

***Kun läheinen ei
jaksanut elää***

**Tukea itsemurhan
tehneen läheisille**
Ullakarin Nyberg

Esipuhe

Sinä olet arvokas ja näkyvä. Vain sinä itse tiedät, miltä kohtaamasi suru tuntuu. Tämä vihkonen on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisen itsemurhalle. Ihmisellä on odottamattoman paljon sisäisiä voimavaroja, jotka auttavat selviytymään surusta ja tuskasta. Tarjolla on kuitenkin myös apua ja tukea, kuten esimerkiksi mahdollisuus tavata muita, joilla on samankaltaisia kokemuksia.

Betaniastiftelsen-säätiö on toiminut jo vuodesta 1900 asti kokonaisvaltaisena tukena vaikeissa elämäntilanteissa, ja säätiön tavoitteena on mahdollistaa hyvä elämänlaatu myös silloin, kun kuolema on läsnä. Tämän materiaalin avulla haluamme viitoittaa tietä surun läpi ja muistuttaa siitä, että et ole yksin, vaan apua on tarjolla. Toivomme että koet, että surun kanssa eläminen helpottuu päivä päivältä ja voit omassa tahdissasi kääntää katseen tulevaan.

Kirjailija, itsemurhatutkija ja psykiatri Ullakarin Nyberg on alallaan Ruotsin parhaita. Hänellä on itsemurhan uhrien läheisten kohtaamisesta paljon kokemusta, jonka avulla hän ohjaa meitä käymään läpi niitä erityisiä olosuhteita, joita itsemurhaan ja uhrin läheisten suruun liittyy. Nybergillä on laaja ymmärrys siitä, mitä läheisen menettäminen voi tarkoittaa, ja kuinka tässä käsittämättömässä tilanteessa voi keskittyä löytämään elämänilon.

Kansanterveysviraston tehtävänä on tukea kansalaisten mielenterveyden edistämistyötä ja auttaa ehkäisemään psyykkistä pahoinvointia ja itsemurhia. Kiitämme Kansanterveysvirastoa lämpimästi saamastamme mahdollisuudesta tukea kyseistä tavoitetta. Lämpimät kiitokset myös SPES-järjestölle (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd) arvokkaasta osaamisesta sen parissa, millaista on joutua itsemurhan uhrin läheiseksi, millaista suru voi olla ja millaista tukea saatetaan tarvita.

Tätä vihkosta voi lukea itselle kulloinkin sopivassa tahdissa, eikä sitä tarvitse lukea tietyssä järjestyksessä. Jokaisen luvun alussa on tiivistelmä sisällöstä, joten voit valita lukutahdin oman jaksamisesi mukaan ja palata joihinkin kohtiin myöhemmin.

Lämpimin ja toivontäyteisin terveisin

Ulla Burman,
Betaniastiftelsen-säätiön vt. johtaja

Johdanto



Tämä vihkonen on tarkoitettu sinulle, joka suret itsemurhan tehnyttä läheistäsi. Itsemurhaa seuraava suru on usein monimutkaisempaa kuin muunlainen suru, ja se saattaa tuntua ylitsepääsemättömältä. Toivomme, että saat tästä vihkosesta tietoa ja neuvoja, jotka auttavat ymmärtämään surun luonnetta ja helpottavat surutyötäsi.



Itsemurhan taustalla olevat syyt

Itsemurha kärsimyksen ja epätoivon ilmaisukeinona, itsemurhaan liittyvät tunteet, uskonnolliset tabut ja masennus sairautena.

Itsemurha on kuolema, joka usein herättää pelon, häpeän, syyllisyyden ja vihan tunteita. Siihen on hyvä syy. Ihminen on luotu selviytymään hengissä, ja kun voimme hyvin, haluamme yleensä elämän jatkuvan mahdollisimman pitkään. Silloin kun tietää elämän lyhentyvän sairauden vuoksi, ihminen on tavallisesti valmis kestämään kärsimystä ja lääketieteellisten toimenpiteiden vaikeitakin sivuvaikutuksia, jotta saisi elää vähän pidempään. Itsesuojeluvaisto on voimakas: sen ansiosta varomme vaaroja automaattisesti ajattelematta asiaa sen enempää. Astumme sivuun kohti ajavan auton tieltä tai vetäydymme taaksepäin jyrkänteen reunalta. Itsemurhaan suhtautumiseen vaikuttavat lisäksi uskonnolliset tabut. Siksi on pelottavaa ja vaikeaa ymmärtää, kuinka ihminen voi päättää oman elämänsä.

Neljä ihmistä riistää oman henkensä Ruotsissa joka päivä, mutta silti itsemurhan takana olevista syistä ei tiedetä paljoakaan. Usein sanotaan, että ihminen ”päättää” riistää oman henkensä tai itsemurhasta puhutaan itsekkäänä valintana, mutta nämä käsitykset ovat vääriä. Itsemurhateot eivät heijasta vapaata tahtoa vaan kärsimystä ja epätoivoa. Oman elämänsä riistämistä harkitseva kokee senhetkisen tilanteensa sietämättömänä ja mahdottomana käsitellä ja on usein käynyt jo pitkään kovaa taistelua jaksakseen elää. Laukaisevat tekijät vaihtelevat yksilöllisesti muun muassa elämäntilanteen, terveydentilan, aiempien kokemusten, kulttuuritaustan, persoonallisuuden, sukupuolen ja iän mukaan. Kyseessä voi olla esimerkiksi menetys, sairaus, traumaattinen kokemus tai epäonnistuminen, mutta yhteisiä tekijöitä ovat yksinäisyyden, toivottomuuden, luovuttamisen, arvottomuuden ja hylkäämisen kokemukset. Moni kokee myösympäristön tuomia paineita ja saattaa jopa ajatella, että olisi toisille parempi, jos hän katoaisi. Itsemurha saattaa siis olla vääristynyttä läheisiin kohdistuvaa huolenpitoa.

Itsemurhalle ei koskaan ole yksinkertaista selitystä, vaan siihen vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Tavallisesti taustalla on elämän koettelemusten aiheuttama masennus. Masennus saa mielen mustaksi, eikä siihen voi itse vaikuttaa. Olotila voi olla tuore tai pitkäaikainen, mutta masennuksesta kärsivä tai hänen läheisensä eivät välttämättä ymmärrä kyseessä olevan sairaus, joka on hoidettavissa ammattilaisten avulla. Päinvastoin monet syyllistävät itseään omasta pahoinvoinnistaan ja kuvittelevat sen johtuvan heikkoudesta tai omista epäonnistumisista. On myös tavallista, että hoitoon pyrkivä sairas tulee väärinymmärretyksi. Näin on erityisesti miesten ja toisenlaisista kulttuureista tulevien kohdalla.

Masentuneen ja itsemurhaa suunnittelevan henkilön kokemukset eivät välttämättä ole objektiivisesti tarkasteltuna todellisia. Hänen ympärillään saattaa esimerkiksi olla monia läheisiä, jotka todella haluaisivat auttaa. Masennus on taitava valehtelija ja saa helposti uskomaan, että vaikeat tunteet ja ajatukset ovat todellisia eikä muutos ole mahdollinen. Eräs viisas henkilö sanoi kerran: ”Masentuneena haluaisi tarttua toimeen, mutta ei ole toimea, johon tarttua.” Ongelmat haluaa ratkaista, mutta siihen ei pysty yksin eikä myöskään kykene ottamaan vastaan muiden tarjoamaa apua. Se selittää ristiriidan, jota itsemurhaan taipuvalle usein kuvailevat: *En halua kuolla, mutta en jaksa elääkään.*

Hamid

Hamid oli 35-vuotias riistäessään oman henkensä. Hänen perheensä oli suuri ja tiivis, ja hän työskenteli liikunnanopettajana. Hamid rakasti työtään ja sanoi aina olleensa todella onnekas, kun sai yhdistää rakkaan harrastuksensa, urheilun, työhönsä. Hän oli naimissa nuoruudenrakkautensa kanssa ja heillä oli kaksi lasta, joiden kanssa Hamid vietti paljon aikaa.

