

Sosiaalisen tuen merkitys läheisensä äkillisesti menettäneiden toipumisessa

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus traumaattisen surun tutkimuksesta

Laura Määttä
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalityö
Lapin yliopisto
2024

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Sosiaalisen tuen merkitys läheisensä äkillisesti menettäneiden toipumisessa:

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus traumaattisen surun tutkimuksesta

Tekijä: Laura Määttä

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma X Lisensiaatintutkimus __

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 53 sivua, 1 liite

Vuosi: 2024

Tiivistelmä:

Tämän Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää aikaisemman traumaattisen surun tutkimuksen avulla, millaista sosiaalista tukea traumaattisen menetyksen kohdanneille on tarjolla, ja mikä on tuen merkitys surevien toipumisessa. Tutkielman teoreettiset lähtökohdat rakentuvat traumaattisen surun ja sosiaalisen tuen käsitteiden kautta. Tutkielma on toteutettu systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineisto koostuu 21 kansainvälisestä vertaisarvioidusta tieteellisestä artikkelista. Tutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että vaikka sosiaalisen tuen tarjoajia ja palveluja on olemassa, tuen tarvitsijan tarpeet ja tuen tarjoajan keinot eivät aina kohtaa. Tuen kokemukset on jaettu kolmeen muotoon, joita olivat puuttuva tuki, kömpelö tuki sekä positiivinen tuki. Vaikuttavimpana sosiaalisena tukena näyttäytyi aito läsnäolo sekä apu käytännön asioiden hoitamisessa. Negatiivisimpana tuen muotona koettiin puuttuvan tuen alle paikantuva välttely. Tärkeimpiä tukijoita ovat surevan läheisverkostoon kuuluvat henkilöt. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten rooli surevien tukemisessa on suuri etenkin silloin, kun sureva ei tavoita tukea läheisverkostoltaan.

Puutteellinen tai epäsopeva sosiaalinen tuki voi joissain tilanteissa aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä. Vaikka moni traumaattista surua kokeva tarvitsisi ammattiapua, harva hakee sitä. Avun hakematta jättämisen taustalla vaikuttavat syyt riippuvat sekä henkilön omista resursseista että palvelujärjestelmän ja yhteisön ongelmista vastata tuen tarpeeseen riittäväällä tavalla. Tutkimustuloksista nousee jatkotutkimuksen tarve sekä yleisesti traumaattisen surun tutkimuksen lisäämiseen että sosiaalisen tuen ja traumaattisen surun yhteyteen liittyvien kysymysten tarkasteluun.

Avainsanat: traumaattinen suru, traumaattinen menetys, sosiaalinen tuki, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TUTKIMUKSEN KONTEKSTI JA TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Traumaattinen suru	6
2.2 Sosiaalinen tuki surusta selviytymisen välineenä.....	10
3 METODOLOGISET VALINNAT	14
3.1 Tutkimustehtävä	14
3.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus metodina	15
3.3 Aineiston valikoituminen	16
3.4 Aineiston analyysi	19
3.5 Tutkimuseettiset kysymykset	21
4 SOSIAALINEN TUKI KÄYTÄNNÖSSÄ	24
4.1 Sosiaalisen tuen muodot ja tarjoajat	24
4.2 Kokemukset tuen toteutumisesta	27
4.2.1 Puuttuva tuki.....	27
4.2.2 Kömpelö tuki	29
4.2.3 Positiivinen tuki.....	32
4.2.4 Palvelujärjestelmän ja yhteisön tuki	34
4.3 Tuen parantaminen	37
4.3.1 Läheisverkostojen näkökulma	38
4.3.2 Ammattilaisten rooli	39
4.3.3 Selviytymiskeinojen vahvistaminen	42
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	44
5.1 Yhteenveto.....	44
5.2 Pohdinta tutkimuksen toteuttamisesta	47
LÄHTEET	50
LIITE 1 Aineistoon kuuluvat tutkimukset	

1 JOHDANTO

Tässä Pro gradu -tutkielmassa tarkastelen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin sosiaalisen tuen merkitystä läheisensä äkillisesti menettäneiden, traumaattista surua kokeneiden toipumisessa. Vaikka surua on tutkittu jo vuosisatojen ajan ja siitä on puhuttu ja kirjoitettu läpi historian (Itkonen, 2020, s. 9), traumaattisen surun yhteiskunnallinen keskustelu ja tieteellinen tutkimus on ollut huomattavasti vähäisempää. Virta ym. (2017, s. 36) tuovatkin esiin, että esimerkiksi henkirikoksen uhrien omaisten surua ja selviytymistä on tutkittu vasta vähän.

