

Jenni Turpeinen

SELVIITYMINEN LÄHEISEN ITSEMURHAN JÄLKEEN

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto
2009



SELVIYTYMINEN LÄHEISEN ITSEMURHAN JÄLKEEN

Turpeinen, Jenni
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2009
Pirilä, Ritva
YKL: 59.565
Sivumäärä: 32

Asiasanat: kriisi, itsemurha, selviytyminen, vertaistuki

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisten voimavarojen avulla itsemurhan tehneiden henkilöiden omaiset ovat selvinneet elämässään eteenpäin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, josta on apua ja tukea ihmisille, jotka joutuvat tähän tilanteeseen. Tavoitteena oli myös, että hoitotyöntekijät ja vapaaehtoistyöntekijät saavat tietoa keinoista, joiden avulla itsemurhan tehneiden läheiset kokevat selvinneensä vaikeasta elämäntilanteesta. Tämän tiedon avulla he voivat kehittää omia tukemistaitojaan ja -keinojaan. Tutkimus tehtiin yhteistyössä Rauman Kriisikeskus Ankkuripaikan kanssa.

Tutkimusaineisto koostuu vapaamuotoisista kirjoituksista, joissa itsemurhan tehneiden henkilöiden läheiset kertoivat omista selviytymiskeinoistaan. Kirjoittamisen avuksi laadittiin kolme suuntaa antavaa kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, mitkä voimavarat ovat olleet tärkeitä selviytymisprosessissa. Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin, oliko vertaistukiryhmästä apua. Kolmantena kysyttiin, minkälaisia neuvoja tutkimukseen osallistuneet halusivat antaa samaan tilanteeseen joutuville. Tutkimukseen osallistuneisiin henkilöihin pidettiin yhteyttä Rauman Kriisikeskus Ankkuripaikan välityksellä. Aineisto kerättiin maaliskuussa 2009. Kysymykset postitettiin kahdelletoista henkilölle, joista kymmenen vastasi. Vastausprosentti oli 83. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkimustulokset jaoteltiin fyysisiin-, kognitiivisiin-, emotionaalisiin-, sosiaalisiin ja spirituaalisiin selviytymiskeinoihin. Tutkimustulosten mukaan selviytymiskeinot olivat moninaisia. Fyysisiä selviytymiskeinoja olivat esimerkiksi työnteke ja arjen "pyörittämiseen" liittyvät asiat ja harrastukset. Konkreettinen tekeminen piti kiinni elämässä ja antoi muuta ajateltavaa. Kognitiivisia selviytymiskeinoja käyttäneet henkilöt pyrkivät selvittämään itsemurhatapausta. He hankkivat tietoa esimerkiksi aihetta käsittelevistä televisio-ohjelmista ja kirjallisuudesta. Puhuminen ja kirjoittaminen olivat tärkeimpiä emotionaalisia selviytymiskeinoja. Lisäksi luonteeseen liittyvät piirteet, kuten avoimuus ja positiivisuus olivat avuksi selviytymisprosessissa. Tärkeä sosiaalinen voimavara oli perhe. Myös ystävistä ja muista läheisistä oli paljon apua. Suurin osa vastaajista mainitsi ammattiavun tärkeäksi selviytymiskeinoksi. Spirituaalisista voimavaroista usko auttoi selviytymään. Uskosta saatiin lohtua ja voimaa.

Lähes kaikki vastaajat kertoivat vertaistukiryhmästä olleen apua. Oli tärkeää saada keskustella samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa ja huomata, että ei ole yksin tunteidensa ja surunsa kanssa. Vastaajat halusivat muistuttaa muita samaan tilanteeseen joutuvia hakemaan apua. Jatkotutkimushaasteena voisi selvittää millaista apua ja tukea itsemurhan tehneiden henkilöiden läheiset olisivat toivoneet saaneensa.

COPING WITH A LOSS OF A RELATIVE TO SUICIDE

Turpeinen, Jenni

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2009

Pirilä, Ritva

PLC: 59.565

Number of pages: 32

Key words: crisis, suicide, surviving, peer group

The purpose of the thesis was to study the resources which help the bereaved family members to cope after losing a relative to suicide. The objective was to gather information that could help other people in a similar situation. The other aim was to provide information for the nurses and volunteers on different coping strategies which could help after losing a loved one by suicide. This knowledge could be used to develop the supporting skills and methods of various support groups. This study was carried out in cooperation with the Crisis Center of Rauma, Ankkurpaikk'.

The material of the study consisted of informal writings written by the people who have lost a relative to suicide. These writings described their own survival stories. The stories were based on three questions. The first question dealt with the coping strategies and explained the different ways to survive a sudden death of a loved one. The second question focused on the help available by the peer groups. Finally, the third question dealt with the advice the people would give for those who find themselves in the same situation. The research worker kept in touch with people who took part in the study by the Crisis Center of Rauma, Ankkurpaikk'. The material was collected in March 2009. Questions were sent to twelve persons and ten persons answered. The response rate was 83%. The material was analyzed using content analysis.

The results were divided into five categories; physical, cognitive, emotional, social and spiritual survival methods. According to the results the family members employed a variety of coping strategies. Among the physical survival methods were for example work, household routines and hobbies. Concentrating on work provided desired distraction. People who used cognitive surviving methods, tried to solve the reasons for a suicide. They were collecting information on the subject from television programs and literature. Talking and writing were the most important emotional survival methods. Also some characteristics such as openness and a positive attitude helped in the survival process. An important social strategy was the support of the respondent's own family. Also friends and other relatives were helpful. Almost everyone thought that professional help was an important resource. Faith was a spiritual recourse that helped people to survive. Faith gave hope and strength.

Almost all the respondents said that a peer group was important. It was crucial to talk with people in the same situation and to realize that they were not alone with their pain and sorrow. The people wanted to encourage those in the same situation to seek help. It would be interesting to study what kind of help and support people who have lost a relative to suicide would themselves like to receive.

SISÄLLYS	
1	JOHDANTO..... 5
2	KRIISI 6
3	ITSEMURHA..... 7
4	SELVIITYMINEN 8
4.1	Fyysiset voimavarat 9
4.2	Kognitiiviset voimavarat..... 10
4.3	Emotionaaliset voimavarat 11
4.4	Sosiaaliset voimavarat 11
4.5	Spirituaaliset voimavarat 13
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT 14
6	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS 14
6.1	Tutkimusaineiston keruu..... 15
6.2	Tutkimusaineiston analysointi 15
7	TUTKIMUSTULOKSET..... 16
7.1	Voimavarat, jotka ovat auttaneet selviämään läheisen itsemurhasta..... 16
7.1.1	Fyysiset voimavarat..... 16
7.1.2	Kognitiiviset voimavarat 18
7.1.3	Emotionaaliset voimavarat..... 18
7.1.4	Sosiaaliset voimavarat..... 20
7.1.5	Spirituaaliset voimavarat..... 21
7.2	Vertaistukiryhmästä saatu apu 22
7.3	Neuvot samaan tilanteeseen joutuneille..... 23
8	POHDINTA..... 25
8.1	Tutkimustulosten pohdinta ja jatkotutkimushaasteet..... 25
8.2	Tutkimuksen luotettavuus..... 27
8.3	Tutkimuksen eettiset kysymykset 30
LÄHTEET..... 32	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vuonna 2007 Suomessa tehtiin yhteensä 995 itsemurhaa. Näistä henkilöistä 817 oli työkäisiä, kolme oli alle 15-vuotiaita ja 175 eläkeiässä. Määrä merkitsee noin kolme itsemurhaa päivittäin ja keskimäärin noin kahtakymmentä itsemurhaa joka viikko. Itsemurhakuolemien määrä on vähentynyt kolmanneksen itsemurhien huippuvuodesta 1990, jolloin Suomessa tehtiin 1520 itsemurhaa. Vuoden 2007 tilastojen mukaan itsemurha oli työkäisten miesten neljänneksi yleisin kuolinsyy ja työkäisten naisten viidenneksi yleisin kuolinsyy. (Tilastokeskus 2008.)

Suomessa voidaan sanoa olevan satoja tuhansia itsemurhaa surevia, sillä varovaisinkin arvion mukaan yksi itsemurha koskettaa keskimäärin kymmenen lähiomaisen lisäksi lukuisia muita ihmisiä. Itsemurhien yhteydessä jäljellejääneitä voidaan kutsua itsemurhan todellisiksi, eloonjääneiksi uhreiksi, jotka joutuvat menetystä surressaan kamppailemaan monien tuskallisten tunteiden kanssa. (Uusitalo 2007, 20-21.) Läheisen ihmisen tapaturmainen tai väkivaltainen kuolema on järkyttävimpiä traumaattisia tapahtumia mitä ihmiselle voi sattua. Kun ihminen riistää hengen itseltään, hän pääsee tuskastaan, mutta omaisten tuska ja kipu vasta alkavat. (Marjamäki 2007, 11.) Sana "omainen" tarkoittaa suomen kielessä oman perheen jäsentä tai läheistä sukulaista. Sanalla "läheinen" tarkoitetaan sukulaisuutta, tuttavuutta ja yhteenkuuluvuutta. (Haarala 2004, 120,352.)

Läheisen itsemurhasta toipuminen on monivaiheinen prosessi. On opittava luopumaan, suremaan ja antamaan anteeksi. Toipuakseen ihminen tarvitsee luottamusta siihen, että hänellä on voimia selviytymiseen. Omaisilta puuttuu edelleenkin riittävä tuki. Moni jää liian usein yksin, vaikka ympärillä olisi paljon läheisiä ihmisiä. On tärkeää, että lähellä on edes yksi ihminen, joka ymmärtää. Hoitohenkilöstön arkuus puhua tapahtuneesta saatetaan kokea kylmyydeksi, syyllistämiseksi ja hylkäämiseksi. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 53-54.)