Hamidia kuvaillaan kunnianhimoiseksi ja sisukkaaksi. Hän oli vähäpuheinen mutta luotettava. Eräs hänen monista ystävistään sanoi hautajaispuheessaan: ”Hamidin kanssa tiesi aina missä mennään, vaikkei hän puhunut paljoa.” Kun Hamid vaimoineen muutti unelmataloonsa, heidän läheisensä ajattelivat parin olevan onnensa kukkuloilla, koska he olivat jo kauan odottaneet voivansa muuttaa ”betoniviidakosta luonnon helmaan”, kuten Hamidilla oli tapana sanoa. Kukaan, edes Hamidin vaimo, ei kuitenkaan tiennyt, että Hamid oli ottanut useita pikavippejä talon ostamista varten. Hän oli laskenut voivansa maksaa lainat nopeasti pois tekemällä ylimää räisiä vuoroja taksinkuljettajana, mutta suunnitelmat kariutuivat vakavasta pyöräilyonnettomuudesta seuranneisiin selkävaivoihin. Hamid yritti pitkään työskennellä kivusta huolimatta, mutta lopulta hän ei enää jaksanut vaan joutui sairauslomalle.

Sairauslomalla Hamid sulkeutui. Hän sanoi kaikille kyselijöille kaiken olevan hyvin, mutta läheiset huomasivat jonkin olevan hullusti. Ilmeisin eroavaisuus oli se, että hän lakkasi nauramasta ja muuttui sitä ärsyyntyneemmäksi, mitä enemmän aikaa kului. Hän kiukutteli lapsilleen, sai vihanpurkauksia pienimmistäkin vastoinkäymisistä ja lähti usein kotoa yksin kertomatta, minne meni. Hän myös lakkasi nukkumasta öisin. Hamidin vaimo ja useat ystävät ehdottivat, että he voisivat varata lääkäriajan ja tarjoutuivat tulemaan mukaan vastaanotolle, mutta Hamid kieltäytyi kaikesta ehdotetusta ammattiavusta. ”Tiedän, että ne sanoisivat vaan, että olen psyykkisesti sairas, mutta tässä on kyse muusta enkä halua mitään pillereitä”, oli hänen tavalinen vastauksensa niille, jotka yrittivät auttaa.

Eräänä päivänä, kun Hamidin vaimo tuli töistä kotiin, hän löysi miehensä kuolleen eteisestä. Tämä oli jättänyt lapun, jossa luki: ”Anteeksi, rakastan teitä, mutta en jaksakaan enää.”



Kommentti: Hamid koki useita vastoinkäymisiä lyhyen ajan sisällä, mikä laukaisi masennuksen, mutta hän ei itse tunnistanut tai kyennyt kuvailemaan sitä. Selkäkivut yhdistettynä masennukseen aiheuttivat unettomuutta ja lisäsivät ahdistusta. Hamid häpesi sitä, ettei kyennyt työskentelemään, ja koki paineita lainojen aiheuttamista taloudellisista vaikeuksista. Hän oli tottunut ratkaisemaan ongelmansa itse ja näki avuntarpeen pahana epäonnistumisena. Hamidin lapsuudenkodissa ei puhuttu tunteista ja psyykkisiä sairauksia pidettiin heikkouden merkinä.

Hamidin läheiset syyttivät itseään tämän kuolemasta. Ammatillaiset auttoivat heitä ymmärtämään masennuksen ja itsemurhan välisen yhteyden ja sen, että Hamid ei ollut oma itsensä riistäessään henkensä. Jos Hamid olisi ollut terve, hän ei olisi koskaan jättänyt niitä, joita hän rakasti kaikkein eniten ja joista hänellä oli suuri vastuu. He saivat myös apua erottaakseen sen, mitä olisivat voineet tehdä, siitä, mitä olisivat halunneet tehdä. Nykyään he voivat hyvin.

Jäljempänä vihkosessa voit lukea Hamidin läheisten omia kertomuksia viisi vuotta itsemurhan jälkeen. Kertomukset on poimittu videosta, joka täydentää vihkosta. Voit katsoa videon osoitteessa www.livsakademin.se.

Mitä suru on ja miten se voi ilmetä eri ihmisillä

Yksilölliset surureaktiot ja surun tyypilliset oireet, kulttuuriset erot, surun ilmaisen hyväksyminen ja elämän jatkaminen suru seuralaisena.

Suru on vaikean menetyksen, esimerkiksi kuoleman tai eron, aiheuttama normaali tunneperäinen reaktio. Suru koskettaa lähestulkoon kaikkia ihmisiä jossain vaiheessa elämää, ja se voi olla enemmän tai vähemmän traumaattista. Suru ei ole sairaus, mutta surureaktio vaikeuttaa usein arjessa pärjäämistä. Suru voi aiheuttaa sairauden kaltaisia oireita, jotka vaikuttavat voimakkaasti niin työhön, koulunkäyntiin kuin yksityiselämäänkin. Moni kuvailee elämän jakautumista aikaan ”ennen” ja ”jälkeen” tapahtuneen. Suurin osa niistä, jotka kohtaavat ehkä traumaattisenkin menetyksen, toipuu omin voimin tai läheistensä avulla, vaikka se saattaakin kestää pitkään.

Näkemyks surusta vaihtelee eri kulttuurien välillä. Ruotsissa ja muissa länsimaissa kulttuureissa surun ajatellaan usein olevan henkilökohtainen psykologinen prosessi, kun taas monissa muissa maissa suruun suhtaudutaan yhteisöllisenä kokemuksena, johon mahdollisimman monen on tärkeää saada osallistua. Keskustelun suremisen tapojen yhtäläisyyksistä ja eroista pitäisi olla avointa, mutta valitettavasti menetyksen ja surun aiheet

luovat usein pidättyvyyttä, joka estää meitä oppimasta itsestämme ja toisistamme. Surun keskellä voi olla hyödyllistä muistaa, että surun työstäminen kehittää ainutlaatuisia kykyjä, joita yhteiskunnassa tarvitaan ja joita voi jakaa myös toisille.

Surua kuvaillaan usein työnä tai prosessina, joka surevan ihmisen täytyy suorittaa voidakseen vähitellen oppia elämään arkea menetyksen kanssa. Surutyö vaatii niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin voimia, ja se vie aikaa. Suruprosessin nopeuttaminen on vaikeaa, toisinaan jopa mahdotonta, ja surulle kannattaa antaa tilaa. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa surra, vaan suru ilmenee eri tavoin eri ihmisillä.

Sinulla, joka luet tätä, voi olla vaikeuksia puhua surusta ja haluat ehkä käsitellä sitä itsenäisesti, kun taas toiset ympärilläsi haluavat jakaa kokemuksiaan keskustelemalla. Jotkut haluavat käsitellä suruaan kirjoittamalla tai käytännön toimilla, kuten halonhakuulla, ruuanlaitolla tai juoksemalla. Toisinaan suru vaikuttaa työkykyyn niin, että tarvitaan sairauslomaa, kun taas toiset haluavat



mieluummin jatkaa työntekoa tai opiskelua. Jotkut näyttävät tunteensa mielellään ja kaipaavat lohdutusta, kun taas toiset pitävät tunteet mieluiten itsellään. Sinulla saattaa olla mahdollisuus saada apua ja lohdutusta kulttuurisista rituaaleista, mutta näin ei ole kaikkien kohdalla. Tavallisia suruun liittyviä oireita ovat toivottomuus, alakuloisuus, kiukku, ahdistus, itsesyytökset, energianpuute, epätodellisuuden tuntemukset, univaikeudet, voimattomuus, tunteellisuus ja kognitiiviset häiriöt, kuten muistihäiriöt ja keskittymisvaikeudet. Saatat tuntea olosi fyysisesti sairaksi ja uupuneeksi, käydä kierroksilla tai olla epätavallisen väsynyt. Pahimmillaan saattaa tuntua siltä, ettei elämä ole elämisen arvoista.