Tässä tutkielmassa traumaattisella surulla tarkoitetaan surua, joka on aiheutunut läheisen ihmisen äkillisestä tai odottamattomasta kuolemasta henkirikoksen, itsemurhan, luonnonkatastrofin, onnettomuuden, koronaviruksen tai kätkytkuoleman takia. Lisäksi traumaattista surua voi aiheuttaa läheisen katoaminen. Traumaattinen suru on luonteeltaan syvää, pitkäkestoisista ja moniulotteista traumaattisen menetyksen aiheuttamaa surua (Poijula, 2010, s. 18).

Läheisen äkillinen menetys voi järkyttää surevan perusturvallisuudentunnetta. Sureva joutuu kohtaamaan elämän sattumanvaraisuuden, haavoittuvuuden ja joissain tapauksissa myös toisen ihmisen pahuuden. Traumaattisesta surusta kärsivä saattaa kokea pelkoa omasta ja läheistensä hyvinvoinnista ja turvallisuudesta, vaikkei todellista syytä pelkoon olisikaan. (Turunen, 2020, s. 109.) Henkirikosten uhrien läheiset saattavat pelätä tapahtuneen jälkeen muiden läheistensä menettämistä ja tyypillisiä ovat kokemukset luottamuksen puutteesta. Muihin perheenjäseniin kohdistuva menettämisen pelko voi johtaa myös ylisuojelemaan käytökseen, joka voi vaikuttaa kielteisesti läheisten välisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Terkamo-Moi-sio ym., 2021, s. 180, 188.)

Kriisiin joutunut ihminen, kuten lapsensa menettänyt, saattaa menettää myös rationaalisen toimintakykynsä tunnevyöryn keskellä. Kokemusta ei välttämättä pystytä sanallistamaan akuutin kriisin keskellä, eikä omaa psyykkistä tilaa ja avuntarvetta aina tunnisteta. Kriisiin joutuneella ihmisellä ei välttämättä ole kapasiteettia kriisiavun tai muun vastaavan tuen etsimiseen. (Nyfors, 2021, s. 195.) Näillä perusteilla sosiaalisen tuen merkitys korostuu traumaattista surua kokeneiden kohtaamisessa.

Metterin ja Haukka-Wacklinin (2012, s. 55) mukaan sosiaalisen tuen saatavuudella ja vastaanottamisella voi olla vaikutusta siihen, millaisia selviytymiskeinoja ihminen käyttää ja

miten hän selviytyy. Kyseinen havainto sopii hyvin myös traumaattista surua kokeneiden toipumisen tarkasteluun, sillä traumaattisen surun kokemus edellyttää uusien selviytymiskeinojen löytämistä. Sosiaalinen tuki voidaan nähdä vuorovaikutuksena, joka auttaa hallitsemaan kuormittavaan tilanteeseen liittyvää epävarmuutta (Mikkola, 2009, s. 27). Ahlström ja Ala-Kauhaluoma (2016, s. 30) ovat havainneet, että traumaattisen surun kokijoita yhdistää eniten sosiaalinen eristäytyminen, joka johtuu ympäristön kyvyttömyydestä kohdata heitä. Sosiaalisella tuella voidaan vastata myös sosiaaliseen eristäytymiseen.

Aihe on tutkimuksellisesti, yhteiskunnallisesti sekä sosiaalityön näkökulmasta kiinnostava ja tärkeä, sillä sosiaalityössä kohdataan päivittäin traumaattisen menetyksen kokeneita ihmisiä. Aiheen valintaan on vaikuttanut myös oma traumaattisen menetyksen kokemukseni henkirikoksen uhrin omaisena. Olen havainnut sekä sosiaalityön opiskelijana että traumaattisen menetyksen ja surun kokeneena, ettei traumaattisesta surusta puhuta riittävästi. Riittävän sosiaalisen tuen toteutuminen menetyksen jälkeen ei ole myöskään itsestäänselvyys.

