



Siirpà Mynttinen

tutustutuntija

Surevan kohtaaminen -toiminta

SURUJÄTTÖ

Surevan kohtaaminen-toiminta – tietoa ja tukea ammattilaisille

Surevan kohtaaminen -toiminnalla tuetaan ammattilaisia, opiskelijoita ja vapaaehtoisia kohtaamaan läheisensä menettäneitä ja tiedotetaan sureville saatavilla olevasta tuesta. Toiminta on suunnattu kaikille, jotka työssään kohtaavat läheisensä menettäneitä, esimerkiksi sairaaloissa, työterveyshuollossa, poliisi- ja pelastuslaitoksilla, kriisikeskuksissa sekä seurakunnissa ja erilaisissa järjestöissä. Tietoa tarvitaan myös oppilaitoksissa, työpaikoilla ja erilaisissa virastoissa, joissa läheisensä menettäneet hoitavat erilaisia läheisen kuolemaan liittyviä asioita.

Surevan kohtaaminen -toiminta on neljän järjestön yhteistä toimintaa: Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry, Käpy Lapsikuolemaperheet ry, Nuoret lesket ry ja Surunauha ry – tukea itsemurhan tehneiden läheisille. Näistä järjestöistä käytetään yhteisnimitystä Surujärjestöt.

Keskeiset osa-alueet Surevan kohtaaminen -toiminnassa ovat kokemusasiantuntijatoiminta sekä asiantuntija- ja vaikuttamistoiminta. Verkkosivustolla www.surevankohtaaminen.fi on tietopankki, josta löytyy tietoa surusta, surevan kohtaamisesta ja sureville suunnatusta tuesta. Tietopankissa on muun muassa seuraavat osiot: Mitä suru on, Lapsen ja nuoren suru, Kriisissä olevan auttaminen, Kuolinviestin vieminen ja Surun monimuotoisuuden huomioiminen. Työntantajille on oma osionsa, jossa käsitellään sitä, miten työyhteisö voi varautua suruun työyhteisössä ja tukea läheisensä menettäneen työhön paluuta ja työssä jaksamista.

Surevan kohtaaminen -toiminta toimii asiantuntijana erilaisissa verkostoissa ja työryhmissä, joissa tuetaan tai kehitetään surevan tukemiseen liittyvää tietoa tai palveluita. Myös erilaisia surevan kohtaamiseen liittyviä koulutuksia pidetään jonkin verran. Toiminta rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön avustuksella.

Kokemuspuheenvuoroilla vaikuttavuutta

Surevan kohtaaminen -toiminnassa on tällä hetkellä 130 kokemusasiantuntijaa, jotka ovat saaneet koulu-

tuksen kokemusasiantuntijana toimimiseen ja menetyksensä kertomiseen kokemuspuheenvuoroissa. Kokemusasiantuntijoille tarjotaan myös lisäkoulutusta ja työnohjauksellista tukea. Uusia kokemusasiantuntijoita koulutetaan vuosittain. Kokemusasiantuntijat ovat kaikki jonkun taustajärjestön jäseniä eli heillä on kokemus lapsen menetyksestä, puolison menetyksestä, läheisen menetyksestä itsemurhan kautta tai läheisen menetyksestä henkirikoksen kautta.

Toiminnan kautta voi tilata edellä mainittujen kokemusasiantuntijoiden kokemuspuheenvuoroja. Puheenvuoroja pidetään erilaisissa työyhteisöissä ja oppilaitoksissa, esimerkiksi sairaaloiden eri osastoilla, joilla kohdataan potilaan kuolema. Kokemuspuheenvuorossa kokemusasiantuntija kertoo oman kokemuksensa läheisensä menettämisestä ja jakaa kuulijoidensa kanssa tietoa surusta, surevan kohtaamisesta ja tukemisesta sekä sureville tarjolla olevasta tuesta. Keskeisessä roolissa ovat kokemukset erilaisten ammattiryhmien kohtaamisista. Kokemuspuheenvuoroa voi pyytää tietystä näkökulmasta, josta kokemustieto erityisesti on tarpeen.