Sanotaan, että suru aaltoilee. Se tarkoittaa, että surun synnyttämien tunteiden voimakkuus vaihtelee. Tunnekokemuksiin vaikuttavat ulkoiset tekijät, kuten hauskapito rakkaiden ihmisten kanssa, haudalla käyminen tai menetyksen vuosipäivän viettäminen. On ihan normaalia tuntea syyllisyyttä hetkistä, jolloin kokee iloa tai muita positiivisia tunteita. Saatat kyseenalaistaa itseäsi: kuinka voin nauraa, kun pahin on tapahtunut? On helppo olla ankara itselleen, mutta tutkimukset osoittavat, että ihmisillä, joilla on kyky kokea erilaisia mielialoja suruprosessin aikana, on paremmat edellytykset toipua. Siinä mielessä

surua voi verrata vaikeaan stressitilaan: jaksaminen edellyttää stressin ja palautumisen välistä tasapainoa, ja siksi surusta täytyy saada välillä levätä.

Voi olla pelottavaa, kun tunteet ja muut oireet ovat niin vahvoja, että ne vaikuttavat olemisen tapaan ja saavat olon tuntumaan vieraalta. Perimmäiset persoonallisuudenpiirteesi eivät muutu suremisen myötä, vaikka siltä saattaakin joskus tuntua, sillä suru tuo usein esille uusia, tuntemattomia puolia surevassa. Voi olla hyvä muistuttaa itseään siitä, että voimakkaat tunteet ja uudenlainen käytös vaikean menetyksen jälkeen ovat täysin normaaleja. Sinä et ole epänormaali, vaan tilanne, ja siksi sinun täytyy yrittää hyväksyä oma tapasi surra. Kohtele itseäsi niin kuin kohtelisit läheistä ystävää vastaavassa tilanteessa, ja yritä pitää itsestäsi huolta. Ajan myötä suru antaa uusia näkökulmia ja kokemuksia, mutta rakkaan ihmisen menetystä seuraa suru ei koskaan mene kokonaan ohi. Sen sijaan vaikeista menetyksistä huolimatta on mahdollista elää mielekästä elämää.

Suru itsemurhan jälkeen

Mikä erottaa itsemurhan jälkeisen surun muusta surusta, itsemurhan jälkeiseen suruun liittyvät voimakkaat tunteet, suru prosessina, tapahtuneesta saatavan tiedon ja säilyvien muistojen merkitys.

Heti kuolemantapauksen jälkeen on tavallista, että sekä ajatukset että tunteet pyörivät tapahtuneen ympärillä tauotta. Monet kuvailevat kokevansa voimakkaita epätodellisuuden tuntemuksia. Tietoisuus menetyksestä ja ymmärrys tapahtuneesta muodostuvat yleensä vähitellen, mikä antaa mahdollisuuden totutella uuteen tilanteeseen pikkuhiljaa.

Kuolemantapauksen hyväksyminen vie usein paljon aikaa, ja ennen sitä on vaikea alkaa työstää surua. On usein erityisen hankalaa – toisinaan jopa mahdotonta – hyväksyä sitä, että toinen on riistänyt oman henkensä. Saatat tuntea vihaa ja pettymystä yhtä aikaa surun ja kaipauksen kanssa, ja tunteiden kirjoa on vaikea käsitellä. Se on yksi monista syistä sille, miksi itsemurhan jälkeinen surureaktio on usein voimakkaampi ja pitkäkestoisempi kuin odotettavissa olevan kuolemantapauksen jälkeen ja komplikaatoriski on suurempi. Oman elämänsä riistävä jättää läheisilleen vastaamattomia kysymyksiä, joihin on vaikeaa tai mahdotonta löytää itse vastauksia. Emmekö olleet riittävän tärkeitä, että olisit jatkanut elämää? Mikset sanonut meille mitään? Miksemme saaneet mahdollisuutta auttaa sinua? Miksi juuri sinun piti riistää oma henkesi? Miksi et halunnut hakeutua hoitoon? Oliko

itsemurha tapa rangaista meitä? Kuinka saatoit hylätä lapsesi?

Sinä, joka suret itsemurhan tehnyttä läheistä, tarvitset apua löytääksesi vastauksia kysymyksiisi ja ymmärtääksesi, mitä on tapahtunut. On vaikea suhtautua lukemattomiin kysymyksiin ja käsitellä tapahtumaa, josta ei tiedä tarpeeksi. Siksi on usein hyödyllistä käydä läpi kuolemaan liittyviä yksityiskohtia ammattilaisen, läheisen tai muiden menetyksen kokeneiden kanssa tai yksin sitten kun tuntuu, että jaksat. Myös pelottavat ja epämiellyttävät yksityiskohdat kannattaa muotoilla sanoiksi ja yhdistellä tapahtumaketjuksi. Sen ei tarvitse olla täysin todenmukainen tai kokonainen, mutta se voi auttaa suhtautumaan tilanteeseen. Monien mielestä on arvokasta kirjoittaa oma kertomuksensa paperille, etteivät yksityiskohdat unohdu.

Muista, että hoitohenkilökunnan tai viranomaisten tehtävä ei ole suojella sinua salailemalla tietoja. Päätät itse, mitä tietoja haluat, ja lähiomaisena sinulla on oikeus esimerkiksi lukea vainajan sairauskertomus, poliisiraportti ja oikeuslääketieteellinen pöytäkirja, jos sellaisia on. Toisinaan sairauskertomus saattaa sisältää tietoja,

joita vainaja ei halunnut julkaistavan. Tällöin voit saada lukea osia sairauskertomuksesta. Voit pyytää vastaavaa hoitohenkilökuntaa olemaan läsnä, kun luet, jotta he voivat vastata lukiessasi herääviin kysymyksiin. Voit myös pyytää jonkun luotettavan henkilön pitämään sinulle seuraa lukiessasi, tai pyytää tätä lukemaan tiedot ensin itse ja valmistelevaan sinua niiden vastaanottamiseen. Jos hoitohenkilökunnalla on hallussaan jäähyväiskirje tai muu kirjallinen viesti, sinulla on oikeus nähdä se.

Ellei ihminen saa apua itsemurhan taustalla olevien mahdollisten syiden ymmärtämiseen, on tavallista asettaa itsensä vastuuseen, ja se voi johtaa voimakkaisiin syyllisyydentunteisiin. Kannattaa yrittää muistaa, että jälkiviisaus on aina helppoa. Se tarkoittaa, että erilaiset vainajan itsemurhasuunnitelmiin viittaavat merkit tuntuvat jälkikäteen selviltä, mutta siinä hetkessä niitä oli vaikea tulkita. Esimerkiksi sille, että joku kutsuu koko perheen hienolle päivälliselle, hoitaa paperiasiansa kuntoon, huolehtii vakuutuksista tai puhuu tulevista hautajaisistaan, voi olla täysin luonnollinen selitys, eikä siitä tarvitse olla huolissaan. Itsemurhan jälkeen kuvio voi kuitenkin näyttää selvältä, ja monet läheiset

syyttävät itseään siitä, etteivät nähneet ja ymmärtäneet, mitä oli meneillään. Jos sinulla on voimakkaita syyllisyydentunteita, on tärkeää, että saat apua oman kyvyttömyytesi hyväksymiseen. Jos olisit ymmärtänyt, mitä oli tapahtumassa, olisit luultavasti tehnyt mitä tahansa estääksesi läheistäsi riistämästä henkeään.

Ajan mittaan useimmat surevat kuitenkin hyväksyvät muutokset, joita menetys on tuonut mukanaan, ja alkavat rakentaa elämää ilman poismennyttyä. Useimmilla suruprosessin vaiheet vaihtelevat useiden vuosien ajan, mutta vähitellen uusi elämä ja surun muovaama identiteetti alkavat ottaa tilaa. Useimmilla surijoilla kivuliaat muistot löytävät pikkuhiljaa tasapainon hyvien muistojen kanssa, vaikka suru olisikin vielä läsnä. Jos edesmennyt kärsi vakavasta sairaudesta, voi saada lohtua ajatuksesta, että tämän ei tarvitse enää kärsiä. Moni murehtii unohtavansa edesmenneen. Unohtamisen ehkäisemiseksi voi jatkaa puhumista surun kohteesta niiden kanssa, jotka tunsivat tämän, katsella valokuvia tai videoita, herättää muistoja eloon käymällä merkityksellisissä paikoissa ja kirjoittaa muistiin tärkeitä tapahtumia.

