekeväisyysmentaliteetti, palkaton ja arvostukseton työvoiman riisto, kunnollisten tasa-arvoisten julkisten hyvinvointipalveluiden vaarantuminen sekä avuntarvitsijan riippuvaisuus toisen hyväntahtoisuudesta ja moraalista kontrollista. Nykyisin uskotaan juuri kolmannella sektorilla päästävän parhaiten kohti omaehtoisuutta, yhteisöllisyyttä, osallistumista, kommunikatiivisuutta ja paikallisuutta. (Matthies 1996, 41.) Suomessa vapaaehtoistoimintaan osallistuu noin 33% väestöstä (Matthies 2006, 59). Vapaaehtoistoimintaan osallistuvilla ihmisillä on ominaista hakea yhteenkuuluvuutta ja yhdessäoloa. He haluavat saada arvostusta ja myös antaa sitä. Vapaaehtoistoiminta on tyypillisesti myös itsensä toteuttamista. (Mikkonen 1996, 217.) Nylund (1997a, 322) kirjoittaa, että vapaaehtoissektorin ominaispiirteissä painottuu filantrooppinen ja altruistinen luonne.

Nykyisin vapaaehtoistyö on useimmiten sitä, että kansalaiset ovat mukana perustamassa oma-apuryhmiä ja yhdistyksiä ajaakseen oman intressiryhmänsä etuja (Nylund 1998, 41).

Vertaistukitoiminta poikkeaa muusta vapaaehtoistyöstä vastavuoroisuudellaan, sillä vertaistoimijat ovat yhtäaikaan sekä tukijoita että tuettavia. Vertaisryhmässä korostuu yhteisten kokemusten jakaminen (Mikkonen 1996, 217). Vapaaehtoinen vertainen panee likoon oman persoonansa ja elämäkokemuksensa. Hänen omat kokemuksensa tulevat esille ja hän joutuu tarkastelemaan samalla omaa elämäänsä. (Sorri 2007, 205.) Nylundin mukaan vertaistoitinnan orientaatio on oman ryhmän etujen ajamisessa, kun taas vapaaehtoistoiminta yleisesti nähdään auttamisena ”minulta sinulle”-asenteella (Nylund 2006, 184).

Vertaistukitoiminta, kuten neuvonta ja tukiryhmät, on keskeistä toimintaa useimmille suomalaisille potilas- ja omaisjärjestöille. Ensimmäisiä vertaistukiryhmiä Suomessa järjestivät alkoholistien AA-ryhmät vuodesta 1948 alkaen. Edelläkävijänä on ollut myös mielenterveyskuntoutus, missä vertaistuki saavutti 1990-luvulla virallisesti tunnustetun aseman (Vuorinen 1998, 147). Nylundin (1999, 127; 1996, 203) mukaan suuri joukko oma-apuryhmiä saa alkunsa osana yhdistyksen, kunnan tai seurakunnan muuta toimintaa. Useat ryhmät syntyvät epävirallisesti vapaamuotoisiksi piireiksi, joista osa rekisteröityy ja järjestäytyy yhdistykseksi turvatakseen toimintamahdollisuutensa. Näillä yhdistyksillä toiminnan keskeinen ideologia on keskinäisen tuen periaate.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt katsovat keskeiseksi tehtäväkseen edunvalvonnan, jäsenjärjestönä toimimisen, vapaaehtoistoiminnan harjoittamisen, palvelutuotannon ja asiantuntijana toimimisen (Rönneberg 1999, 81). Suomalaisten sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tärkein rahoittaja on Raha-automaattiyhdistys eli RAY. Yhdistys perustettiin vuonna 1938 keräämään rahapelitoiminnalla varoja suomalaisten sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnan tukemiseen. Nykyisin RAY on julkisoikeudellinen yhdistys, jonka liikevoitto käytetään terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Vuonna 2008 se jakoi avustuksina 312 miljoonaa euroa yhteensä 1131:lle järjestölle. (Raha-automaattiyhdistyksen vuosikertomus 2007, 10, 28.)

### **3.3.2 Vertaistuen suhde ammattiapuun**

Vertaistuella ei ole vielä legitiimiä asemaa osana julkista hyvinvointityötä. Ammatillisuuden ja vertaisuuteen perustuvan toiminnan yhteen sovittamisen pulmat nousevat esiin tilanteissa, joissa on



määriteltävä vertaistoiminnan asema ja merkitys hoito- ja kuntoutusjärjestelmässä. (Hyväri 2005, 228.)

Sosiaalihuoltolain (17.9.1982/710, 18§) mukaan sosiaalityön tulisi tukea asiakkaiden omaehtoista toimintaa ja organisoitumista, ylläpitää ja synnyttää epävirallisia yhteisöjä sekä käynnistää vapaaehtoistoimintaa. Yhteistyö viranomaisten ja epävirallisten toimijoiden kesken ei kuitenkaan ole ongelmatonta. Kunnan sosiaalitoimi ei toteuta lakia kovinkaan aktiivisesti. Osaltaan kyse on resurssien puutteesta, mutta myös viranomaisten asenteista.

Sini Lehtinen-Drebsin (1991, 85-86) mielestä ammattilaisten vaikeudet ja puutteet vapaaehtoisten kanssa työskennellessä johtuvat ammattilaisten peloista ja itseymmärryksestä. Viranomaiset voivat pitää vapaaehtoistyön tarvetta kritiikkinä omalle työlleen. Lyhyellä aikavälillä sen pelätään aiheuttavan lisää työtä ja pitkällä aikavälillä vaarantavan oman työpaikan. Vapaaehtoisten kykyihin ei myöskään luoteta. Lehtinen-Drebsin mukaan ammattilaisella on riski muuttaa vertaistukiryhmä asiakas- tai terapiaryhmäksi. Hän suosittelee ammattilaisen rooliksi vertaistukiryhmässä toimimista käynnistäjänä, välittäjänä, konsulttina ja asiantuntija-avun tai tiedon tarjoajana.

Vertaistukiryhmäläiset eivät koe toimintaansa uhaksi ammattilaisille. Nylund (1999, 130) toteaa useissa tutkimuksissa nousevan esiin se, että vertaistukiryhmien jäsenten keskinäinen tuki on julkisia palveluja tukeva ja täydentävä avun muoto, ei niiden vaihtoehto. Ryhmät katsovat toimivansa ammattilaisten apuna eivätkä kilpailijoina. Hannu Sorri (2007, 204) korostaa, että vertaistukijan rooli on olla rinnalla kulkija, joka ei pyri olemaan toisen yläpuolella vaan nimenomaan tasavertaisena. Hänen mukaansa ammattilainen ei voi koskaan olla tasavertaisessa asemassa asiakkaaseensa nähden, vaan tällä on suurempi vastuu.

Kaikkia vertaistuki ei voi auttaa. Joidenkin avuntarve on niin pohjaton ja moniulotteinen, etteivät yhteisölliset suhteet kykene siihen vastaamaan. Vertaistukiryhmä ei aina mahdollista kaikkein arimpien ja kipeimpien asioiden jakamista, vaan siihen tarvitaan turvallinen kahdenkeskinen vuorovaikutussuhde. Laitisen mukaan vertaistuki ja yksilöterapia muodostavat monille hyvän yhdistelmän. (Laitinen 2008, 279.)

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **4.1 Tutkimuskysymys**

Tutkimukseni kohteena on itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalsta. Pyrkimyksenäni on hahmottaa keskustelupalstan sisältöä ja luoda siitä yleiskuva. Mistä palstalla keskustellaan? Millaisia viestejä sinne kirjoitetaan? Erityisenä huomion kohteena tutkimuksessani on suurin ryhmä keskustelupalstan kirjoittajista eli äidit, joiden lapsi on tehnyt itsemurhan. Millainen tarina heidän viesteistään on löydettävissä? Tutkimuskysymykseni on kaksiosainen:

1. Mitä itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstalla kirjoitetaan?
2. Millainen on keskustelupalstalla kirjoittavan lapsensa menettäneen äidin tarina?

### **4.2 Tutkimuksen aineisto**

Tutkimuksen aineisto koostuu Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n ylläpitämän keskustelupalstan viesteistä. Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry on vuonna 1997 perustettu järjestö, jonka tavoitteena on tukea itsemurhan tehneiden läheisten selviytymistä ja lisätä avoimuutta itsemurhasta puhuttaessa. Toiminta perustuu vertaistukeen eli saman kokeneen ihmisen antamaan tukeen. (Surunauha 2008a.)

Yhdistyksen ylläpitämän keskustelupalstan nimi on Surunauhan keskustelualue vertaistukea tarvitseville ja se löytyy osoitteesta <http://www.surunauha.net/phpBB2>. Yhdistyksen nettisivun mukaan ”Surunauha ry:n keskustelualue on avoin kaikille, jotka haluavat keskustella toisen vertaisen kanssa läheisen itsemurhasta. Alue on valvottu ja keskustelijat ovat vertaisia. Alueelle pääsy vaatii kirjautumisen, joten sinun tulee rekisteröityä ja sitoutua Internetissä käyttäytymisen sääntöihin” (Surunauha 2008b.) Rekisteröityminen vahvistetaan annettuun sähköpostiosoitteeseen yhdistyksestä, mikä lisää kirjautuneiden käyttäjien valvontaa. Keskustelupalstaa valvovat vapaaehtoiset moderaattorit, jotka poistavat asiattomat viestit jälkikäteen, kun ne on huomattu (usein palstan kirjoittajien viheiden perusteella).

Keskustelualueella oli 20.2.2009 rekisteröityneitä käyttäjiä 892, jotka olivat kirjoittaneet yhteensä 3020 viestiä. Nämä luvut ovat noin kahden vuoden ajalta. Sitä edeltävät kirjoitukset ja rekisteröity-

neet käyttäjät hävisivät sivuston tuhouduttua teknisten ongelmien vuoksi. Keskustelualue on melko aktiivinen ja viestejä kirjoitetaan päivittäin. Keskustelualue on jaettu neljään osaan: vapaa keskustelu, nuorten keskustelu, tiedotteet sekä palaute (tarkoitettu suoraksi palautekanavaksi ylläpidolle). Suosituin on vapaa keskustelu, jossa oli 20.2.2009 viestiketjuja yhteensä 494.

Aineiston viestit ovat eri mittaisia, lyhyimmät muutaman sanan kommentteja ja pisimmät usean sivun tekstejä. Osa kirjoittajista kirjoittaa palstalle aktiivisesti, osa taas kirjoittaa vain yhden tai kaksi viestiä. Aineiston tarinallisuus näkyy selkeästi siinä, miten kirjoittajat kertovat keskustelupalstalla tarinaansa viesti viestiltä eteenpäin. Yksittäisiä viestejä yhdistelemällä niistä voidaan konstruoida kirjoittajien tarinat.

#### **4.2.1 Aineiston keruu**

Koska tämän tutkimuksen resurssien puitteissa ei ollut mahdollisuutta analysoida koko keskustelupalstan sisältöä, valitsin aineistoksi 100 viimeisintä keskustelua, joihin sisältyi yhteensä 795 viestiä. Aineiston viestit käsittävät 26,3 % koko keskustelupalstan viestien määrästä kyseisenä ajankohtana. Tallensin aineiston omalle koneelleni netistä 20.2.2009. Siihen sisältyivät kaikki kirjoitetut viestit reilun puolen vuoden ajalta eli 8.8.2008 jälkeen. Aineistossa on mukana myös vanhempia viestejä sellaisissa tapauksissa, että aiemmin aloitettuun viestiketjuun oli kirjoitettu uusia viestejä 8.8.2008 jälkeen, jolloin koko keskustelu tuli mukaan valittuun aineistoon. Vanhin mukana oleva keskustelu on aloitettu 27.8.2006.

Kysyin aineiston käyttämiseen luvan Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry:ltä ja pitkän harkinnan jälkeen yhdistyksen hallitus myönsi luvan keskustelupalstan tutkimuskäyttöön painottaen hienotunteisuuden ja kirjoittajien anonymiteetin säilymisen merkitystä. Vaikka kyseessä on kaikille rekisteröityneille avoin foorumi ja sellaisena julkista materiaalia, katsoin luvan kysymisen kuitenkin olevan hyvien tapojen mukaista. Olin keskustelualueella itse rekisteröityneenä käyttäjänä, mutta en kirjoittanut yhtään viestiä enkä myöskään informoinut keskustelupalstalle kirjoittajia tutkimukseni tai viestien käytöstä aineistonani. Viestien kirjoittajien tavoittaminen yksitellen luvan kysymiseen olisi ollut melko mahdotonta enkä uskonut palstalle yleisesti kirjoitetun kysymyksen tavoittavan kaikkia kirjoittajia. Kirjoittajat esiintyvät keskustelupalstalla nimimerkeillä, joihin heillä on mielestäni omistusoikeus, kuten myös kirjoittamiinsa teksteihin. En pidä eettisenä ilman erityistä lupaa mainita tutkimuksessani kirjoittajia ”nimeltä” eli nimimerkiltä, joka voi olla tunnistettavissa. Tämän vuoksi päätin käyttää viestejä nimettöminä eli en tutkimuksessani erittele viestejä kirjoittaji-

en mukaan tai esitä kirjoittajista minkäänlaisia tietoja, mitkä eivät tule esiin varsinaisten viestien sisällöistä. En myöskään käytä tekstissä yli virkkeen mittaisia suoria lainauksia, jotta en loukkaisi kirjoittajien oikeuksia teksteihinsä. Lainausten kirjoittajat olen eritellyt sen mukaan, mikä on heidän suhteensa menetettyyn läheiseen ja kuinka kauan aikaa itsemurhasta on kirjoitushetkellä kulunut.

#### 4.2.2 Aineiston kirjoittajat

Selvästi suurin osa keskustelupalstalle kirjoittajista on naisia. Niistä, joiden sukupuoli on selvästi nähtävissä suhteesta itsemurhan tehneeseen, miehiä on 2%. Suhteessaan menetettyyn läheiseen kirjoittajat jakautuvat aineistossa seuraavasti:

kirjoittaja	viestien määrä	viestien osuus
äiti	350	44,30 %
isä	9	1,10 %
tytär	135	17,10 %
poika	2	0,30 %
sisarus	58	7,30 %
ystävä	27	3,40 %
vaimo/tyttöystävä	133	16,80 %
mies/poikaystävä	2	0,30 %
usea menetys	15	1,90 %
muu	9	5,40 %
moderaattori	7	0,90 %
ei tietoa	43	5,40 %

Taulukko 3. Keskustelupalstan kirjoittajien suhde itsemurhan tehneeseen.

Kirjoittajien aktiivisuus vaihtelee huomattavasti. Osa kirjoittajista on kirjoittanut satoja viestejä, kun taas moni on kirjoittanut vain yhden tai muutaman viestin. Iso osa palstan käyttäjistä ainoastaan lukee muiden viestejä eikä ole itse kirjoittanut lainkaan.

#### 4.3 Metodologia

Näkökulma tutkielmassani on narratiivinen. Kyseessä on sekä narratiivinen aineisto että narratiivinen analyysi. Tutkin aineistoa tarinoina, jotka ovat aina kontekstiin sidottuja ja muuttuvia. Aineiston analyysissä tarkoituksena on tuottaa uusi tarina aineiston tarinoiden pohjalta. Taustalla on narratiivisen lähtökohdan keskeinen ajatus siitä, että tarina on ajattelun ja tietämisen muoto. Aineiston analyysimeteodeina olen käyttänyt teemoittelua ja tyypittelyä.

