

## Thanatos

ISSN 2242-6280, vol.3 2/2014

© Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry.

[https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2014/12/paakirjoitus\\_aho-kaunonen4.pdf](https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2014/12/paakirjoitus_aho-kaunonen4.pdf)

## Suru – selviytyminen ja surevien tukeminen

**Anna Liisa Aho**

Tampereen yliopisto

**Marja Kaunonen**

Tampereen yliopisto

### Tilastoja suomalaisten kuolemista

Suomen virallisen tilaston mukaan (2014) vuonna 2012 suomalaisia kuoli kaikkiaan 51 737, joista 25 646 oli miehiä ja 26 091 naisia. Suomalaiset kuolevat monin eri syin ja eri-ikäisinä. Eniten kuoli verenkiertoelinten sairauksiin (39 %) ja tai kasvainsairauksiin (23 %). Joka neljäs kuolleista miehistä oli työikäinen (iältään 15-64-vuotiaita), ja naisista joka kymmenes. Alkoholisyyt olivat työikäisten yleisimpiä kuolemansyitä. Siihen kuoli vuonna 2012 yhteensä 1 960 ihmistä, 1 518 miestä ja 442 naista.

Suomessa itsemurhakuolleisuus on edelleen väkilukuun suhteutettuna korkea eli 16,1/100 000 asukasta, joka vuonna 2012 tarkoitti 873 itsemurhan tehnyttä. Miesten itsemurhakuolleisuus (24,6) oli kolminkertainen verrattuna naisiin (7,9) ja EU-maiden keskimääräiseen verrattuna alle 65-vuotiaiden suomalaisten itsemurhakuolleisuus on noin puolitoistakertainen. Myös henkirikoksia tapahtuu Suomessa keskimääräistä enemmän muihin EU-maihin verrattuna. Vuonna 2012 Suomessa tapahtui 107 henkirikoksesta johtuvaa kuolemaa (Lehti & Kivivuori 2013). Henkirikokset, perhesurmat ja murha-itsemurhat eivät välttämättä poissulje toisiaan, sillä osa henkirikoksista tapahtuu myös lähiperheessä. Suomessa tapahtuneissa perhesurmissa kuoli 55 ihmistä vuosien 2003–2012 aikana (THL 2012).

Suomessa imeväisikäisten kuolleisuus on maailman pienimpiä (2,4 tuhatta elävänä syntynyttä lasta kohden). Vuonna 2012 Suomessa syntyi kaikkiaan 59 654 lasta. Heistä kuolleena syntyi 161 lasta. Samana vuonna perinataalikuolleisuus (kuolleena syntyneet sekä ensimmäisen viikon aikana kuolleet) oli 3,9 lasta tuhatta syntynyttä kohden. Alle vuoden ikäisinä kuoli 141 lasta, ja 1–14-vuotiaina kuolleita oli 98. Imeväisikäisten kuolemat johtuivat suurimmaksi osaksi kehityshäiriöistä ja synnynnäisistä epämuodostumista. Kätkykuolemia tapahtui vuonna 2012 kaksitoista. Iältään vanhempien lasten kuolinsyinä olivat pääosin tapaturmat ja kasvaimet.

Olipa ihmisen kuolintapa, -syy tai kuolinikä mikä tahansa, kuolema aiheuttaa läheisille surua. Kuolinmääriin verrattuna surevia ihmisiä on yhteiskunnassamme moninkertainen määrä. Tämän teemanumeron tutkimuksissa kohderyhmänä ovat olleet eri tavoin läheisensä kuoleman kokeneet ihmiset.