Läheisten kertomaa

Hamidin vaimo

”**H**amid oli elämäni rakkaus. Hän on elämäni rakkaus. On kulunut viisi vuotta, ja nyt voin vihdoinkin tuntea itseni taas onnelliseksi. Kuulostaa ehkä absurdilta, mutta olen onnellinen siitä, että hän oli olemassa ja että sain rakastaa täysillä ja kokea olevani rakastettu. Olen myös onnellinen ja helpottunut siitä, että voin tuntea näin jälleen, koska pitkään olin Hamidille vihainen.

Enää en ole vihainen. Vaikka vihaisena oleminen olikin mukavaa. Vihan väistyessä tilalle tuli syyllisyys. Silloin aloin ajatella, että olin huijannut itseni uskomaan, että tunsin hänet, ja koin syyllisyyttä epäonnistumisesta. Koin, että olin vain ottanut häneltä enkä antanut mitään takaisin silloin kun hän eniten olisi sitä tarvinnut – en onnistunut antamaan sitä, mitä hän tarvitsi. Itselleen anteeksi antaminen on kovan työn takana, samoin sen hyväksyminen, etten olisi voinut tehdä mitään. Yritin antaa tukea, mutta hän ei kyennyt vastaanottamaan sitä, koska oli sairas, ja se muutti elämämme kokonaan.”

Läheisten kertomaa

Hamidin ystävä

”**S**uurin kysymykseni on ollut ’miksi’. Miksi? Puhuimme tietenkin siitä, mitä elämässämme oli meneillään, mutta emme varsinaisesti avautuneet toisillemme. Nyt, viisi vuotta Hamidin kuoleman jälkeen, tuntuu kamalalta, ettemme puhuneet enempää siitä, mitä syvemmällä sisimmässämme tapahtui.

Kaikkia painaa kysymys miksi, miksi, miksi, miksi? Kun niin mielellämme olisimme halunneet auttaa. Kaikkien mielestä meillä olisi ollut yhteistä voimaa auttaa häntä. Mutta hän ei halunnut, hän ei ottanut sitä vastaan, ei suostunut saamaan apua. Hän vetäytyi pois minun luotani, pois perheensä ja kaikkien läheistensä luota.

Ja taas kerran mietimme, miksi emme menneet väliin? Koputtaneet ovelle vielä kerran? Miksemme olleet enemmän läsnä? Se kiukuttaa niin saamaristi. Miksen ollut enemmän läsnä?”

Reflektointi: *Tunnistatko itsesi kertomuksista? Mikä niissä on samanlaista tai erilaista kuin omassa surussasi?*



Monimutkainen suru

Itsemurhaa seuraavaan suruun liittyvät komplikaatiot, ammattiapua edellyttävät oireet ja sairausloman tarve.

Itsemurha on dramaattinen ja mahdollisesti traumaattinenkin tapahtuma, jonka aiheuttama suru on usein monimutkaisempaa kuin muiden kuolemantapausten. Monimutkaiseksi tai pitkittyneeksi suruksi kutsutaan suruprosessia, joka ei hellitä ajan myötä vaan aiheuttaa suuria vaikeuksia selviytyä arjesta tai sopeutua uuteen elämään. Surulle ei voi laatia kaikille sopivaa aikataulua, vaan siihen sopeutuminen on yksilöllistä. Sen sijaan on tiedossa, että itsemurhaa seuraavasta surusta toipuminen kestää usein pidempään kuin muista kuolemantapauksista.

Normaalin ja monimutkaisen surun välinen raja on häilyvä, mutta ohjenuorana voi pitää sitä, että normaalin surureaktion voimakkuus vaihtelee, ja vähitellen on yleensä mahdollista palata toimivaan elämään, jossa sekä surulla että ilolla on tilaa. Jos sinusta tuntuu, että olet jäänyt jumiin suruun, jos sinulla on vaikeasti käsiteltäviä ongelmia tai jos sinua jatkuvasti piinaavat muistot tapahtuneesta, älä epäröi hakea ammattiapua.

Tavallisia ammattiapua edellyttäviä vaivoja tai oireita ovat univaikeudet, painajaisunet, tunkeilevat muistot, hallitsemattomat mielialanvaihtelut, tunteiden turtuminen, masennus, ahdistus, alkoholin tai muiden päihteiden

liikakäyttö sekä uupumus, posttraumaattinen stressi ja muut stressireaktiot. Olet ehkä jatkuvasti valmiudessa uusien katastrofien varalta, olet ylihuolissasi läheisistäsi tai sinun on hankala rentoutua. Kuka tahansa voi saada näitä oireita, eivätkä ne ole heikkouden merkki. Jos olet itse ponnistellut tai edelleen ponnistelet psyykkisten vaikeuksien kanssa, sinun saattaa olla helpompi käsitellä surua ja psyykkisiä oireita ja puhua niistä, mutta saatat olla sen myötä myös tavallista herkempi, jolloin komplikaatioiden riski kasvaa. Aiemmista kokemuksista riippumatta kaikkien, joita itsemurhan jälkeinen suru koskettaa, on tarkkailtava oireita, jotka saattavat edellyttää ammattiapua. On tärkeää hakea apua nopeasti oikeanlaisen tuen saamiseksi. Pitkittyessään oireet usein pahenevat. Muista, että sinulla on oikeus saada apua! Voit hakeutua esimerkiksi kouluterveydenhuoltoon (Elevhälsan), opiskeluterveydenhuoltoon (Studenthälsan), työterveyshuoltoon (Företagshälsovården) tai omalle terveysasemallesi.

Surureaktiot ja masennusoireet voivat muistuttaa toisiaan, mutta masennukseen vaikuttavat vähemmän ulkoiset tekijät, kuten sosiaalinen toiminta ja mukavat aktiviteetit. Monet kuvailevat masennusta pimeäksi peitoksi, joka imee elämästä kaiken valon, kun taas

useimmat surevat voivat kokea lyhyitä mielihyvän ja ilon hetkiä, jotka antavat hetken levähdystauon surusta. Masennukseen liittyvä alakulo on jatkuvaa, ja ilon, onnellisuuden ja energian puute on kokonaisvaltaisempaa kuin monimutkaisessa surussa.

Ahdistus on normaali reaktio, kun omat työkalut eivät riitä käsittelemään käsillä olevaa tilannetta. Siksi voi olla vaikea arvioida, milloin tarvitaan ammattilaisen näkemystä. Moni ahdistuksesta kärsivä yllättyy sen aiheuttamista kehollisista tuntemuksista. Saatat kokea sydämentykytystä, painetta rinnassa, vatsakipua, levottomuutta käsissä tai jaloissa, hengitysvaikeuksia, hui- mausta ja paniikin tunnetta. Ahdistusreaktiot eivät ole vaarallisia, mutta ne voivat tuntua todella epämiellyttäviltä. Älä epäröi hakeutua ammattilaisen pakeille, jos et kykene hallitsemaan ahdistustasi tai jos et ole varma oireidesi aiheuttajasta. Oireisiin on saatavilla lääkkeitä ja terapiaa, ja usein auttaa myös se, että löytää oman keinonsa katkaista ahdistuskierre esimerkiksi muistuttamalla itselleen, ettei ahdistus ole vaarallista eikä siihen kuole, vaikka siltä tuntuisikin.

Nukkuminen on tärkeää, jotta jaksat työstää surua. Akuutteihin univaikeuksiin voi olla hyvä kokeilla tilapäistä nukahtamislääkitystä tai unen kestoa pidentävää lääkitystä. Nukahtamisläkkeet eivät yleensä aiheuta uneliaisuutta päiväsaikaan ja ne sopivat useimmille, mutta niiden pitkäaikaista, säännöllistä käyttöä tulee välttää riippuvuusriskin vuoksi. Tarjolla on myös unikouluja niin verkossa kuin terveydenhuollossakin.