### 4.3.1 Narratiivinen näkökulma

Narratiivisella (eli tarinallisella tai kerronnallisella) tutkimuksella viitataan kaikkeen tutkimukseen, jossa tarinan tai kertomuksen käsitettä käytetään ymmärtämisen välineenä. Vilma Hänninen (2000, 15) huomauttaa, että narratiivinen tutkimus ei muodosta yhtenäistä teoreettis-metodologista rakennelmaa, vaan kyse on enemmänkin avoimesta keskusteluverkostosta. Yhtä ainoaa oikeaa narratiivista tutkimusmenetelmää ei ole olemassa, vaan jokainen tutkija enemmänkin luo itse oman tapansa tehdä narratiivista tutkimusta. Narratiivisella lähestymistavalla tarkoitetaan sellaista sosiaalitieteellistä suuntausta, jossa tarina tai kertomus nähdään jollain tavoin keskeisenä ajattelun ja elämän jäsentämisen muotona. (Hänninen 2000, 15-16.)

Amia Lieblich ja kumppanit (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 7-8) väittävät, että ihmiset ovat luonnostaan tarinankertojia. Narratiivisuus antaa kokemuksille koherenssia ja jatkuvuutta ja on keskeisessä osassa muiden kanssa kommunikoinnissa. Heidän mukaansa ihmisen sisäiseen maailmaan pääsee selkeimmin käsiksi verbalisoinnin ja niiden tarinoiden kautta, joita yksilöt kertovat elämästään ja kokemastaan todellisuudesta.

Narratiivinen näkökulma pohjaa sosiaalisen konstruktionismin ajatukseen, jonka mukaan todellisuus rakentuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, joka hyödyntää jo valmiina olevia kulttuurisia resursseja (Saastamoinen 1999, 168). Ihmiset rakentavat tietämystään ja identiteettiään tarinoiden avulla. Tieto maailmasta on jatkuvasti kehittyvä ja muuttuva tarina. Konstruktionismin periaatteen mukaan tietämystä rakennetaan aiemman tiedon ja kokemuksen pohjalta, jolloin näkemys muuttuu, kun saadaan uusia kokemuksia tai ollaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tieto on siis aina suhteellista ja riippuu ajasta, paikasta ja kontekstista. (Heikkinen 2002, 17-18.) Jokainen tarina on luotu tietystä kontekstista. Ihmisen elämän tarina on jatkuvassa muutoksessa. Kirjoitettu tai kerrottu tarina on sen hetken ja tilanteen jähmettynyt kuva, joka riippuu siitä missä ja kenelle se on kerrottu. (Lieblich et al. 1998, 8.)

Narratiivisella tutkimuksella on Alexandra Georgakopouloun (2006, 236) mukaan kaksi keskeistä haaraa. Toinen keskittyy kertomukseen tapana tehdä selkoa itsestä ja muista sekä liittyy läheisesti identiteetin tutkimukseen. Toinen haara keskittyy kertomuksen ja kokemuksen suhteeseen. Lähtökohtana on se, että maailma nähdään kertomuksellisessa muodossa. Kertomukseksi muuttaminen myös muokkaa ihmisen kokemusta. Narratiivinen tutkimus on yleensä aineistolähtöistä. Tutkimustulokset ovat kuitenkin aina tulkinnallisia ja tulkinta vaatii perustelun. (Lieblich et al. 1998, 10.)

Catherine Kohler Riessman ja Lee Quinney (2005, 393) muistuttavat, että vaikka arkikäytössä tarina puhuu puolestaan, tieteellisessä tutkimuksessa se vaatii aina tulkintaa, jossa huomioidaan konteksti sekä kenelle, miksi ja miten juuri tämä tarina kerrotaan.

Matti Hyvärinen (2006, 1) korostaa tarinoiden merkitystä tapahtumien ja elämän ilmiöiden käsittelyssä. Tarina on tietämisen muoto, jonka avulla voidaan ymmärtää ja hallita menneisyyttä. Ihmisten identiteetit rakentuvat tarinoilla ja tarinat myös suuntaavat toimijoita tulevaisuuteen. Tarina on myös vuorovaikutuksen väline, jolla jaetaan ja tehdään ymmärrettäväksi kokemuksia, luodaan luotamusta ja ylläpidetään ryhmiä.

Tarinanäkökulmasta elämän ilmiöt näkyvät muuttuvina, kontekstiin sidottuina ja merkityksen omaavina. Tarinan avulla perustellaan valintoja ja ennakoidaan seurauksia. Tarina kytkee tapahtumaketjujen elementit yhteen. Hännisen mukaan itse elämän prosessi muovautuu tarinoiden ohjajana, kun tapahtumia tulkitaan tarinan kautta: mitä tällainen henkilö tekisi tällaisessa tilanteessa. (Hänninen 2000, 93-94.) Tarinoilla on kulttuurisesti jaetut mallit ja siksi ne eivät koskaan ole itseltään selvästi vain subjektiivisia (Hyvärinen 2006, 2). Tarinan narratiivinen jäsenyys voidaan nähdä sen realistista todistusvoimaa rajoittavana, mutta toisaalta juuri sellaisena tarina ilmentää kulttuurista todellisuutta. Siitä, millaisia narratiivisia rakenteita ihmisten tarinat elämästään sisältävät, voidaan selvittää yhteisön moraalijäsennyksiä ja uskomuksia. (Hänninen 2000, 18.)

Narratiivinen minäpsykologia tutkimushaaran kohdistaa kiinnostuksensa tarinalliseen ajatteluun eli siihen, miten ihminen tulkitsee elämäänsä hyödyntäen kulttuurin tarjoamia tarinallisia malleja. Sisäinen tarina viittaa ihmisen sisäiseen prosessiin, jossa ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Se tulee ilmi ja osittain muotoutuukin kerronnassa ja toiminnassa, mutta osittain jää piiloon ihmisen mieleen. (Hänninen 2000, 19-20.)

Tarinat ovat elämänmuutoksissa hallinnan välineitä. Kun jokin muutos elämässä katkaisee näköalan tulevaisuuteen, on kulttuurisesta varannosta omaksuttujen mallitarinoiden avulla mahdollista hahmottaa ja ennakoida, miten tällaisessa tilanteessa yleensä käy. Koska tarinat ovat sosiaalisesti jaettu- ja, on mahdollista ennakoida, millaisen tarinan päähenkilönä saisi osakseen myötätuntoa ja kunnioitusta tai millaisessa tarinassa taas päähenkilöä halveksutaan ja paheksutaan. (Hänninen 2000, 95.)

Narratiivinen aineisto voi olla haastattelu tai esim. päiväkirja, elämäkerta tai muu dokumentti, jota ei ole tuotettu ensisijaisesti tutkimuskäyttöön. Tällaisen aineiston käsittely vaatii aina tulkintaa.

Tutkimuksen narratiivisuudella voidaan viitata myös keinoihin tai välineisiin, joilla aineistoa prosessoidaan. Narratiivinen tutkimus voi siis tarkoittaa joko narratiivien analyysiä, jossa jaotellaan tai kategorisoidaan narratiivista aineistoa, tai narratiivista analyysiä, jossa pyritään tuottamaan uusi narratiivi aineiston narratiivien pohjalta. (Heikkinen 2002, 19-20.)

Narratiivisen tutkimuksen keskeinen alue on ihmisten välinen vuorovaikutus erilaisissa ihmissuhteissa, mikä on sosiaalityön ominta aluetta. Sosiaalityöntekijät ovat tekemisissä tarinoiden kanssa koko ajan. Tarinoiden kertomiselle on erilaisia funktioita: muistelu, väittäminen, oikeuttaminen, vakuuttelu, yhdistäminen, viihdyttäminen tai jopa kuulijoiden harhaan johtaminen. Sosiaalityössä narratiivista lähestymistapaa käytetään opetuksessa ja reflektiivisessä työssä, mutta sosiaalityön tutkimuksessa hyvin vähän. Kohler Riessman korostaa narratiivisen näkökulman mahdollisuuksia sosiaalityön tutkimukselle ja epäilee vähäisen käytön johtuvan aikaa vievästä analyysistä, poikkeitteellisyydestä sekä epistemologiaan, teoriaan ja metodeihin liittyvistä erilaisista näkemyksistä. (Kohler Riessman et al. 2005, 392-405.)

Heather Fraser (2004, 180) huomauttaa, että narratiivisella lähestymistavalla on paljon annettavaa sosiaalityölle. Nykyään henkilökohtainen tarinankerronta hyväksytään validiksi tiedon tuottamisen muodoksi. On kuitenkin erotettava ”kertomuksen totuus” ja ”todellisuuden totuus”, jotka liittyvät toisiinsa joskus varsin löyhästi (Lieblich et al. 1998, 8). Kriittisen sosiaalityön näkökulmasta narratiiveja voidaan käyttää vahvistamaan, mutta myös vastustamaan vallitsevia oloja. Narratiivisella tutkimuksella on kyky tunnistaa ihmisten vahvuuksia ja saada heidät mukaan aktiiviseen, merkityksistä luovaan dialogiin. (Fraser 2004, 180-181.)

Nigel Parton ja Patrick O’Byrne (2000, 48-53) kirjoittavat, että auttamistyössä on vihdoin huomattu narratiivien (joka voi olla esimerkiksi puhetta, videota tai kirjoitusta) tärkeys. Narratiivisessa työssä voimaannutetaan tarinan kertojaa. Narratiivinen lähtökohta kutsuu refleктоimaan, vahvistumaan, uudelleen tutkimaan, kokeilemaan, haaveilemaan ja rakentamaan oman elämän tarinaa eri lailla. Kerrotut tarinat ovat jo mennyttä elämää. On keskeistä, kuinka kokemukset varastoidaan ja kuinka niitä esitetään. Se, millainen on menneisyys ja millainen on odotus tulevaisuudelle, vaikuttaa siihen, kuinka tarina tässä ajassa kerrotaan.

### 4.3.2 Aineiston analyysi

Tutkimukseni tarkoitus on tuoda esiin keskustelupalstan kirjoitusten sisältö ja hahmottaa ilmiötä kokonaisuutena. Päätin keskittyä analyysissä keskustelupalstan viestien ilmissisältöön eli siihen, mitä kirjoitetaan. Tarkoituksellisesti päätin tässä yhteydessä jättää huomiotta diskursiiviset ja tyylliset seikat eli sen, miten kirjoitetaan. Narratiivinen näkökulma näkyy analyysissä siinä, että aineistoa käsitellään narratiivisena aineistona, keskustelupalstan viestit nähdään tarinallisina. Myös analyysi on narratiivinen, koska siinä tuotetaan aineiston pohjalta uusi tarina, tyyppikertomus.

Pyrin hahmottamaan tutkimuskohteen sisältöä, joten aloitin analyysin koko aineiston teemoittelulla. Teemoittelussa on kysymys siitä, että aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Tekstimassasta pyritään löytämään ja erottelemaan tutkimusongelman kannalta oleelliset aiheet. (Eskola & Suoranta 1998, 174.) Hyvärinen (2006, 17) nimittää tällaista sisällön analyysiä temaattiseksi luennaksi. Aineistoa luetaan läpi ja kirjataan teemat systemaattisesti.

Aloitin analyysin lukemalla aineistoa pari kertaa läpi, tutustuen siihen ja luoden itselleni mielikuvaa siitä. Seuraavaksi kävin aineiston systemaattisesti läpi temaattisella luennalla ja kirjasin ylös kaikki aineistosta nousevat aiheet. Koska tarkoituksena oli luoda mahdollisimman kattava kuva keskustelupalstan sisällöstä, kirjasin aiheet mahdollisimman tarkasti, pienetkin vivahteet omiksi teemoikseen erotellen. Teemoja kerätessäni pyrin huomioimaan myös sen, kuka, miten ja millaisessa yhteydessä asiasta kirjoittaa. Temaattinen luenta nosti aineistosta esiin useita erillisiä aiheita, joita seuraavaksi aloin jaotella ja ryhmitellä alustaviksi teemoiksi. Yhdistelin teemoja yläkäsitteiksi, kunnes jäljelle jäi kahdeksan teemaa, jotka kuvaavat keskustelupalstan sisältöä mahdollisimman kattavasti.

Hyvärinen (2006, 17) varoittaa, että pelkkä teemojen ja sisältöjen poimiminen aineistosta saattaa hävittää aineiston kertomuksellisuuden ja vuorovaikutuksen. Tätä välttääkseni pyrin pitämään teemoja kerätessäni mielessäni alustavaa tarinankulkua ja käsittelemään teemoja suhteessa siihen. Näkisin, että täysin aineiston erityisluonne ei teemoittelussa säilynyt, mutta tuon kertomuksellisuuden taas näkyviin analyysin toisessa osassa, tyyppikertomuksessa.

Koko aineiston teemoittelun jälkeen keskitin huomioni äiteihin, joiden lapsi on tehnyt itsemurhan. Tutkimuksen resurssien puitteissa jatkoanalyysi täytyi rajata vain osaan keskustelupalstan kirjoituksista. Lapsensa menettäneet äidit valitsin erityisen huomioni kohteeksi sen vuoksi, että he ovat selkeästi suurin kirjoittajaryhmä (44,3 % viesteistä). Halusin jatkaa keskustelupalstan sisällön hahmot-



tamista teemoittelusta vielä eteenpäin, jotta pystyisin luomaan mahdollisimman kattavan kuvan tutkimuskohteesta, joten jatkoin analyysiä tyypittelyllä ja rakensin äitien kirjoittamista viesteistä äidin tyyppikertomuksen.

Tyypittely on tyypillisten asioiden kokoamista eli aineiston tiivistämistä havainnollisiin tyypeihin. Se ei kohdistu kirjoittajiin, vaan heidän tarjoamaansa informaatioainekseen, kirjoituksiin. Tyypilliset seikat ovat sellaisia, jotka luonnehtivat aineistoa hyvin, ja niitä pyritään tyypittelyssä tiivistämään informatiivisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tyypittelyssä tarinoista rakennetaan tyypillinen tilanteen kulku tai henkilökuva tietyssä tilanteessa (Eskola & Suoranta 1998, 182).

Tyypikertomus ei sellaisenaan ole kenenkään tutkittavan alkuperäinen tarina, mutta se kuvaa tiivistetysti eri kertojien kertomuksista nousevia toistuvia teemoja (Syrjälä 2002, 15). Tyypikertomus on eräänlainen aineiston läpileikkaus tai tiivistelmä, jossa kiteytyvät aineiston keskeisimmät elementit (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tyypittely edellyttää aina jonkinlaista tarinajoukon jäsentämistä, kuten teemoittelua. Tyypit tiivistävät ja tyypillistävät, niihin otetaan mukaan kaikkea sellaista, mitä yksittäisessä kirjoituksessa ei ole. (Eskola & Suoranta 1998, 181.)

Tyyppejä voi muodostaa kolmella erilaisella tavalla. 1) Autenttinen, yhden vastauksen sisältämä tyyppi, on esimerkki laajemmasta aineiston osasta. Tällainen tyypikertomus on suoraan löydettävissä aineistosta. 2) Yhdistetty, mahdollisimman yleinen tyyppi, sisältää sellaisia asioita, joita esiintyy suuressa osassa vastauksia. Tällaisen tyypikertomuksen osat ovat tyypillisiä, mutta se ei sellaisenaan sisälly aineistoon. 3) Mahdollisimman laaja tyyppi sisältää paitsi tyypillisiä ja usein vastauksissa esiintyviä asioita, myös yksittäisten vastausten osia. Se on mahdollinen, mutta ei tyypillinen kertomus. (Eskola & Suoranta 1998, 182.) Anita Saaranen-Kauppinen ja Anna Puusniekka (2006) korostavat, että vaikka tyypikertomukset edustavat mahdollisimman hyvin aineistoa, ovat ne aina tutkijan konstruktioita ja sellaisena vain yksi mahdollinen versio.