**Suru – selviytyminen ja tukeminen läheisen kuoleman jälkeen**

Surun tunteminen ja kokeminen läheisen ihmisen kuoleman jälkeen on normaalia, yksilöllistä, dynaamista sekä surevaan ihmiseen ja hänen elämäänsä kokonaisvaltaisesti sekä pysyvästi vaikuttavaa. Surevat kokevat erilaisia emotionaalisia, fyysisiä, kognitiivisia, sosiaalisia, hengellisiä ja ihmisen olemassaoloon liittyviä tuntemuksia, reaktioita ja muutoksia läheisen kuoleman jälkeen. Suruun sisältyy keskeisesti myös kuolleeseen, surevan omaan identiteettiin, elämään ja tulevaisuuteen sekä sosiaaliseen ympäristöön liittyvien asioiden ja tarkoituksien sekä merkityksien uudelleen etsiminen ja rakentaminen (Neimeyer & Hogan 2001; Stroebe ym. 2007; Dyregrov & Dyregrov 2008).

Erilaisten yksilöllisten tunteiden ja reaktioiden lisäksi jokainen ihminen ilmaisee suruaan eri tavoin (mm. Kaunonen 2000; Aho 2010). Erilaiset kulttuurit, erityisesti niihin sisältyvät suremisen rituaalit ja perinteet, vaikuttavat kunkin yksilön tai yhteisön suremisen tapoihin. Kulttuuri saattaa määrittää miten puhua omasta surustaan, miten ilmaista sitä ja mikä on ylipäätään soveliasta. Esimerkiksi tunteiden ilmaiseminen, surusta puhuminen, jäähyväisten jättäminen ja hautajaiset ovat kulttuurisidonnaisia tai yhteisöllisiä tapoja. Toisaalta yksilöllisiä suremisen tapoja on sekä kulttuurien sisällä että niiden välillä (Rosenblatt 2008). Surun ilmaiseminen ei kerro surevan surun voimakkuudesta, sillä kaikki surevat eivät kykene ilmaisemaan suruaan.

Suruun liittyvät tuntemukset ja reaktiot ilmenevät ajoittain voimakkaana ja ajoittain heikompana surevan elämässä. Surun intensiteetti vähenee ajan myötä, mutta erilaiset läheisen kuolemaa muistuttavat tapahtumat ja ajatukset voivat laukaista voimakkaitakin surureaktioita uudelleen pitkänkin ajan päästä läheisen kuolemasta. Kuollut läheinen voi kuitenkin elää surevan ihmisen muistoissa merkityksellisellä tavalla yhteisen menneisyyden, kokemusten ja muistojen välityksellä loppuelämän (Neimeyer & Hogan 2001; Dyregrov & Dyregrov 2008).

Kaikkiaan suru on prosessi, jossa siihen liittyviä tuntemuksia ja reaktioita sekä selviytymistä saattaa olla vaikea erottaa toisistaan omana erillisenä kokonaisuutena. Esimerkiksi viha ja syyllisyys liittyvät keskeisesti suruun, mutta samanaikaisesti niiden kokeminen ja ilmaiseminen ovat osa surevan selviytymisprosessia. Selviytyminen on monivaiheinen, dynaaminen, aaltoileva prosessi, joka on heilahtelua läheisen kuolemaa ja sitä ympäröivien asioiden sekä niistä johtuvien stressitekijöiden kohtaamisen ja välttelyn välillä (Stroebe & Schut 1999; Aho 2010). Selviytymistä surun yhteydessä voidaan arvioida esimerkiksi kuolleeseen läheiseen muodostuneen myönteisen kiintymyssuhteen kautta, surevan oman subjektiivisen kokemuksen kautta tai surun seurauksien kautta.

Surevat käyttävät samanaikaisesti useita erilaisia selviytymiskeinoja. Sama selviytymiskeino saattaa olla tietyllä hetkellä selviytymisessä edistävä tai auttava tekijä, mutta toisena ajankohtana selviytymistä estävä tekijä (Savolainen ym. 2013). Stroebe & Schut (1999) jaottelee surevien käyttämät selviytymiskeinot menetykseen suuntautuneiksi ja toipumissuuntautuneiksi. Menetyssuuntautuneita selviytymiskeinoja ovat muun muassa suhteiden ja siteiden katkaiseminen menetettyyn henkilöön tai/ja kuolemaa ympäröiviin olosuhteisiin, emotionaaliset reaktiot sekä sopeuttavien muutosten kieltäminen ja välttäminen. Toipumissuuntautuneissa selviytymiskeinoissa korostuu surevan pyrkimykset irrottautua surustaan ja pyrkimykset kohdistaa ajatukset jokapäiväisen elämänsä uudelleen järjestelemiseen.