Marjamäen (2007, 12,28) väitöskirjan "Seurantatutkimus itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoitten selviytymisprosessista", tutkimustulosten mukaan itsemurhaa ja omaisten vointia on tutkittu paljon mutta omaisten selviytymiskeinoja ei juuri lainkaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisten voimavarojen avulla itsemurhan tehneiden henkilöiden omaiset ovat selvinneet elämässään eteenpäin. Tavoitteena on tuottaa tietoa, josta on apua ja tukea ihmisille, jotka joutuvat tähän tilanteeseen. Tavoitteena on myös, että hoitotyöntekijät ja vapaaehtoistyöntekijät saavat tietoa keinoista, joiden avulla itsemurhan tehneiden läheiset kokevat selvinneensä vaikeasta elämäntilanteesta. Tämän tiedon avulla he voivat kehittää omia tukemistaitojaan ja -keinojaan. Tutkimusaineisto koostuu itsemurhan tehneiden henkilöiden läheisten vapaamuotoisista kirjoituksista. Tutkimukseen osallistuneisiin henkilöihin on pidetty yhteyttä Rauman Kriisikeskus Ankkuripaikan välityksellä

2 KRIISI

Kriisi on ihmisen tapa reagoida menetykseen tai uhkaan, että on menettämässä jotain tärkeää. Sana "kriisi" liittyy kreikan kielen sanaan "krinein", joka tarkoittaa tuomitsemista. Kriisi liittyy vaikeisiin elämän perustekijöihin kuten arviointiin, uudelleen arviointiin, valintoihin ja arvoihin. Kriisi ei merkitse ainoastaan onnettomuutta, vaan kriisit voivat olla myös kasvukohtia. (Falk 2007, 11.)

Psyykkisessä kriisitilanteessa ihminen on joutunut sellaiseen elämäntilanteeseen, missä hänen aikaisemmat kokemuksensa ja reaktiotapansa eivät riitä tilanteen hallitsemiseen. Kriisitilanteeseen johtavat elämäntilanteet voivat olla kahdenlaisia. Äkilliset ja odottamattomat koettelemukset esimerkiksi sairaus tai läheisen kuolema aiheuttavat traumaattisen kriisin. Kriisin voivat aiheuttaa myös normaaliin elämään kuuluvat tapahtumat esimerkiksi lapsen syntyminen tai eläkkeelle siirtyminen. Näitä kriisejä kutsutaan kehityskriiseiksi tai elämänkriiseiksi. (Cullberg 1991, 17.)

Traumaattisen kriisin kulku jaetaan neljään vaiheeseen: sokki-, reaktio-, läpityöskentelyvaihe sekä uudelleen orientoituminen. Sokkivaihe voi kestää lyhyestä hetkestä muutamiin vuorokausiin. Sokkivaiheessa yksilö torjuu todellisuuden kaikin voimin, koska hänellä ei ole mitään keinoa tapahtuneen käsittelemiseksi. Sokki- ja reaktio- vaihe muodostavat yhdessä kriisin akuutin vaiheen. Reaktiovaihe alkaa silloin, kun kriisiin joutunut alkaa ymmärtää tapahtuneen. Silloin myös puolustusmekanismit tulevat käyttöön. Noin puolen vuoden tai vuoden kuluttua traumaattisesta tapahtumasta yksilö alkaa vähitellen suuntautua tulevaisuuteen, oltuaan siihen asti keskittynyt vain traumaan ja menneisyyteen. Tätä vaihetta kutsutaan läpityöskentelyvaiheeksi. Viimeinen vaihe eli uudelleensuuntautuminen ei oikeastaan koskaan pääty. Yksilö jatkaa elämäänsä, muistaen tapahtuman aina, mutta tietäen, että sen ei tarvitse estää häntä elämästä. Uudet kiinnostuksenkohteet tulevat vähitellen menetettyjen tilalle. Kriisistä tulee osa elämää eikä asia, joka pitäisi unohtaa ja, jonka ympärille pitäisi kasvattaa kuori. (Cullberg 1991, 140-154.)

3 ITSEMURHA

Itsemurhaksi luokitellaan Suomessa kaikki sellaiset kuolemat, jotka oikeuslääkärin arvion mukaan ovat seurausta henkilön omasta teosta, jonka hän on tiennyt johtavan tai ainakin uskonut voivan johtaa kuolemaan. Jos tällaista johtopäätöstä ei oikeuslääketieteellisessä tutkimuksessa voida tehdä, kuolema voidaan luokitella epäselväksi kuolemaksi. Osa epäselvistä kuolemista on todellisuudessa ollut itsemurhia. Tästä ja muista syistä itsemurhatilastojen on arvioitu Suomessa sisältävän noin 10 % todellista pienemmän määrän itsemurhia. (Lönnqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen & Partonen 2007, 341.) Itsemurhat mittaavat raskaalla tavalla ihmisen ja yhteiskunnan psyykkistä ja sosiaalista pahoinvointia. Itsemurha voidaan nähdä joko täydellisenä elämänhallinnan menetyksenä tai viimeisenä yrityksenä saada oma elämä hallintaan. (Heiskanen 1996, 12-13.)

Itsetuhoisuus ei ole sairaus, vaan ennemminkin oire jostain. Useimpien ihmisten elämässä itsemurha-ajatukset ovat ohimeneviä edellyttäen, että he saavat jostain apua ongelmiinsa. Itsemurha on monien syiden summa, mutta jokin yksittäinen tapahtuma

voi laukaista itsetuhokäyttäytymisen. Vain osa itsemurhaa yrittävistä haluaa tosissaan kuolla. Joillekin ajatus itsemurhasta voi edustaa helpotusta, siirtymistä johonkin parempaan, maallisen elämän loppumista tai olotilan muutosta. Itsemurha voi monelle olla tärkeisiin lähimmäissuhteisiin liittyvä vetoisuus, itsensä rankaisun tapa, pako tai kosto. Itsetuhoinen käyttäytyminen on aina merkki vakavasta elämäncrisistä. (Uusitalo 2007, 15,18.)

Itsetuhoisena käyttäytymisenä voidaan pitää kaikkea sellaista käytöstä, jolla yksilö tietoisesti tai tiedostamattaan aiheuttaa vahinkoa tai vaaraa itselleen. Itsetuhokäyttäytyminen ei kerro ainoastaan yhden ihmisen pahoinvoinnista, vaan aina myös hänen ja ympäristön välisen suhteen häiriintymisestä. Itsemurha-ajatusten taustalla on usein pyrkimys päästä eroon sietämättömäksi koetusta tunnetilasta, esimerkiksi jatkuvasta masennuksesta ja ahdistuksesta. Itsetuhoinen henkilö saattaa myös etsiä ulospääsyä toivottomalta tuntuvaan umpikujaan. Hyvin usein itsemurhan taustatekijät ketjuuntuvat prosessiksi, jossa syyn ja seurauksen osoittaminen on mahdotonta. Yhtä syytä itsemurhalle ei ole olemassa. (Heiskanen & Salonen 1997, 165-166.)

4 SELVIYTYMINEN

"Selviytyminen" on sanana sikäli harhaanjohtava, että se herättää arki ajattelussa mielikuvan onnistuneesta ja loppuunsaatetusta tehtävästä tai urakasta. Ihmisen elämäncrisisistä ja vastoinikäymisistä puhuttaessa kyse on usein ennemminkin muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja omiin vähentyneisiin voimavaroihin sopeutumisesta ja selviytymisestä, koska on pakko. Suurten epäonnistumisten ja menetysten yhteydessä ihminen ei läheskään aina pysty kokonaan irrottautumaan taakastaan, vaan oppii elämään sen kanssa. (Uusitalo 2007, 150.)

Selviytyminen voidaan määritellä ihmisen omakohtaisena kokemuksena ja tunteuksena omasta jaksamisesta ja pärjäämisestä. Se on yksilökohtainen, subjektiivinen ja kokemuksellinen asia ja tila. Selviytymättömyys tarkoittaa jaksamattomuutta, uupumista ja väsymistä, jopa suoranaista loppuun palamista. Selviytyminen on yhteydessä olemassaolokokemukseen sekä elämän tärkeyden ja merkityksen mieltämiseen.

Selviytymiseen tarvitaan yksilön voimavaroja, jotka voidaan jaotella fyysisiin eli ihmisen ruumiiseen liittyviin, kognitiivisiin eli henkisiin, emotionaalisiin eli tunne-elämään liittyviin, sosiaalisiin eli vuorovaikutukseen liittyviin ja spirituaalisiin eli hengellisiin ja ihmisen uskoon liittyviin voimavaroihin. Selviytymisessä on kyse siitä, että ihminen käsittää olevansa suuressa määrin oman elämänsä muovaaja. (Ikonen 2000, 13-14.)

4.1 Fyysiset voimavarat

Marjamäen (2007, 38-40) väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoiden selviytymisprosessia. Seurantatutkimus kohdistui henkilöihin, joiden avio- tai avopuoliso teki itsemurhan vuosina 1987-1988. Tutkimus koostui kahdesta aineistosta: "Itsemurhat Suomessa 1987" -projektissa kootusta aineistosta sekä vuonna 2002 kootuista haastatteluista ja lomakekyselyistä. Yhteensä 21 puolisoa osallistui haastatteluihin ja 31 lomakekyselyyn.