Rakensin äitien tyypikertomuksesta yhdistetyn, mahdollisimman yleisen tyypin eli eräänlaisen mallitarinan. Aloitin selaamalla äitien viestejä ja niissä esiintyneitä teemoja ja poimin sieltä yleisimmät ja mielestäni ilmiötä parhaiten kuvaavat seikat. Tarinan rakennusaineiksi valitsin sellaisia osia, jotka eivät olleet loogisessa ristiriidassa juonellisesti. Aineisto oli hyvin laaja ja siinä olisi ollut aineksia äitienkin kohdalla useaan erilaiseen tarinaan. Päädyin rakentamaan yhden tyypillisen tarinan, johon otin mukaan yleisimmät aineistosta nousseet teemat.

Kirjoitusmuoto keskustelupalstalla on pääasiassa lyhyehköjä viestejä. Kuitenkin äidin koko tarina muodostuu useampien viestien kokonaisuudesta. Yksittäiset viestit ovat tarinan osia. Kokoamalla viestit yhteen ja järjestelemällä ne saadaan rakennettua tarina. Analyysini kohteena on nimenomaan äidin koko tarina, joten rakensin tyyppikertomuksen suoraan jatkuvan tarinan muotoon. Kokonaisuudessaan tyyppikertomus on pidempi kuin yksikään yksittäinen viesti aineistossa.

Tässä vaiheessa tunsin aineiston jo niin hyvin, että aloin rakentaa äidin tyyppikertomusta valitsemistani teemoista ja aiheista eläytymismenetelmällä eli kirjoittamalla ensimmäisessä persoonamuodossa lapsensa menettäneen äidin näkökulmasta. Kertomuksessa pyrin välittämään äitien tarinoihin oleellisesti liittyvät tunteet.

## **5 SURUN JA LOHDUN MONET MUODOT**

Koska tutkimusaineisto analysoitiin kahdessa osassa, koko aineisto teemoiteltiin ja sen jälkeen lapsensa menettäneiden äitien osalta analyysiä jatkettiin tyypittelyllä, olen jakanut myös tutkimustulokset kahteen osaan. Ensin esittelen erikseen keskustelupalstalta esiin nousseet teemat. Teemojen yhteydessä esitetyissä näytteissä aineistosta olen eritellyt kirjoittajan sulkuihin sitaatin loppuun sen mukaan, mikä on hänen suhteensa itsemurhan tehneeseen sekä kuinka kauan läheisen itsemurhasta on kirjoitushetkellä kulunut.

Toisessa osassa esittelen aluksi lyhyesti äitien kirjoituksista nousseiden teemojen painotuksia sekä äitien kirjoitusten perusteella rakennetun tyypikertomuksen. Kolmannessa alaluvussa pohdin tutkimustuloksia. Rakennan keskustelua aiemman tutkimuksen kanssa ja pohdin tulosten merkitystä myös niiden valossa.

### **5.1 Keskustelupalstan teemat**

Keskustelupalstalla sadat ihmiset kirjoittavat erittäin intiimeistä ja tunnepitoisista asioista. Tutkimusaineistoon kuuluneisiin 795 viestiin mahtui koko inhimillisen elämän laaja kirjo. Laajan tekstimassan olisi voinut jaotella monin eri tavoin ja jokainen lukija voi poimia sieltä keskeiseksi erilaisia seikkoja. Korostankin, että tässä tutkimuksessa esitetyssä teemoissa näkyy tutkijan valinnat ja tulokset.

Itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstan sisältö jakautuu kahdeksaan pääteemaan, jotka olen nimennyt seuraavasti: lohdun lähteet, tunteet, päivästä toiseen jaksaminen, itsemurhatarina, suhde muihin ihmisiin, ajan kuluminen, miksi tämä tapahtui ja tiedotus. Seuraavalla sivulla esitettyyn teemataulukkoon olen nostanut teemojen lisäksi mukaan myös jokaisesta teemasta keskeisimmät sisällönaiheet.

LOHDUN LÄHTEET	kirjoittaminen
	vertaiset
	rakkaalla nyt kaikki hyvin
	perhe ja läheiset
	lukeminen, taiteet ja liikunta
	vierailu tuonpuoleisesta
TUNTEET	syllisyys
	ikävä
	suru
	rakkaus
PÄIVÄSTÄ TOISEEN JAKSAMINEN	työssä jaksaminen
	sairausloma
	arjen kuulumiset
	päivä kerrallaan
	väsymys
	masennus, kuolemankaipuu
	lääkkeet
	ei saa jäädä yksin
ITSEMURHATARINA	mitä tapahtui
	millainen läheiseni oli
	mitä tein
	miltä tuntui
SUHDE MUIHIN IHMISIIN	muiden suhtautuminen
	huoli muista
	lapsille kertominen
AJAN KULUMINEN	kuinka kauan kulunut
	milloin helpottaa
	vuosipäivät
	vuosi virstanpylväänä
	aika ennen ja jälkeen
MIKSI TÄMÄ TAPAHTUI?	selitysten etsiminen
	mitä läheinen ajatellut
	raportit ja yksityiskohdat
	itsemurhaviestit
	uskonto
	merkitys omalle elämälle
TIEDOTUS	tiedon jakaminen
	neuvoja käytännön asioissa

Taulukko 4. Teemataulukko.

### 5.1.1 Lohdun lähteet

Yksi keskeisimpiä teemoja keskustelupalstalla on lohtu. Kirjoituksissa kaivataan lohtua ja pyritään antamaan muille lohtua kertomalla omia lohdullisia kokemuksia. Kirjoittajat antavat toisilleen vinkkejä siitä, millaisista asioista he ovat saaneet lohtua elämään läheisen itsemurhan jälkeen. Paljon kirjoitetaan myös runoja ja laulujen sanoja, jotka ovat koskettaneet kirjoittajia.

Kirjoittaminen itsessään koetaan lohdulliseksi ja hyväksi apuvälineeksi surutyössä. Jotkut kirjoittajat pitävät palstaa kuin päiväkirjana, jossa voi käsitellä tunteitaan ja asioitaan. Myös muiden tarinoiden ja viestien lukeminen tuntuu lohduttavalta, koska niissä käsitellään paljolti samanlaisia tilanteita ja tunteita kuin mitä itse kohdataan elämässä. Se, että muut käyvät läpi samanlaisia asioita, koetaan lohduttavaksi. Vertaistuen merkitys lohdun antajana on suuri. Osa kirjoittajista käy myös kasvokkaisissa vertaistuki- tai sururyhmissä ja niistä kirjoitetaan olevan paljon apua, vaikka se koetaan myös raskaaksi. Keskustelupalsta vertaistuen lähteenä on kirjoittajille tärkeä. Kirjoituksissa pyritään tukemaan ja lohduttamaan toisia, ja monet viestit lopetetaan voimien ja jaksamisen toivotukseen.

*On lohdullista lukea teidän muidenkin ikävästä ja kokemuksista.  
(äiti 2v)*

Kirjoittajat kokevat lohdulliseksi ajatuksen siitä, että itsemurhan tehneellä läheisellä on nyt kaikki hyvin. Läheiset ovat taivaassa ja heidät tavataan uudelleen kuoleman jälkeen. Kirjoituksissa nostetaan vahvasti esiin myös se, että kuollut haluaisi läheistensä jatkavan elämää eikä jäävän kiinni suruun ja kaipaukseen. Lohdullisena nähdään myös ajatus siitä, että elämässä ei voi tulla vastaan enää mitään yhtä kamalaa. Erityisesti lastensa menettäneet äidit kokevat, että olisi vielä kauheampaa, jos lapsi olisi kouluammuskelija, joka tappaisi muita ihmisiä itsensä lisäksi.

*Hän on turvassa, Taivaassa.  
(äiti 3v)*

Lohtua saadaan ennen kaikkea perheestä ja läheisistä. Kirjoittajat korostavat lasten ja/tai lastenlasten olevan parasta lääkettä toipumiseen. Jotkut saavat lohtua uskonnosta, toiset eläimistä. Joitakin lohduttaa matkustelu ja he kokevat hyväksi päästä pois normaalista elämästä aika ajoin. Lohdullisena pidetään yleensä myös läheisten näkemistä unissa. Kirjoittajat saavat voimavaroja liikunnasta, musiikista ja kirjoittamisesta. Keskusteluissa annetaan paljon kirjavinkkejä lohduttavasta tai kasvat-

tavasta kirjallisuudesta, samoin kirjoitetaan runoja, lauluja ja pieniä satuja. Papilta, psykiatrilta tai muulta auktoriteetilta saatuja hyviä neuvoja ja lohdullisia ajatuksia jaetaan myös muille. Kirjoituksissa nousevat esiin myös elämän kauneus ja luonto lohdullisina asioina, tosin surun alkuvaiheessa olevia ne voivat myös ärsyttää ja loukata.

*He (lapsenlapset) ovat lohtumme, ilomme ja aurinkomme.  
(äiti 2kk)*

Useat kirjoittajat ovat saaneet lohtua ylliluonnollisista kokemuksista. He ovat kokeneet itsemurhan tehneen läheisen läheisyyden kuoleman jälkeen tai nähneet hänet ilmestyksessä. Kuolleen vierailu ja läheisyyden tuntemukset on koettu edesmenneen rakkaan pyrkimykseksi auttaa ja lohduttaa surijaa vielä rajan takaa. Yllättäviä sattumia tulkitaan kirjoituksissa viesteiksi menetetyltä. Moni kirjoittaja on kokenut erikoisia luonnonelämyksiä ja tuntenut sen olevan viesti tai vierailu tuonpuoleisesta. Erityisesti lintujen tai perhosten epätavallinen käyttäytyminen nähdään usein merkkinä siitä, että kuollut tulee niiden hahmossa katsomaan eläviä. Joissakin kirjoituksissa kerrotaan enkeleiden näkemisestä ja se tulkitaan myös lohdulliseksi.

*Olimme ihmeissämme, mutta sydämessäni koin, että poikani siinä kävi ja sydän kivittäen katsoin kiitollisena, kun lintu sitten siinä kuusiain oksalla hetken meitä katsoi ja lensi sitten pois, kadoten jonnekin kauas, minne silmä ei enää kantanut.  
(äiti 2v)*

### **5.1.2 Tunteet**

Keskustelupalstalla kirjoitetaan paljon tunteista. Tunnepuhe ei ole aina kovin jäsentynyttä ja jako eri tunnenimikkeiden alle onkin osaltaan keinotekoinen. Syyllisyyden tunne on erittäin keskeinen teema. Ikävä ja suru ovat nousevat esiin usein. Niiden välille on tässä yhteydessä tehty eroa sen ajatuksen mukaan, että suru on tunne tässä ja nyt, kun taas ikävä katsoo menneisyyteen ja kaipaa sieltä jotakin. Mukana kirjoituksissa kulkee koko ajan myös rakkaus. Muita esiin nousevia tunteita ovat viha, katkeruus, tunne epäoikeudenmukaisuudesta ja häpeä.

Syyllisyys yhdistää useimpia läheisen itsemurhan kokeneita kirjoittajia. Oman elämän jatkuminen tuntuu väärältä ja elämästä ei saa enää nauttia. Kirjoittajat tuntevat syyllisyyttä kokiessaan hyvää oloa musiikista tai lomasta tai muusta elämän pienestä ilosta. Erityisesti lapsensa menettäneet äidit kokevat voimakkaasti, että heillä ei ole oikeutta nauttia elämästä, koska ei heidän lapsensakaan siitä saanut nauttia. Kirjoittajat pitävät itseään huonoina ihmisinä, koska eivät pystyneet tekemään lä-

heisiään tarpeeksi onnelliseksi, jotta nämä olisivat halunneet elää. Varsinkin äidit kokevat olevansa epäonnistuneita äiteinä, kun heidän lapsensa päätyi itsemurhaan. Syyllisyyttä koetaan myös siitä, että on oltu vihaisia itsemurhan tehneelle. Joissakin kirjoituksissa, erityisesti puolisoiden kohdalla, kirjoittajat tuovat esiin vapautuksen ja elämän helpottumisen ongelmaisen läheisen tehtyä itsemurhan, jolloin näistä tunteista koetaan myös syyllisyyttä.

*Kun joskus voisi edes jotain iloa kokea ilman tuota helvetillistä syyllisyyden tunnetta, joka iskee heti päälle.  
(äiti 2v)*

Syyllisyyteen liittyy paljon entä jos -pohdintaa. Kadutaan omia sanomisia tai tekemisiä tai tekemättä jättämisiä ja uskotaan, että omalla toiminnalla olisi itsemurha voitu estää. Kirjoittajilla on paljon itseysöksiä, ”olisimpa tehnyt toisin”. Kirjoituksissa syytetään myös muita läheisen itsemurhasta, jopa Jumalaa. Joissakin tapauksissa itsemurhaviestin perusteella pidetään itseä tai jotakuta toista syyllisenä itsemurhaan.

*Usein ajattelen, että jos olisin halunnut jatkaa hänen kanssaan, niin hän eläisi, lapsillani olisi isä. Kyllä siinä tuntee syyllisyyttä.  
(vaimo 1kk)*

Kirjoituksissa syyllistetään usein itseä läheisen itsemurhasta, mutta vastausviesteissä muille korostetaan syyllisyyden tunteiden aiheettomuutta. Kirjoittajat korostavat, että kukaan ei voi olla vastuussa toisen elämästä ja itsemurha on aina henkilökohtainen ja oma ratkaisu. Kirjoituksissa nostetaan esiin syyllisyyden voimavaroja kuluttava vaikutus ja sen epäoikeudenmukaisuus.

Kirjoittajilla on ikävä rakkaitaan. Usein se kirjoitetaan auki: on niin kova ikävä. Ikävä näkyy myös muisteluissa ja kuvitteluissa. Haudalla käyntien yhteydessä usein muistellaan ja ikävöidään läheistä. Menetetty läheinen tulee mieleen mitä erilaisimmista asioista arjessa. Erityisesti vuosipäivien ja joulun aikaan kirjoittajien ikävä on suurimmillaan. Silloin läheisen poissaolo näkyy ja tuntuu selkeästi. Kirjoittajat muistelevat itsemurhan tehneitä läheisiään ja kertovat anekdootinomaisia muistoja heistä. Lapsensa menettäneet äidit saattavat muistella lapsensa syntymää ja verrata sitä tämän päivän kipuun ja ikävään.

*IKÄVÄ kaivaa pian sydämeni ulos rinnasta ja tekisi mieli vaan huutaa!  
(äiti 8kk)*

Kirjoituksissa suru on aina mukana. Suru on kokonaisvaltaista ja elämä tuntuu maanpäälliseltä helvetiltä. Kirjoituksissa surusta sairastutaan. Kirjoittajia itkettää tai he toivoisivat voivansa itkemällä purkaa suruaan. Suru ja muut tunteet nousevat usein pintaan myös silloin, kun joudutaan elämässä kohtaamaan muita menetyksiä tai vastaavia tapahtumia. Surupuheessa nousee usein esiin myös kiipu. Kirjoittajia sattuu, he huutavat tuskasta. Omasta surusta ja tuskasta kirjoitetaan myös runollisesti ja vertauskuvallisesti.