Kokemusasiantuntijan puheenvuoro on maksuton. Vierailun tilaaja maksaa kokemusasiantuntijalle vierailusta syntyvät kohtuulliset matkakulut. Kokemusasiantuntijat pitävät puheenvuoroja paljon myös etäyhteyksien kautta. Kokemuspuheenvuoroista saatu palaute on hyvin positiivista. Palautteen mukaan kokemuspuheenvuorot tarjoavat paljon erilaista tietoa ja vaikuttavat kuulijoiden sekä heidän työorganisaatioidensa tapaan toimia surevien kanssa. ▶

” Sillä miten sureva tulee kohdatuksi, on suuri merkitys. Lyhyetkin kohtaamiset voivat olla merkityksellisiä niin positiivisena kuin negatiivisena kokemuksena.



Surujärjestöiltä vertaistukea läheisensä menettäneille

Surujärjestöt ovat kaikki valtakunnallisia vertaistukijärjestöjä. Ne tarjoavat kohderyhmilleen erilaista vertaistukitoimintaa, esimerkiksi vertaistukiryhmiä, vertaistukiviikonloppuja ja erilaisia tapahtumia. Vertaistukea on mahdollista saada myös verkon kautta ja puhelimitse.

Järjestöt tarjoavat neuvontaa ja ohjausta läheisen kuolemaan liittyvien asioiden hoitamisessa ja tuen hakemisessa. Ne toteuttavat myös vaikuttamistoimintaa ja toimivat aihealueensa asiantuntijoina. Kaikilla järjestöillä on opaskirjaset omalle kohderyhmälleen.

Järjestöillä on sekä omaa että yhdessä järjestettävää vertaistukitoimintaa myös lapsille ja nuorille. Surunauha ry:llä ja Huoma ry:llä Nuori suru -yhteistyöhanke, jonka tavoitteena on tukea 16–23-vuotiaita nuoria läheisen itsemurhan tai henkirikoksen jälkeen.

Miten kohdata ja tukea surevaa?

Sillä miten sureva tulee kohdatuksi, on suuri merkitys. Tutkimuksissa on havaittu, että kunnioittavat ja tukevat kohtaamiset ammattilaisten kanssa auttavat läheisensä menettäneitä niin pitkällä kuin lyhyellä aikavälillä. Lyhyetkin kohtaamiset voivat olla merkityksellisiä niin positiivisena kuin negatiivisena kokemuksena.

Kuolemaan johtaneet syyt ovat erilaisia ja menetyks tapahtuu aina jossain tietyssä elämäntilanteessa. Osa menettää läheisensä pitkän sairauden päätteeksi, osa yllättäen ja traumaattisissa olosuhteissa. Jokainen menetyks on yksilöllinen, mutta sen kokeneelle kyse on

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry tarjoaa vertaistukea henkirikoksen uhrien läheisille.

Käpy Lapsikuolemaperheet ry tarjoaa vertaistukea lapsensa menettäneille lapsen iästä ja kuolinsyystä riippumatta. Vertaistukea on saatavissa ensisijaisesti perheille, joiden lapsi on kuollut raskauden myöhäisessä vaiheessa, vauvana, lapsuudessa, nuorena tai nuorena aikuisena.

Nuoret Lesket ry tarjoaa vertaistukea nuorena leskeytyneille. Toiminta on avointa kaikille puolisonsa menettäneille parisuhde- ja perhemuodosta riippumatta. Järjestön kohderyhmä on työikäiset lesket ja leskiperheet.

Surunauha ry tarjoaa vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille.



Sureva arvostaa läsnäoloa ja kiireettömyyttä. Usein läheisensä menettäneet haluavat kertoa tapahtuneesta ja kaipaavat kuuntelijaa. Surevan tukemisessa kuuntelu onkin tärkeää. Surevan tukijana on hyväksyttävä, ettei toisen surua voi ottaa pois tai edes pienentää. Silti surevalle on tärkeää, ettei hän jää tilanteessa yksin, vaan on ihmisiä, jotka kestävät hänen tuskaansa ja ovat tukena arjessa.

Läheiset ja ystävät voivat tukea surevaa auttamalla konkreettisissa arjen askareissa ja läheisen kuolemaan liittyvien velvoitteiden hoitamisessa. Surevaa kannattaa myös pyytää esimerkiksi kävelyille ja olla muutoinkin aktiivinen yhteydenpidossa. Sureva ei usein itse jaksaa. Vaikka sureva ei aina jaksaisikaan lähteä, kannattaa kuitenkin kysyä uudestaan.