Tutkimustulosten mukaan selviytymiskeinot olivat pääosin ihmisten jokapäiväiseen elämään kuuluvien asioita. Osa itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoista halusi itsemurhatapauksen jälkeen jatkaa elämäänsä muuttamatta päivärutiineja. Tutun elämän jatkaminen tuntui turvalliselta. Rutiineissa ja arjessa pysyminen, johon sisältyi kotiaskareet ja työnteko, oli yksi tapa selvitä puolison itsemurhasta. Toisaalta osa vastaajista koki aktiivisen muutoksen välttämättömäksi. Moni hankki uuden asunnon tai vaihtoi paikkakuntaa. Myös erilainen itsensä toteuttaminen toimi selviytymistä edistävänä tekijänä. Lähes puolet haastatelluista kertoi kouluttautuneensa uuteen ammattiin tai aloittaneensa jatko-opinnot. Harrastukset olivat myös tärkeä voimainlähde. Niistä mainittiin esimerkiksi luonnossa liikkuminen, puutarhatyöt, kukkien ja kotieläinten hoito, liikunta, matkustaminen, lukeminen ja käsityöt. Aivan uuden harrastuksen aloittaminen saattoi toimia osana aktiivista yritystä unohtaa. Myös muiden auttaminen koettiin keinoksi päästä yli omasta tuskasta ja surusta. (Marjamäki 2007, 74-78.)

Linnankosken ja Mähösen (2002, 15,26-27) opinnäytetyössä tutkittiin vaikeista elämäntilanteista selviytymistä. Aineistona oli 24 elämänkerrallista kirjoitusta, jotka perustuvat Suomen Mielenterveysseuran järjestämään kirjoituskilpailuun. Kilpailun

tuloksena kirjoituksista julkaistiin kirja. Tutkimustulosten mukaan konkreettinen tekeminen oli eräs selviytymistä edistävä keino. Tekemisen avulla ihmiset saivat muuta ajateltavaa ja se loi kiinnekohtia elämään. Tehtyjen asioiden kautta ihmiset saivat onnistumisen kokemuksia. Erityisesti luopumisprosessissa koettiin tärkeäksi tehdä konkreettisia asioita esimerkiksi siivota, remontoida, järjestellä tavaroita tai luopua niistä. Konkreettinen tekeminen näkyi myös harrastusten aloittamisena, opiskeluna ja työntekona. Työn koettiin olevan elämässä kiinni pitävä voimavara. Työn teko ehkäisi epätoivoon ja itsesääliin vaipumista. Se esti myös vetäytymistä yksinäisyyteen. Harrastukset toimivat joillakin henkilöillä alkoholin ja lääkkeiden korvaajina. Lemmikit mainittiin tärkeinä tekijöinä selviytymisprosessissa. Lemmikkien hoito piti kiinni elämässä ja ne toimivat ystävinä. Tutkimustulosten mukaan ajan kulumisella oli merkitystä. Ajan kuluessa suru helpottui ja asiat saivat uutta ulottuvuutta. Myös Marjamäen (2007, 77) tutkimustuloksissa ajan kuluminen mainittiin eräänä selviytymiskeinona. Muutama vastaajista kertoi selviytyneensä vain katsomalla eteenpäin ja melkein kaikki mainitsi ajan kulumisen vaikuttaneen jaksamiseen.

Marjamäen (2007, 79) tutkimukseen osallistuneista jotkut mainitsivat selviytymiskeinokseen päihteiden käytön. He kertoivat alkaneensa juoda alkoholia selviytyäkseen ja unohtaakseen. Tavallisimmin nämä henkilöt olivat miehiä. Tarkoituksena oli joko helpottaa yksinoloa ja itkemistä tai edesauttaa unohtamista ja pyyhkiä itsemurha pois mielestä siltä päivältä. Kaikki päihteitä käyttäneet ilmoittivat, että juominen ei pidemmänpäälle johtanut haluttuun tulokseen, joten he lopettivat juomisen tai vähensivät sitä.

4.2 Kognitiiviset voimavarat

Omien tunteiden ja itsemurhatapauksen analysointi toi osalle Marjamäen (2007, 78-79) tutkimukseen osallistuneista helpotusta suruun. Nämä henkilöt hankkivat tietoa itsemurhasta ja suruprosessista esimerkiksi kirjoista ja televisio-ohjelmista. Myös Linnankosken ja Mähösen (2002, 25) tutkimustulosten mukaan ihmiset saivat lohtua kirjoista. He löysivät niistä samaistumiskohteita, josta he saivat tukea. Kirjojen avulla päästiin myös eroon omista synkistä ajatuksista. Lisäksi kirjat antoivat tietoa, mikä auttoi ymmärtämään omia tunteita ja selviytymisprosessia.

4.3 Emotionaaliset voimavarat

Linnankosken ja Mähösen (2002, 25) tutkimustulosten mukaan puhuminen koettiin vaikeaksi, mutta vapauttavaksi. Asioiden jakaminen helpotti pahaa oloa ja auttoi näkemään asiat uudella tavalla. Puhuminen vähensi yksinäisyyden tunnetta. Vastaajille oli tärkeää, että he tulivat kuulluiksi ja saivat ilmaista asian ääneen. Kirjoittaminen koettiin helpottavana keinona purkaa tuskaa. Se auttoi tiedostamaan asioita ja helpotti niiden taakse jättämistä. Kirjoittaminen tapahtui runojen, päiväkirjojen ja kirjeiden muodossa. Erityisen tärkeäksi kirjoitusmuodoksi mainittiin kirjeen kirjoittaminen. Kirjeen kautta oli mahdollista ilmaista tunteita ja ajatuksia, silloin kun ei ollut mahdollisuutta tai voimia kohdata toista ihmistä kasvotusten. Kirjoittaminen koettiin luovaksi tekemiseksi, mikä oli rakentavaa ja parantavaa.

Marjamäen (2007, 73-74) tutkimustulosten mukaan ihmisten omista voimavaroista tärkeimpiä olivat optimismi, positiivisuus, tulevaisuuteen suuntautuminen ja itseensä panostaminen. Myös huumori, sitkeys, elämänhalu ja toivo auttoivat heitä eteenpäin.

4.4 Sosiaaliset voimavarat

Perhe ja varsinkin lapset ja lastenlapset olivat Marjamäen (2007, 73-76) tutkimustulosten mukaan merkittävä voimavara selviytymisprosessissa. Vastauksista ilmeni sekä vastuu että huoli lapsista, mutta ennen kaikkea lapset antoivat voimaa jaksamiseen. Lastenlasten hoitaminen toimi yhtenä selviytymiskeinona isovanhemmille. Tärkeitä olivat myös muut lähipiiriin kuuluvat ihmiset, joista mainittiin lähiomaiset, äiti, ystävät, työkaverit ja seurakuntayhteyden ihmiset. Uuden parisuhteen löytyminen jossain vaiheessa itsemurhatapauksen jälkeen auttoi selviytymään.

Linnankosken ja Mähösen (2002, 28-29) tutkimustulosten mukaan sosiaalinen verkosto oli merkittävä tekijä vaikeasta elämäntilanteesta selviytymisessä. Sosiaaliseen verkostoon sisältyi parisuhde, perhe, sukulaiset, ystävät ja työyhteisö. Parisuhde koettiin lähimpänä kontaktina, josta saatiin suojaa ja tukea. Rakkaus oli vahva kannustin jatkaa elämää ja uskoa muutokseen. Vaikeuksissa vanhempien merkitys korostui. Heidän puoleensa voitiin kääntyä myös silloin, kun muuta tukea ei ollut saatavilla. Vanhemmat olivat läsnä ja kuuntelivat kun oli tarve puhua. Vanhemmilta saatiin

neuvoja ja myös konkreettista apua. Ystävät koettiin henkilöiksi, joilta saatiin tukea ja voimaa elämiseen. Ystävien kanssa puhuminen sekä yhteisen ilon ja surun jakaminen koettiin tärkeäksi. Ystäviin ei aina rohjettu ottaa yhteyttä. Tunne siitä, että rasittaa ystäviä liikaa, saattoi estää yhteydenottamisen.

Selviytymistä tukevaksi tekijäksi mainittiin lisäksi tapaamiset lääkäreiden kanssa sekä terapiaistunnot. Ulkopuoliselle ihmiselle puhuminen koettiin helpommaksi kuin läheisille. Tähän liittyi tieto ammatti-ihmisen vaitiolovelvollisuudesta. Monilla ihmisillä ei ollut ketään läheisiä, jolloin ammattiauttaja oli ainut jonka kanssa voitiin puhua. Keskustelun kautta selvitettiin omia ajatuksia ja saatiin tukea päätöksentekoon. Ammattiauttajan kyky tunnistaa ihmisen voimavarat ja toimia niiden mukaan edesauttoivat selviytymistä. Myös vuorovaikutus hoitajien kanssa vaikutti selviytymiseen. Hoitajan persoonallisilla piirteillä oli merkitystä. Hoitajan herkkyyks, aitous ja varmuus toimia sekä kyky viedä asioita eteenpäin tukivat selviytymistä. Hoitojärjestelmän monipuolisuus loi turvallisuutta. Ihmiset käyttivät palveluja laajasti ja myös rinnakkain. Monille hoitoon pääseminen oli edellytys selviytymiselle. (Linnankoski & Mähönen 2002, 30-32)

Marjamäen (2007, 82-84) tutkimukseen osallistuneista vain pieni osa mainitsi selviytymiskeinoksi ammattiavun. Ainoastaan 13 % oli oma-aloitteisesti hakenut ammattiapua itsemurhatapauksen jälkeen ja noin 80 % ei ollut hakenut lainkaan ammatillista tukea. Noin 80 %:lle ei tarjottu lainkaan ammattiapua 15 vuoden aikana. Vastaajista 39 % ei tiennyt mistä apua olisi voinut hakea.

Eräs tärkeä sosiaalinen voimavara Linnankosken ja Mähösen (2002, 29) tutkimustulosten mukaan oli vertaistuki. Vertaistuen kautta ihmiset pystyivät näkemään elämäntilanteensa eri näkökulmasta. Kohdattuaan samassa elämäntilanteessa olevia, he tunsivat tulleensa ymmärretyiksi ja huomasivat, etteivät olleet yksin vaikeuksiensa kanssa. Vertaistuki oli luonteva tapa purkaa asioita ilman paineita ja vaatimuksia.