Useissa tutkimuksissa on osoitettu (mm. Kaunonen 2000; Aho 2010), että erilaisilla taustatekijöillä on yhteyttä suruun ja surusta selviytymiseen, joskaan näyttö ei ole kiistaton tai se on osittain ristiriitaista. Kuolinsyy, -ikä, -tapa ja -paikka ovat esimerkkejä näistä taustatekijöistä. Myös surevan iällä, terveydentilalla, sukupuolella ja persoonallisuudella on osoitettu yhteys surun voimakkuuteen tai surusta selviytymiseen. Tiedetään myös, että surevan koulutuksella, taloudellisilla tekijöillä, kulttuurilla, perheen koolla ja kehitysvaiheella, sosiaalisella tuella sekä esimerkiksi parisuhteen laadulla on merkitystä. Lisäksi surevien ihmisten suhtautuminen kuolemaan, aikaisemmat ja samanaikaiset elämänkriisit sekä kuolleen paikka, asema ja tehtävä perheessä määrittävät surua ja siitä selviytymistä. Huolimatta edellä kuvatuista yhteyksistä, jokaisen ihmisen suru on oikeutettua ja arvokasta surua.

Vaikka suru on ihmiselämään kuuluvaa, ja periaatteessa rakkautta läheistä ihmistä kohtaan, se saattaa olla sureville myös traumaattista, raskasta ja elämää uuvuttavaa, jossa surevat tarvitsevat tukea. On todettu, että 2/3 surevista ihmisistä selviytyy ilman häiriökäyttäytymistä oman sosiaalisen tukiverkoston tai muun avun jälkeen (Saari & Hynninen 2010), mutta siitä huolimatta perusteita surevien tukemiseen on useita, mikäli tarkastellaan surun aiheuttamia seurauksia. Suru aiheuttaa muun muassa kielteisiä vaikutuksia surevien terveydentilaan; riski kuolleisuuteen kasvaa erilaisten sairauksien tai itsemurhariskin myötä, sairaalapalvelujen ja psykiatrisen hoidon tarve lisääntyy (Stroebe ym. 2007).

Tieteessä on jo pitkään etsitty keinoja, miten ehkäistä kielteisiä surun seurauksia ja edistää surevien selviytymistä, kuten työkykyisyyttä, terveyttä ja hyvinvointia. Tiedetään, että erityisesti sosiaalisen tuen saaminen ja antaminen on merkittävää surevien selviytymisen kannalta (Hogan ym. 2002). Se edistää menetyksestä puhumista ja tunteiden ilmaisemista vaikuttaen sitä kautta surevien terveyteen ja hyvinvointiin. Vakka tutkimusnäyttö vaikuttavista tuki-interventioista on vähäistä, surevien kokemukset saadusta tuesta ovat erittäin positiivisia (mm. Kaunonen 2000; Hogan ym. 2002; Aho 2010). Surevien tärkein tuki tulee yleensä läheisiltä ihmisiltä, kuten puolisolta, perheen muilta lapsilta tai vanhemmilta. Kuitenkin läheisten kyky tukea toinen toisiaan myös heikkenee silloin kuin perheenjäsenet kokevat ja elävät samaa kriisitilannetta. Tästä syystä muun sosiaalisen tukiverkoston (ystävät, työtoverit), erilaisten ammattiauttajien ja vertaistukijoiden tuella on myös suuri merkitys surussa selviytymisessä.