Taustalla kirjoituspalstalla on koko ajan rakkaus. Kirjoittajilla on ollut jotain tärkeää ja rakasta, mikä on menetetty itsemurhan kautta. Kuolleeseen viitataan usein nimityksellä rakas tai rakkaani, niin lapsiin, vanhempiin kuin puolisoihin. Rakkaus myös kirjoitetaan esiin, usein puhuttelumuodossa kuolleelle: rakastan sua, aina ja ikuisesti. Kirjoittajat myös pohtivat, mahtoivatko kuolleet läheiset tietää, kuinka paljon heitä rakastettiin. Kirjoituksissa nousee esiin myös se, että rakkaus ei ole kaikivoipa, eikä se riitä pitämään ketään hengissä.

Kirjoituksissa tuodaan esiin monia erilaisia tunteita, useimmat negatiivisesti koettuja. Kirjoittajat tuntevat katkeruutta ja epäoikeudenmukaisuuden tunteita vaikeassa elämäntilanteessaan. Häpeä nousee esiin joissakin kirjoituksissa. Häpeään liittyy salailu. Itsemurhasta ei saa puhua, se halutaan salata, sillä ei niin tapahdu hyvissä perheissä.

Kirjoituksista löytyy myös vihan tunteita. Viha voi kohdistua kuolleeseen, joka on jättänyt läheisensä tällaiseen tilanteeseen, tai se voi olla yleinen tunne ilman varsinaista kohdetta.

*Olen vihainen kaikille ja kaikesta.  
(äiti 3v)*

### **5.1.3 Päivästä toiseen jaksaminen**

Eniten keskustelupalstalla kirjoitetaan jaksamisesta elämässä eteenpäin, sitä edesauttavista ja vaikeuttavista asioista. Usein kirjoituksista nousee esiin työssä jaksamisen vaikeus. Kirjoittajat kertovat saaneensa aluksi itsemurhan jälkeen sairauslomaa työstä erinäisiä määriä. Usein sairauslomaa koetaan saadun liian vähän ja sen hakeminen tuntuu monista vaikealta. Kirjoittajat kannustavat toisiaan hakemaan sairauslomaa, kun tuntuu siltä, ettei jaksakaan enää. Monille on vaikea myöntää heikkoutensa, mutta kirjoituksissa korostetaan voimakkaasti sitä, että on oltava itselleen armollinen ja hyväksyttävä, ettei jaksakaan kaikkea.



Jaksamiseen liittyy arjen kuulumisten kirjoittamista. Keskustelupalstalle kirjoittavat tuntevat toistensa nimimerkit ja tarinat, joten keskusteluihin kirjoitetaan myös viestejä siitä, mitä minulle nyt kuuluu ja kuinka olen jaksanut. Kirjoittajat kertovat, mitä ovat tehneet edellisen viestinsä jälkeen ja miltä elämä tuntuu. Usein keskustelupalstalle hakeudutaan ja tunnetaan tarvetta kirjoittaa silloin, kun tuntuu vaikealta ja kaivataan tukea. Osa kirjoittajista, joilla itsellään on kulunut jo pidempi aika menetyksestä, kirjoittaa pääosin positiivisia viestejä pyrkien luomaan uskoa muihin.

Jaksaminen ja eläminen tapahtuvat kirjoituksissa päivä kerrallaan. Kirjoittajat kokevat väsymystä ja uupumusta ja haluaisivat vain nukkua. Moni ei jaksakaan lähteä kotoa ulos tai tehdä mitään, mikä ei ole aivan pakko. Kotitöitä laiminlyödään ja siitä voidaan tuntea syyllisyyttä. Vanhemmat, joiden lapsi on kuollut, voivat saada ongelmia parisuhteeseensa. Sellaiset vanhemmat, joilla on pieniä lapsia, pitävät alkuvaiheessa tärkeimpänä elämässä kiinni pitävänä asiana sitä, että lapsista on pakko huolehtia. Kirjoittajat kokevat, että pää ja muisti eivät toimi niin kuin ennen, mikä myös vaikeuttaa työssä ja elämässä jaksamista. Yllättävät tunteenpurkaukset, joita ei hallita, vaikeuttavat normaalielämään sopeutumista.

*Kun kaikki voimat menee siihen, että hengittää. Että aamulla herätessä odottaa iltaa päästäkseen nukkumaan.  
(äiti 1,5 v)*

Monilla kirjoittajilla on masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia. Osa kirjoittajista on saanut diagnoosin traumaperäisestä stressihäiriöstä. Usein nousee esiin kuolemankaipuu ja halu saada rauha, mikä tulisi kuolemassa. Kuitenkin kirjoituksissa näkyy voimakkaana ajatus siitä, että itsemurhaa ei voi tehdä, koska se olisi jälkeen jääville niin vaikeaa. Kirjoittajilla on halu unohtaa läheisen itsemurha edes vähäksi aikaa, mutta useimmat kirjoittavat ajattelevansa asiaa joka päivä, alkuvaiheessa joka hetki. Osa kirjoittajista kokee jääneensä yksin ja yksinäiseksi läheisensä kuoleman myötä. Puhelin on hiljentynyt, kun menetetty rakas ei enää lähetä viestejä ja ystävätkin ovat lakanneet pitämästä yhteyttä.

Keskusteluissa neuvotaan, että ei pidä jäädä yksin ja korostetaan puhumisen tärkeyttä jaksamisessa ja toipumisessa. Kirjoittajat kehottavat hakemaan apua ammattilaisilta. Myös vertaistuen merkitystä ja erityisyyttä keskusteluapuna korostetaan. Kirjoittajista moni käyttää psyykenlääkkeitä ja suosittelee niitä ensiavuksi jaksamiseen muillekin. Keskusteluissa kerrotaan omia kokemuksia terapiasta ja esitellään ja suositellaan joitakin hoitomuotoja. Kirjoituksista nousee esiin se, että itsemurha on edelleen tabu, josta puhuminen on vaikeaa. Itsemurhan tabu-luonne haluttaisiin saada rikottua.

Joillekin kirjoittajille koti on muuttunut pahaksi paikaksi itsemurhan myötä. Tällaisissa tapauksissa itsemurha on tapahtunut kotona tai sen läheisyydessä. Moni joutuu muuttamaan, kun ei kestä elää muistojen kanssa samassa paikassa. Jotkut kokevat, että ympäristön vaihdos auttaa suuntautumaan tulevaisuuteen, mutta esimerkiksi läheisen haudan jääminen eripaikkakunnalle tuntuu vaikealta.

#### 5.1.4 Itsemurhatarina

Kirjoittajat nimittävät ”minun tarinakseni” itsemurhatarinaansa eli kuvausta läheisen itsemurhasta ja sen taustoista. Tarinaan kuuluu maininta siitä, kuinka kauan sitten itsemurha on tapahtunut. Itsemurhan tehnyttä läheistä kuvaillaan, millainen hän oli, minkä ikäinen ja oliko hänellä esimerkiksi lapsia. Voidaan muistella läheisen eläessään aiheuttamia ilon tai surun tunteita. Tarinassa kerrotaan omasta suhteesta itsemurhan tehneeseen ja usein myös viimeisistä tapaamisista ja yhteydenotoista. Usein kirjoitus on omakohtainen kokemus tapahtumien kulusta, mitä tunsin, missä olin, mistä sain tietää ja kuinka reagoin. Tarinoissa tuodaan usein esiin spekuloituja syitä itsemurhalle, mahdollisia aikaisempia itsemurhayrityksiä sekä hoitosuhteessa olleiden läheisten hoitohenkilökunnan tekemiä virheitä. Mahdollisesta itsemurhaviestistä voidaan mainita tai kirjoittaa lyhyesti sen sisällöstä.

Keskeistä tarinoissa ovat kirjoittajien omat tunteet ja tilanteen kokeminen. Erityisesti kirjoituksissa korostuu itsemurhan aiheuttama shokki. Kirjoituksissa nousevat esiin sekä oma sisäinen epätasapaino että ulkoisen elämänhallinnan heikkous. Monet kirjoittajat tarvitsevat sairauslomaa ja kriisiapua. Usein viitataan tulevaisuuteen ilman tätä läheistä ja henkilökohtaiseen kipuun, joka siitä aiheutuu. Tarinoissa kirjoitetaan myös siitä, miten on itse selvitty elämässä eteenpäin itsemurhan jälkeen ja millaisten tunteiden vallassa.

*Pelottaa, selviääkö tästä koskaan, kun välillä tuska repii sielun irti!!!  
(äiti 10kk)*

Itsemurhan tehneen löytäminen kuvataan usein yksityiskohtaisesti, jos se on jouduttu itse kokemaan. Kirjoittajien mukaan kuolleen löytämisestä jää tarkat muistot, joita ei saa pois mielestä, vaikka haluaisi. Kuvat voivat palata jatkuvasti silmien eteen. Enemmistö kokee muistot itsemurhan tehneen näkemisestä ahdistaviksi, mutta osa lapsensa menettäneistä äideistä saa lohtua saatuaan pitää kuollutta lastaan sylissä vielä viimeistä kertaa.

### 5.1.5 Suhde muihin ihmisiin

Omana teemanaan keskusteluissa nousevat esiin muut ihmiset. Muita ovat tässä yhteydessä kaikki lukuun ottamatta omaa itseä ja itsemurhan tehnyttä läheistä. Muita ihmisiä lähestytään kirjoituksissa enimmäkseen kahdelta kannalta, muiden suhtautumisena itsemurhan tehneen läheiseen sekä huolelta muista.

Muiden ihmisten suhtautumisesta kirjoitetaan paljon. Usein kirjoittajat ovat kokeneet ystävien ja tuttavien katoavan itsemurhan myötä. Tämän arvellaan johtuvan siitä, että itsemurha on niin vaikea asia, että ulkopuoliset eivät osaa siihen suhtautua. Ihmiset eivät tiedä, mitä sanoa ja kanssakäymisen voi tuntua epäluontevalta.

*Oon huomannut, että minua vähän niinkuin kartellaankin työyhteisössä, kun eivät tiedä miten olla minun seurassa ja sen huomaaminen ei ole kivaa.  
(äiti 3v)*

Kirjoituksissa käsitellään muiden surunvalitteluja ja muistamisia kuoleman jälkeen sekä hautajaisiin osallistumista. Kirjoittajat kokevat positiivisesti sen, että muutkin muistavat kuollutta ja erityisesti nuorten itsemurhien kohdalla kavereiden huomio koettiin lämmittävänä. Varsinkin lapsensa menettäneet äidit nostavat esiin sen, kuinka tärkeäksi kokevat, että muutkin kaipaavat heidän lastaan.

*On niin ihana tunne ettei kaikki ole unohtaneet poikaani vaan muistavat että sellainenkin poika on ollut olemassa.  
(äiti 3v)*

Kirjoituksissa esiintyy myös muiden osalta koettua syyttämistä ja syyllistämistä. Tämä teema ei kosketa kaikkia kirjoittajia, vaan kohdentuu pääasiassa itsemurhan tehneiden puolisoihin. Puolisoiden ryhmässä kirjoitetaan vainajan sukulaisten syyttävän heitä puolisonsa kuolemasta. Se koetaan kipeäksi ja epäoikeudenmukaiseksi.

Erityisesti ajan kuluessa muiden suhtautuminen yhä edelleen sureviin kirjoittajiin koetaan hankalaksi. Heti itsemurhan jälkeen moni saa tukea ja myötätuntoa tuttaviltaan, mutta pian muut unohtavat, eivätkä ymmärrä toipumisen hitautta. Erityisen kipeäksi kirjoittajat kokevat sen, jos heidän kuultensa vitsaillaan itsemurhista tai kuolemasta.

Viranomaisten, pappien ja terapeuttien sanomisia toistetaan keskustelupalstalla erityisesti silloin, jos ne koetaan positiivisesti ja niistä saadaan lohtua. Muista ihmisistä tärkein ryhmä kirjoituksissa on oma perhe ja läheiset, joista, varsinkin lapsista, saadaan kaikkein eniten lohtua. Myös vertaiset eli muut läheisen itsemurhan kokeneet nähdään aivan erityisenä ryhmänä, jonka suhtautuminen poikkeaa huomattavasti muiden ihmisten suhtautumisesta. Kirjoituksissa korostuu voimakkaasti se, että vain vertaisryhmässä tai –verkossa voi asioista puhua oikeilla nimillä ja avoimesti ilman syylistymistä. Tärkeää on myös ymmärretyksi tulemisen tunne vertaisten kesken. Keskusteluissa yksimielisesti arvostetaan vertaistukea ja sitä pidetään tärkeänä lohtuna.

*Kyllä tämä teidän vertaistuki ja myötätunto jos laitettaisiin päätöksen tekoon tai jontekin saataisiin voimavaraksi, olisi maailma hyvä paikka elää.  
(äiti 6kk)*

Huoli muista ilmenee keskusteluissa voimakkaimmin vanhempien huolena elossa olevista lapsistaan ja pelkona siitä, että näillekin tapahtuu jotain paha. Erityisesti pelätään näiden päätymistä itsemurhaan. Kirjoituksissa näkyy myös laajempi huoli tässä yhteiskunnassa elävistä nuorista, heille asetetuista vaatimuksista ja tuen puutteesta. Pelkoa rakkaiden puolesta nousee esiin kaikissa kirjoittajaryhmissä. Lapset ja huoli heidän selviämistään mainitaan useissa kirjoituksissa syynä jatkaa omaa elämää.

*Pakko vain yrittää pakertaa päivästä toiseen poikamme vuoksi.  
Hän pitää minut kiinni elämässä  
(vaimo 1,5 viikkoa)*

Kirjoituksissa pohditaan sitä, pitäisikö lapsille kertoa itsemurhasta ja missä iässä. Tähän kysymykseen löytyy kirjoituksia sekä puolesta että vastaan. Pohditaan lasten käsityskykyä ja tarvetta ymmärtää tapahtunutta. Tämä teema koskettaa erityisesti puolisonsa menettäneitä. Heillä on usein melko pieniä lapsia, joiden suruprosessin tukemiseen kaivataan apua.

Keskusteluun osallistuu myös kirjoittajia, joiden ystävä on kokenut läheisen itsemurhan. He kysyvät palstalla neuvoa siihen, kuinka voisivat parhaiten auttaa ja tukea kriisissä olevaa ystäväänsä. Osalla kirjoittajista on huoli itsetuhoisesta läheisestään ja palstalta pyydetään neuvoja tämän auttamiseen.

### 5.1.6 Ajan kuluminen

Yhtenä keskeisenä teemana kirjoituksista nousee esiin aika ja ajan kuluminen. Kirjoittajat kertovat itseään esitellessään ensimmäiseksi suhteensa itsemurhan tehneeseen ja heti seuraavaksi sen, kuinka kauan siitä on kulunut aikaa. Aika nähdään olennaisena tekijänä kriisistä toipumisessa. Kirjoittajien mukaan aika ei vie läheisen itsemurhan aiheuttamaa surua ja kaipausta pois, mutta lieventää kipua ja tuskaa. Moni kirjoittaja tuo esiin toipumisen hitauden kirjoittamalla, että tapahtumasta on kulunut jo näin ja näin kauan ja vieläkin sattuu joka ikinen päivä. Usein kysytään, milloin tämä helpottaa.