Itsemurhan tehneiden läheisten tukiryhmiä toimii monella paikkakunnalla. Ryhmissä läheiset voivat purkaa kokemuksiaan ja tunteitaan turvallisessa ilmapiirissä. Ryhmien vetäjänä toimii joko ammattiauttaja tai ammattiauttaja yhdessä omaisvetäjän kanssa. Ryhmiä ovat perustaneet esimerkiksi seurakunnat, mielenterveystoimistot, Mielen-

terveysseuran kriisikeskukset ja perheasiain neuvottelukeskukset. (Heiskanen 1996, 231.)

Elämän kriisitilanteet edellyttävät yleensä suuriin muutoksiin sopeutumista. Ammattiavun ja teoretiedon lisäksi tarvitaan kokemuseräistä tietoa ja tapahtuneen ymmärtämistä. Vertaistuessa korostuu kokemuksellisuus. Vertaistukija on läsnä, tukena ja kuuntelijana. Hän voi myös antaa neuvoja, tarjota uutta näkökulmaa sekä valaa tulevaisuuden uskoa ja toivoa. Vertaistukiryhmissä samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt käyvät läpi kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan ja tukevat toisiaan vastavuoroisesti. (Liskola 2007, 227-228.)

Itsemurha aiheuttaa usein läheisille epätietoisuuden ja epäonnistumisen tunteita, syyllisyyttä ja häpeää, mutta myös vihaa ja katkeruutta. Surusta toipumiseen tarvitaan näiden tunteiden kohtaamista ja käsittelyä. Lähipiirin tuki on selviytymisen kannalta välttämätöntä, mutta on tärkeää hakea myös ammattiapua sekä vertaistukea saman kokeneilta. Lähimmät omaiset ymmärtävät menetyksen tuottaman tuskan, mutta ovat yleensä itsekkin avun tarpeessa. (Suomen mielenterveysseuran SOS-keskuksen työryhmä 2007.)

4.5 Spirituaaliset voimavarat

Marjamäen (2007, 77) tutkimustuloksista ilmeni, että elämäkatsomus tai -filosofia vaikutti monen puolison jaksamiseen ja selviytymiseen. Vaikka usko saattoi itsemurhan takia horjua, se antoi kuitenkin voimaa jaksamiseen ja piti kiinni elämässä. Eiuskonnollisista elämäkatsomuksista tavallisin ajattelutapa oli, että oli pakko jaksaa. Myös elämän realiteettien hyväksyminen ja fatalistinen elämäkatsomus olivat tavallisia. Nämä puoliset pitivät itsemurhaa henkilön omana asiana, johon kukaan ei voinut paljon vaikuttaa.

Myös Linnankosken ja Mähösen (2002, 27) tutkimustuloksissa mainittiin usko. Vaikeassa elämäntilanteessa ihmiset pyysivät Jumalalta apua. Rukoilemisen kautta ihmiset kokivat lohdutusta ja hakivat toivoa tilanteeseensa. Monille rukoileminen oli jo lapsuudessa opittu tapa. Nekin ihmiset rukoilivat, jotka eivät muuten olleet tekemisissä hengellisten asioiden kanssa.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaiset voimavarat ovat auttaneet itsemurhan tehneiden henkilöiden omaisia selviämään elämässään eteenpäin. Tavoitteena on tuottaa tietoa, josta on apua ja tukea ihmisille, jotka joutuvat tähän tilanteeseen. Tavoitteena on myös, että hoitotyöntekijät ja vapaaehtoistyöntekijät saavat tietoa keinoista, joiden avulla itsemurhan tehneiden läheiset kokevat selvinneensä vaikeasta elämäntilanteesta. Tämän tiedon avulla he voivat kehittää omia tukemistaitojaan ja -keinojaan.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Millaisten voimavarojen avulla ihmiset ovat selvinneet läheisen itsemurhasta?
2. Onko vertaistukiryhmästä ollut apua selviytymisprosessissa?
3. Mitä neuvoja tutkimukseen osallistuvat haluavat antaa muille samassa tilanteessa oleville ihmisille?

6 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Tutkimus suoritettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää. Tutkittavaa kohdetta pyritään tulkitsemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii käytettäväksi, jos tutkittavasta aiheesta on ennestään vain vähän tutkittua tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Siinä pyritään kuvaamaan esimerkiksi jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkitta-

vasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai, että heillä on kokemusta siitä. Tiedonantajat valitaan harkitusti ja tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotantaa käyttäen. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 87-88.) Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto koostuu vapaa-muotoisista kirjoituksista, jotka pohjautuvat kolmeen avoimeen kysymykseen.

6.1 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusta suunniteltaessa opinnäytetyöntekijä otti yhteyttä Rauman Kriisikeskus Ankkurpaikkaan, jossa järjestetään vertaistukiryhmiä itsemurhan tehneiden henkilöiden läheisille. Kriisikeskuksen työntekijä otti alustavasti yhteyttä henkilöihin, jotka ovat osallistuneet ryhmiin, ja kysyi, olisivatko he kiinnostuneita ottamaan osaa tutkimukseen. 12 henkilöä oli kiinnostuneita asiasta.

Ennen tutkimusluvan anomista opinnäytetyöstä tehtiin tutkimussuunnitelma. Tutkimussuunnitelma ja tutkimuslupa-anomus (Liite 1) toimitettiin Ankkurpaikkaan joulukuussa 2008. Ankkurpaikan toiminnanjohtaja myönsi tutkimusluvan (Liite 2) aineistonkeruulle helmikuussa 2009. Helmikuun viimeisellä viikolla opinnäytetyöntekijä toimitti Ankkurpaikkaan 12 postimerkein varustettua kirjettä. Kirjeet sisälsivät saatekirjeen (Liite 3), kolme avointa kysymystä, vastauspaperia ja postimerkillä varustetun vastauskuoren. Saatekirjeessä kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta ja vastaamisen vapaaehtoisuudesta, sekä kehoitettiin ottamaan yhteyttä opinnäytetyöntekijään, mikäli oli jotain kysyttävää. Vastaukset pyydettiin postittamaan siihen varatussa kirjekuorissa takaisin Ankkurpaikkaan, viimeistään maaliskuun 20. päivänä. Opinnäytetyöntekijä nouti vastaukset maaliskuun 24. päivänä.

6.2 Tutkimusaineiston analysointi

Vastausajan päätyttyä kahdestatoista lähetetystä kirjeestä yhdeksän oli palautettu Ankkurpaikkaan. Yksi vastaus palautettiin sähköpostitse opinnäytetyöntekijälle. Ensimmäiseksi kirjoitukset numeroitiin, jotta tulokset ovat tarkistettavissa. Sen jälkeen ne luettiin tarkasti läpi yleiskuvan saamiseksi. Kirjoitukset analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Sisällönanalyysilla tarkoitetaan aineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistettävästi kuvailla tai, että tutkittavien ilmi-

öiden väliset suhteet saadaan selkeinä esille. Tässä tutkimuksessa analyysi perustuu induktiiviseen eli aineistolähtöiseen päättelyyn. Induktiivisessa päättelyssä siirrytään konkreettisesta aineistosta sen käsitteelliseen kuvaukseen. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23-24.)

Kirjoituksista etsittiin vastaukset jokaiseen tutkimuskysymykseen vuorollaan. Vastaukset alleviivattiin ja irrotettiin asiayhteyksistä kirjoittamalla ne erilliselle paperille. Pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin samaa tarkoittavien ilmaisujen kanssa omiin luokkiinsa. Samansisältöiset luokat jaoteltiin yläluokkiin. Luokittelu pohjautuu teoriaosuudessa käsitellyn voimavarojen luokitteluun, johon sisältyy fyysiset-, kognitiiviset-, emotionaaliset-, sosiaaliset- ja spirituaaliset voimavarat. (vrt. Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26-29.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Kysymykset lähetettiin kahdelletoista henkilölle, joista kymmenen vastasi. Vastausprosentiksi tuli 83. Kirjoitukset sisälsivät vastaukset kolmeen avoimeen kysymykseen. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin millaiset voimavarat ovat auttaneet itsemurhan tehneiden henkilöiden läheisiä selviämään elämässään eteenpäin. Toinen kysymys käsitteli vertaistukiryhmästä saatua apua. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin mahdollisia neuvoja samaan tilanteeseen joutuville.

7.1 Voimavarat, jotka ovat auttaneet selviämään läheisen itsemurhasta

7.1.1 Fyysiset voimavarat

Kuudessa kirjoituksessa kerrottiin työnteon olleen avuksi selviytymisprosessissa. Työnteko piti kiinni arjessa ja päivissä oli toimintaa. Kolme vastaajaa kertoi konkreettisen tekemisen helpottaneen selviytymistä. Kirjoituksissa mainittiin esimerkiksi arjen "pyörittämiseen" liittyvät tehtävät, läheisistä huolehtiminen, hautajaisten järjes-

tely, muutto, remontoiminen, maalaaminen, kukkien hoito ja elokuvissa käynti ystävän kanssa. Eräs vastaajista kertoi keksineensä itselleen aina seuraavaksi päiväksi muutaman mukavan ja helpon tehtävän. Näin seuraava päivä tuntui mielenkiintoisemmalta ja elämisen arvoiselta.

"En antanut itselleni aikaa pudota pois positiivisesta elämästä..." 1

"...uusi aamu ja päivä työntäyteinen että illalla sammuu väsymyksestä." 8

"...ja minun huolenpidolla asioita hoidettiin..." 8

Kahdessa kirjoituksessa kerrottiin harrastusten auttaneen selviytymisprosessissa. Harrastuksista mainittiin esimerkiksi laulu, musiikki, lenkkeily ja käsityöt. Kaksi vastaajaa kirjoitti, että lemmikeistä huolehtiminen piti kiinni arjessa. Ne vaativat uloslähtöä ja aina oli syy nousta aamulla.