Sairauslomalle on tarvetta, mikäli surureaktiosi aiheuttavat ongelmia arjessa selviytymiseen: et esimerkiksi pysty keskittymään tai olet erittäin väsynyt. Tapaamallasi lääkäriellä ei välttämättä ole osaamista surun vaikutuksista työkykyyn, ja niitä voi olla hankala selittää, kun itsellä on vaikeaa. Siksi on usein hyvä ottaa mukaan vastaanotolle joku, joka voi puhua puolestasi, tai kirjoittaa oireet ja kysymykset ylös ennen lääkärin tapaamista.

Viranomaisten vastuu itsemurhatapauksessa

Poliisityö yllättävän kuolemantapauksen yhteydessä, oikeuslääketieteellinen ruumiinavaus, vainajan näkemisen valinta ja yhteyden ottaminen hautaustoimistoon.

Itsemurhan jälkeisiä ensihetkiä leimaavat lähes aina shokin ja epätodellisuuden tunteet. Samaan aikaan on paljon käytännön asioita hoidettavana, ja on otettava yhteys moniin eri ammattilaisiin. Kaikista epäselvistä kuolemantapauksista ilmoitetaan poliisille, ja he usein tuovat kuolinviestin omaisille. Epäillyn itsemurhan tapahtumapaikkaa kohdellaan rikospaikkana, kunnes poliisi on poissulkenut rikoksen mahdollisuuden. Se voi tarkoittaa, ettet pääse paikalle ennen kuin poliisin tutkimukset ovat valmiit, ja voi tuntua vaikealta hyväksyä, että jonkin aikaa ulkopuolisilla on enemmän tietoa kuin sinulla itselläsi.

Kuolinsyyn varmistamiseksi suoritetaan oikeuslääketieteellinen ruumiinavaus. Tutkimuksen tekevä lääkäri etsii kehosta muutoksia, jotka eivät ole syntyneet luonnollisesti, sekä veressä ja virtsassa olevia aineita. Lääkäri ottaa huomioon myös muita tietoja, kuten esimerkiksi sen, oliko vainaja puhunut itsemurhasta tai ollut yhteydessä psykiatriseen terveydenhoitoon. Ruumiinavauksen jälkeen vainaja siirretään ruumishuoneelle, jossa läheisten on mahdollista nähdä tämä vähintään kerran. Näkemisestä voi sopia myös hautaustoimiston kanssa. Jos haluat itse keskustella ruumiinavauksen tehneen henkilön kanssa,

se on usein mahdollista. Jos vastustat ruumiinavausta esimerkiksi uskonnollisista syistä, on aina paras ottaa yhteyttä suoraan niihin ammattilaisiin, jotka ovat tapauksessa mukana, ja esittää toiveesi heille.

On yksilöllistä, haluaako nähdä vainajan vai ei. Tutkimusten perusteella ne, jotka valitsevat vainajan näkemisen, harvoin katuva päätöstään, kun taas näkemisestä kieltäytyviä kaduttaa useammin. Koska itsemurha on kuolema, johon läheisillä ei yleensä ole ollut mahdollisuutta valmistautua, saattaa hyvästien heittäminen vainajalle kasvotusten helpottaa tapahtuneen ymmärtämistä. Toisaalta kuolleen ihmisen näkeminen voi tuntua pelottavalta. Sinun täytyy itse päättää, mikä tuntuu oikealta, eikä antaa kenenkään taivutella sinua tekemään vakaumuksesi vastaisia päätöksiä. Sen sijaan sinun ei kannata kieltäytyä pelkästään pelon tai epävarmuuden vuoksi, vaan pyytää neuvoa joltakin toiselta. Näkemiseen voi valmistautua niin ettei se pelota. Jos ruumis on vahingoittunut, näet siitä vain pienen osan, esimerkiksi jalan tai käden, ja muut osat on peitetty. Voi olla hyvä pyytää hautausurakoitsijaa tai muuta ammattilaista kertomaan, miltä vainaja näyttää, jotta voit valmistautua. Jos se tuntuu sopivalta, voit koskea ruumista tai ot-

taa valokuvia tai muistoesineen, esimerkiksi hiussuortuvan. Muista, että päätät itse, mikä sinulle sopii.

Yhteydenpito hautaustoimistoon on tärkeää, ja he auttavat kaikissa käytännön asioissa. Voit valita siviilitai kirkkohautajaiset uskontosuunnasta riippuen. Sinun ei tarvitse uskoa Jumalaan valitaksesi kirkkohautajaiset Ruotsin kirkossa, mutta vainajan tulee olla kirkon jäsen. Voit vaikuttaa hautajaismenojen suunnitteluun. Monia lohduttaa se, että hautaaminen tapahtuu vainajan persoonallisuuden ja toiveiden mukaisesti. Lukutekstit ja puheet ovat tärkeitä, koska ne usein herättävät eloon surijoiden muistoja. Toiset saavat lohtua muistotai elämäkirjasta, johon vainajan tutut voivat kirjoittaa henkilökohtaisia muistoja ja liimata valokuvia tai muita kuvia ja symboleja.



Surevien lasten ja nuorten ymmärtäminen ja tukeminen

Aikuiset esikuvina surussa, rehellisyyden merkitys, nuoren kysymysten ohjaama keskustelu, sisarussarjan muuttuvat roolit ja ammattiavun tarve.

On tavallista ja ymmärrettävää, että hyvää tarkoittavat aikuiset pyrkivät suojelemaan lapsia itsemurhan seurauksilta salaamalla todellisen kuolinsyyn, mutta siitä ei yleensä seuraa hyvää. Lapsista tuntuu, että heille ei kerrota totuutta, jolloin he saattavat syyttää itseään ja keksiä omia selityksiä, jotka usein ovat vielä totuuttakin pahempia. Aikuisten epärehellisyys muodostaa riskin, että lapset kokevat tulevaisuuden suljetuksi surijoiden piirin ulkopuolelle ja he menettävät luottamustaan aikuisiin. He eivät myöskään saa tilaisuutta esittää omalle ikä- ja kehitystasolleen sopivia kysymyksiä tai auttaa ja lohduttaa muita surijoita.

Hyvä tapa kertoa asiasta nuorelle on antaa hänen kysymystensä ohjailla keskustelua. Voit vastata rehellisesti ja suoraan, mutta sinun ei tarvitse edistää tai syventää keskustelua. Vastaa vain esitettyihin kysymyksiin ja rohkaise nuorta ilmaisemaan ajatuksiaan ja kysymyksiään myös jatkossa. Hänen ei tarvitse saada tietää kaikkea yhdellä kertaa, mutta kaiken kertomasi on oltava totta. Pyri kertomaan, että itsemurhassa ei koskaan ole kyse siitä, että toiset ihmiset olisivat tehneet jotain väärin. Kerro myös sairauksien yhteydestä itsemurhaan. Voit käyttää apuna lapsille ja nuorille suunnattuja kirjoja, jot-

ka käsittelevät kuolemaa, surua ja muiden kokemuksia. Eräs pieni poika kuvaili äitinsä itsemurhaan johtanutta masennusta ”tahdon sairastumiseksi”, ja tästä ilmaisusta monet ovat saaneet apua.

On tärkeää huomioida sisarukset. Heidät unohdetaan helposti, koska vanhemmilla ja muilla läheisillä on tarpeeksi tekemistä omassa surussaan ja kaikissa käytännön asioissa. On tavallista, että sisarukset ottavat auttajan roolin ja välttävät kuormittamasta läheisiä aikuisia. Siihen myös usein kannustetaan, jolloin on vaarana, että rooli jää päälle ja syrjäyttää sisaruksen omat tarpeet. Roolien muuttuminen sisarussarjassa on monimutkaista, esimerkiksi siirtyminen keskimmäisestä isosiskoksi. Lisäksi on tavallista, että itsemurhan uhrin sisarukset ovat saaneet osakseen luottamusta, jota ei ole välitetty vanhemmille tai muille ihmisille. On myös kivuliasta joutua eroon ihmisestä, jonka kanssa jakaa lapsuusmuistoja, ja ymmärtää se, että tulevaisuudessa sisarukset eivät voi olla toisilleen läsnä tai jakaa elämänvaiheita ja velvoitteita. Sisarukset kokevat usein syllisyyden tunteita ja syyttävät itseään, jolloin tarvitaan aikuisen tukea ja toisinaan myös ammattiapua.