### **Teemanumeron artikkelit**

Tämän Thanatos lehden teemana on *Suru – selviytyminen ja surevien tukeminen*, jota tarkastellaan hyvin erilaisista näkökulmista viidessä tieteellisessä artikkelissa. Artikkeleissa keskustellaan tilanteista, jolloin kuolemaan ja suremiseen liittyy ympäröivän yhteiskunnan tuomia lisäesteitä. Lauren Faro kuvaa kirjoituksessaan lapsen kuolemaan liittyvää surua ja erityisesti tilannetta, jolloin ympäröivä yhteiskunta ei ole antanut surevalle lupaa surra menetystään, esimerkiksi kohtukuoleman jälkeen. Hän myös kuvaa, miten surussa selviytymisessä on auttanut paikka, jossa voi luvallisesti surra, eli muistomerkki kuolleille lapsille.

Lapsen kuoleman jälkeistä surua kuvataan myös Suvi Laihon ja kollegoiden tutkimuksessa, jossa tarkastellaan vanhempien kokemia yliluonnollisia ilmiöitä ja niiden seurauksia lapsen kuoleman jälkeen. Tutkimuksen mukaan vanhemmat kokevat lapsen kuoleman jälkeen monenlaisia itseän kohdistuvia ja itsensä ulkopuolella ilmeneviä yliluonnollisia ilmiöitä, joiden kokeminen toisaalta helpotti mutta toisaalta voimisti vanhempien surua.

Panagiotis Pentarin artikkelissa *Memorial video tribute and the enfranchised grief of a gay widower* tarkastellaan homoseksuaalisessa parisuhteessa leskeytyneen mahdollisuutta voida tunnustaa surunsa ja saada siinä tukea verkko-yhteisöissä. Kirjoituksessa kuvataan erityisesti homoseksuaali lesken kokemusta yhteenkuuluvuuden tunteesta muistovideoiden avulla.

Saara Inna ja kollegat tarkastelevat aikaisemmin vähän tutkittua aihetta eli surua sisaruksen itsemurhan jälkeen. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan sisarusten surureaktioiden, esimerkiksi häpeän, syyllisyyden ja hylkäämisten tunteiden, on nähty olevan voimakkaampia itsemurhan kuin muiden kuolemansyiden jälkeen. Tutkimuksen tiedonantajat, itse sisaruksensa itsemurhan kokeneet, kuvaavat suruaan kokonaisvaltaisena kokemisena ja sielun sirpaloitumisena. Surussa selviytymistä edistävänä tekijänä kuvattiin ulkopuolisen avun saamista, oman surutyötavan löytymistä, kokemuksen käsittelemistä ja elämän uudelleen kokoamista ja siinä selviytymistä. Sisaruksen surussa selviytymistä estäväksi tekijäksi muodostui sivulliseksi surijaksi joutuminen, sielunelämän rikkoutuminen, murhetaakan kantaminen ja realiteettien torjuminen.

Ilona Pajari kuvaa hautausoimistoja surevien tukena artikkelissa, jossa näkökulmana on muuttuva surukäsitys ja hautausalan kasvava rooli kuolemanrituaaleissa 1900-luvun loppupuolen Suomessa. Hän tarkastelee suomalaisten

hautaus toimistojen muuttuvaa roolia hautajaisjärjestelyissä ja surevien omaisten elämässä 1950-luvulta 1990-luvulle. Erityisesti Tiimalasi-julkaisusta välittyvät hautausalan omat käsitykset toiminnastaan, sen luonteesta ja päämääristä ovat tarkastelun kohteena. Pajari kuvaa, että hautausalan käsitysten muutoksen syitä on monta: yleisesti ottaen modernisaatio, tarkemmin sairaalakuoleman yleistymisen aiheuttama kuolemanprosessin muuttuminen, elämäntavan muuttuminen kulutuskeskeisemmäksi, sekä yhteiskunnan maallistuminen, surua koskevien käsitysten muuttuminen ulkoisesta surun osoittamisesta sisäisen tilan kokemukseksi.