"Koko prosessin ajan tein käsitöitä." 3

"Laulu ja musiikki ovat antaneet lohtua." 5

"Yksi mikä piti kiinni päivän menoissa oli --- koira..." 7

Ajan kulumisella oli vaikutusta tutkimukseen osallistuneiden jaksamiseen. Ajan kuluminen mainittiin neljässä kirjoituksessa. Ajan myötä tuska on hellittänyt, vaikka sitä paljon on jäljelläkin. Erään kirjoituksen mukaan selviytymisessä on ollut varmaa, että huomien tulee ja uusi työntäyteinen päivä.

"...aika parantaa haavat. Ei kuitenkaan kokonaan." 7

"Suru muuttaa muotoaan, mutta on aina läsnä." 6

Eräs fyysinen selviytymiskeino oli lääkitys. Se mainittiin kahdessa kirjoituksessa. Lääkkeistä nimettiin rauhoittavat- ja unilääkkeet.

"Lääkityksen avulla olin elämässä kiinni." 3

Kahdessa kirjoituksessa kerrottiin itkun helpottaneen oloa.

"...siellä sai itkeä ahdistuksensa pois." 7

7.1.2 Kognitiiviset voimavarat

Vastaajista kaksi kertoi itsemurhan taustojen selvittelyn olleen osa surutyötä. Toinen kertoi lukeneensa aihetta käsittelevää kirjallisuutta ja seuranneensa televisiosta keskusteluohjelmia. Niiden kautta yritettiin saada selvyyttä läheisen itsemurhaan. Selvyyttä ei löydetty, mutta saatiin kuitenkin helpotusta. Toinen kertoi selvittäneensä tapauksen taustoja kyselemällä lähiympäristöltä itsemurhaa edeltäneitä tapahtumia. Selvittelyn myötä kirjoittaja oli jollain lailla pystynyt ymmärtämään teon. Yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttaminen ja kannanotot mainittiin erääksi selviytymistä edistäneeksi tekijäksi. Eräs vastaajista kertoi saaneensa kirjallisuudesta voimaa.

"Kirjastosta lainasin kaikki aihetta koskevat kirjat hakeakseni selvyyttä mikä silloin ihmisellä on kun elämänsä pitää kesken lopettaa..." 8

"...selvittely on ollut osa surutyötäni..." 5

"Yhdestä kirjasta sain lauseen joka jäi soimaan päässäni ja antoi minulle voimaa." 1

7.1.3 Emotionaaliset voimavarat

Viidessä kirjoituksessa nimettiin puhuminen tärkeäksi selviytymiskeinoksi. Asiasta avoimesti ja rehellisesti puhuminen helpotti oloa. Vastaajat puhuivat asiasta esimerkiksi perheenjäsenten, ystävien ja uusien tuttavien kanssa. Seitsemän kirjoittajaa kertoi keskustelleensa ammattiauttajien kanssa ja lähes kaikki mainitsivat vertaistukiryhmän yhdeksi selviytymiskeinoksi.

"Minä päätin että puhun suurin piirtein kaikille jotka vain suostuvat kuuntelemaan." 10

"Aina oli helpompi olla kun oli puhunut." 10

Kirjoittaminen oli tuonut helpotusta kolmen vastaajan selviytymiseen. Vastauksista ilmeni esimerkiksi päiväkirjan ja runojen kirjoittaminen.

"Kyllä minä kirjoitin 2 viikkoa kaikki päivien tapahtumat..." 8

"Illalla istuin sairaalan pihan penkillä ja kirjoitin runon." 1

Luonteenpiirteistä tärkeitä olivat puhelias ja ulospäin suuntautunut luonne sekä yleinen positiivinen asenne elämään. Eräässä kirjoituksessa kerrottiin aikaisempien kriisien kasvattaneen ja opettaneen oman elämän arvostusta. Selviytymisessä oli tärkeää, että ei kantanut syyllisyyttä läheisen itsemurhasta ja ymmärsi sen olleen henkilökohtainen ratkaisu.

"Olen puhelias ja aikatavalla ulospäin suuntautunut." 7

"...ilman syyllistämistä jaksoin paremmin." 6

"...älä syytä itseäsi, tämä oli hänen ratkaisunsa." 7

Vastaajista kaksi kertoi ajatelleensa, että läheisen itsemurha oli pahinta, mitä ihmiselle voi tapahtua. Toisaalta nousi pelko, että jos jotain vielä pahempaa tapahtuu.

"...jos tästä sitten joskus ajan myötä selviän elävänä ja voittajana, niin olen vahvempi eikä mikään asia tai tapahtuma enää voi minua järkyttää niin syvästi, että menisin pois tolaltani." 9

7.1.4 Sosiaaliset voimavarat

Seitsemässä kirjoituksessa kerrottiin lasten olleen tärkeä tai tärkein voimavara selviytymisprosessissa. Lasten takia oli pakko jaksaa. Pienten lasten hoito vei huomion muualle tapahtuneesta. Isovanhemmille lastenlasten hoitaminen oli elämässä kiinni pitävä voimavara. Lastenlapset mainittiin kolmessa kirjoituksessa.

"Lapset ovat tietenkin olleet koko ajan, edelleenkin, suurin voimavarani..." 6

"...ilman lapsia en olisi varmaan jaksanut aamulla nousta vuoteesta." 6

"En tiedä olisinko selvinnyt ilman häntä, hän oli oikein äidin ilopilleri." 2

"Lapsilta ja lastenlapsilta sain voimavaroja." 7

Perheen tuki oli tärkeä. Vanhemmat ja sisarukset auttoivat ja tukivat monin tavoin. Ystävät mainittiin voimavaraksi kahdeksassa kirjoituksessa. Kaksi vastaajaa oli saanut myös uusia ystäviä tapauksen myötä. Ystäville voitiin purkaa surua ja he jaksivat kuunnella. Ystävät auttoivat esimerkiksi järjestämään hautajaisia ja veivät mukanaan kaikenlaiseen toimintaan.

"...mutta ystävien kanssa tämäkin oli mahdollista." 7

"Tukea olen saanut myös lukuisilta ystäviltäni." 5

"Hän vastasi että sitähän varten ystävät ovat olemassa." 10

Voimavaraksi mainittiin myös sukulaiset. Kolme henkilöä kirjoitti työkavereiden olleen suureksi avuksi. Kahdessa kirjoituksessa kerrottiin naapureiden tukeneen selviytymisprosessissa. Kaksi vastaajaa mainitsi uuden parisuhteen löytymisen jossain vaiheessa auttaneen selviytymisessä.

"...mahdollisuuksien mukaan auttaneet, tukeneet ja mikä tärkeintä kuunnellut ja olleet läsnä." 6

"mulla on ollut työkaveri avuksi kaikin puolin..." 4

"Naapureista oli suuri apu hädän hetkellä..." 6

"Asuminen omakoti alueella oli yksi pelastus. Naapurit kävivät joka päivä." 7

"...olivat aktiivisia ja ottivat mukaan..." 7

Ammattiapu mainittiin seitsemässä kirjoituksessa. Vastaajat olivat saaneet apua esimerkiksi kriisikeskuksesta, mielenterveystoimistosta, papilta, psykiatriselta osastolta, psykiatrin vastaanotolta ja vertaistukiryhmistä. Kaikki vastaajat olivat saaneet ammattiapua jossain vaiheessa selviytymisprosessia.

"Omahoitajani oli tiiviisti auttamassa elämän alkuun." 3

"Kriisikeskuksessa sain jutella luottamuksellisesti ja mielestäni se oli suurimpana auttamassa minua alkuun." 6

"Hetki suru-uutisen kuultuani otin yhteyttä Ankkurpaikkaan, ja pääsin heti. Kävin aluksi yksin juttelemassa. Kun noin puoli vuotta oli tapahtumasta kulunut, aloitin itsemurhan tehneiden omaisten ryhmässä." 5

"Sen jälkeen sain jaksamisapua --- viikoittain. Hän istui keittiön pöydän vieressä ja puhui kanssani." 1

7.1.5 Spirituaaliset voimavarat

Kahdessa kirjoituksessa kerrottiin uskosta olleen apua. Hengelliset laulut antoivat lohtua. Usko jälleennäkemiseen sai jaksamaan eteenpäin.

"...minä olen kallis Herrani silmissä." 9

"...oma elämäni on lahja." 9

"Jälleennäkemiseen on pakko uskoa, muuten ei jaksa." 2

7.2 Vertaistukiryhmästä saatu apu

Kahdeksan kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta kertoi vertaistukiryhmästä olleen apua. Yksi kirjoittaja ei vastannut tähän kysymyksen. Yhdellä oli henkilökohtaisia syitä, joiden vuoksi hän ei tuntenut saaneensa vertaistukiryhmästä apua.

"Siellä vuorotellen puhuttiin, itkettiin ja naurettiin." 5

"...oikein odotin seuraavaa tapaamistamme." 6

Yksi vastaaja kirjoitti, että vertaistukiryhmä oli hänelle kaikkein suurin apu ja tuki. Kahden kirjoittajan mukaan oli helpottavaa huomata, ettei ollut yksin tunteidensa kanssa. Vertaistukiryhmässä voitiin puhua sellaisistakin tunteista, joita he häpesivät. Esimerkiksi vihan tunteista itsemurhan tehnyttä henkilöä kohtaan. Ryhmässä kävi ilmi, että muutkin pohtivat samoja kysymyksiä kuten, miksi en huomannut mitään tai miksi en tehnyt niin tai näin.

"Siellä huomasi konkreettisesti, etten ole tunteideni kanssa yksin." 2

"Kyllä siitä apua oli, puhumisesta, ja siitä, kun huomasi, että jokaisella meillä oli ne samat kysymykset: miksi, miksi en mitään huomannut, miksen itse toiminut niin ja niin." 5

Kahdessa kirjoituksessa kerrottiin, miten tärkeää oli saada keskustella samantapaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Se antoi suunnatonta voimaa. Toinen kertoi taakkansa keventyneen kohtalotovereiden osanotosta ja siitä tietoisuudesta, että he tietävät, miltä hänestä tuntuu. Helpottavaa oli myös tietoisuus siitä, ettei ole yksin traumansa kanssa.

