

Thanatos

ISSN 2242-6280, vol.4 1/2015

© Suomalaisen Kuolemantutkimuksen Seura Ry.

https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2015/6/narumo_vertaisuudesta.pdf

Vertaisuudesta merkittävää apua itsemurhan kautta läheisensä menettäneille

Reija Narumo

sosiaalipsykologi, perheterapeutti

Ryhmätoimintojen päällikkö

Suomen Mielenterveysseura

Vertaistukiryhmässä mahdollisuus sanoittaa omia kokemuksia

Itsemurha on monin tavoin hämmentävä kuolema. Se aiheuttaa lähiomaisissa usein syyllisyyden myötä salailua, joka usein johtaa vetäytymiseen sosiaalisista suhteista. Lähiyhteisön jäsenet saattavat suojellakseen omaisia vältellä keskustelemista menetyksestä peläten, että aiheuttavat puhumisella lisää tuskaa. Tämä johtaa kuitenkin vielä suurempaan eristäytymisen kokemukseen ja yksin jäämiseen vaikeiden tunteiden kanssa. Itsemurhan kautta läheisensä menettäneiden riskinä on kärsiä komplisoituneista surureaktioista, mielenterveyshäiriöistä ja itsemurha-alttiudesta. Yksi tapa käsitellä tapahtunutta on osallistua vertaistukiryhmään, jossa voi keskustella toisten saman kokeneiden kanssa. Ammatillisesti ohjattujen vertaistukiryhmien tarkoituksena on ennaltaehkäistä sairastumista ja tukea osallistujien omaehtoista selviytymistä ja toimintakykyä. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteena on hyödyntää samassa tilanteessa olevien keskinäistä kokemusta, ymmärtämystä ja tukea turvallisessa ilmapiirissä. Niissä on mahdollisuus sanoittaa kokemuksia ja tunteita, joita ei usein ole voinut jakaa syvällisesti kenenkään kanssa aiemmin.

Viime vuosina vertaistuki on nostettu eri tilanteista selviytymisessä ja kuntoutuksen kentällä varsin merkittäväksi tuen lähteeksi. Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO suosittaa ja ohjeistaa vertaistukiryhmien järjestämistä itsemurhan tehneiden läheisille, muun muassa siksi, että heillä on muita surijoita vähemmän mahdollisuuksia puhua surustaan yhteisössä (WHO 2008). Suomen Mielenterveysseura (SMS) järjestää vertaisryhmätoimintaa ihmisille, jotka ovat vaikeassa elämäntilanteessa erilaisten kriisien vuoksi. SMS on toteuttanut itsemurhan tehneiden läheisten vertaistukiryhmiä vuodesta 1995 alkaen Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana eri puolilla Suomea. Nämä ammatillisesti ohjatut ryhmät eivät ole terapiaryhmiä vaan lyhyen aikaa yhdessä toimivia, rajatun teeman ympärille koottuja vertaistukeen nojaavia ryhmiä.

Vertaistukiryhmien toiminta

Vertaistukiryhmät on toteutettu joko SMS:n kriisikeskuksessa viikoittain kokoontuvina ryhminä (10–15 tapaamista) tai vuoden sisällä toteutuvina kaksi- tai kolmiosaisina intensiivikursseina eri kurssikeskuksissa ympäri Suomea. Intensiivikurssit ovat valtakunnallisia eli niihin tulee osallistujia eri puolilta Suomea. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista ja intensiivikursseista peritään pieni omavastuuosuus. Ryhmiä järjestetään erikseen lapsensa menettäneille vanhemmille, pariskunnille sekä muun perheenjäsenen menettäneille (vanhempi, sisarus, puoliso tai muu läheinen). Lisäksi kesäisin järjestetään perhekurssi perheille, joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan kautta. Perhekurssilla on lapsille omat ryhmät, joissa ikätasoisesti käsitellään lasten surua; pienimmille lapsille on lastenhoitajat.