Kuoleman tutkimuksen seuran aihealuetta lähellä olevan suomalaisen tieteellisten tutkimustiedon lisääntymisestä on ilahduttavana merkinä kaksi tuoretta väitöstä, joista julkaisemme lektion (Anna Haverinen) ja väitöstiedotteen (Johanna Nurmi). Haverinen väitteli Turun yliopistossa ja Nurmi Jyväskylän yliopistossa. Thanatos lehti lukijoineen haluaa onnitella molempia tuoreita tohtoreita.

Kiitämme lehden toimituskuntaa, artikkelien arvioitsijoita ja kirjoittajia sekä lehden toimituksessa muulla tavoin auttaneita tahoja. Antoisia lukuhetkiä kuolemantutkimuksen parissa!

### **Kirjoittajat:**

Anna Liisa Aho on Terveystieteiden tohtori ja dosentti, joka työskentelee Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikössä ja hän on pitkään tutkinut eri perheenjäsenten surua, selviytymistä ja surevien moniammatillista tukemista eri näkökulmista. Anna Liisa myös kouluttaa ja luennoi aihealueesta eri ammattihenkilöstölle ja vertaistukiyhdistyksille sekä on Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura ry:n sihteeri. Yhteydenotot: anna.l.aho@uta.fi

Marja Kaunonen on Terveystieteiden tohtori ja hoitotieteen dosentti. Hän työskentelee professorina Tampereen yliopiston Terveystieteiden yksikössä. Hänen hoitotieteen väitöskirjansa käsitteli surevien perheiden tukemista ja jatkotutkimus on kohdistunut eri perheenjäsenten suruun, selviytymisen ja tukemiseen läheisen kuoleman jälkeen sekä myös lapsettomuudessa tai perheenjäsenen sairastuessa. Yhteydenotot: marja.kaunonen@uta.fi

### **Lähteet:**

- Aho, Anna Liisa. 2010. *Isän suru lapsen kuoleman jälkeen*. Tuki-Interventio ja sen arviointi. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1551. Tampereen yliopistopaino OY. Tampere.
- Dyregrov, Kari & Dyregrov, Atle. 2008. *Effective Grief and Bereavement Support. The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals*. Jessica Kingsley Publishers. London. U.K.
- Hogan, Brenda, Linden, Wolfgang & Najarian, Bahman. 2002. Social support interventions. Do they work? *Clinical Psychology Review* 22, 381–440.
- Kaunonen, Marja. 2000. *Support for a Family grief*. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 731. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.
- Lazarus, Richard & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. New York.
- Lehti, Martti & Kivivuori, Janne. 2013. Henkirikokset. Teoksessa: *Rikollisuustilanne 2012: Rikollisuus ja seuraamusjärjestelmä tilastojen valossa*. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimuksia 264, Helsinki.
- Neimeyer, Robert & Hogan, Nancy. 2001. Quantitative or Qualitative? Measurement Issues in the Study of Grief. Teoksessa: Margaret, Stroebe, Robert, Hansson, Wolfgang, Stroebe & Henk, Schut (toim). *Handbook of Bereavement Research: Consequences, coping and care*. Washington, DC: American Psychological Association, 89–118.

- THL.Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2012. *Selvitys perhe- ja lapsensurmien taustoista vuosilta 2003-2012*. Sisäasiainministeriö. Sisäinen turvallisuus. Sisäasiainministeriön julkaisuja 35/2012.
- Rosenblatt, Paul. 2008. Recovery following bereavement: metaphor, phenomenology, and culture. *Death Studies* 32, 6–16.
- Saari, Salli & Hynninen, Tuula. 2010. Kuvaus Suomessa tehtävästä psykologisesta auttamisesta akuuteissa kriiseissä ja traumaattisissa tilanteissa. *Psykologia*, 1, 43–50.
- Savolainen, Sirkku, Kaunonen, Marja & Aho, Anna Liisa. 2013. Vanhempien selviytymisessä auttavat tekijät lapsen kuoleman jälkeen. *Hoitotiede* 25 (3), 222-235.
- Stroebe, Margaret & Schut, Henk. 1999. The Dual Process Model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies* 23 (3), 197–224.