Aika vaikuttaa siihen, miten itsemurha koetaan ja erityisesti oman elämänhallinnan tunteisiin. Pahinta on kirjoittajien mukaan alkuaikoina heti tapahtuman jälkeen. Kirjoituksissa esiintyvät kertomukset siitä, kuinka aluksi on turta ja elää kuin sumussa näkemättä ja ymmärtämättä ympäristöä. Toisaalta alkuvaiheen kohtaamiset ja tapahtumat voivat jäädä lähtemättömästi mieleen ja saada erityisen merkityksen. Paljon keskustellaan hautajaisten järjestämisestä ja muusta byrokratiasta ja asioiden hoitamisen vaikeudesta siinä tilassa. Alkuvaiheen viranomaiskohtaamisista kirjoitetaan erityisesti, jos ne ovat hyviä ja lohdullisia tai päinvastoin kohtuuttoman huonoiksi koettuja.

*Tiedämme kaikki, että ensimmäiset päivät ja viikot ovat pelkkää kaaosta: ollaan - ei eletä - tunti, päivä, viikko kerrallaan, siitä ei jälkeinpäin tolkkua saa.  
(mies 6,5 v)*

Vuosi nähdään erityisenä virstanpylväänä. Kirjoituksissa esiintyy uskomus, että ensimmäinen vuosi menee kuollutta muistellessa ja kaivatessa, ja sen jälkeen pitäisi alkaa toipuminen. Tästä uskomuksesta kirjoittavat useimmin sellaiset, joilla omasta menetyksestä ei ole vielä kulunut vuotta, vaan virstanpylvästä odotetaan toivoen sen jälkeen muutosta parempaan. Kirjoittajat, joilla läheisen itsemurhasta on kulunut pidempi aika, tunnistavat uskomuksen ja kirjoittavat siitä, mutta yleensä pitävät sitä perättömänä.

*Kaikki aina sanoo että ensimmäinen vuosi on vaikein.. mä odotin vuosipäivää kuin kuuta nousevaa mutta ei tää olo ole yhtään helpompaa, tuntuu päinvastoin että suru ja ikävä vain pahenee.  
(vaimo 1v)*

Vuosipäivät – kuolinpäivä, syntymäpäivä, kalenterijuhlat – ovat kaikille kirjoittajille vaikeita ajan kulumisesta huolimatta. Ne nostavat kirjoittajilla muistot ja tunteet pintaan. Toipuminen ei etene suoraviivaisesti ajan kulumisen myötä, vaan kirjoittajat kokevat siinä tulevan välillä takapakkia.

Elämänhallinta on keskusteluissa kuin vuoristorata, välillä menee paremmin ja sitten taas huonommin.

Läheisen itsemurha toimii monille kirjoittajille elämän jakajana, on aika ennen itsemurhaa ja aika sen jälkeen. Itsemurhan myötä koetaan kaiken muuttuneen. Keskusteluissa nousee esiin ajatus ikuisesta muutoksesta vanhaan verrattuna, koskaan enää ei elämä voi olla samanlaista kuin ennen ja itse ei voi olla enää ehjä tai onnellinen.

Ajan kulumisen myötä kirjoittajat kokevat ulkopuolisten suhtautumisen muuttuvan. Aluksi läheisen itsemurhan jälkeen tuttavilta on voitu saada myötätuntoa, mutta jonkin ajan jälkeen ei muilta enää koeta saatavan tukea. Ulkopuolisen maailman koetaan hyvin pian painostavan jatkamaan elämää niin kuin ennenkin. Kirjoittajista tuntuu, että muut eivät enää muista heidän tragediaansa ja he kokevat asiattomaksi kysymykset siitä, vieläkö tuntuu vaikealle. Erityisesti lapsensa menettäneet äidit kirjoittavat esiin huolensa siitä, että muut ihmiset unohtavat heidän lapsensa koskaan eläneenkään.

*Tuntuu ettei kukaan enää muista mitä minulle on tapahtunut, töissä tai muuallakaan.  
Ei sitä kokemusta pyyhkäistä pois mielestä/ajatuksista/päästä noin vain.  
(äiti 3,5 v)*

### **5.1.7 Miksi tämä tapahtui?**

Yleisin kysymys läheisen itsemurhan jälkeen on miksi. Kirjoittajat haluavat yrittää ymmärtää, miksi heidän rakkaansa on päätenyt itsemurhaan ja mitä tämän mielessä on viimeisinä hetkinä liikkunut. He pohtivat syitä, tilanteita, taustoja ja kaikkea mahdollista, mikä on voinut vaikuttaa läheisen itsemurhapäätökseen. Keskusteluissa nousee esiin tarve löytää selitys sille, miksi tämä tapahtui. Selitystä tapahtuneelle etsitään myös kirjoittajien oman elämän kautta, miksi minulle kävi näin, mikä on tapahtuneen merkitys minun elämäkululleni.

Spekuloiduista syistä itsemurhan takana tavallisimpia ovat päihdeongelma, mielenterveysongelmat, vaikea somaattinen sairaus sekä ongelmat ihmissuhteissa, yleensä päätenyt seurustelu tai avioliitto. Kirjoittajat eivät kuitenkaan pidä näitä syitä itsestään selittävinä tekijöinä itsemurhalle, vaan teko nähdään aina monien asioiden yhteisvaikutuksena. Kirjoittajat huomioivat itsemurhan olevan aina yksilöllinen päätös, jolloin esiin nousee kysymys siitä, miksi juuri minun läheiseni ei kestänyt elää.

Kirjoittajien mukaan itsemurhaviesti voi auttaa ymmärtämään läheisen oman päätöksen ja kertoo itsemurhan suunnitelmallisuudesta. Ne, joiden läheinen ei jättänyt viestiä, kaipaavat sitä ja yrittävät etsiä sitä toivoen löytävänsä jonkinlaisen selityksen.

*Pengoin pojan tavarat, kiipesin siihen puuhun, johon hän oli hirttäytynyt, kuvittelin matkan, mistä hän oli kävellyt puulle ja tarkkaan katselin maan ja puut, olisiko jos-sain jotain kirjettä... olin niin epätoivoinen.*  
(äiti 3v)

Kirjoituksissa pohditaan, oliko kuolema kuitenkin vahinko, katuiko läheinen vielä viime hetkellä. Kirjoittajat miettivät, mitä läheinen on ajatellut tehdessään itsemurhan ja millaista epätoivoa tämän on täytynyt tuntea. Vastauksia kysymyksiin etsitään ruumiinavauspöytäkirjoista ja muista raporteista. Halutaan kerätä kaikki mahdollinen tieto, jotta sen avulla voidaan saada selvyyttä siihen, mitä oli tapahtunut ja mahdollisesti ymmärtää tapahtunutta paremmin. Toisaalta monia myös pelottaa saada tietää yksityiskohtia niiden synnyttämien mielikuvien vuoksi. Paljon pohdintaa käydään siitäkin, kannattaako lukea raportteja tai käydä ruumishuoneella katsomassa kuollutta ja onko siitä mitään hyötyä omalle ymmärtämiselle tai toipumiselle.

*Paperista [tutkintatodistus]saimme jonkin palapelin palan kohdalleen.*  
(äiti 5kk)

Osa kirjoittajista etsii merkitystä tapahtuneelle uskonnosta. Kirjoituksissa esiintyy ajatus, että jokaisen aika on kirjoitettu kansiin ja kuolema on aina Jumalan tahto. Jumala kutsuu luoksensa, kun aika on täysi, myös itsemurhan kautta. Syitä haetaan myös yhteiskunnasta: maailma on liian rankka paikka ja vaatimukset liian kovia, jotta kaikki jaksaisivat elää. Kirjoituksissa itsemurhan tehneet nähdään herkkinä ihmisinä, jotka eivät kestäneet maailman pahuutta. Kirjoittajat pitivät kuolleita läheisiään liian hyvinä ja herkkinä tähän maailmaan.

*Tää yhteiskunta vaatimuksineen on joskus niin julma... vaaditaan täydellisyyttä joka paikassa ja joka asiassa.*  
(äiti 2,5kk)

Tarve löytää selitys tapahtuneelle saa jotkut kirjoittajat etsimään sitä myös luonnollisten tiedonkeruureittien ulkopuolelta. Vastauksia miksi-kysymykseen etsitään myös unista. Toivotaan, että menetetty läheinen tulisi unessa selittämään, miksi teki itsemurhan. Kirjoituksissa on mainintoja myös siitä, että on käännytty meedion puoleen etsimään selitystä tapahtuneelle.

*joka ilta nukkumaan mennessä olen toivonut, että hän tulisi kertomaan minulle miksi hän halusi kuolla ja onko hänen nyt hyvä olla*  
(äiti 2kk)

Itsemurhan merkitystä haetaan myös sen seurauksista jälkeen jääneille. Positiivisena seurauksena nähdään usein arvojen muuttuminen ja ihmisenä kasvaminen. Kirjoituksissa tosin korostuu kauheus siitä, että siihen tarvitaan tällainen tapahtuma. Koetaan, että jälkeen jääneet muuttuvat tapahtumien seurauksena vahvemmiksi. Eräissä kirjoituksissa kuollut läheinen nähdään enkelinä, joka oli tullut maan päälle vaikuttamaan läheisiinsä.

*Poikani oli enkeli, jotta oppisimme tuntemaan Taivaan.*  
(äiti 2v)

### **5.1.8 Tiedottaminen**

Keskustelupalstalla jaetaan tietoa. Kirjoittajat tiedottavat toisilleen esimerkiksi tulevista kiinnostavista tapahtumista, jotka liittyvät aiheeseen. Keskusteluissa jaetaan paljon omakohtaisen kokemuksen myötä kertynyttä tietoa mm. lääkkeistä ja vaihtoehtohoidoista. Kirjoittajat antavat myös neuvoja hoitoon hakeutumisessa tai muussa asiointissa viranomaisten kanssa.

*Kysy terveyskeskuksesta. Koulukuraattorit, perheneuvola, nuorisopoli tai joku nuorisoklinikka, kysy tällaisista paikoista, teidänkin kaupungissa on varmaan joku.*  
(äiti 2v)

Moderaattoreiden viestit ovat pääosin tiedottamista. He mainostavat esimerkiksi sururyhmiä tai mielenterveysseuran kuntoutuskursseja. Moderaattorit tiedottavat myös Surunauha-yhdistyksen tapahtumista.

### **5.2 Äidin kertomus**

Rakensin tyypikertomuksen niistä teemoista, joita useammat lapsensa menettäneet äidit toivat kirjoituksissaan esiin. Kyseessä on tyypillinen tarina, joka ei ole kenenkään kirjoittajan tarina, mutta saattaisi olla mahdollinen. Mukana eivät siis ole kaikki mahdolliset teemat, vaan olen pyrkinyt rakentamaan johdonmukaisen ja alkuperäisille tarinoille uskollisen tyypikertomuksen. Mukaan tyypikertomukseen otin sellaisia teemoja, jotka esiintyivät useammassa kuin yhdessä aineiston kirjoituksessa. Äitien teemat olivat suurelta osin samoja kuin aiemmin esitellyt teemat koko aineistossa, mutta joitakin erojakin oli löydettävissä. Erityisesti äitien teemoissa korostuivat tunteet, päi-



västä toiseen jaksamisen vaikeus, syyllisyys ja miksi-kysymys. Selityksen löytäminen on äideillä erittäin keskeistä. Heille on myös tärkeää tuntea yhteys lapseen vaikka unien tai yliluonnollisten ilmestysten kautta. Äitien kirjoituksissa lapset palaavat taivaasta lohduttamaan surevaa äitiä linnun tai perhosen muodossa. Äitien teemoissa muistelu nousee merkittävään osaan. Lisäksi vertaistuki on merkittävä teema.

Kirjoitukset keskustelupalstalla on kirjoitettu pääosin puhekielisesti eikä oikeinkirjoitukseen ole kiinnitetty huomiota, mutta tässä tutkimuksessa kirjoitan tyyppikertomuksen yleiskielellä, koska olen keskittynyt kirjoitusten sisältöön enkä niiden muotoon. Tyyppikertomusta rakentaessani pidin kuitenkin ohjenuoranani pyrkimystä kunnioittaa äitien tapaa kirjoittaa. Kirjoitusten tyyli on tunteellinen, lähinnä romanttinen, ja sille pyrin olemaan myös tyyppikertomuksessa uskollinen.

#### Lapsensa menettäneen äidin tyyppikertomus:

Rakas poikani riisti henkensä 10 kk ja 3 päivää sitten. Siihen loppui onnellinen elämäni ja alkoi surun, tuskan ja ikävän täyttämä raahautuminen aamusta iltaan, päivästä toiseen vain odottaen sitä, että pääsen itsekkin täältä pois ja saan taas sulkea poikani syliin tuonpuoleisessa. Jos minulla ei olisi toista poikaa, olisin jo lähtenyt esikoiseni perään. Toisen poikani vuoksi koetan jaksaa täällä. Hänkin kaipaa veljeään, joten en voisi enää äitiä häneltä viedä. Poikani on ainoa asia, joka pitää minut tässä maailmassa kiinni, pakottaa käymään kaupassa ja tekemään ruokaa.

En voi uskoa, että tätä helvettiä on jatkunut kohta vuosi. Tuntuu kuin vasta eilen poikani olisi hällannut minua ennen kuin lähti viimeisen kerran ovesta ulos. Jokin hänessä tuntui silloin erikoiselle, mutta en osannut arvata mitään. Jos olisin vähääkään aavistanut, mitä tuleman pitää, en olisi häntä laskenut menemään, olisin vaikka väkisin roikkunut vaatteissa kiinni. Kunpa olisinkin! Häntä ei kuulunut kotiin koko iltana ja aloimme huolestua, kun hän ei vastannut puhelimeenkaan. Myöhään illalla soitin hänen tyttöystävälleen, joka kertoi heidän eronneen edellisenä päivänä. Siinä vaiheessa alkoi pelko nousta kuristavana kurkkuuni ja rukoilin Jumalaa varjelemaan pientäni pahassa maailmassa. Vaan ei rukous auttanut. Aamulla nuorempi poikani löysi rakkaan isoveljensä lähimetsästämme hirttäytyneenä. Seuraavista päivistä en muista juuri mitään. Poliiseja kävi ja joku pappikin. Papille muistan sanoneeni, ettei Jumalaa ole – jos olisi, niin hän ei olisi antanut poikani kuolla. Hautajaisista muistan vain sen, että siellä oli paljon nuoria, poikani kavereita paikalla. Se lämmitti. Muutoin olin täysin turta, en tuntenut mitään. En pystynyt edes itkemään, vaikka olin pääsurija. Rinnassani oli vain valtava möykky.

Sain aluksi sairauslomaa töistä kaksi viikkoa. Yrittäessäni palata töihin itkin vain hysteerisesti, joten lääkäri kirjoitti vielä kaksi kuukautta lomaa lisää. Sen jälkeen olen yrittänyt sinnitellä töissä. Aina välillä joudun kuitenkin hakemaan viikon kerrallaan vapaata, kun sielua repii niin, etten hallitse tunnepuuskia. Melkoinen kynnys vapaan hakemiseen minulla oli, kun en voinut myöntää olevani heikko. Pikkuhiljaa olen opetellut olemaan itselleni armollinen. Kun ei jaksa, niin ei jaksa. Työstä en saa enää mitään iloa ja työkavereiden suhtautuminen tuntuu niin oudolta. Kaikki varovat sanojaan seurassani ja joskus huomaan heidän keskenään puhuvan ja vilkuilevan suuntaani. Aluksi sain jonkinlaista myötätuntoa osakseni, mutta nyttemmin heidän mielestään kaiken pitäisi olla niin kuin ennenkin ja töiden sujua tehokkaasti. Yhtenä päivänä itkiessäni töissä yksi työkaveri kysyi, vieläkö tekee kipeää. No totta helvetissä tekee, minulta on sydän revitty irti rinnasta! Joka hetki sattuu niin, että haluaisin vain huutaa!