Ryhmään hakijat eivät tarvitse lähetettä, vaan oma kokemus tuen tarpeesta riittää. Osallistujat hakevat ryhmään hakulomakkeella, ja ohjaajat haastattelevat heidät joko puhelimitse tai Mielenterveysseuran tiloissa. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle. Samalla ryhmän ohjaaja voi kertoa ryhmään liittyvistä asioista, sekä voidaan keskustella ryhmään liittyvistä odotuksista. Yleisenä periaatteena on pidetty, että ryhmään osallistuvan menetyksestä olisi kulunut vähintään puoli vuotta, mutta kunkin hakijan tilanne ratkaistaan tapauskohtaisesti. On katsottu, että ryhmässä toisten menetysten kuulemisesta ja yhteisestä jakamisesta hyötyminen on mahdollista, kun osallistujat eivät ole enää akuutissa kriisissä. Yleensä osallistujilla menetyksestä on noin vuosi. Moni on kokenut vertaisryhmän tuen merkittävänä tukena siinä vaiheessa, kun omaisten tuki ja mahdollisesti saatu kriisiapu ovat vähentyneet, mutta tarve työstämiselle on herännyt. Kun pahimmat tunnemyrskyt ovat ohi, on tullut tilaa pohtia tapahtuneen merkityksiä. Valintakriteereinä ovat myös hakijan psyykinen ja fyysinen kunto sekä mahdollisuus osallistua ryhmään koko sen keston ajan. Lisäksi etusijalla ovat ne, joilla on vähiten muuta tukea. Ryhmissä on 5–12 osallistujaa.

Ryhmiä ohjaa aina kaksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. Ohjaajien tehtävänä on tarkistaa, että ryhmä kulkee kohti selviytymistä, eikä esimerkiksi juutu loputtomiin miksi? -kysymyksiin. Ohjaajien tehtävä on luoda ja pitää ryhmä turvallisena ja rakentavana. Hyvän ryhmäkeskustelun syntyminen ei ole itsestään selvää, vaikka osallistujien puhumisen tarve on usein suuri. Ohjaajilla on tärkeä rooli aloitusilmapiirin luomisessa ja tapaamisten pelisäännöistä kiinni pitämisessä muun muassa siten, että jokainen saa puhua vuorollaan eivätkä toiset keskeytä. Ryhmäkeskustelu toimii välillä erityisen hyvin ja välillä sitä on vaikeampaa saada käyntiin. Osa ei ole tottunut keskustelemaan ryhmässä ja ohjaajien tulee huomioida erityisesti hiljaisemmat jäsenet. Ohjaajien rooli vaihtelee taustalle asettujasta aina aktiivisen keskustelun virittäjään riippuen ryhmän omasta aktiivisuudesta. Keskustelujen sujuvuus riippuu siis niin ohjaajista kuin osallistujistakin ja ennen kaikkea näiden yhteispelistä. Ohjaajaparien toimivuuteen kiinnitetään jatkuvasti huomiota ja ohjaajien valinnassa painotetaan kokemusta. Kokeneet ohjaajat huolehtivat työparina ryhmän toimivuudesta, sisältöosaamisesta ja toiminnan rakenteista. Ohjaajaparityöskentely mahdollistaa mm. yhteisen reflektoinnin ja toiminnan arvioinnin. Lisäksi se on näiden ryhmien raskaiden teemojen vuoksi myös työsuojelullinen asia. Ohjaajat voivat ryhmän jälkeen purkaa omat reaktionsa yhdessä ja ikään kuin nollata tilanteen ennen seuraavan ryhmätapaamisen alkua.

Ryhmätapaamisten sisältö

Pääpaino ryhmissä on yhteisillä keskusteluilla, joissa jokaisen osallistujan kokemukset, tunteet ja ajatukset saavat tilaa. Nämä teemoitetut keskustelut muodostavat ryhmäkertojen kaaren, joka alkaa jokaisen menetystarinan kertomisesta jatkuen erilaisten tunteiden käsittelyllä ja päätyen selviytymiskeinojen pohtimiseen ja tulevaisuuden näkymien avaamiseen. Tärkeää on myös jättää tilaa aiheille ja asioille, jotka ryhmästä kulloinkin nousevat. On myös tärkeää

keskustella yhdessä erilaisista elämäntilanteeseen liittyvistä käytännön asioista. Toisinaan osallistujat työskentelevät ryhmissä pareittain tai ohjaajat käyttävät erilaisia kirjallisia ja toiminnallisia harjoituksia uusien näkökulmien löytämiseksi. Toiminnan viitekehyksenä on psykososiaalinen ajattelu, ei lääketieteellinen näkemys. Toisin sanoen esimerkiksi surua ei haluta medikaloida; vaikean elämäntapahtuman seurauksia ei lähdetä lääketieteellistämään eikä vaikeaa ja pitkäkestoista surua pidetä sairautena. Toimintaa ohjaa traumaattisen menetyksen jälkeisten vaikeiden tunteiden normalisointi, muuttuneen elämäntilanteen hahmottaminen sekä oman elämän jatkumisen ja tulevaisuuden mahdollisuuksien näkeminen.