Traumaattisen surun käsitteestä ja surun tukemisesta tarvitaan lisää tietoa, jotta surevien kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat tukea surun kokijaa oikea-aikaisesti ja riittävällä tavalla. Henkirikoksen seuraukset kohdistuvat aina useisiin henkilöihin (Terkamo-Moisio ym., 2021, s. 179) ja uhrien omaiset joutuvat rakentamaan elämäänsä uudelleen monimutkaisten olosuhteiden keskellä (Wellman, 2018, s. 4). Vaikka Nyforsin (2021, s. 40) mukaan surua ja suremista koskeva tieto lisääntyy jatkuvasti ja parantaa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön osaamista ja mahdollisuuksia kohdata surevia, traumaattisen surun ilmiö ei ole saanut vielä tällaista tiedon lisääntymistä osakseen. Lisäämällä tietoa sekä ilmiöstä että surun vastaamisesta on mahdollista kehittää alan ammattikäytäntöjä ja nostaa traumaattisen surun tutkimus laajempaan tarkasteluun yhteiskuntatieteiden aloilla.

2 TUTKIMUKSEN KONTEKSTI JA TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tutkielmani teoreettiset lähtökohdat rakentuvat traumaattisen surun ja sosiaalisen tuen käsitteiden kautta. Tässä luvussa käsittelen molempien ilmiöiden aikaisempaa tutkimusta ja teoreettista taustaa. Tulkitsen ja kokoan tutkimuksen tuloksia sosiaalisen tuen viitekehyksen avulla. Viitekehys toimii sekä näkökulmana että tutkimusvälineenä aineiston analyysin jäsentämisessä. Hirvosen (2020, s. 163) mukaan sosiaalinen tuki on yksi tärkeimmistä surun kohdanneen elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä. Myös Manninen ym. (2017, s. 122) ovat havainneet aiemman surututkimuksen osoittaneen sosiaalisen tuen saamisella olevan vaikutusta sekä surun kokemiseen että surusta selviytymiseen.

2.1 Traumaattinen suru

Traumaattinen suru on luonteeltaan pitkäkestoista ja syvää. Surun käsitteleminen on vuosikausien prosessi. Vaikka traumaattisen surun käsittely on aina yksilöllinen prosessi, siihen sisältyy kaikille ihmisille yhteisiä piirteitä, samoja ajatuksia ja toimintoja. (Ahlström & Alakauhaluoma, 2016, s. 29, 33.) Traumaattinen suru voi aiheuttaa merkittäviä sosiaalisia haittoja ja toimintakykyyn liittyviä ongelmia eri elämän osa-alueilla (Huggins & Hinkson, 2022, s. 917).

Äkillisiin ja väkivaltaisiin kuolemiin luetaan yleensä kuuluviksi onnettomuudet, itsemurhat ja henkirikokset (mts. 916). Virran ym. (2017) mukaan väkivaltarikoksista johtuviin kuolemantapauksiin sisältyy erityistä traumaattista surua. Toisen ihmisen aiheuttama kuolema koetaan tahallisempana hyökkäyksenä ihmisen henkeä kohtaan ja se traumatsoi uhrin läheisiä (mts. 8). Myös Huggins ja Hinkson (2022, s. 916) ovat havainneet väkivaltaisten kuolemien aiheuttaman surun olevan erityisen raskasta, koska kuolema on johtunut toisen ihmisen tahallisuudesta tai huolimattomuudesta.

Lapsen kuolema voidaan lukea kuuluvaksi traumaattisiin menetyksiin, sillä kuten Itkonen (2017, s. 2111) tuo esiin lapsen kuolemista pidetään yhtenä vaikeimmista tapahtumista, jonka ihminen voi eläessään kokea. Nyforsin (2021, s. 135) mukaan lapsensa menettäneiden kohdalla suru on todennäköisesti ensisijainen kokemus, mutta sisältää paljon muitakin tunteita, kuten vihaa ja syyllisyyttä. Lapsen menettämisestä syntyvä traumaattinen kokemus voi

laukaista äärimmäisen eksistentiaalisen kriisin. Lapsen kuolemaa ei voida pitää normaalina eikä siitä myöskään mielellään puhuta. (Nyfors, 2021, s. 14.)