"Se oli valtava ahaa-elämys, joka antoi ja antaa edelleenkin voimia jatkaa tätä elämää." 9

Yksi vastaajista kirjoitti, että vertaistukiryhmässä hän sai suhteutettua omaa suruaan, kun kuuli muiden tarinoita. Yksi kertoi saaneensa voimaa siitä palautteesta, että hänen tarinansa oli auttanut muita.

"Siellä myös oma murhe tuntui pienimmältä..." 2

Eräessä kirjoituksessa kerrottiin, että oli tärkeää vain saada puhua asiasta. Yksi vastaajista mainitsi tärkeäksi myös sen, että ei ollut pakko puhua. Hän mainitsi lisäksi, että oli pelastus, kun asiasta sai puhua suljetussa tilaisuudessa. Vertaistukiryhmässä sai myös itkeä ahdistuksensa pois. Yhdeksi vertaistukiryhmän hyödyksi mainittiin se, että tuli lähdettyä pois kotoa murehtimasta.

"Siellä ei kyselty jos ei halunnut kertoa." 7

"...siellä sai itkeä ahdistuksensa pois." 7

7.3 Neuvot samaan tilanteeseen joutuneille

Tutkimukseen osallistuneiden neuvot samaan tilanteeseen joutuneille olivat moninaisia. Viidessä kirjoituksessa painotettiin, että yksin ei pidä jäädä. On tärkeää hakea apua. Kahdessa kirjoituksessa kehoitettiin puhumaan asiasta, esimerkiksi ammattiauttajalle tai ystäville. Kolme vastaajaa muistutti, että kannattaa hakeutua vertaistukiryhmään.

"...älä jää yksin suruinesi, tuskinesi, vaan ota se apu vastaan, jota läheisesi ja ammatti-ihmiset sinulle tarjoavat." 9

"Vaikka voi tuntua siltä, ettei siitä apua ole, niin kyllä siitä on, kun vieressä on samalla lailla menetyksen kokenut, ja ymmärtää, miltä tuntuu." 5

"Vertaistukiryhmään kannattaa hakeutua. Vaikka se on raskasta, niin siinä kuitenkin huomaa, ettei ole asian kanssa yksin..." 2

Kaksi vastaajista kirjoitti, että itseään ei saa syyllistää. Se hidastaa suruprosessia. Myös ajan kulumisen merkitys mainittiin kahdessa vastauksessa.

"Älkää syyttäkö itseänne tai muita tapahtuneesta, tapahtunut on tapahtunut. Ei sitä olisi voinut kukaan estää." 1

"Asian kanssa voi oppia elämään" 6

"AIKA on se joka parantaa" 3

Yhdessä kirjoituksessa korostettiin suremisen merkitystä. Kaikki surevat omalla tavallaan, mutta suru kannattaa surra silloin, kun sen aika on. Muuten se tulee myöhemmin esiin pahempana oirehtimisena. Eräs vastaajista kirjoitti, että ei kannata loukkaantua ihmisten välinpitämättömyydestä. He eivät ymmärrä ja kannattaa antaa heille siihen lupa.

"...ihmiset ovat vajavaisia ja murheen keskellä avuttomia." 1

Itsemurhan tehneiden omaisten läheisiä ajatellen kirjoituksista ilmeni, että sanoilla ei ole merkitystä, pelkkä käden kosketus voi viestittää vilpittömän osanoton. Riittää kun on lähellä joku, joka pitää huolta ja auttaa asioiden hoitamisessa. Yhdessä kirjoituksessa kerrottiin uskon olevan avuksi.

"...silloin kun on joutunut ko. tilanteeseen, niin siinä menettävät sanat merkityksensä, mutta jo pelkkä käden kosketus toisen käteen... viestittää sen osanoton, joka lähtee sydäimestä."9

"...uskon kautta saat voimia kestää senkin mitä pieni sydän ei muutoin kestäisi..."9

Muita neuvoja:

"Pyrkikää olemaan Oman elämänne sankareita." 1

"Jatkakaa omaa elämäänne vaikka tuntuisi siltä, ettei ole enää lupa nauraa ja iloita. Se ei ole totta." 1

"Älkää vaan uskotelko itsellenne, että vuoden kuluttua kaikki on ohi. Ei ole, mutta teistä itsestänne riippuu millainen on elämänne silloin." 1

"Ja muistakaa että "Meil haudataha siin järjestykses ko meil kuollaha"." 1

8 POHDINTA

8.1 Tutkimustulosten pohdinta ja jatkotutkimushaasteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaiset voimavarat ovat auttaneet itsemurhan tehneiden henkilöiden omaisia selviämään elämässään eteenpäin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, josta on apua ja tukea ihmisille, jotka joutuvat tähän tilanteeseen. Tavoitteena oli myös, että hoitotyöntekijät ja vapaaehtoistyöntekijät saavat tietoa keinoista, joiden avulla itsemurhan tehneiden läheiset kokevat selvinneensä vaikeasta elämäntilanteesta. Tutkimustulokset olivat samankaltaisia kuin Marjamäen (2007) väitöskirjatutkimuksessa. Tuloksissa oli monia yhtäläisyyksiä myös Linnankosken ja Mähösen (2002) tutkimustuloksien kanssa, vaikka heidän opinnäytetyönsä kohdistui erilaisista kriiseistä selviytymiseen. Tutkimustulokset on jaoteltu fyysisiin-, kognitiivisiin-, emotionaalisiin-, sosiaalisiin- ja spirituaalisiin voimavaroihin.

Ensimmäisenä tutkimusongelmana selvitettiin millaisten selviytymiskeinojen avulla itsemurhan tehneiden henkilöiden läheiset ovat selvinneet elämässään eteenpäin. Tulosten mukaan tärkeitä fyysisiä selviytymiskeinoja olivat työnteke ja muu konkreettinen tekeminen, kuten arjen "pyörittämiseen" liittyvät asiat ja harrastukset. Tulokset tukevat Marjamäen (2007, 74-78) tutkimustuloksia, joiden mukaan selviytymiskeinot olivat usein ihmisten jokapäiväiseen elämään kuuluvia asioita. Myös harrastukset mainittiin Marjamäen (2007, 74-78) tuloksissa. Linnankosken ja Mähösenkin (2002,

26-27) opinnäytetyön tulokset olivat samansuuntaisia. Heidän mukaansa konkreettinen tekeminen loi kiinnekohtia elämään ja toi onnistumisen kokemuksia. Myös tämän opinnäytetyön tutkimustuloksista selvisi, että työ, harrastukset ja muu tekeminen olivat elämässä kiinni pitäviä voimavaroja ja niiden kautta saatiin sisältöä elämään. Tuloksista selvisi lisäksi, että konkreettinen tekeminen vei ajatukset hetkeksi muualle. Ajan kulumisen kerrottiin helpottaneen tuskaa ja vaikuttaneen jaksamiseen. Myös Marjamäki (2007) sekä Linnankoski ja Mähönen (2002) olivat todenneet saman asian. Tässä opinnäytetyössä myös lääkitys ja itku mainittiin fyysisiksi selviytymiskeinoiksi.

Tutkimustulosten mukaan henkilöt, jotka käyttivät kognitiivisia selviytymiskeinoja, pyrkivät selvittämään itsemurhatapausta. He hankkivat kirjallisuudesta ja tv-ohjelmista aiheeseen liittyvää tietoa. Tapauksen taustoja selvitettiin lisäksi kyselemällä lähipiiriltä edeltäneitä tapahtumia. Marjamäki (2007, 78-79) mainitsi tutkimustuloksissaan omien tunteiden analysoinnin, johon haettiin tukea kirjallisuudesta ja tv-ohjelmista. Myös tässä tutkimuksessa kerrottiin kirjallisuuden antaneen voimaa. Yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttaminen sekä aiheeseen liittyvät kannanotot olivat kognitiivisia selviytymiskeinoja, joita ei aikaisemmissa tutkimuksissa mainittu.

Puhuminen oli tärkeä emotionaalinen selviytymiskeino. Vastaajista viisi mainitsi puhumisen auttaneen selviytymisessä. Seitsemän vastaajaa oli keskustellut asiasta ammattiauttajan kanssa ja lähes kaikissa kirjoituksissa kerrottiin vertaistukiryhmästä olleen apua. Tämän perusteella kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat puhuneet asiasta jonkun kanssa ja saaneet siitä apua. Kirjoittamisen kerrottiin olleen avuksi selviytymisprosessissa. Puhuminen ja kirjoittaminen selviytymistä edistävänä tekijänä mainittiin myös Linnankosken ja Mähösen (2002, 25) tutkimustuloksissa. Luonteenpiirteistä tärkeitä olivat puhelias ja ulospäin suuntautunut luonne sekä yleinen positiivinen asenne elämään. Marjamäen (2007, 73-74) tutkimustuloksissa ihmisten omista voimavaroista tärkeiksi mainittiin optimismi, positiivisuus, tulevaisuuteen suuntautuminen ja itseensä panostaminen. Samassa tutkimuksessaan mainittiin lisäksi huumori, sitkeys, elämänhalu ja toivo selviytymisprosessia helpottavina piirteinä. Tämän opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että aikaisemmat, käsitellyt kriisit olivat kasvattaneet ja opettaneet oman elämän arvostusta. Selviytymisen kannalta oli tärkeää,

ettei kantanut syyllisyyttä läheisen itsemurhasta ja ymmärsi sen olevan henkilökohtainen ratkaisu.