Näiden ryhmien ohjelma on kohderyhmästä ja toteutustavasta riippumatta hyvin yhtenäinen rungotaan. Ryhmän aloitusrutiineihin kuuluu lyhyt esittäytyminen, millä mielin tuli ryhmään kierros, ryhmän säännöistä yhteisesti sopiminen sekä osallistujien odotuksien ja tavoitteiden kokoaminen. Ohjaajat kertovat lyhyesti ja yleisluontoisesti ryhmän tarkoituksesta, tavoitteesta ja toiminnan raameista. Melko nopeasti siirrytään suoraan asiaan, eli jokainen kertoo tilanteensa, niin sanotun menetystarinan: kenet menetin, koska ja miten. Ryhmät alkavat oman menetystarinan kertomisella ja muiden menetystarinoiden kuuntelemisella. Ensimmäisillä kerroilla jokainen ryhmäläinen kertoo oman menetystarinansa siten kuin sen siinä kohtaa haluaa toisille jakaa. Osa kertoo pitkästi, laveasti ja yksityiskohtaisesti ja osa painottaa enemmän tunteiden erittelyä tai perhesuhteista puhumista. Osa kertoo paljon itsemurhaa edeltävästä ajasta ja osa painottaa sen jälkeistä aikaa. Toisten tarinoiden kuuntelu on intensiivistä ja tapahtuu keskeyttämättä. Jokaisen tarinan jälkeen ryhmäläiset saavat esittää kertojalle kysymyksiä ja tarkennuksia tai kertoa omaan tarinaan liittyviä yhtymäkohtia. Jatkossa menetystarinoista siirrytään erilaisten tunteiden (suru, viha, pelko, häpeä jne.) ja selviytymisteemojen käsittelyyn. Saatetaan käyttää erilaisia toiminnallisia tehtäviä, kuten esimerkiksi kirjeen kirjoittamista itselle seuraavalle jaksolle. Lisäksi rentoutus- ja liikuntahetkillä koetetaan tuoda kevennystä ja rauhoittumista intensiivisten ja tunnelatautuneiden keskustelujen lomaan. Niillä halutaan myös muistuttaa kehollisuudesta ja tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia. Keskustelua käydään ryhmäkertojen edetessä läheisen itsemurhaan liittyvistä tunteista, suruprosessista, traumaattisesta kriisistä, selviytymiskeinoista ja voimavaroista. Pohditaan myös, mistä saa tukea arjessa ja mitä auttavia tahoja on saatavilla.

Vaikka ohjaajien ajattelema kaari ryhmän etenemiselle kulkee menetyksen jakamisesta ja sen herättämien tunteiden käsittelystä selviytymisen näkökulmien avautumiseen, poukkoilee puhe usein menetyshetkestä tähän päivään eri teemoissa, ja paljon annetaan tilaa sille, mikä ryhmäläisille kulloinkin on merkityksellistä. Osallistujilla on ryhmässä aloittaessa suuri tarve kertoa mitä heille on tapahtunut. Usein jo lyhyen esittelykierroksen aikana tarina jo ikään kuin ryöpsähtää esille ja halutaan kertoa omasta tilanteesta. Oman tarinan kertominen koetaan toisaalta vaikeana ja toisaalta hyvin helpottavana. Toisten tarinoiden kuuleminen koetaan raskaana mutta merkityksellisenä. Mahdollisuus peilata omaa tarinaa muiden tarinaan nähdään merkittävänä kokemuksena, joka luo yhteisen pohjan keskusteluille. Jokaisen tarinan päätyttyä ryhmäläisten monet kysymykset linkittävät heidän omat tarinansa kertojan tarinaan. Nämä ensimmäiset ryhmäkerrat koetaan hyvin raskaina, mutta oleellisina, jotta päästään asian ytimeen ja käsittelemään juuri sitä, miksi ryhmään on hakeuduttu. Ohjaajat kertovat ryhmän alkaessa, että ensimmäiset kerrat ovat erityisen raskaita mutta olo helpottuu ryhmän edetessä. Jotkut osallistujat ovat kertoneet myöhemmin aikoneensa keskeyttää ryhmän heti alkuunsa tästä syystä, mutta olleet hyvin tyytyväisiä siihen, että jatkoivat tämän vaikean vaiheen yli. Ryhmäkertojen edetessä osallistujat kertovat jo enemmän tarinaa selviytymisestään ja siitä, miten se on omasta mielestä edennyt. Siirrytään kohti oman ja lähipiirin selviytymistarinan rakentamista.