Lapset ja nuoret surevat vaihteittain. Kasvamiseen kuuluu omiin tarpeisiin keskittyminen, mikä saatetaan usein tulkita itsekkyydeksi tai suruttomuudeksi, mutta siitä ei välttämättä ole kyse. Voit antaa nuoren surra omalla tavallaan mutta muistuttaa säännöllisin väliajoin, että sinä ja muut aikuiset tiedätte, että tilanne on vaikea ja että olette käytettävissä, jos tulee tarve puhua. Voit myös kertoa miten suru toimii, että se voi tulla aaltoina ja viedä aikaa, ja että on tärkeää puhua jollekin luotettavalle ihmiselle. Muista, että sinun oma tapasi surra vaikuttaa lähelläsi oleviin lapsiin ja nuoriin. Jos osoitat, että tunteiden näyttäminen, tapahtuneesta puhuminen ja avun pyytäminen ei ole vaarallista, nuorten todennäköisyys tehdä samoin lisääntyy. Häpeä, syyllisyys ja muut vaikeat tunteet kasvavat, jos niistä ei puhuta, ja siksi on erityisen tärkeää löytää oikeanlainen tapa puhua niistä.

Kaikki lapset ja nuoret eivät halua, että koulu saa tietää perheessä tai lähipiirissä tapahtuneesta itsemurhasta. Jos nuori ilmaisee tällaisen toiveen, pyri ymmärtämään syy sille ja keskustelemaan avoimuuden hyödyistä ja haitoista nuoren tilanne huomioiden. Kannusta häntä suostumaan ainakin yhdelle koulun työntekijälle kertomiseen tapahtuneesta, ja kysy nuorelta, kuka olisi sopiva henkilö. Keskustele koulun kanssa siitä, miten lapselle voidaan

tarjota helpotusta, esimerkiksi apua läksyissä ja kokeiden siirtämisestä. Koulu- tai opiskeluterveydenhuollon (Elev- tai Studenthälsan) ammattilaiset voivat antaa ohjeita ja toimia kuuntelijana. Sinun ei tarvitse suostua täyteen vaitioloon. Tehtäväsi aikuisena on kertoa eri vaihtoehtojen eduista, mutta älä unohda, että nuori tuntee oman tilanteensa parhaiten, joten kuuntele hänen mielipiteitään myös silloin kun ne eroavat omistasi.



Läheisten kertomaa

Hamidin lapset

”Tietysti sitä miettii, olisinko voinut tehdä jotain paremmin. Olisinko voinut olla parempi tytär? Mutta niin, hänhän ei ollut onnellinen. Äiti sanoi, että masennus on niin kuin sielun syöpä, että sille ei voi tehdä mitään. En olisi voinut tehdä mitään, jos isällä olisi ollut syöpä.

Siitä on viisi vuotta aikaa. Olen nyt 17-vuotias ja minusta tuntuu, että tämä aika on tärkeää. Olen silti miettinyt, olisinko erilainen ihminen, jos sitä ei olisi tapahtunut.

Tuntui, että kun hautajaisiin kohdistui hirveästi huomiota, kaikki vaan itkisivät monta vuotta eikä voitaisi elää tavallista elämää, eikä kunnolla unohtaa sitä, silloin mietin: 'Hei se on sinun isäsi, miten voit mennä kavereiden kanssa ulos nyt kun isäsi...'

Muistan isän kyllä, mutta minulla on silti... Jos ei näe jotakuta pitkään aikaan, tai ikinä, tuntuu että unohtaa pikkuhiljaa miltä kasvot näyttävät. Minulla on kyllä valokuvia, mutta ei se ole sama asia.”

Läheisten kertomaa

Hamidin sisarus

”Olin tosi vihainen, huusin ääneen ollessani yksin kotona. Meillä on kotona Hamidin kuva pienen kulhon ja kynttilänjalan vieressä. Kun kolmatta kertaa sytytin kynttilän hänen syntymäpäivänään, en ollut enää vihainen.

Kun lakkasin olemasta vihainen Hamidille, saatoinkin alkaa surra häntä. Ja kun lakkasin olemasta vihainen itselleni, saatoinkin alkaa surra eri tavalla. Totta kai voin edelleen olla surullinen, mutta voin myös ajatella Hamidia ja hymyillä.

Mietin, missä hän mahtaa olla nyt. Kun alkuun asuin äidin kanssa, tuntui kuin Hamid olisi kannatellut meitä. Tunsin hänen kätensä selässäni, kuin hän olisi johdatellut ja kannatellut meitä. Minulla on tapana ajatella, että hän tekee niin myös lapsilleen, että hän kulkee siellä ja kannattelee heitä. Ainakin toivon niin.”

Reflektointi: *Tunnistatko itsesi kertomuksista? Mikä niissä on samanlaista tai erilaista kuin omassa surussasi?*



Toipuminen, arjen rutiinit ja omat työvälineet

Omat surutyötä helpottavat työvälineet, sanattoman kommunikation merkitys, keskusteleminen omakohtaista kokemusta omaavan kanssa, avun vastaanottaminen ja itsestä huolehtiminen.

Suurin osa itsemurhan uhrien surijoista kykenee vähitellen rakentamaan toimivan elämän, mutta matkan varrelle mahtuu kipua, kärsimystä ja kovaa työtä. Jokaisella on käytössään erilaisia herkkyyksiä ja vahvuuksia, ja siksi on mahdoton ennakoita, miltä juuri sinusta tuntuu, kuinka kauan suruprosessisi kestää tai onko sinulla tarvetta ammattiavulle. Sen sijaan voidaan todeta, että kaikilla surijoilla on käytettävissään omia työvälineitä – asioita, joilla voi itse hiukan helpottaa vaikeaa tilannetta.

Useimmat meistä eivät ole tottuneet miettimään omia työvälineitämme. Ratkaisemme ongelmia ja käsittelemme vaikeuksia niin kuin olemme aina tehneet, ja useimmiten se toimii. Itsemurhan jälkeen moni aiempi tapahtuma tuntuu kuitenkin nykytilanteeseen verrattuna yksinkertaiselta ja helpolta, ja saattaa tuntua siltä, että läheiset ympärillä touhuavat merkityksettömiä asioita. Saattaa tuntua siltä, että kaikki aikaisemmat kokemukset ovat riittämättömiä ja työkalupakki on aivan tyhjä. Siitä huolimatta on järkevää kiinnittää erityistä huomiota sellaiseen tekemiseen, mikä voi helpottaa oloa hiukan juuri siinä hetkessä, koska se edistää toipumista. Voit jutella jonkun mukavan ihmisen kanssa, mennä

ulos luontoon, kuunnella musiikkia, mennä lämpimään kylpyyn, syödä jotain hyvää, katsella valokuvia, istuskella penkillä ja katsella lintuja, sytyttää kynttilöitä, tehdä hengitysharjoituksia tai mennä kävelyille. Hetken helpotusta tuovia asioita kannattaa tehdä vähän tavallista enemmän, kun taas epämiellyttävät asiat kannattaa siirtää myöhemmäksi tai antaa jonkun toisen hoidettavaksi.