Seitsemässä vastauksessa kerrottiin, että lapset olivat tärkeä voimavara selviytymisprosessissa. Lasten takia oli pakko jaksaa ja lasten hoito vei huomion muualle tapahtuneesta. Kolmessa kirjoituksessa mainittiin lastenlapset elämässä kiinni pitävänä voimavarana. Myös vanhemmat ja sisarukset olivat suureksi avuksi. Perhe ja varsinkin lapset ja lastenlapset oli myös Marjamäen (2007, 73-76) tutkimustulosten mukaan merkittävä voimavara. Marjamäen tutkimuksessa mainittiin lisäksi muut lähipiiriin kuuluvat ihmiset, kuten lähiomaiset, äiti, ystävät, työkaverit ja seurakuntayhteyden ihmiset. Tämänkin tutkimuksen perusteella ystävät ja työkaverit olivat olleet avuksi selviytymisprosessissa. Kahdessa kirjoituksessa kerrottiin naapureiden auttaneen paljon. Sekä tässä että Marjamäen (2007, 73-76) tutkimuksessa mainittiin uuden parisuhteen löytymisen olleen eräs voimavara. Ammattiavusta kirjoitettiin seitsemässä vastauksessa. Myös Linnankosken ja Mähösen (2002, 30-32) tuloksien mukaan ammattiapu oli tärkeää. Marjamäen (2007, 82-84) tutkimukseen osallistuneista vain hyvin pieni osa oli saanut ammattiapua, koska itsemurhat olivat tapahtuneet 80-luvulla. Spirituaalisista voimavaroista mainittiin usko. Se antoi lohtua ja voimaa. Usko mainittiin myös Marjamäen (2007, 77) sekä Linnankosken ja Mähösen (2002, 27) tuloksissa.

Tutkimustulokset vastasivat tämän opinnäytetyön tutkimusongelmiin. Aineiston vähäisen määrän ja kirjoitusten vapaamuotoisuuden vuoksi tuloksia ei voi yleistää. Laadullisessa tutkimuksessa ei olekaan tarkoitus tehdä määrällisiä johtopäätöksiä. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää millaista apua ja tukea itsemurhan tehneiden henkilöiden läheiset olisivat toivoneet saavansa.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Koska kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä, yksittäisessä tutkimuksessa on tärkeää arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sara-

järvi 2002, 131). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymykset kohdistuvat tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 36).

Kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnista on esitetty näkemyksiä, joiden mukaan tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin selvittäminen eivät perinteisesti ymmärrettyinä sovellu luotettavuuden perusteiksi (Eskola & Suoranta 2005, 211). Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliaabeliutta voidaan selvittää usealla tavalla. Esimerkiksi kahden tutkijan päädyttyä samoihin tuloksiin, voidaan tutkimusta pitää reliaabelina, tai jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan jälleen todeta tutkimus reliaabeliksi. Validius tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoituskin. Mittarit ja menetelmät eivät aina vastaa siihen, mitä tutkija kuvittelee tutkivansa. Esimerkiksi vastaajat voivat käsittää kyselylomakkeen kysymykset aivan toisin kuin tutkija on tarkoittanut. Laadullisen tutkimuksen tekijä voi ajatella, että kaikki ihmistä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia, ja että ei ole kahta samanlaista tapausta. Tämän vuoksi perinteiset luotettavuuden arvioinnit eivät välttämättä ole soveltuvia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226-227.)

Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset olivat monilta osin yhteneviä Marjamäen (2007) sekä Linnankosken ja Mähösen (2002) tutkimustulosten kanssa, mikä kertoo tutkimuksen reliaabeliudesta. Tosin tutkimustulosten toistettavuutta vähentää se, että aineisto koostui vapaamuotoisista kirjoituksista ja kysymykset olivat vain suuntaa antavia. Vastaajat kirjoittivat niistä asioista, mitkä heille ensimmäisenä tulivat mieleen. Jos tutkimus toistettaisiin samoille henkilöille, he todennäköisesti lisäisivät tai painottaisivat joitain asioita. Kaikissa kirjoituksissa vastattiin niihin asioihin, kuin opinnäytetyöntekijä oli tarkoittanutkin. Vain kahdessa kirjoituksessa oli jätetty vastaamatta johonkin yksittäiseen kysymykseen. Tämä kertoo tutkimuksen validiudesta. Validiteettia pyrittiin lisäämään liittämällä saatekirjeeseen opinnäytetyöntekijän yhteystiedot. Mikäli kysymyksissä olisi ollut jotain epäselvää, vastaajilla oli mahdollisuus pyytää tarkennusta opinnäytetyöntekijältä. Kysymyksiin liittyviä yhteydenottoja ei tullut. Vastaajista neljä oli laittanut yhteystietonsa vastauslomakkeeseen, jolloin opinnäytetyöntekijällä olisi ollut mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä kirjoit-

tuksista. Heiltä ei kuitenkaan pyydetty tarkennusta, koska siihen ei ollut mahdollisuutta kaikkien vastaajien kohdalla. Jos vain osalta olisi kysytty lisätietoa, vastaukset eivät olisi olleet vertailukelpoisia. Tarkentavat kysymykset olisivat saattaneet olla johdattelevia tai tuloksia vinouttavia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista. Aineiston tuottamisen olosuhteet tulee kertoa selvästi. Laadullisen aineiston analysoinnissa luokittelujen tekeminen on keskeistä. Tämän vuoksi luokittelun syntymisen alkujuuret ja luokittelujen perusteet on tärkeää tuoda esiin. Tulosten tulkintaa tulee perustella. Tutkimusselosteita voi rikastuttaa vastauksien suorilla lainauksilla. (Hirsjärvi ym. 2007, 227-228.) Tässä opinnäytetyössä on pyritty selkeästi kuvaamaan tutkimuksen etenemistä. Vastausten kirjoittamiseen varattiin aikaa noin kaksi viikkoa. Voi olettaa, että kahden viikon aikana melkein jokaiselta löytyy vapaa hetki, jolloin kerkeää vastauksen kirjoittamaan. Kahden viikon aikataululla pyrittiin myös estämään sitä, ettei kenellekään olisi tullut liian kiire kirjoittaa. Jos kirjoittamiseen olisi varattu enemmän aikaa, vastaajat olisivat saattaneet unohtaa tutkimuksen ja tämän vuoksi vastata viimehetkellä tai ei lainkaan. Aineiston analysoinnin vaiheista kerrottiin tutkimuksessa. Vastauksien luokittelun jälkeen vastaukset jaoteltiin yläluokkiin, joita olivat fyysiset-, kognitiiviset-, emotionaaliset-, sosiaaliset- ja spirituaaliset voimavarat. Luokittelu perustuu Ikosen (2000, 13-14) luokitteluun. Luokittelu ei ollut opinnäytetyöntekijän itsensä keksimä, mikä lisää luokittelun luotettavuutta. Valmiin luokittelumallin käyttö tosin aiheutti hankaluutta joidenkin vastauksien sijoittamisessa. Sama ongelma tuli esiin teoriaosuutta tehtäessä, kun muiden tutkimusten vastauksia jaoteltiin valmiin luokittelun perusteella. Tutkimustuloksia pyrittiin perustelemaan ja elävöittämään vastauksien suorilla lainauksilla.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Luotettavuutta pohdittaessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2005, 210.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu koko ajan tutkimuksen edetessä ja tulkintoja tehtäessä.

Tässä opinnäytetyössä aineistona oli kymmenen vapaamuotoista kirjoitusta, joiden tueksi oli laadittu kolme suuntaa antavaa kysymystä. Opinnäytetyön kokoisessa tut-

kimuksessa ei ole resursseja analysoida suurempaa määrää kirjoituksia. Otoksen vähäisestä määrästä johtuen tutkimustuloksia ei voida yleistää. Vastauksia ei voida yleistää senkään vuoksi, että kysymykset eivät olleet tarkoin rajattuja. Jokainen vastaaja kertoi niistä selviytymiskeinoista, jotka päällimmäisenä tulivat mieleen. Esimerkiksi viisi henkilöä kertoi puhumisen olleen eräs selviytymiskeino. Ei voida kuitenkaan sanoa, että se ei ollut selviytymiskeino myös muille vastaajille, koska he olivat saattaneet unohtaa mainita sen. Eräs vastaajista kertoi lasten olleen hänelle tärkein voimavara selviytymisessä. Muut vastaajat eivät olleet kuitenkaan maininneet itselleen tärkeintä voimavaraa. Tutkimustulosten perusteella voidaan nimetä yleisimpiä ja tärkeimpiä selviytymiskeinoja.

8.3 Tutkimuksen eettiset kysymykset

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan tutkimuksen aiheen valintaan, toteuttamiseen, tulosten julkaisemiseen ja tiedon soveltamiseen liittyvien yhteiskunnalle ja ulkopuolisille henkilöille koituvien hyötyjen ja haittojen arviointia. Mahdollisia haittoja tulisi pyrkiä vähentämään ja hyötyä lisäämään. (Ryynänen & Myllykangas 2000, 75.)

Laadullisen tutkimuksen tärkeitä eettisiä periaatteita ovat tiedonantajan vapaaehtoisuus, henkilöllisyyden suojaaminen sekä luottamuksellisuus. On myös tärkeää, että tutkija ei tutkimuksellaan vahingoita tiedonantajaa. Eräs laadulliseen tutkimukseen liittyvä eettinen kysymys on tutkijan rooli suhteessa tiedonantajiin. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 39.) Alkuperäinen idea tämän opinnäytetyön aiheeksi oli tutkia millaisten voimavarojen avulla ihmiset ovat selvinneet kriisistä. Kriisillä tarkoitettiin esimerkiksi sairautta, avioeroa, työttömyyttä, läheisen kuolemaa ja niin edelleen. Tulosten vertailukelpoisuuden vuoksi tutkimus oli kohdistettava henkilöihin, jotka kaikki ovat kohdanneet saman kriisin. Opinnäytetyöntekijä otti yhteyttä Rauman Kriisikeskus Ankkurpaikkaan, jossa järjestetään vertaistukiryhmiä itsemurhan tehneiden henkilöiden läheisille. Marjamäki (2007) toteaa väitöskirjassaan, että itsemurhia on tutkittu paljon, mutta läheisten selviytymistä ei juuri lainkaan. Tämän perusteella opinnäytetyö kohdistettiin itsemurhan tehneiden henkilöiden läheisten selviytymiseen.

Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi ja tietenkin Ankkurpaikan vaitiolovelvollisuuden vuoksi yhteydenpito tutkimukseen osallistuneisiin henkilöihin tapahtui Ankkurpaikan välityksellä. Ankkurpaikan työntekijä kysyi alustavasti ryhmissä olleilta henkilöiltä, saako heihin ottaa yhteyttä opinnäytetyön tiimoilta. Näin varmistettiin, että tutkimuksella ei loukattu ketään ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt antoivat suostumuksensa kysymysten postittamiseen. Kysymykset postitettiin Ankkurpaikan kautta ja vastaukset myös palautettiin sinne. Vastaajien henkilöllisyys ei missään vaiheessa paljastunut opinnäytetyön tekijälle. Kysymysten mukana vastaajat saivat saatekirjeen, jossa muistutettiin vastaamisen olevan vapaaehtoista. Kirjeessä kerrottiin myös, että vastaukset lukee ainoastaan opinnäytetyön tekijä ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2003, 39) mukaan tiedonantajat eivät välttämättä hyödy tutkimuksesta, mutta parhaimmillaan tutkimus voi olla edistämässä heidän tietoisuuttaan tutkittavasta aiheesta. Saatekirjeessä kerrottiin, että valmis opinnäytetyö on luettavissa Ankkurpaikassa kesäkuussa 2009. Vastaajista neljä oli laittanut yhteystietonsa vastauksen mukaan. Yksi vastaaja otti yhteyttä sähköpostitse ja hänen kanssaan sovittiin, että tutkimustulokset lähetetään hänelle itselleen sähköpostitse. Myös niihin kolmeen tutkimukseen osallistujaan, jotka jättivät yhteystietonsa, otetaan yhteyttä ja kysytään haluavatko he saada tutkimustulokset itselleen.

Tietolähteiden valinta on ratkaisevaa tutkimuksen yleisen ja eettisen luotettavuuden kannalta. Tietolähteiden valinta saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin tai vinouttaa niitä. Tietolähteet tulee valita niin, että tutkimuksesta aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa tutkittaville. On harkittava huolellisesti, voidaanko sama tieto saada joltakin toiselta, vähemmän haavoittuvalta ryhmältä tai peräti aikaisemmasta kirjallisuudesta. Tähän opinnäytetyöhön osallistuneet henkilöt ovat valikoituneet opinnäytetyöntekijästä riippumatta. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt on hankittu Ankkurpaikan kautta. Ankkurpaikan työntekijä otti yhteyttä sellaisiin henkilöihin, joiden uskoi käsitelleen läheisensä itsemurhaa jo niin paljon, että he pystyvät kirjoittamaan siitä. Näin varmistettiin, että ketään sellaista henkilöä ei loukata, joka ei ole vielä pystynyt käsittelemään asiaa ja mahdollisesti järkyttyä asian puheeksi ottamisesta. Tietenkin asiaan palaaminen pitkänkin ajan jälkeen on raskas tehtävä (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 366.)

LÄHTEET

Cullberg, J. 1991. Tasapainon järkkyyssä. Keuruu. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä.

Falk, B. 2007. Auttajan peili, Hyviä kysymyksiä ja yllättäviä vastauksia auttamistyötä tekeville. Vammala. Vammalan kirjapaino Oy.

Haarala, R. 2004. Suomen kielen perussanakirja. Helsinki. Edita Prima Oy.

Heiskanen, T. 1996. Särkynyt sydän. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki. SMS-tuotanto Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sarjavaara, P. 2005. Tutki ja Kirjoita. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Ikonen, T. 2000. Tuhkasta uusi elämä. Helsinki. Yliopistopaino.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva. WSOY.

Liskola, P. 2007. Samanlaiset kohtalot yhdistävät. Teoksessa Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (toim.) Surunauhalla sidotut. Vantaa. WSOY.

Tilastokeskus. 2008. Kuolemansyytilasto 2007. [Viitattu 3.5.2009] Saatavissa: http://www.stat.fi/til/ksyyt/2007/ksyyt_2007_2008-12-04_tie_001.html

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2008. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Liikamaa, P. 2007. Itsemurha. Turku. Suomen Mielenterveysseura.

Linnankoski, I. & Mähönen, V. 2002. "Kun siivet kantavat" - vaikeasta elämäntilanteesta selviytyminen. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. 2007. Psykiatria. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Marjamäki, M. 2007. Seurantatutkimus itsemurhan tehneiden henkilöiden puolisoitten selviytymisprosessista. Turku. Painosalama Oy.

Ryynänen, O-P. & Myllykangas, M. 2000. Terveystieteiden etiikka. Helsinki. WSOY.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uusitalo, T. 2007. Yli mahdottoman. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Jenni Turpeinen
Maatähdentie 12 as 5
26100 RAUMA
p. 044 5011608

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

15.12.2008

Elina Lehtonen
Rauman Kriisikeskus Ankkurpaikk'
Valtakatu 13
26100 RAUMA

Opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa, sosiaali- ja terveystieteiden Rauman toimipisteessä. Opintoihini kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaiset voimavarat ja selviytymiskeinot ovat auttaneet ihmisiä selviytymään läheisen itsemurhasta. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, josta olisi apua ja tukea ihmisille, jotka ovat joutuneet tai joutuvat tulevaisuudessa tällaisen odottamattoman tilanteen eteen. Tavoitteena on myös tuoda hoitotyöntekijöiden tietoon selviytymiskeinoja, jotta he kykenevät entistä paremmin tukemaan ihmisiä tällaisessa kriisitilanteessa.

Tutkimusaineisto koostuu vapaamuotoisista kirjoituksista, jotka on tarkoitus kerätä tammikuussa 2009. Kirjoitukset kerätään vapaaehtoisilta henkilöiltä, jotka ovat osallistuneet aikaisempina vuosina itsemurhan tehneiden henkilöiden omaisten vertaistukiryhmiin. Yhteydenotto tutkimukseen osallistuviin henkilöihin tapahtuu Rauman Kriisikeskus Ankkurpaikan kautta, jolloin osallistujien henkilöllisyys ei tule tutkimuksen missään vaiheessa ilmi. Saadut tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään vain tutkimuksen tekemiseen.

Pyydän kohteliaimmin lupaa suorittaa tutkimus yhteistyössä Rauman Kriisikeskus Ankkurpaikan kanssa.

Opinnäytetyötäni ohjaa TtT, lehtori Ritva Pirilä, puh. 02 6230 557.

Ystävällisin terveisin

Jenni Turpeinen

LIITTEET: Tutkimussuunnitelma

Saatekirje vastaajille

Myönnän luvan aineiston keruuseen

En myönnä lupaa aineiston keruuseen

18.2.2009
päiväys

Sari Linder
allekirjoitus

Hyvä vastaaja!

Opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa, sosiaali- ja terveystieteiden Rauman toimipisteessä. Opintoihini kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaiset voimavarat ja selviytymiskeinot ovat auttaneet ihmisiä selviytymään läheisen itsemurhasta. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, josta olisi apua ja tukea ihmisille, jotka ovat joutuneet tai joutuvat tulevaisuudessa tällaisen odottamattoman tilanteen eteen. Tavoitteena on myös tuoda hoitotyöntekijöiden tietoon selviytymiskeinoja, jotta he kykenevät entistä paremmin tukemaan ihmisiä tällaisessa kriisitilanteessa.

Toivon Teidän kirjoittavan minulle vapaamuotoisesti omasta selviytymisestäänne ja sopeutumisestanne elämään läheisen itsemurhan jälkeen. Olen laatinut kolme suuntaa-antavaa kysymystä, joista toivon Teidän kirjoittavan.

Teihin on otettu viime kevättalvella yhteyttä Rauman Kriisikeskus Ankkuripaikasta, jonka kautta tämä kirje on postitettu. Pahoittelen asian viivästymistä. Kirjoittaminen on vapaaehtoista, mutta jokaisen henkilökohtainen kirjoitus on minulle erittäin tärkeä. Ohessa on palautuskuori, jossa voitte lähettää vastauksenne takaisin Ankkuripaikkaan, mistä noudan ne. Näin henkilöllisyytenne ei tule tutkimuksen missään vaiheessa ilmi. Kirjoittamiseen on kaksi viikkoa aikaa. Toivon teidän postittavan vastauksenne viimeistään 20.3.2009

Tutkimustuloksia varten vastaukset irrotetaan asiayhteyksistä niin, ettei lopullisesta työstä selviä kenenkään henkilöllisyys. Kirjoitukset hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Toimitan valmiin opinnäytetyön Ankkuripaikkaan, jossa se on luettavissa viimeistään kesäkuussa 2009.

Olen saanut tutkimusluvan opinnäytetyötäni varten Rauman Kriisikeskus Ankkuripaikan toiminnanjohtajalta.

Opinnäytetyötäni ohjaa TtT, lehtori Ritva Pirilä, puh. 02 6230 557.

Jos teillä on jotain kysyttävää opinnäytetyöstäni, vastaan mielelläni kyselyihin.

Yhteistyöstä jo etukäteen kiittäen

Jenni Turpeinen

puh. 044 5011 608

jenni.turpeinen@student.samk.fi

1. Millaisten voimavarojen avulla olette selvinneet läheisenne itsemurhasta?
2. Onko vertaistukiryhmästä ollut apua selviytymisprosessissa?
3. Mitä neuvoja haluaisitte antaa muille samaan tilanteeseen joutuneille ihmisille?