Vertaistukiryhmissä muodostuu usein nopeasti me-henki, toisin sanoen eräänlainen heimoutuminen. Moni toteaa, että on suuri helpotus konkreettisesti tajuta, ettei ole kokemuksensa kanssa yksin, ja että kaikesta aiheeseen liittyvästä on tällä foorumilla mahdollista puhua. Oman menetystarinan liitokset toisten ryhmäläisten kertomiin menetystarinoihin luovat

vertaisuuden kokemusta. Menetyksen aiheuttamia samanlaisia tuntemuksia on myös muilla, ja niistä voidaan yhdessä keskustella, kuten erilaisista peloista ja ”hulluistakin” ajatuksista, ja ne saavat toisilta vastakaikua. Merkittävä terapeutin elementti ryhmissä on oman menetyksensä kertominen toisille: se, että voi ääneen sanoittaa tapahtuneen ikään kuin tarinan muodossa, ja tätä tarinaa kuuntelee monta samantyyppisen menetyksen kokenutta, jotka omien tarinoidensa kautta vuorostaan validoivat toistensa kokemuksia ja tunteita. Vertaisryhmäkeskustelut voidaan nähdä pitkälti erilaisten merkitysten jakamisena ja tätä kautta yhteisen ymmärryksen muodostumisena. Myös ohjaajat hyödyntävät niitä kokemuksia, joita näiden ryhmien ohjaamisen kautta on muodostunut, ja tuovat esille asioita uusien näkökulmien viriämiseksi.

Ohjaajien tehtävänä on johdatella teemoja menetyksen käsittelystä oman selviytymisen suuntaan ryhmäkeskustelujen edetessä. Ohjaajilta sujuvan keskustelun mahdollistaminen edellyttää intensiivistä läsnä olemista, turvallisen ilmapiirin luomista sekä erityisesti niin sanotun ei-tietämisen tilaan suostumista. Erilaisia teoreettisia näkemyksiä ja tutkimuksia surun etenemisestä ja selviytymisestä ei käydä luentomaisesti opettaen läpi, vaan yhdessä keskustellen. Palautteissa osallistujat toivovat toisinaan enemmän luentoja, mutta vertaistuen syntymiseksi ja ylläpitämiseksi on keskinäinen dialogi asioista ja teemojen omakohtainen pohdinta koettu keskeisemmäksi metodiksi. On myös pohdittu, antavatko erilaiset teoriat mahdollisuuden vaihtoehtoisten tarinoiden etsimiseen ja esiin tuomiseen, vai pyrkivätkö ne ohjaamaan asiakkaiden kokemuksia yhtenäiseen muottiin. Näitä teorioita ei kuitenkaan tarvitse hylätä, vaan niitä voidaan käydä läpi keskustellen. Ne voivat toimia keskustelun katalysaattoreina, niitä voidaan tarkastella kriittisesti ja toisaalta löytää jotain oivalluksia. Niitä ei kuitenkaan tarvitse ottaa ohjenuorana tai mallina siitä kuinka asioiden tulisi mennä.

Vertaistukiryhmätoiminnan arviointi

Alussa mietin, että kestänkö kuulla muiden kokemuksia mutta pian tunne kääntyi myönteiseksi ja kokoontumiset odotetuiksi ja tärkeiksi. (Ote osallistujan palautteesta, Suomen Mielenterveysseuran Ryhmätoimintojen vuosiesite, 2015.)

Osallistujat täyttävät ryhmän päättyessä palautelomakkeen, jossa he arvioivat ryhmän toimivuutta ja sisältöä sekä ohjaajien toimintaa, omaa osallistumistaan ja ryhmään osallistumisesta koettuja vaikutuksia. Lomakkeessa on sekä asteikkokysymyksiä (Likertin asteikko 1 – 5) että avoimia kysymyksiä. Palautteet ovat jatkuvasti erinomaisia. Aivan erityisesti kiitellään vertaistuen toteutumista ja ohjaajien toimintaa. Numeraalisten kysymysten keskiarvo on jatkuvasti yli 4. Erityisen merkityksellistä osallistujien palautteissa ovat kuulluksi tuleminen ja huojentumisen kokemukset. Osallistujat ovat todenneet häpeän ja syyllisyyden tunteiden hälvenemistä ja kyseenalaistumista kuullessaan toisten samankaltaisia tunteita. Tätä kautta on tullut ymmärrystä siitä, että saattaa olla kohtuutonta itseä kohtaan kokea niin voimakasta häpeää ja syyllisyyttä. Myös oikeutuksen saaminen kaikenlaisille tunteille on merkityksellistä. Merkittävänä on koettu myös sen ymmärtäminen, että on oikeus selvitä ja oikeus oman elämän jatkumiseen, vaikka rakas läheinen on päätenyt valitsemaan kuoleman.