Olen niin väsynyt ihan koko ajan ja kaikki voimat menevät siihen, että hengittää. Milloin tämä elämä tästä helpottaa? Joku sanoi, että vuoden jälkeen alkaa toipuminen. Sitä odotan kuin kuuta nousevaa. En jaksaisi enää, elämä on pelkkää tuskaa. Pari viikkoa sitten kuulin radiosta vanhaa suosikkimusiikkiani. Väänsin radiota kovemmalle ja hetken nautin musiikista, kunnes yhtäkkiä iski hirveä syyllisyys. Tässä minä jammailen, vaikka olen niin hirveä äiti, ettei lapseni sietänyt elää! Miksi minun pitäisi saada nauttia musiikista, kun ei lapsenikaan enää saa?

Usein mietin, mitä tein väärin. Mitä minun olisi pitänyt tehdä? Miksi en tajunnut, kuinka epätoivoinen poikani oli? Tiedän hänen rakastaneen tyttöystävänsä syvästi ja ero oli varmasti murtanut hänen sydämensä. Miksi hän ei sanonut mitään? Olisin voinut kertoa, että sydän siitä vielä korjaantuu, uusia tyttöjä tulee ja lopulta löytyy se oikea, jonka kanssa voi asettua aloilleen ja perustaa perheen. Hän oli komea poika, vientiä tyttöjen keskuudessa riitti kyllä aina. Miksi?! Hän ei jättänyt mitään viestiä, vaikka kaikkialta yritimme sitä etsiä. Olisin halunnut tietää, miksi hän päätti kuolla ja jättää meidät tänne. Kuolemansyyraportin mukaan hän oli humalassa kuollessaan. Olisipa hän malttanut nukkua yön yli. Olisipa...

Uskon kyllä, että jos hän olisi ymmärtänyt, millaisen tuskaan hän jättää meille kannettavaksi, hän ei varmasti olisi voinut tehdä sitä. Kai se oma epätoivo oli sillä hetkellä liian paljon, eikä hän jaksanut ajatella meitä muita. Minä tiedän, että hän haluaisi meidän jatkavan elämää eikä jäävän suremaan häntä. Mutta en voi, ajattelen häntä joka ikinen hetki. Ikävä on niin hirveä, että repii sieluni irti.

Eikö hän tiennyt, kuinka paljon häntä rakastimme? Kuitenkaan rakkautemme ei riittänyt pitämään häntä hengissä.

Kerran rakkaani kuoleman jälkeen näin hänet unessa. Hän näytti rauhalliselta ja hymyili, mutta katosi ennen kuin ehdin hänen luokseen. Sen jälkeen en ole nähnyt hänestä unta, vaikka joka ilta toivon hänen tulevan. Uskon, että hän tuli näyttämään äipälle, että kaikki on hyvin. Se tuntui lohdulliselta. Ainakin tiedän, että häneen ei enää satu ja hän on nyt onnellinen. Jokaisella on aikansa ja nyt oli hänen aikansa lähteä.

Tänä aamuna kävin taas hänen haudallaan viemässä kynttilän. Koko talven olen pitänyt haudalla kynttilää palamassa, ettei hänen tarvitse olla siellä pimeässä ja kylmissään. Huomasin, että kaverit olivat käyneet tuomassa haudalle kynttilöitä, kukkia ja pieniä viestejä. Se tuntui hyvältä. Olen iloinen, että joku muukin kuin äiti vielä muistaa hänet. Tänään on poikani syntymäpäivä, hän täyttäisi 19 vuotta. Olen kauhulla odottanut tätä päivää, jota on aina vietetty yhdessä kotona äidin leipomaa kakkua syöden. Hain jo etukäteen sairauslomaa tälle päivälle, tiesin, etten voisi olla töissä. Istuin vain haudalla itkemässä ja juttelemassa pojalleni. Muistelin päivää 19 vuotta sitten, kun hän 26 tunnin synnytyksen jälkeen vihdoinkin syntyi ja sain syliini punaisen, ryppyisen ja niin valtavan rakkaan pikkuiseni. Itkiessäni siinä haudan vieressä kuulin linnun laskeutuvan hautakivelle. En tunnistanut lintua, mutta se sirkutti lohduttavasti ja hyppeli edessäni, kunnes hymyilin sille. Sitten se nousi ilmaan ja kiersi vielä kierroksen yläpuolellani ennen katoamistaan puiden taakse. Minulle tuli selvä tunne siitä, että poikani tuli linnun muodossa lohduttamaan minua. Oli lämmittävä ajatus, että hän edelleen sieltä pilven reunalta katselee meitä ja pitää meistä huolta. Rakas poikani, minun lintuseni.

18 vuotta ja 2 kk rakas poikani oli onneni ja iloni, kuten toki myös yhtä rakas pikkuveljensäkin. Poikani kuolemaan loppui elämästäni onni. En voi enää koskaan olla onnellinen. Koetan vaan jaksaa olla läsnä nuoremmalle pojalleni, vaikka pelko onkin koko aika seuranani. Entä jos hänellekin tapahtuu jotain tai jos hänkin päättää jättää elämän? Huoli elävästä lapsesta on hirveä. Tiedän, että hänkin kaipailee veljeään ja kärsii, mutta ei hän puhu minulle. Jos kysyn, niin sanoo olevansa ok. Onneksi hänellä on hyviä, läheisiä ystäviä, ja toivon, että hän pystyy puhumaan heille.

Itselleni vertaistuki on ollut pelastus. Tänne palstalle kirjoittelu auttaa purkamaan ajatuksia, kiitos teille kaikille kohtalotovereille siitä – vaikka toivoisimmekin jokainen, että voisimme kirjoitella mille tahansa muulle palstalle! On niin lohdullista lukea teidän muiden tarinoita. Vain toinen saman kokenut voi tietää, mitä joudumme käymään läpi. Olen käynyt myös itsemurhan tehneiden läheisten

ryhmässä, jossa olen tavannut muitakin kaltaisiani äitejä. Se on auttanut huomaamaan, että emme voi pitää ketään väkisin hengissä. Jokainen meistä on ollut paras mahdollinen äiti lapselleen.

Kirjoitan tähän loppuun Kaija Koon koskettavan laulun, jonka kuulin radiosta pian poikani kuoleman jälkeen. Olen saanut siitä usein lohtua. Voimia ja jaksamista teille, ystävät!

Mulla on niin kamalan kylmä ilman sua  
Niin kylmä ettei sillä ole määrää  
Ja mulla on niin kamalan kylmä ilman sua  
Teinkö jotain väärää  
Mulla on niin kylmä ilman sua

Mulla on niin kivinen tie ilman sua  
Auki haavat sielusta se hiertää  
Enkä siltä ulos pääse ilman sua  
Ympyrää se kiertää  
Kivinen on tieni ilman sua

Mulla on niin syvä vesi ilman sua  
Virrat tummat minua ne ohjaa  
Liian pahoja on sen pyörteet ilman sua  
Ei jalat ota pohjaan  
Syvä on se vesi ilman sua

Mulla on niin iso ikävä sua  
Sade kylmä sisälleni hakkaa  
Ja mulla on niin iso ikävä sua  
Muu olemasta lakkaa  
Ikävä on mulla ilman sua

Eikä mulla ole mitään ilman sua

### 5.3 Tulosten pohdinta

Itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstalla kirjoitetaan lohdusta, tunteista ja jaksamisesta. Kirjoituksissa kerrotaan omaa tarinaa ja pohditaan vastausta kysymykseen miksi. Viesteissä myös pohditaan ajan kulumista ja merkitystä sekä muiden suhtautumista itsemurhaan lähipiirissä. Lisäksi palstalla jaetaan tietoa muille vastaavassa tilanteessa oleville. Keskustelupalstalle kirjoitetaan lyhyempiä tai pidempiä viestejä, joista muotoutuu kirjoittajien tarinoita. Jokaisella kirjoittajalla on oma kokemuksensa ja oma tarinansa, mutta tarinoissa on myös yhteneviä piirteitä. Hyvärinen (2006, 2) korostaa, että tarinoilla on kulttuurisesti jaetut mallit ja siksi ne eivät koskaan ole yksinomaan subjektiivisia. Henkilökohtaisessakin tarinassa ja sen kertomisen muodoissa näkyy taustalla kulttuurinen mallitarina. Kuten Hänninen (2000, 95) huomauttaa, tarinat ovat elämänmuutoksissa hallinnan välineitä. Kulttuurisesti jaettujen mallitarinoiden avulla itsemurhan tehneiden läheiset voivat hahmottaa ja ennakoida, miten tilanteessa käy. Mallitarina tulee selvimmin näkyviin kertomusten yhteisissä piirteissä, joiden perusteella olen rakentanut lapsensa menettäneiden äitien tyyppikertomuksen.

Kaikki teemat eivät kosketa jokaista kirjoittajaa. Jokainen läheisen menetys ja jokainen suru ovat erilaisia. Kuten Saarinen kumppaneineen toteaa, läheisen itsemurhan vaikutus omaisiin ei ole aina samanlainen vaan surijasta itsestään riippuvainen (Saarinen et al. 2001, 1436-1437). Aineistosta on huomattavissa henkilökohtaisten erojen lisäksi tiettyjä eroavuuksia kirjoitusten sisällössä myös sen mukaan, millainen on kirjoittajan suhde itsemurhan tehneeseen läheiseen. Suurin osa teemoista koskettaa kirjoittajia kaikista kirjoittajaryhmistä, mutta joillakin ryhmillä on tiettyjä asioita, joita he kirjoituksissaan käsittelevät, jotka joku muu ryhmä voi jättää täysin huomiotta. Tulkintani mukaan keskustelupalstalla kirjoitetaan nimenomaan niistä seikoista, jotka vaivaavat mieltä, joten eri kirjoittajaryhmillä on hieman erilaisia kipupisteitä. Kaikki aiheet eivät ole relevantteja kaikille kirjoittajille. Esimerkiksi itsemurhasta kertomista lapselle pohtivat sellaiset kirjoittajat, joilla on pieniä lapsia, useimmiten puoliset.

Selvin ero kirjoittajaryhmien asenteissa on vihan ja helpotuksen tunteiden kohdalla. Muissa kirjoittajaryhmissä voidaan helpommin ilmaista itsemurhan tehnyttä kohtaan vihaa tai jopa helpotusta, kun elämä on muuttunut joiltakin osin parempaan päin läheisen kuoltua, kuin lapsensa menettäneiden vanhempien ryhmässä. Yksikään äiti tai isä koko aineistossa ei kirjoittanut tuntevansa vihaa itsemurhan tehnyttä lastaan kohtaan tai tuntevansa minkäänlaista helpotusta. Kyseessä voi olla niin vahvasti omaksuttu kulttuurinen vaatimus vanhempien absoluuttisesta rakkaudesta lastaan kohtaan,

ettei vihan tunteita voida kenties myöntää edes itselle tai ainakaan kirjoittaa auki. Mahdollista on sekin, että suhtautuminen omaan lapseen eroaa muista ihmissuhteista siinä määrin, että lasta kohtaan vihaa ei tunneta.

Itsemurhaan suhtaudutaan aivan erityislaatuisena tapana kuolla, se ei ole vain kuolema muiden joukossa. Uusitalon (2007b, 164) mukaan siihen liittyy muihin kuolemantapoihin verrattuna mm. läheisten voimakas syyllisyys ja häpeä sekä tarve löytää tapahtumille selitys. Nämä, menetyksen ja surun lisäksi, ovat hyvin kuormittavia seikkoja läheisille. Kuten Marjamäki (2007, 12) toteaa, jokaisella itsemurhalla on vakavia ja pitkäaikaisia seurauksia läheisille. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen ja siihen liittyvä moninaisten tunteiden käsittely on hidas prosessi - myös niillä, joiden suru- ja traumatyö etenee eikä jumiudu kiertämään kehää. Erityisen tärkeää läheisille on päästä purkamaan tunteitaan ja ajatuksiaan jollain tapaa, ja monille luontevin tapa on asioista puhuminen tai kirjoittaminen. Vertaisille, toisille vastaavan kokeneille, puhuminen tai kirjoittaminen koetaan helpommaksi kuin muille, sillä heidän uskotaan ymmärtävän muita paremmin ja ilman selittelyjä.

Tutkimuksessa korostuu vertaistuen suuri merkitys itsemurhan tehneiden läheisille. Laitisen (2008, 273-279) mukaan vertaisia kohtaan koetaan sekä tiedollisella että tunnetasolla samuutta, joka tuntuu lohduttavalta. Ihmiselle, jonka elämä on suistunut radaltaan läheisen itsemurhan seurauksena ja joka kamppailee häpeän tunteiden kanssa, on valtava elämys huomata, että ei ole ainoa ympäristöstä poikkeava. On helpottavaa ja lohduttavaa huomata, että on olemassa muitakin, jotka ovat joutuneet kohtamaan lähipiirissään itsemurhan ja jotka käyvät läpi samanlaisia tuntemuksia ja ajatuksia. Tieto muiden samanlaisten olemassaolosta auttaa suhteuttamaan omia erilaisuuden ja irrallisuuden tunteita. Vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa voi myös luoda itselleen kuvaa siitä, millaista on olla itsemurhan tehneen läheinen. Rönningin (1999, 95-96) mukaan vertaistoiminnassa etsitäänkin vastauksia kysymyksiin, miten voi hyväksyä itse itsensä ja tulla muiden hyväksymäksi. Itsemurhan tehneen läheinen kokee olevansa erilainen kuin normaalit ihmiset ympärillä. Hän tarvitsee normista poikkeavien yhteisöä hyväksyäkseen ja määritelläkseen itsensä uudelleen, itsemurhan tehneen läheisenä.

Internetissä oleva keskustelupalsta tavoittaa ihmiset laajalti ympäri Suomea, sellaisiltakin alueilta, joissa ei kokoonnu kasvokkaisia vertaistukiryhmiä. Se on myös matalakynnyksinen palvelu, jonne on helppo tulla mukaan. Iso osa keskustelupalstalle rekisteröityneistä ei koskaan kirjoita sinne yhtään viestiä, mutta se ei tarkoita, etteikö palsta voisi olla heidän sopeutumisprosessissaan merkittävä tekijä. Vertaisten tarinoiden ja kokemusten lukeminen on itsessään lohduttavaa ja juuri sitä vasta-

puhetta, jota itsensä normista poikkeavana määrittelemineen tarvitsee. Keskustelupalstalle kirjoittaville vertaisyhteisö tarjoaa foorumin käydä läpi menetystään ja sen herättämiä tunteita, saaden muilta tukea ja ymmärrystä. Tärkeää kirjoittajille on myös vertaistuen vastavuoroisuus; he voivat auttaa muita samalla, kun saavat itse apua. Näkisin yhtenä motiivina keskustelupalstalle kirjoittamiseen varsinkin pitkällä omassa sopeutumisessaan olevien kohdalla juuri mahdollisuuden auttaa muita, jotka ovat joutuneet kohtamaan läheisen itsemurhan. Tulkitsen tätä niin, että kirjoittajille läheisen itsemurha saa merkityksen siitä, että sen seurauksena he voivat nyt auttaa kärsiviä vertaisia. Halutaan, että itsemurhakoemuksesta on jotain hyötyä, ettei se ole ollut turha.