Väkivaltaisen menetyksen prosessointi on vaikeaa, sillä siihen liittyy myös uhrin kuolinhetkeen liittyvän kärsimyksen muistelemisen (Virta ym., 2017, s. 8). Traumaattista surua kokeva saattaa kärsiä piinaavista takaumista, kuten tapahtumiin liittyvistä näkö- tai kuulomuis-toista. Takaumia voivat laukaista erilaiset traumaattisesta tapahtumasta muistuttavat tekijät, kuten tilanteet, paikat tai tuoksut. Toistuvat takaumat ovat kokijalleen uuvuttavia. (Turunen, 2020, s. 108.)

Traumaattista surua kokevilla ajatukset pyörivät erityisesti siinä, miten kuolema tapahtui ja miksi (mts. 108). Sureva voi kärsiä menehtyneeseen liittyvistä häiritsevistä ajatuksista (Huggins & Hinkson, 2022, s. 917). Surun rinnalla voidaan kokea myös muita intensiivisiä ja pitkäkestoisia tuntemuksia kuten järkytystä, epäuskoa, turtuneisuutta, aistiharhoja (Turunen, 2020, s. 108), emotionaalisen reagoitokyvyn puuttumista, tulevaisuuteen liittyvää turhuuden tunnetta sekä ärtyneisyyttä (Huggins & Hinkson, 2022, s. 917). Traumaattisen menetyksen kohdannut voi kokea, että osa hänestä on kuollut ja maailmankuva murtunut. Osa yrittää myös etsiä menehtynyttä läheistään. (Mts. 917.)

Surua kokeva voi etsiä tapahtuneelle syytä ja syyllisiä sekä tuntee kostonhalua ja vihaa. Tällaiset tunteet voivat olla hallitsevia ja piinaavia, ja alkaa tai vahvistua viiveellä. (Turunen, 2020, s. 108.) Traumaattinen suru voi myös johtaa yksinäisyyden kokemuksiin (Huggins & Hinkson, 2022, s. 917) ja vaikeuteen sopeutua menetykseen (McClatchey ym., 2014, s. 70). Terkamo-Moision ym. (2021, s. 180, 187) mukaan osalla henkirikosten uhrien omaisista on esiintynyt alkoholi- ja huumausaineriippuvuutta ja lähes jokainen on kärsinyt heikentyneestä terveydentilasta.

Poijulan (2010) tutkimus oli Suomessa ensimmäinen henkirikosten uhrien omaisten selviytymisestä ja palvelujen tarpeesta tieteellistä tietoa tuottanut tutkimus. Tutkimuksen tulokset osoittivat henkirikoksen aiheuttaneen uhrien omaisille taloudellisia kuluja, terveydentilan huonontumista, muutoksia ihmissuhteissa, paniikkikäyttäytymisreaktioita, pitkittynyttä surua, traumaperäistä stressihäiriötä, masennusta sekä unihäiriöitä. Myös Huggins ja Hinkson (2022, s. 919) ovat havainneet unihäiriöiden olevan yleisiä traumaattisen menetyksen kohdanneilla.

Henkirikosten uhrien omaisten on havaittu myös osassa tapauksista kokevan häpeän ja stigman tunteita. Omaiset saattavat jäädä kiinni ajatukseen, että heidän olisi täytynyt tehdä jotain estääkseen läheisensä kuoleman. (Huggins & Hinkson, 2022, s. 917, 919.) Läheiset saattavat myös syyllistää itseään tai muita tapahtuneesta (Terkamo-Moisio ym., 2021, s. 180). Traumaattiseen suruun liittyy ydinsurun lisäksi paniikkikäyttäytymistä, syyttämistä ja vihaa. Läheisen väkivaltainen, äkillinen tai odottamaton kuolema voi johtaa omaisen pitkäkestoisten psyykkisten ongelmien kehittymiseen. Vakavin riskitekijä psyykkisten ongelmien kehittymiselle on läheisen kuoleman väkivaltaisuus. (Pojjula, 2010, s. 15–16.) Myös uskomus siitä, että suru on ainoa asia, joka pitää läheiset yhteydessä menehtyneeseen, vaikuttaisi olevan yleinen kokemus (McClatchey ym., 2014, s. 70). Henkirikosten uhrien omaisilla on usein vaikeuksia vastaanottaa henkirikoksesta seuraava peruuttamaton menetys (Terkamo-Moisio ym., 2021, s. 180).