Kohtalonyhteys on helpottanut oloa, itkeminen vähentynyt eikä olo enää ole niin raskas. (Ote osallistujan palautteesta, Suomen Mielenterveysseuran Ryhmätoimintojen vuosiesite, 2015.)

Myös ohjaajaparit täyttävät yhdessä palautelomakkeen ryhmän päättyttyä. He arvioivat samoja asioita kuin osallistujat, sekä ryhmän prosessia ja omaa toimintaansa. Suomen Mielenterveysseuran ryhmätoimintojen yksikkö käy palautteet läpi kaksi kertaa vuodessa, ja miettii toimenpiteitä ja kehittämiskohtia niiden pohjalta. Akuutit ryhmien toimintaan

liittyvät palautteet käsitellään jo ryhmän aikana tai heti sen päätyttyä. Toiminnassa on Mielenterveysseuran työntekijöiden lisäksi useita pitkäaikaisia, kokeneita freelancer-ohjaajia, joille järjestetään muutaman kerran vuodessa koulutuksellisia työpajoja. Niissä keskustellaan ryhmien sisältöihin ja rakenteisiin liittyvistä asioista. Rahoittajana Raha-automaattiyhdistys valvoo ja arvioi toimintaa vuosittain erilaisilla dokumenteilla.

Lopuksi

Ryhmien kokoaminen on jatkuva haaste. Haasteellista on saada tieto näistä ryhmistä kaikille niistä hyötyville, sillä tiedotusalueena on koko Suomi ja kohderyhmät ovat pieniä. Lisäksi tiedon tulisi olla oikea-aikaista eli sen tulisi tavoittaa juuri silloin kun tämän tyyppiselle ryhmälle olisi omassa toipumisen prosessissa tarvetta. Monet sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat tiedottamisen suhteen keskeisessä roolissa. Infotulvan keskellä on kuitenkin vaikea saada viestiä tavoittamaan näitä ns. portinvartija-asemassa olevia työntekijöitä, jotka voisivat kannustaa asiakkaitaan osallistumaan näihin ryhmiin. Jatkuvista tiedotusponnisteluista huolimatta monet osallistujat ihmettelevät, miksi näistä ryhmistä on niin vähän tietoa tai miksi eivät saaneet aiemmin tietoa tästä mahdollisuudesta. Jatkuvaa yhteistyötä tehdään surujärjestöjen (esim. Nuoret lesket ry) ja seurakuntien kanssa, jotta voidaan tiedottaa laaja-alaisesti eri toimijoiden erilaisista tukitoimista. Tarvetta olisi enemmän alueellisille intensiivikursseille, jotta osallistujat pääsisivät lähialueellaan osallistumaan. Myös eri puolilla sijaitsevilla paikallisissa kriisikeskuksissa viikoittain kokoontuvia ryhmiä tulisi olla enemmän, sillä tällä hetkellä niitä on pääsääntöisesti resurssija järjestää vain SOS-kriisikeskuksessa Helsingissä.

Edellytyksenä näiden ryhmien tuottamille hyvillä vaikutuksille näyttäisi olevan ammatilliset puitteet vertaistuen syntymisen mahdollistajana. Ohjaajien rooli on keskeinen turvallisen ryhmän muodostumiselle. Nämä ryhmät mahdollistavat traumaattisten menetykskokemusten jakamisen, monien ristiriitaisten tunteiden käsittelyn sekä selviytymisen näkyvien avautumisen turvallisesti vertaisten kesken. Ryhmissä vertaisuus tuotetaan ja se toteutuu yhteisen ymmärryksen syntymisenä, merkitysten jakamisen ja uusien merkitysten luomisen kautta, jotka nousevat kerrottujen menetys- ja selviytymistarinoiden pohjalta. Tästä seuraa eräänlaisen turvaverkon syntyminen toisilleen tuntemattomien ihmisten välille.

Kirjoittaja:

Reija Narumo on sosiaalipsykologi ja perheterapeutti sekä ryhmätoimintojen päällikkö Suomen Mielenterveysseurassa. Yhteystiedot: reija.narumo@mielenterveysseura.fi

Lähteet

Narumo, Reija. *Itsemurhan tehneiden läheisten ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät – vuorovaikutuksen tarkastelua narratiivisuuden ja dialogisuuden valossa*. Helsingin yliopiston täydennyskoulutuslaitos, Voimavarakeskeinen perheterapiakoulutus, loppuytö, 2009.

Suomen mielenterveysseura. *Vertaistukiryhmät läheisen kuolemasta selviytymiseen*. Suomen Mielenterveysseuran Ryhmätoimintojen vuosiesite, 2015.

WHO. *Preventing Suicide – How to start a survivors' group*. Geneva: WHO Press, 2008.