Surun ilmaiseminen sanattomasti esimerkiksi tekeillä käsitöitä, maalaamalla, piirtämällä tai musisoidalla voi olla suureksi avuksi silloin, kun sanat eivät riitä. Yritä löytää ilmaisumuoto, joka sopii juuri tähän elämänvaiheeseen. Jos haluat kirjoittaa surustasi, kirjoita. Jos haluat puhua vainajasta, etsi joku, jonka kanssa jutella. Joskus on mukava jutella tutun ihmisen kanssa, mutta saattaa myös tuntua hyvältä keskustella täysin puolueettoman ihmisen kanssa, jonka murheita sinun ei tarvitse ottaa huomioon, tai jonkun sellaisen kanssa, jolla on samanlaisia kokemuksia. Voittoa tavoittelematon itsemurhan ehkäisyn ja eloonjääneiden tuen keskusliitto SPES (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd) voi tarjota apua siinä. SPES-järjestössä kohtaat ihmisiä, joilla on omakohtaista kokemusta läheisen itsemurhasta. Usein helpottaa, kun tie-

tää, että ihminen, jonka kanssa puhuu, ymmärtää sinua eri tavalla kuin muut. Voi antaa toivoa, kun näkee, että surun kanssa voi elää. On myös muita järjestöjä, jotka tarjoavat keskusteluapua sureville. Apua voi saada myös perusterveydenhuollosta, terveyskeskuksesta tai Ruotsin kirkolta. Asioiden vatvominen kuvataan yleensä negatiivisena, mutta kun on kyse surusta, vatvominen voi olla hyödyllistä. Tiettyjä asioita ja kysymyksiä täytyy toistella kerta toisensa jälkeen, kunnes niihin saa selvyden. Vasta sitten voi siirtyä eteenpäin.

Jos sinua on kohdannut vaikea suru, on ymmärrettävää, ettet jaksat ajatella arkirutiineja ja nousta sängystä, laittautua tavalliseen tapaan, syödä aamiaista, harrastaa liikuntaa ja nukkua öisin. Monen arki ajautuu kaaokseen, mikä heikentää toipumismahdollisuuksia, sillä kaaos vie voimia. Kannattaakin pyytää muilta apua arkirutiinien säilyttämiseksi. Kaikenlaiset tavallisesta elämästä muistuttavat tutut asiat antavat lisää voimaa, ja kaikki pienetkin valonpilkahdukset surussa muistuttavat muutoksen mahdollisuudesta. Tätä näkökulmaa tarvitaan jaksamaan.

On helppo tottua puhumaan itselleen ankarasti ja kriittisesti silloin, kun on täynnä hankalia tunteita. Voi kuitenkin olla hyödyllistä vaihtaa näkökulmaa hetkeksi ja kuvitella sanovansa vaikean tilanteen kokeneelle ystävälle samoja asioita kuin sanoo itselleen. Silloin käy usein ilmi, että toista on helpompi lohduttaa kuin itseään, mutta surressa on tärkeä harjoittaa kyseistä taitoa. Puhu itsellesi kauniisti, osoita ymmärrystä ja tarkastele omia tunteitasi ja reaktioitasi, osoita itsellesi pienillä huomionosoituksilla, että välität. Katso peiliin ja sano: Pidän sinusta huolen! On mahdotonta jakaa toisten kanssa kaikkea, mitä käy läpi itsemurhan jälkeen, ja siksi itsestä on huolehdittava tavallista enemmän, ettei olo tuntuisi täysin hylätyltä.

Ihmissuhteet

Muuttuvat ihmissuhteet, ympäristön toiveet palata normaaliin, kuunteleminen ilman neuvomista, käytännön avun pyytäminen, rajojen asettaminen sekä perheen ja ystävien kanssa seurusteleminen.

Ihmissuhteet muuttuvat surun myötä. Jotkut läheisesi ehkä tarjoutuvat tueksi odottamattomalla tavalla, kun taas toiset vetäytyvät. Silloin on usein kyse epävarmuudesta ja pelosta. Surevan ihmisen kohtaaminen vaatii tiettyä rohkeutta, aikaa, pohdiskelua ja kykyä kuunnella. On tavallista, että sureva kokee ympärillä olevien ihmisten olevan käytettävissä aluksi, mutta ajan mittaan nämä odottavat suremisprosessin menevän ohi. Ne, joita oma menetyksesi ei kosketa henkilökohtaisesti, siirtyvät aina eteenpäin nopeammin kuin sinä itse. Voitkin olla varma, että saat heiltä hyviä neuvoja siihen, miten saisit suruprosessin etenemään nopeammin. Katastrofin jälkeen meillä on voimakas tarve palata normaaliin, ja se voi tuntua tarpeena käydä läpi vainajan omaisuus, valmistautua tulevaisuuteen tai palata opiskelun ja työn pariin. Muista, että sinä olet ainoa, joka voi päättää mikä juuri sinulle on oikea tapa ja milloin olet valmis ottamaan seuraavan askelen!

Monilta puuttuu kyky kuunnella ilman neuvomista tai rohkaisevia kommentteja. Joskus se auttaa, mutta ei läheskään aina. Jos vain jaksat, voit muistuttaa, ettei aina tarvita neuvoja. Sen sijaan kannattaa pitää mielessä neljä O:ta: Ota syliin! Ole läsnä! Ole hiljaa! Ole kärsivällinen!

Tuntuu hyvältä tietää, että keskustelukumppani kestää tilanteen sellaisena kuin se on. Se on monelle vaikeaa, ja usein ihmiset haluavat auttaa, mutta pelkäävät tekevänsä jotain, mikä pahentaa tilannetta. Yritä totutella pyytämään apua käytännön asioissa, kuten ruuanlaitossa, lasten kyyditsemisessä, siivoamisessa, kaupassa käymisessä, aikojen varaamisessa ja perumisessa, laskujen maksamisessa, auton katsastamisessa jne. Lähelläsi olevia ihmisiä usein helpottaa, kun he saavat konkreettisia tehtäviä tai ohjeita siihen, mitä tarvitset.

Rajojen asettamisen harjoittelevminen voi auttaa. Kun olet valmistautunut saamaan kysymyksiä ja neuvoja ja olet miettinyt valmiiksi lauseita, joita voit käyttää, on helpompi sanoa esimerkiksi: ”Arvostan huolenpitoasi, mutta en juuri nyt halua jutella tapahtuneesta. Kerron sitten kun jaksan.” Tai: ”Hienoa, että yrität ymmärtää, mutta ymmärrän tuskin itsekään ja haluan siksi vastaila kysymyksiin vähän myöhemmin.” Tai: ”Neuvosi ovat hyviä, mutta yritän löytää itselleni parhaiten sopivat, ja siihen menee vähän aikaa.” Toisinaan voi viitata myös ammattilaisiin: ”Terapeuttini sanoo, että minun kannattaa välttää yksityiskohtaisiin kysymyksiin vastaamista silloin, kun olen näin heikoilla.” Vähitellen löydät sinulle sopivan tavan olla tekemisissä perheen, ystävien ja tuttavien kanssa.

Läheisten kertomaa

Hamidin vanhempi sukulainen

”**E**n usko, että tulen ikinä antamaan tätä Hamidille anteeksi. En ole niin uskonnollinen, että noudattaisin kaikkia perinteitä, mutta mielestäni tällaista ei sovi tehdä. Niin ei vaan voi tehdä. On luonnotonta riistää oma henkensä. En enää edes oikein tiedä, mitä tunnen Hamidia kohtaan. En hitto soikoon ymmärrä, miten joku voi tehdä tällaista. Palaan siihen kerta toisensa jälkeen, en vaan ymmärrä. Se tekee kipeää. Siitä on nyt viisi vuotta, ja tuntuu jollain tapaa siltä kuin Hamid olisi varastanut minulta.”

Reflektointi: *Tunnistatko itsesi kertomuksista?
Mikä niissä on samanlaista tai erilaista kuin omassa
surussasi?*

Eksistentiaaliset kysymykset

Elämän tarkoitus, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen ja kuinka eksistentiaalinen pohdinta voi helpottaa toipumista ja uudelleen-orientoitumista itsemurhan jälkeen.