Traumaattisesta surusta kärsivä voi kohdata useita toipumista haittaavia ja hidastavia tekijöitä. Traumaattisia mielikuvia ja muistoja ylläpitäviä tekijöitä voivat olla tapahtumasta muistuttavat tilanteet, paikat sekä tapahtumaan mahdollisesti liittyvä mediahuomio. (Turunen, 2020, s. 110.) Erityisesti henkirikokset herättävät valtavan median kiinnostuksen (Wellman, 2018, s. 5). Mediahuomion seurauksena tapahtuman yksityiskohtia saatetaan revitellä ja spekuloida iltapäivälehtien palstoilla tai verkkokeskusteluissa (Turunen, 2020, s. 110).

Perheen henkilökohtaiset ja yksityiset asiat saattavat tulla median kautta suuren yleisön tietoon (mts. 110). Vaikka julkisuus voi lisätä Hugginsin ja Hinksonin (2022, s. 919) mukaan muilta ihmisiltä saatavaa myötätuntoa ja tukea, julkisuuden seurauksena uhrin perheenjäsenet yhdistetään aina kuolemantapaukseen. Myös muihin vastaaviin tilanteisiin liittyvä uutisointi voi nostaa perheenjäsenien traumamuistoja mieleen (Turunen, 2020, s. 110). Julkisuus koetaan usein ahdistavana, sillä julkisuudessa kerrotut asiat voivat olla muokattuja ja ristiriidassa uhrien omaisten omien henkilökohtaisten kokemusten kanssa (Terkamo-Moisio ym., 2021, s. 180). Wellmanin (2018, s. 6) mukaan suurin osa henkirikosten uhrien omaisista on kokenut mediahuomion negatiivisena ja traumoja pahentavana.

Mahdolliset rikostutkinta- ja oikeudenkäyntiprosessit ovat yleensä pitkiä ja raskaita läheisille, vaikka tapahtumien selvittäminen ja oikeuden toteutuminen koetaan tärkeäksi (Turunen, 2020, s. 110). Terkamo-Moision ym. (2021, s. 180) mukaan henkirikosten uhrien läheiset kokevat usein ärtyneisyyttä ja vihan tunteita erityisesti oikeudenkäyntiprosessin aikana. Rikostutkinta- ja oikeusprosessit saattavat sekä aiheuttaa että lisätä traumatisoitumista

entisestään (Turunen, 2020, s. 110). Hugginsin ja Hinksonin (2022, s. 916) mukaan pitkät oikeusprosessit voivat lisätä riskiä vakavien mielenterveyden ongelmien kehittymiselle. Turunen (2020, s. 110) painottaa, että näissä tilanteissa olisi ehdottoman tärkeää huolehtia siitä, etteivät läheiset jäisi yksin ja heille tarjottaisiin aktiivisesti apua ja tukea käytännön asioiden hoitamiseen, esimerkiksi tutkintamateriaalien turvalliseen ja hallittuun läpikäymiseen. Terkamo-Moisio ym. (2021, s. 187) suosittelevat, että koska henkirikoksen uhrien omaisten kokemat vihan tunteet saattavat voimistua oikeudenkäyntiprosessin aikana ja sen jälkeen, tulisi myös tämä huomioida läheisille tarjottavassa tuessa.

Henkirikosuhrien omaisten surussa on tyypillistä pitkittyneiden sururesponssien sekoittuminen voimakkaisiin traumaresponssiin, eli suru syntyy itse menetyksestä ja trauma traagisesta kuolemantapahtumasta (Poijula, 2010, s. 18). McClatcheyn ym. (2014, s. 70) mukaan tämä ilmenee siten, että tavanomaiset kaipuuseen liittyvät surureaktiot sekoittuvat traumaattiseen tapahtumaan liittyviin muistoihin. Samalla kun omainen kokee surua, kokee hän myös henkirikokseen liittyviä tunkeutuvia ajatuksia, siihen liittyvien ärsykkeiden välttämistä, fysiologista yliviloisuutta, emotionaalista raskautta ja sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä. Näiden oireiden on havaittu liittyvän luonteeltaan enemmän traumaperäiseen stressihäiriöön kuin puhtaaseen suruun. (Poijula, 2010, s. 14.)