Itsemurhan tehneiden läheisten kohdalla ei voida puhua asian ”yli pääsemisestä”, koska itsemurha ei unohdu tai häviä mihinkään, mutta sen kanssa voi oppia elämään. Toivottua tulosta suruprosessille voi paremmin kuvata termi eheytyminen tai sopeutuminen. Eheytyminen on yksilöllistä. Joillakin se kestää kauemmin kuin toisilla ja joillakin se ei onnistu koskaan. Narratiivisessa mielessä näkisin eheytyksen olevan sitä, että ihminen onnistuu kirjoittamaan läheisen itsemurhan osaksi oman elämänsä käsikirjoitusta siten, että se kuuluu tarinaan, mutta ei koko ajan hallitse sitä. Eheytyessään ihminen pääsee tilaan, jossa hän hallitsee itse elämänsä ja on siinä toimiva subjekti sen sijaan, että olisi olosuhteiden ja itsemurha-menetyksen määrittelemä objekti.

## 6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suomessa tehdään kansainvälisesti vertaillen paljon itsemurhia. Kyseessä on aina monitekijäinen ja taustoiltaan yksilöllinen tapahtuma, jonka selittämiseksi ei ole löydetty yhteistä teoriaa. Itsemurha on jäljelle jääneille läheisille traumaattinen kokemus. Läheisten sopeutumista edistävät eniten toimiva sosiaalinen verkosto, lähisuhteet sekä vertaistuki. Ammattiavusta olisi monille hyötyä, mutta monilla paikkakunnilla palveluiden saatavuus on heikkoa ja kriisissä olevat läheiset eivät useinkaan itse osaa hakeutua niiden piiriin.

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskinäistä tukea, jossa asiantuntijuus perustuu omaan kokemukseen. Vaikeista asioista puhuminen vertaisille on helpompaa kuin muille, sillä yhteisellä kokemuspohjalla he ymmärtävät toisiaan hyvin ja kokevat samankaltaisuuden lohduttavaksi. 2000-luvulla selvästi kasvava vertaistuen muoto ovat Internetin keskustelupalstat.

Tämän tutkimuksen kohteena on itsemurhan tehneiden läheisille tarkoitettu netissä toimiva keskustelupalsta. Oma kiinnostukseni itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstaan nousi työhistoriastani Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry:ssä. Keskustelupalsta tuo mahdollisuuden vertaistukeen myös niille, jotka eivät syystä tai toisesta pääse osallistumaan kasvokkain vertaistukiryhmiin. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata keskustelupalstan sisältöä, eli mitä siellä kirjoitetaan ja kuka kirjoittaa. Erityiseksi huomion kohteeksi on nostettu suurin ryhmä palstalle kirjoittajista eli lapsensa menettäneet äidit. Tutkimuskysymyksiä on kaksi. 1) Mitä itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstalla kirjoitetaan? 2) Millainen on keskustelupalstalla kirjoittavan lapsensa menettäneen äidin tarina?

Tutkimusaineisto koostuu keskustelupalstan viesteistä. Mukana on 100 keskustelua, jotka sisältävät yhteensä 795 yksittäistä viestiä. Aineisto on analysoitu kahdessa osassa: ensin teemoittelemalla ja sitten äitien kirjoitusten osalta myös tyypittelemällä. Äitien kirjoituksista on rakennettu tyyppikerromus, joka koostuu tyyppillisistä, useammissa kirjoituksissa mainituista piirteistä. Näkökulma tutkimuksessa on narratiivinen. Taustalla on ajatus siitä, että tarina on ajattelun ja tietämisen muoto. Tutkimuksen aineistoa käsitellään narratiivisena aineistona, eli tarinoina, jotka ovat aina kontekstiin sidottuja ja muuttuvia. Myös analyysi on tehty narratiivisesta näkökulmasta, siinä on tuotettu uusi tarina aineiston tarinoiden pohjalta.



## 6.1 Vertaistukea tunteiden käsittelyyn

Keskustelupalstalla kirjoitetaan paljon lohdun tarpeesta ja suurista tunteista, joita läheisen itsemurha herättää. Oman menetetyn rakkaan itsemurhaan päätyvää tarinaa kerrotaan ja pohditaan sitä, miksi näin tapahtui. Keskeinen aihe keskustelussa on myös vaikeus jaksaa elämässä eteenpäin ja henkinen paha olo. Rakkaan ihmisen itsemurhan myötä suhde muihin ihmisiin ja ajan kulumiseen muuttuu usein ongelmalliseksi ja sitäkin puretaan kirjoittamalla. Keskustelupalsta on myös tiedon välityksen foorumi, missä jaetaan asiaa koskevaa tietoa. Kirjoittajat näkevät vuorovaikutuksensa vertaistukena ja pitävät sitä suurella arvolla.

Äidin tyypikertomuksessa korostuvat tunteet, elämässä eteenpäin jaksamisen vaikeus, syyllisyys ja tarve löytää tapahtuneelle jokin selitys. Äidille on tärkeää tunkea edelleen yhteys kuolleeseen lapseensa ja sitä etsitään paitsi muistoista myös ylikuonnollisista läheisyyden kokemuksista tai unista. Äidin aikakäsitys on lapsen kuoleman jälkeen jakautunut kahteen osaan: onnelliseen elämään ennen itsemurhaa ja sen jälkeiseen surun ja tuskan täyttämään elämään.

Keskustelupalstalle kirjoitettujen viestien kokonaisuudesta rakentuvat kirjoittajien tarinat. Jokaisella kirjoittajalla on oma kokemuksensa ja oma tarinansa, jossa näkyy taustalla myös kulttuuriset mallitarinat. Tarinoiden avulla omaa kokemusta koetetaan ottaa haltuun suuren elämänmuutoksen keskellä. Kulttuurisesti jaettujen mallitarinoiden välityksellä voidaan hahmottaa ja ennakoida tilanteen kehittymistä.

Kaikki teemat eivät kosketa jokaista kirjoittajaa. Läheisen itsemurhan vaikutus on aina yksilöllinen, surijasta riippuvainen. Kirjoitusten sisältö vaihtelee jonkin verran senkin mukaan, mikä on kirjoittajan suhde itsemurhan tehneeseen läheiseen. Äidit ja isät eivät kirjoita helpotuksesta tai vihan tunteista lastaan kohtaan itsemurhan jälkeen toisin kuin muut kirjoittajaryhmät. Tämä voi johtua joko siitä, että kulttuuriset vaatimukset eivät anna vanhempien myöntää vihaa lasta kohtaan, tai lapsen ja vanhemman suhde poikkeaa muista ihmissuhteista.

Itsemurha on aivan erityislaatuinen tapa kuolla ja se kuormittaa läheisiä muita kuolintapoja enemmän. Vertaistuen merkitys korostuu itsemurhan tehneiden läheisille. Häpeän leimaamaa surua on helpompi käsitellä muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Jo tieto muiden vertaisten olemassaolosta auttaa suhteuttamaan omia erilaisuuden ja irrallisuuden tunteita. Monet keskustelupalstalle kirjautuneet käyttäjät eivät osallistu keskusteluun, vaan käyvät vain lukemassa muiden

kirjoituksia. Muiden vertaisten kokemusten lukeminen on jo itsessään lohduttavaa. Internetin keskustelupalsta tavoittaa ihmiset eri puolilla maata ja anonyymiin verkkoyhteisöön on helppo tulla mukaan.

Keskustelupalstalle kirjoittajille on tärkeää vertaistuen vastavuoroisuus. He voivat auttaa muita samalla, kun saavat itse apua. Läheisen itsemurha saa merkityksen siitä, että sen vuoksi voidaan nyt auttaa muita surevia. Läheiset etsivät usein epätoivoisesti syytä siihen, miksi näin tapahtui. Itsemurhakokemuksen merkitys ja syy voi löytyä siitä, että sen vuoksi läheinen pystyy nyt auttamaan muita avun tarpeessa olevia. Läheinen pääsee kokemaan, että rakkaan ihmisen kuolema ei ole ollut turha.

## **6.2 Keskustelupalstan rajoitteet ja vahvuudet**

Tutkimustuloksia pohdittaessa on syytä huomioida, että itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalsta on hyvin naisvaltainen. Kirjoittajista vain noin kaksi prosenttia on miehiä, vaikka läheisten itsemurhat koskettavat miehiä siinä missä naitakiin. Myös kasvokkaisissa vertaisryhmissä itsemurhan tehneiden läheisille naiset ovat enemmistönä, joten voisi olettaa, että ylipäättään verbalisointi ja ryhmässä asioiden jakaminen ovat naisille ominaisempia tapoja käsitellä vaikeita asioita. Tämä antaa aihetta pohtia, missä muodossa vertaistuki tavoittaisi miehet paremmin. Osallistuisivatko miehet helpommin pelkästään miehille suunnattuihin ryhmiin vai olisiko miehille syytä järjestää puhumisen ja kirjoittamisen sijaan toiminnallisia ryhmiä?

Vertaistuen merkitys nousee tutkimustuloksissa vahvasti esiin. Vertaisyhteisö on itsemurhan tehneiden läheisille hyvin tärkeä. Läheisen itsemurhaan liittyy leimautumisen tunnetta ja häpeää, mikä vaikeuttaa asian jakamista ulkopuolisten kanssa. Muiden samassa tilanteessa olevien uskotaan ymmärtävän ja jakavan samanlaiset tunteet. Samuuden tunne on lohdullinen. Sosiaalista leimautumista kokevalle surijalle on tärkeää huomata, että ei ole niin ainoalaatuinen ja yksin normista poikkeavassa tilanteessaan ja siihen liittyvässä häpeässä, kuin miltä voi aluksi tuntua. Häpeä voi synnyttää kokemuksen siitä, että ei ole oikeutta puhua asiasta ja vaatia apua tai myötätuntoa. Yhteisesti jaettu häpeä ei vertaisyhteisön sisällä rajoita tunteiden ja tarpeiden ilmaisua samassa määrin.

On syytä huomioida, että tutkimuksen kohteena oleva keskustelupalsta on osanottajilleen hyvin tärkeä. Kyseessä on löyhä ja periaatteessa kaikille avoin yhteisö, mutta siitä huolimatta kirjoittajat jakoivat heti ensimmäisistä viesteistään alkaen hyvin arkaluontoisia ja kipeitä asioita. Anonyymius varmasti auttaa osaltaan siinä, että uskalletaan paljastaa vaikeita asioita. Vaikka palstalle pääsee

mukaan kuka tahansa rekisteröitymällä, kirjoittajat olettavat muiden keskustelupalstalaisten olevan myös itsemurhan tehneiden läheisiä. Palstan ilmapiiri on hyvin myötätuntoinen, lämmin ja sovinollinen, mikä herättää luottamusta ja kannustaa avoimeen asioiden jakamiseen. Kasvokkaisissa ryhmissä kestää luottamuksen syntyminen usein aikansa, mutta keskustelupalstalla kirjoitetaan hyvin avoimesti alusta saakka. Virtuaalikeskustelua on voitu seurata kauankin ennen kuin itse kirjoitetaan ensimmäisen viesti, jolloin osa muista kirjoittajista voi tuntua jo valmiiksi tutuilta. Anonyymillä nimimerkillä kirjoittaminen suojaa mahdolliselta kasvojen menetykseltä, mikä kasvokkaisissa ryhmissä on riskinä paljastettaessa arkaluontoisia asioita itsestä.

### **6.3 Tutkimusaineiston haasteet**

Tämän tutkimuksen aineisto oli tutkijalle melko haasteellinen. Aineisto oli laaja ja heterogeeninen tekstimassa, jossa tarinat koostuivat eri mittaisista viesteistä. Jotkut kirjoittajat kirjoittivat vain viestin tai kaksi, lyhyitä väläyksiä koko tarinastaan, kun taas toiset kirjoittivat hyvinkin aktiivisesti omista kuulumisistaan ja tarinan etenemisestä. Kirjoittajat jatkoivat tarinaansa viestistä toiseen viittaamatta erityisemmin aiemmin kirjoitettuun, joten vaati runsaasti työtä pitää eri kirjoittajien tarinat ja tilanteet ajan tasalla sekoittamatta kirjoittajia. Esimerkiksi oma suhde itsemurhan tehneeseen läheiseen kirjoitettiin auki ensimmäisessä viestissä ja eikä sitä usein sen jälkeen mainittu, mikä hankaloitti kirjoittajien jaottelua. Varsinkin, kun aineistoon oli valittu 100 viimeisintä keskustelua, osa kirjoittajista oli aloittanut tarinansa jo aiemmin, jolloin tavallaan aloin seurata heidän tarinaansa kesken kaiken. Tämä teki koko tarinan konstruoinnista entistä haasteellisempaa.

Erityisen haasteellista oli kuitenkin kirjoitusten sisältö ja niiden tuskainen tunnepitoisuus. Analyysiä tehdessäni koin vaikeaksi etäännyttää itseni aineistosta ja suhtautua siihen objektiivisesti. Läheisen itsemurha on tunteita herättävä asia, joka koskettaa jollain tavalla suurinta osaa suomalaisista, myös minua itseäni. Aineisto nosti esiin paljon myös henkilökohtaisia tunteita asiasta. Menetyksen kanssa kamppailevien läheisten viestit olivat kuin tiivistettyjä tuskanhuutoja, joihin tunteettomasti suhtautukseen täytyisi olla sydän kiveä. Analyysi viivästy ja keskeytyi muutaman kerran omien tunteenpurkauksieni vuoksi. Erityisesti äitien tyyppikertomuksen kirjoittaminen eläytyen oli tavattoman tunnepitoinen tehtävä, ja juuri siinä vaiheessa tuli viivästyksiä aikatauluun sen vuoksi, että tarvitsin aikaa ottaakseni omat tunteeni haltuun ja etäännyttääkseni itseäni tutkimuksesta.

Tässä tutkimuksessa korostui tunnetyö, jota tutkijan oli käytävä läpi tutkimusta tehdessään. Tutkijoilla harvoin on tarjolla työnhajausta apuna vaikeiden tunteiden käsittelyssä, kuten vastaavia asioi-

ta asiakastyössä kohtaavilla sosiaalityöntekijöillä. Kuitenkin tutkimuksen aineisto voi olla niin herkkää, että tutkija tulee kosketetuksi, jolloin myös tunnetyölle on varattava oma aikansa ja tilansa tutkimuksen toteutuksessa.

Tutkimusasetelma oli siinä mielessä onnistunut, että narratiivinen näkökulma sopii hyvin aineiston tutkimiseen. Tarinallisuus toi esiin olennaisia seikkoja siitä, mitä keskustelupalstalla kirjoittajat haluavat muille jakaa. Uskon, että kaksiosainen analyysi, teemoittelu koko aineistosta ja äitien jatkoanalyysin tyyppikertomus, toi esiin näillä resursseilla mahdollisimman hyvin keskustelupalstan sisällön. Koska kyseessä on pro gradu –työ ja siten hyvin rajalliset resurssit, jouduin rajaamaan jatkoanalyysin vain suurimpaan kirjoittajaryhmään. Suuremmilla resursseilla olisi ollut ehdottomasti hyödyllistä tehdä myös muista kirjoittajaryhmistä omat tyyppikertomukset, jolloin ryhmien väliset erot olisivat tulleet esiin. Valitettavasti se ei ollut tämän tutkimuksen puitteissa mahdollista.

#### **6.4 Positiivinen nettiyhteisöllisyys**

Tutkimuksessa nousee esiin nettiyhteisöllisyys positiivisessa valossa. Internetin keskustelupalsta mahdollistaa vertaistuen jakamisen entistä useammalle tarvitsevalle. Itsemurhan tehneiden läheisten tarve vertaistukeen on valtava. Surunauha-yhdistyksen keskustelupalsta on kirjoittajille tärkeä kanava saada yhteys muihin saman kokeneisiin vertaisiin.