Tärkeää on, ettei surua yritetä ”ratkaista”. Suru ei poistu toimimalla tietyllä tavalla tai etsimällä tapahtuneelle selitystä tai merkityksiä. Erilaisia menetyksiä ei myöskään kannata vertailla tai laittaa arvojärjestykseen sen mukaan, millainen menetys olisi suurin. Usein hyvässä tarkoituksessa annetut ohjeet tai lohdutukseksi tarkoitettut sanonnat voivat loukata surevaa. Esimerkiksi ilmaisut kuten: ”Kenellekään ei anneta

enemmän kuin jaksaa kantaa tai aika parantaa” eivät yleensä lohduta surevaa.

Suru kulkee mukana läpi elämän

Jokaisella on oikeus suruun, oli menetys tai sitä edeltänyt tilanne millainen hyvänsä. Kenenkään surua ei tule vähätellä. Menehtyneestä voi ja kannattaa puhua tämän nimellä. Tavat ilmaista ja käsitellä surua ovat yksilöllisiä. Ei ole ”oikeaa tapaa” surra. Surun ei myöskään kannata odottaa etenevän tiettyjen vaiheiden kautta, eikä sen kestolle kannata asettaa aikarajoja.

Surun kanssa eletään ja se kulkee yleensä jollakin tapaa mukana halki elämän. On luonnollista, että pitkänkin ajan kuluttua menetyksestä suru tuntuu välillä voimakkaana. Elämä kuitenkin myös jatkuu tuoden mukanaan myös hyviä ja myönteisiä asioita.

Tukea tarvitaan

Läheisten tuen lisäksi sureva voi tarvita ammatillista apua. Jokaisen surevan elämäntilanne ja suru on yksilöllinen ja surevalta itseltään kannattaa kysyä, millaista tukea hän kaipaa. Surevalle tulisi kertoa erilaisista tuen muodoista ja tarvittaessa ohjata ammatillisen tuen pariin.

Vertaistuki on monelle surevalle tärkeä tuen muoto. Vertaistuen kautta surevalla on mahdollisuus kohdata muita saman kokeneita ja vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia heidän kanssaan. Monen surevan kokemus on, että ”parhaiten tätä ymmärtää saman kokenut.”

Surevaa kannattaa rohkaista ottamaan vastaan tukea. Tietoa eri tukimuodoista on hyvä antaa myös kirjallisena, jotta siihen voi tutustua myöhemmin. Tuen tarve voi tulla vasta jonkin ajan kuluttua menetyksestä. Siksi tukea on hyvä tarjota sekä alkuvaiheessa että myöhemmin.

Ammatillisesti empaattinen

Kuoleman ja omaisten kohtaamisessa ollaan elämän peruskysymysten ja voimakkaiden tunteiden äärellä. Eriyisesti varhaisella iällä ja traumaattisissa olosuhteissa tapahtuvat kuolemat koskettavat ja herättävät monenlaisia ajatuksia myös työntekijän roolista katsottuna.

Ammattilaiselta odotetaan myötätuntoista kohtaamista ja empaattista tukea. Toisaalta ammattilaisen on tärkeää suojata itseään siten, ettei hän jää kantamaan tunnetaakkaa niin, että se kuormittaa omaa jaksamista. Omat menetykokemukset voivat vaikuttaa kohtaamisissa. Kuolemaa ja surua kohtaavien ammattilaisten onkin tärkeää käsitellä omat menetyksensä ja suhteensa kuolemaan.

Kuormittavien tilanteiden ja tunteiden jakaminen työkavereiden kanssa ja mahdollisuus työnohjaukseen toimii tärkeänä tukena. Surevien taholta hoitotyön ammattilaisten työtä arvostetaan ja myönteiset kokemukset lämpimistä ja empaattisista kohtaamisista jäävät mieleen. Ne kantavat surun keskellä ja ne muistetaan pitkänkin ajan kuluttua. ●

Surevan kohtaaminen toiminta:

www.surevankohtaaminen.fi

Tietopankki:

www.surevankohtaaminen.fi/sivukartta

Kokemuspuheenvuoron tilaus:

www.surevankohtaaminen.fi/pyyda-kokemusasiantuntijan-vierailua

Surujärjestöjen yhteystiedot:

www.surevankohtaaminen.fi/tietoa-ammattilaisille

Nuori suru -hanke:

surunauha.net/nuori-suru