Hugginsin ja Hinksonin (2022) mukaan traumaattinen suru ja traumaperäinen stressihäiriö eroavat kuitenkin toisistaan siten, että traumaperäisen stressihäiriön laukaisee fyysinen uhka, kun taas traumaattisen surun läheisen menettämiseen liittyvä tuska. Traumaperäisessä stressihäiriössä hallitsevin tunne on pelko, traumaattisessa surussa suru. (Mts. 919.) Traumaperäisestä stressihäiriöstä poiketen traumaattista surua kokeva myös yleensä yrittää säilyttää yhteyden menehtyneeseen sen sijaan, että välttelisi alkuperäistä stressitekijää (McClatchey ym., 2014, s. 70). Vaikka traumaattisen tapahtuman jälkeen esiintyvät stressireaktiot ovat normaaleja, henkirikosten uhrien läheisillä niitä saattaa esiintyä vielä vuosia tapahtuneen jälkeen (Terkamo-Moisio ym., 2021, s. 180).

Virta ym. (2017) kuvasivat tutkimuksessaan henkirikosuhrien läheisten surua sekä heidän selviytymistään edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tutkimus osoitti läheisten suruun liittyvän traumaattista surua sekä surusta särkymistä. Traumaattiseen suruun liittyi voimakkaita tunteita, surukipua sekä kiintymyssuhteen ylläpitämistä. Vastajat kokivat surun luonteeltaan aaltoi-levaksi. Läheisten surussa selviytymistä edistäviksi tekijöiksi havaittiin oikeanlainen tuki, sisäiset vahvuustekijät sekä menetyksen myötä uudistuminen. Keskeisinä selviytymistä

estävinä tekijöinä puolestaan nähtiin murhetaakan kantaminen, emotionaalinen kärsimys, surun kanssa yksin jääminen, ammattihenkilöiden huono kohtaaminen sekä elämänkohtaloitten kasaantuminen.

Läheisen kuolintapa ja siihen mahdollisesti liittyvät hyvinkin raa'at ja järkyttävät yksityiskohdat siitä, mitä läheiselle tapahtui ja mitä hän joutui kokemaan, voivat vaikeuttaa surevan toipumista monin eri tavoin. Tapahtuman aiheuttamat ahdistavat ajatukset, muistot ja unet voivat johtaa siihen, että traumaattisesta surusta kärsivä alkaa vältellä kaikkea tapahtumasta muistuttavaa, jopa läheisen muistelemista. (Turunen, 2020, s. 109.) Huggins ja Hinkson (2022, s. 918) ovat havainneet, että sureva saattaa myös vältellä sellaisia ihmisiä ja paikkoja, jotka muistuttavat häntä menehtyneestä. Kuolemaan ja uhuriin liittyvä muistelutyö voi olla niin ahdistavaa, ettei läheinen kykene muistelutyöhön lainkaan (Virta ym., 2017, s. 8). Traumaattinen suru pitkittää surijan pääsyä kaipaavaan suruun, jossa läheisen muistelemine mahdollistuu. Jos sureva saa apua traumaperäisiin oireisiinsa, voi vapautua tilaa myös sellaiselle lohduttavalle ja arvokkaalle surun tunteelle, jossa menetettyä voi muistella ja kaivata. (Turunen, 2020, s. 109–112.)

2.2 Sosiaalinen tuki surusta selviytymisen välineenä

Sosiaalisen tuen tutkimusperinteen juuret paikantuvat 1970-luvun psykososiaalisten prosessien ja stressin tutkimuksen yhteyteen. Tutkijat kehittivät tuolloin puskurihypoteesia, jonka mukaan sosiaalinen tuki sekä suojaa ihmistä joutumiselta stressiä aiheuttaviin elämäntapahtumiin että auttaa selviytymään stressiä tuottavista tapahtumista. Sosiaalisen tuen käsitteen määrittely on yleisesti koettu hankalaksi, koska sosiaaliseen tukeen liittyy voimakas kokemuksellinen ulottuvuus. Käsitettä on pyritty määrittelemään jo useita vuosikymmeniä. (Metteri & Haukka-Wacklin, 2012, s. 55.)