Keskustelupalstalle on helppo tulla mukaan, vaikka kyseessä on kipeä ja häpeän värittävä asia. Palstalla voi vain lukea muiden tekstejä kirjoittamatta mitään itsestään ja kirjoittaessaankin voi suojautua anonyymillä nimimerkin taakse. Kasvokkaisryhmään tulemisessa on paljon suurempi kynnys, eikä ryhmiä ole kaikilla paikkakunnilla tarjolla. Keskustelupalstalla itsemurhan tehneiden läheiset saavat ymmärrystä ja hyväksyntää kohtalotovereiltaan. Lisäksi he saavat mahdollisuuden merkityksellistää omaa kokemustaan auttamalla muita. Parhaimmillaan virtuaalinen vertaistuki voimaannuttaa ja auttaa käsittelemään itsemurhan aiheuttamia tunteita ja elämänmuutoksia.

Virtuaalinen ja kasvokkainen vertaistuki voivat toimia toisiaan täydentävinä palvelumuotoina. Kasvokkaisiin ryhmiin osallistumista ei suositella välittömästi läheisen itsemurha jälkeen. Mukaan voi mennä siinä vaiheessa, kun pystyy puhumaan asiasta ja jaksaa kuunnella myös muiden tarinoita. Kasvokkaisessa ryhmässä täytyy pystyä ottamaan vastaan sekä antamaan vertaistukea, mihin monet eivät kykene heti itsemurhan jälkeen. Vertaistukiryhmien uskotaan antavan parhaan hyödyn vasta siinä vaiheessa, kun itsemurhan ja omat tunteensa pystyy kohtaamaan ja käsittelemään verbaalisesti.

Kuitenkin moni läheinen kaipaisi tukea nimenomaan heti alkuvaiheeseen, kieltämisen ja kauhistuksen vaiheeseen, jolloin itsemurha täyttää ajatukset. Keskustelupalsta tarjoaa mahdollisuuden purkaa ajatuksiaan vaikka heti tapahtuman jälkeen. Palstan muut käyttäjät voivat itse oman vointinsa ja halunsa mukaan päättää, vastaavatko viestiin, jolloin ketään ei rasiteta liialla tai yksipuolisella tarvitsevuudella. Keskustelupalsta voi toimia hyvänä tukena läpi koko sopeutumisprosessin, sillä laajasta käyttäjäjoukosta löytyy todennäköisesti vertaistukea jokaiseen vaiheeseen.

Näkisin vertaistukeen kohdistuvien odotusten johtuvan osaltaan myös palvelujärjestelmän heikkoudesta tarjota apua ihmisten suru- ja traumatyöhön. Kriisityön valmiudet vaihtelevat paikkakunnalta toiselle ja joillakin alueilla niitä ei juurikaan ole tarjolla. Vaikka läheisen itsemurhan jälkeen saisi-kin akuuttia kriisiterapiaa ja debriefing-istunnon, surijoilla on edessään vielä pitkä matka eheytymiseen elämänmuutoksen, syyllisyyden ja surun keskellä. Tähän tarvittaisiin pitkäaikaista tukea, mutta varsinkin taloudellisen taantuman aikaan myönteisiä terapiarahoituspäätöksiä vähennetään ja lyhennetään entisestään. Itsemurhan tehneiden läheiset kaipaavat vertaistukea, mutta monilla olisi tarvetta sen lisäksi ammatilliselle avulle, jos sitä vain olisi saatavilla. Nykyisessä tilanteessa liian paljon avusta on vapaaehtoistyön varassa. Vertaistoiminta on kustannustehokas apu läheisten sopeutumisprosessissa, mutta se ei voi yksin vastata avun tarpeeseen.

Kolmas sektori tarjoaa monipuolisesti sekä ammattilaisten että vapaaehtoisten palveluita. Palveluiden ja tarvitsijoiden kohtaaminen on kuitenkin melko sattumanvaraista, sillä kukaan ei koordinoi palveluita. Järjestöjen tiedotusresurssit ovat rajallisia ja itsemurhan tehneiden läheiset eivät aina kriisissä ollessaan jaksa itse etsiä apua. Palvelurakenne kaipaisikin jotakin tahoja koordinoimaan kolmannen sektorin palveluita ja ohjaamaan tarvitsevia ihmisiä niiden pariin. Itsemurhan tehneiden läheiset tapaavat monia viranomaisia ja palvelujärjestelmän edustajia, kuten poliiseja, lääkäreitä ja kriisityöntekijöitä. Näiden kautta voisi tieto välittyä asiakkaille, jos palvelujärjestelmän sisällä olisi jokin taho, joka vastaisi palveluiden koordinoinnista ja tiedottamisesta.

## LÄHTEET

Achté, Kalle 1996: Kunnian ja häpeän kysymyksiä. Teoksessa Tarja Heiskanen (toim.): Särkynyt sydän: omainen ja itsemurha. Jyväskylä: SMS-Julkaisut.

Beder, Joan 2005: Cybersolace: technology built on emotion. *Social Work*, vol. 50, issue 4, 355-358.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Forsström, Sari 2007: Johdanto. Teoksessa Sari Forsström & Rauni Franski & Sirkka Tamminen (toim.): Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.

Fraser, Heather 2004: Doing Narrative Research. Analysing Personal Stories Line by Line. *Qualitative Social Work* vlo 3 (2): 179-201.

Georgakopoulou, Alexandra 2006: The Other Side of the Story: Towards a Narrative Analysis of Narratives-in-Interaction. *Diskourse Studies* vol 8 (2): 235-257.

Heikkinen, Hannu 2002: Whatever is narrative Research. Teoksessa Rauno Huttunen & Hannu Heikkinen & Leena Syrjälä (toim.): Narrative Research: Voices of Teachers and Philosophers. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Hyväri, Susanna 2005: Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.): Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Hyvärinen, Matti 2006: Kerronnallinen tutkimus.

[http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf) (viitattu 9.11.2008)

Hänninen, Vilma 2000: Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Härkönen, Anna-Leena 2005: Esipuhe. Teoksessa Antonella Gambotto: Pimennys. Itsemurhamuistelmät. Jyväskylä: Like.

Järventie, Irmeli & Perä-Rouhu, Esa & Palonen, Kirsti & Lönnqvist, Jouko 1990: Elämää ennen kuolemaa? Itsemurhan yhteiskunnallista ja sosiaalista taustaa. Itsemurhat Suomessa 1987 – tutkimusprojekti. Helsinki: Sosiaalihalitus.

Kauppinen, Anni 1996: Auttaa voi monin tavoin. Teoksessa Tarja Heiskanen (toim.): Särkynyt sydän: omainen ja itsemurha. Jyväskylä: SMS-Julkaisut.

Kohler Riessman, Catherine & Quinney, Lee 2005: Narrative in Social Work. A Critical Review. *Qualitative Social Work*, vol 4 (4): 391-412.

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan 1984: *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Laitinen, Merja 2008: Seksuaalinen hyväksikäyttö, petetyksi tuleminen ja yhteisöllisen tuen mahdollisuudet. Teoksessa Irene Roivainen & Marianne Nylund & Riikka Korkiamäki & Suvi Raitakari (toim.): Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla. Juva: PS-Kustannus.

Laukkanen, Marjo 2007: Sähköinen seksuaalisuus: tutkimus tyttöydestä nettikeskusteluissa. Rovaniemi: Lapland University Press.

Lehtinen-Drebs, Sini 1991: Vapaaehtoistoiminta kunnan sosiaalitoimen koetinkivenä. Teoksessa Aila-Leena Matthies (toim.): Valtion varjossa. Katsaus epävirallisen sektorin tutkimukseen. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Lieblich, Amia & Tuval-Mashiach, Rivka & Zilber, Tamar 1998: *Narrative Research. Reading, Analysis and Interpretation*. *Applied Social Research Methods*, vol 47. Sage Publications: London.

Lönnqvist, Jouko & Aro, Hillevi & Marttunen, Mauri & Palonen, Kiri 1993: Itsemurhat Suomessa 1987 –projektin suunnittelu ja toteutus. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Hillevi Aro & Mauri Marttunen (toim.): Itsemurhat Suomessa 1987 –projekti. Toteutus, aineisto ja tutkimustuloksia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Marjamäki, Märta 2007: Seurantatutkimus itsemurhan tehneiden puolisoiden selviytymisprosessista. Turku: Turun yliopisto.

Matthies, Aila-Leena 1991: Julkisen avautuminen epäviralliseen - hyppy pimeään? Teoksessa Aila-Leena Matthies (toim.): Valtion varjossa. Katsaus epävirallisen sektorin tutkimukseen. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Matthies, Aila-Leena 1996: Hyvinvoinnin sekatalous ja suomalaiset välittävät organisaatiot. Teoksessa Aila-Leena Matthies & Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim): Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.

Matthies, Aila-Leena 2006: Selected Aspects of the area of citizens' organizations. Teoksessa Aila-Leena Matthies (ed.): Nordic civic organizations and the future of welfare services. A model for Europe? TemaNord 2006:517. Stockholm: Nordic Council of Ministers.

Mikkonen, Irja 1996: Sairastuneiden vertaisryhmät ja terveydenhuollon ammattilaiset. Teoksessa Aila-Leena Matthies & Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim): Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.

Munnukka, Terttu & Kiikkala, Irma & Valkama, Katri 2005: Vertaiset verkossa. Nettiäidit virtuaalilihekkalaatikolla. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.): Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Mäkinen, Olli 2006: Internet ja etiikka. Helsinki: BJT Kirjastopalvelu Oy.

Nolen-Hoeksema, Susan 2004: Ruminative Coping and Adjustment to Bereavement. Teoksessa M.S. Stroebe & R.O. Hansson & W. Stroebe & H. Schut (ed): Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping and Care. Washington DC: American Psychological Association.

Nylund, Marianne 1996: Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Aila-Leena Matthies & Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim): Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.



Nylund, Marianne 1997a: Kolmannen sektorin tutkimus pohjoismaissa - yhdistyksiä, osuuskuntia ja vapaaehtoistoimintaa. *Janus* 3/1997, s. 315-326.

Nylund, Marianne 1997b: Oma-apuryhmät vapaaehtoisuuden ja julkisen välimaastossa. Oma-aputoiminnan valtakunnallinen kehittämisselvitys 1994-96. Tampere: Kansalaisareena ry.

Nylund, Marianne 1999: Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa Liisa Hokkanen & Petri Kinnunen & Martti Siisiäinen (toim.): Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Jyväskylä: Gummerus.

Nylund, Marianne 2005: Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.): Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Nylund, Marianne 2006: Reseach Trends and Future Challenges in Finnish Third Sector – Examples of Voluntary Work and Self-Help Groups. Teoksessa Aila-Leena Matthies (ed.): Nordic civic organizations and the future of welfare services. A model for Europe? *TemaNord* 2006:517. Stockholm: Nordic Council of Ministers.

Ollikainen, Hannu 2004: Turmiolan Tommi Internetissä. Sisällönanalyysi Päihdelinkin alkoholistikeskustelusta.

<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/lisuri00021.pdf> (viitattu 19.10.2008)

Ollikainen, Liisa 1996: Yksinäiset jäähyväiset elämälle. Teoksessa Tarja Heiskanen (toim.): Särkynyt sydän: omainen ja itsemurha. Jyväskylä: SMS-Julkaisut.

Palojärvi, Helena 2003: Oma-apuasiantuntijoiden konferenssitapaaminen Zurichissa 18.-21.6.03. *Areena* 2/2003. Helsinki: Kansalaisareena ry.

<http://www.kansalaisareena.fi/zurich.pdf> (viitattu 3.4.2008)

Parton, Nigel & O'Byrne, Patrick 2000: *Constructive Social Work. Towards a New Practice*. New York: St Martin's Press, Inc.

Partonen, Timo & Haukka, Jari & Lönnqvist, Jouko 2003: Itsemurhakuolleisuus Suomessa vuosina 1979-2001. *Duodecim* 119 (19): 1827-34.

Putnam, Robert D. 2000: *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster.

Raha-automaattiyhdistyksen vuosikertomus 2007

[http://ray.fi/raytietoa/ray/RAY\\_VSK07lr.pdf](http://ray.fi/raytietoa/ray/RAY_VSK07lr.pdf) (viitattu 3.4.2008)

Rheingold 1993: *Virtual Community*. Teoksessa Starr Roxanne Hiltz & Murray Turoff (toim.): *The Network Nation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Rönnerberg, Leif 1999: Eriytynyt ja moniulotteinen kolmas sektori. Teoksessa Liisa Hokkanen & Petri Kinnunen & Martti Siisiäinen (toim.): *Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta*. Jyväskylä:Gummerus.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006: *KvaliMOT – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_5.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html) (viitattu 1.4.2009)

Saari, Pirjo & Hintikka, Jukka & Lehtonen, Johannes & Lönnqvist, Jouko 2001: Läheisen itsemurhaan sopeutuminen. *Duodecim* 117 (14): 1436-40.

Saari, Pirjo & Viinamäki, Heimo & Lehtonen, Johannes & Lönnqvist, Jouko 1997: Omaisten psyykinen tilanne ja ammattiavun tarve itsemurhan jälkeen. *Suomen Lääkärilehti* 9/1997 (52): 981-986.

Saastamoinen, Mikko 1999: Narratiivinen sosiaalipsykologia – teoriaa ja menetelmiä. Teoksessa Jari Eskola (toim.): *Hegelistä Härreen, narratiivista Nudistiin*. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Schiff, Miriam & Bargal, David 2000: Helping Characteristics of Self-help and Support Groups. Their Contribution to Participants' Subjective Well-Being. *Small Group Research* v. 31, No 3, 275-304.

Siisiäinen, Martti 1999: Sosiaalinen pääoma, valta ja kolmas sektori. Teoksessa Liisa Hokkanen & Petri Kinnunen & Martti Siisiäinen (toim.): Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Jyväskylä: Gummerus.

Sorri, Hannu 2007: Itsemurha – kuolemansynti vai haaste auttamiseen? Teoksessa Sari Forsström & Rauni Franski & Sirkka Tamminen (toim.): Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.

Sproull, Lee & Kiesler, Sara B. 1991: Connections: New ways of Working in the Networked Organization. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry 2008a.

<http://www.surunauha.net/ittelary.html> (viitattu 20.10.2008)

Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry 2008b.

<http://www.surunauha.net/keskustelu.html> (viitattu 20.10.2008)

Syrjälä, Saara-Leena 2002: Kansankynttilä. Teoksessa Heikkinen, Hannu L. T. & Syrjälä, Leena (toim.): Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Tilastokeskus 2008. Tieto- ja viestintätekniiikan käyttö

[http://www.stat.fi/til/sutivi/2008/sutivi\\_2008\\_2008-08-25\\_tau\\_001.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2008/sutivi_2008_2008-08-25_tau_001.html) (viitattu 9.12.2008)

Tilastokeskus 2009. Kuolemansyyt.

[http://www.stat.fi/til/ksyyt/2007/ksyyt\\_2007\\_2008-12-04\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/ksyyt/2007/ksyyt_2007_2008-12-04_tie_001.html) (viitattu 12.4.2009)

Uusitalo, Tuula 2007a: Yli mahdottoman. Itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita.

Uusitalo, Tuula 2007b: Itsemurhan aiheuttama suru ja siitä toipuminen. Teoksessa Sari Forsström & Rauni Franski & Sirkka Tamminen (toim.): Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: WSOY.

Vuorinen, Marja 1998: Vertaistuen mahdollisuudet mielenterveystyössä. Teoksessa Terttu Munnukka (toim.): Hoitotyön vuosikirja 1998: mielenterveys. Helsinki: Kirjayhtymä.