Jokainen itsemurha herättää läheisissä ajatuksia elämästä ja kuolemasta. On tavallista ajatella, että vainajan voisi päästä jälleen tapaamaan kuolemalla itse, tai että surun aiheuttama sietämätön kärsimys ei ole elämisen arvoista. Moni tuntee myös syyllisyyttä siitä, että itsellä on edessä kaikki elämän tarjoamat mahdollisuudet, kun taas rakas läheinen on iäksi poissa. Itsemurhan jälkeinen suru ei häviä eikä tiettyihin kysymyksiin saa koskaan vastausta, mutta kokemus rakkaan läheisen katoamisesta tällä tavalla saa monet surevat pohtimaan elämän tarkoitusta ja omia prioriteettejaan uudelleen. Mitä varten olen elossa? Mikä on minulle tärkeää? Kuinka haluan toisten muistavan minut? Miten voin auttaa muita, joilla on vaikeaa? Mihin yhteisöihin haluan kuulua? Mikä minua ihmetyttää? Mihin uskon? Esimerkiksi tällaiset kysymykset helpottavat elämän prioriteettien järjestämistä ja sen poisjättämistä, mikä ei ole tärkeää.

Moni kuvailee surun tuovan elämään tummia sävyjä, mutta samalla se auttaa arvostamaan valoisia hetkiä enemmän. Vähitellen useimmat löytävät tasapainon valon ja pimeyden välillä, mikä mahdollistaa elämisen surusta huolimatta. Tasapaino löytyy usein toisten ihmisten kohtaamisen kautta. Puhumalla omista eksistentiaalisista pohdinnoistaan uskonnosta riippumatta voi vähitellen luoda uusia mahdollisuuksia läheisyydelle ja yhteisöllisyydelle, koska nämä kysymykset koskettavat meitä kaikkia.

Loppusanat

Lopuksi. Kun ihminen on riistänyt oman henkensä, saattaa tuntua siltä kuin elämä päättyisi niiden osalta, jotka jäivät suremaan, mutta elämä on edelleen tässä. Vaikeiden menetysten jälkeen on mahdollista jatkaa elämää, ja niistä voi jopa saada uusia oivalluksia, vaikka se pitkään tuntuisikin mahdottomalta. Kun opit tuntemaan ja kunnioittamaan omaa tapaasi surra, pyytämään apua tarvittaessa ja osoittamaan itsellesi myötätuntoa, surutyö helpottuu. Toivomme, että tämän vihkosen sisältö voi auttaa siinä.



Tukea ja lisätietoa on saatavilla seuraavilta tahoilta:

Keskustelu psykologin kanssa. Kotivakuutuksesi kautta sinulla voi olla oikeus päästä psykologin vastaanotolle. Saat lisätietoja ottamalla yhteyttä vakuutusyhtiöösi.

Psykologin suruvastaanotto. Kaikissa kunnissa ei valitettavasti ole vastaanottoa, mutta joissakin paikoissa se voi olla avuksi.

Terveyskeskus. Voit pyytää apua täältä.

Työterveyshuolto. Pyydä työnantajaltasi tukea.

Uskonnolliset yhteisöt ja diakonia. Lähimmästä seurakunnasta voit saada sielunhoitoa tai keskusteluapua diakonin, papin, imaamin tms. kanssa. Esimerkiksi Ruotsin kirkko, ekumeeninen kirkko (Ekumeniakyrkan), päivystävä pappi, juutalaiset seurakunnat, muslimiseurakunnat ja moskeijat sekä terveydenhuollon islamilainen ja buddhalainen henkinen hoito tarjoavat keskustelutukea ja voivat ohjata sinut eteenpäin, jos haluat ottaa yhteyttä johonkin toiseen uskonnolliseen yhteisöön.

Itsemurhan ehkäisyn ja eloonjääneiden tuen keskusliitto SPES (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd). Liitto tarjoaa tukea itsemurhan tehneen läheisille puhelinpäivystyksessä, keskusteluryhmissä ja digitaalisissa tukiryhmissä. Kaikki SPES-järjestössä toimivat ovat menettäneet läheisen itsemurhalle.

Jourhavande medmänniska -järjestö. Puhelinpäivystys ja chattoimintaa kaikille, jotka haluavat keskustelukumppanin.

Efterlevandeguiden-sivusto. Täältä löydät konkreettista ja käytännön tietoa kuolemantapauksen yhteydessä.

VSFB-järjestö lapsen menettäneille (Vi Som Förlorat Barn). Tukea surussa vanhemmille, mutta myös sisarukille, isovanhemmille ja muille omaisille.

SAMS-yhteistyöjärjestö sureville (Samarbete för människor i sorg). Tukea ja tietoa eloonjääneille.

VIMIL-yhteistyöjärjestö (Vi som mist någon mitt i livet). Verkosto eloonjääneille, joka järjestää tapaamisia, toimintaa ja keskustelutilaisuuksia.

BRIS-järjestö lapsille ja nuorille (Barnens rätt i samhället). Täältä löydät tietoa, kuinka voit läheisenä tukea lapsia.

Mind. Useita tukilinoja ja tietoa itsemurhasta.

Suicide Zero. Tavoitteena vähentää itsemurhia yhteiskunnassa radikaalisti, muun muassa levittämällä tietoa ja vähentämällä itsemurhaan liittyviä tabuja.

Randiga huset -järjestö. Tukea lapsen surun kohtaamiseen sinulle, jota se koskettaa henkilökohtaisesti, läheisen kautta tai ammatillisessa yhteydessä.

Kirjallisuusvinkkejä:

Vägar i sorgen

Lars Björklund, Göran Gyllenswärd, Natur Kultur
Läromedel 2020

Tröstebok

Margaretha Zandrén-Wigren, Peter Björk ym., Columbus
Förlag 2016

En bro till framtiden: om förlust, sorg och -bearbetning

Göran Gyllenswärd, Libris Förlag 2020

Adjö, herr Muffin

Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm, Bonnier Carlsen 2004

Vi skulle segla runt jorden

Anna Sundström Lindmark, Natur & Kultur 2018

Ett år av magiskt tänkande

Joan Didion, Bokförlaget Atlas 2007

Joka hetki olemme yhä elossa

Tom Malmquist, Kustantamo S&S 2017

Comedy queen

Jenny Jägerfeld, Otava 2019

I sorgens famn

Elisabeth Lindström, Grim Förlag 2015

Våra älskade orkade inte leva

Joanna Björkqvist, Grim förlag 2015

Så länge vi lever: hur insikten om livets korthet kan tydliggöra nuet och dess möjligheter

Peter Strang, Libris Förlag 2017

När en förälder plötsligt dör – att hjälpa barn genom trauma och sorg

Ken Chesterson, Insidan Förlag 2011

Leva med ovisshet: samtal om existentiell hälsa

Lisbeth Gustafsson, Kerstin Enlund ja muita kirjoittajia,
Libris Förlag 2021

A Handbook for Survivors of Suicide

Jeffrey Jackson, American Association
of Suicidology 2019

Parents who have lost a son or daughter through suicide: Towards improved care and restored psychological health

Pernilla Omerovin väitöskirja, Karolinska institutet 2014

Suicide in the family: Towards improved care of bereaved parents and siblings

Rossana Pettersénin väitöskirja, Karolinska institutet 2015



Betaniastiftelsen

BETANIASTIFTELSEN

Postiosoite:
Högbergsgatan 13
116 20 Stockholm
info@betaniastiftelsen.nu
www.betaniastiftelsen.nu

TUOTANTO

Kirjailija
Ullakarin Nyberg, itsemurhatut-
kija ja psykiatri
Neuvonta/asiantuntemus
Riksförbundet för
SuicidPrevention och
Efterlevandes Stöd (SPES),
Solvig Ekblad, PhD,
laillistettu psykologi ja professori,
Minna Forsell, laillistettu psy-
kologi

Tukena myös
Kansanterveysvirasto
Kuvitus
Åsa Magnusson
Muotoilu
Moa Roos Svensson,
Betaniastiftelsen-säätiön
tiedottaja
Käännös
Care to Translate
Painatus
Wessmans Musikförlag AB,
Visby

Tätä vihkosta täydentää video, jossa viisi läheistä kertoo surukokemuksistaan.
Video on nähtävillä osoitteessa www.livsakademin.se.

Läheisille suunnatun vihkosen julkaisi Betaniastiftelsen-
säätiö, ja asiantuntija-apua antoi itsemurhan ehkäisyn ja
eloonjääneiden tuen keskusliitto SPES (Riksförbundet för
SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd)



Betaniastiftelsen