Sosiaalisen tuen käsitteen moniulotteisuuden takia yhtä yleisesti hyväksyttyä tieteellistä määritelmää ei ole. Eroja on sekä sisällöllisissä painotuksissa että lähestymistavoissa. (Mts. 55.) Drageset (2021, s. 137) on lähestynyt sosiaalisen tuen käsitteen moniulotteisuutta ajatuksella, että se voidaan lukea kuuluvaksi laajempaan sosiaalisen pääoman kontekstiin, jossa sosiaalinen tuki ja sosiaaliset verkostot ovat pääoman osia. Metterin & Haukka-Wacklinin (2012) mukaan useissa määritelmässä sosiaalinen tuki nähdään ihmisen identiteetin

muodostumisen ja kriisitilanteista selviytymisen tai muutokseen mukautumisen kannalta keskeisenä tekijänä. Yksi tapa määrittää sosiaalisen tuen käsitettä on jakaa se rakenteelliseen ja toiminnalliseen näkökulmaan. Rakenteellisella näkökulmalla viitataan yksilön läheisverkoston kokoon, ihmissuhteiden laatuun sekä vuorovaikutuksen tiheyteen. Toiminnallinen lähestymistapa viittaa yksilön omaan kokemukseen sosiaalisen tuen saamisesta sekä omista läheisverkoston suhteistaan. (Drageset, 2021, s. 137–138.)

Scottin ym. (2020) mukaan sosiaalisen tuen vaikutuksia voidaan tarkastella sekä puskurimallin että päävaikutusmallin kautta. Puskurimallissa sosiaalinen tuki nähdään kielteisiltä vaikutuksilta suojaavana tekijänä siten, että tuki tasaa stressin ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Päävaikutusmalli puolestaan painottaa sosiaalisen tuen kokonaisvaltaisia positiivisia vaikutuksia yksilöihin heidän tilanteestaan riippumatta. Molemmat mallit ovat saaneet tukea tutkimuskirjallisuudessa. Päävaikutusmalliin sisältyvä ajatus siitä, että sosiaalisella tuella on kokonaisvaltainen vaikutus hyvinvointiin yksilön kokemasta stressitasosta riippumatta, on saanut tuekseen enemmän johdonmukaisia todisteita. Malli huomioi myös sosiaalisen tuen positiiviset hyödyt stressitekijöiden poistamisen tavoitteen lisäksi. (Mts. 2.)

Sosiaalinen tuki voi olla emotionaalista tukea, arviointitukea, tietotukea, konkreettista tukea (Metteri & Haukka-Wacklin, 2012, s. 55) sekä yksilön selviytymiskeinojen vahvistamista (Manninen ym., 2017, s. 122). Valentinen ja Walterin (2015, s. 311) mukaan sureville kohdennetusta sosiaalisesta tuesta on erotettavissa vielä erityisiä muotoja, kuten mahdollisuus jakaa kokemus muiden kanssa sekä sururyhmiin osallistuminen. Sosiaalisen tuen voidaan sanoa olevan ihmisten, lähiyhteisöjen ja julkisten organisaatioiden tuottamia palveluita, joiden avulla ihmisen elämänhallinta ja autonomisuus lisääntyvät (Metteri & Haukka-Wacklin, 2012, s. 56–57).

Aoun ym. (2019, s. 2) näkevät sosiaalisen tuen olevan sellaista yksilöiden välistä resurssien vaihtoa, jolla joko tukija tai tuen vastaanottaja kokee olevan hyötyä tuen vastaanottajan hyvinvoinnille. Sosiaalinen tuki voi vahvistaa yksilön selviytymiskeinoja ja elämänlaatua kuormittavina aikoina (Drageset, 2021, s. 140) ja sillä on voimakas yhteys yksilön hyvinvointiin (Mikkola, 2009, s. 27). Vaikka sosiaalisen tuen käsitteen määritelmä vaihtelee eri tutkimuksissa, epävirallinen tuki nähdään usein yksilön jo olemassa olevan läheisverkoston tarjoamana tukena ja muodollinen tuki organisoituna tukena henkilöiltä, jotka voivat olla ammattilaisia. Muodollista tukea voivat tarjota koulutetut vertaisryhmien vetäjät tai vertaisryhmän jäsenet, joilla ei ole erillistä koulutusta. (Scott ym., 2020, s. 2.)

Logan ym. (2018, s. 472) ovat havainneet, ettei ammatillista tukea suositella samalla tavalla surun aiheuttamiin psykologisiin oireisiin kuin muihin mielenterveyden ongelmiin. Scottin ym. (2020, s. 2) mukaan äkillisesti läheisensä menettäneet vastaanottavat todennäköisesti enemmän epävirallista sosiaalista tukea läheisverkostoltaan kuin virallista organisoitua tukea. Sosiaalinen tuki voidaan ymmärtää siten, että sen antajalla on henkilökohtainen suhde tuen saajaan, eli tuen antajat ovat tällöin lähipiiriin kuuluvia perheenjäseniä, läheisiä tai muita maallikkoja. Ammattimainen tuki voidaan puolestaan käsittää tukena, joka perustuu tuen antajan koulutukseen ja kompetenssiin. On näkemyksiä, joiden mukaan kyse ei ole sosiaalisesta tuesta silloin, jos tuen antajana toimii ammattilainen, yhteisö tai esimerkiksi järjestö. Toisaalta väittelyä on käyty myös siitä, onko olemassa ammattimaista sosiaalisen tuen muotoa erikseen. (Manninen ym., 2017, s. 122.)

Scott ym. (2020) ovat havainneet, että muodollisen sosiaalisen tuen tehokkuudelle äkillisissä ja väkivaltaisissa menetyksissä on olemassa rajallisesti näyttöä. Esimerkiksi itsemurhan uhrien läheisille kohdennettujen interventioiden vaikuttavuutta on tutkittu, mutta tutkimuksista ei ole ollut löydettävissä yhtenäistä todistetta siitä, mikä käytännössä olisi paras tuki. Vertaistukeen perustuvilla tukimuodoilla on kuitenkin havaittu olevan positiivisia vaikutuksia. Myös läheisverkoston tuki on merkittävässä roolissa läheisensä äkillisesti tai väkivaltaisesti menettäneillä ja se on usein myös helpoiten saavutettavissa ja personoitavissa. (Mts. 2.) Myös Aoun ym. (2019, s. 2) ovat havainneet, että surun tukemisessa ensisijaisena tuen lähteenä toimii yleensä jo olemassa olevat läheisverkostot, joiden tarjoamaa tukea muut sosiaaliset verkostot voivat täydentää. Epävirallisen sosiaalisen tuen saamisen parantamiseen tähtäävät toimenpiteet ovat tärkeitä läheisensä äkillisesti menettäneiden hyvinvoinnin kannalta (Scott ym., 2020, s. 2).

Loganin ym. (2018, s. 471) mukaan vaikka sosiaalinen tuki on yksi merkittävimmistä suremisen psykologisiin lopputulemiin vaikuttavista tekijöistä, surijat ovat jääneet usein vaille oikea-aikaista ja riittävää tukea. Aoun ym. (2019, s. 2) ovat havainneet, että sosiaalinen tuki ei aina ole toimivaa ja voi jopa johtaa siihen, että surija kokee entistä enemmän ahdistusta. Olennaista on kiinnittää huomiota siihen, mikä surevan oma kokemus tuen toteutumisesta on, sillä surevaa auttaa eniten hänen parhaaksi kokemansa tuki, ei sosiaalisen tuen tarjoamisen pelkästään. Tuen koettuun tehokkuuteen vaikuttaa tuen antajan ja vastaanottajan välinen positiivinen yhteensopivuus. Toiset voivat pitää tietyn tyyppistä tukea hyödyllisenä ja toiset hyödyttömänä. Esimerkiksi osa ei arvosta neuvojen saamista ja toiset kokevat ne

hyödyllisenä. Tuen lähteellä, määrällä, muodolla ja ajoituksella on vaikutusta siihen, millaisena tuki koetaan. (Aoun ym., 2019, s. 2–3.)

3 METODOLOGISET VALINNAT

Metodologiset valinnat ohjaavat tutkijaa ja tutkimuksen tekemistä läpi tutkimusprosessin. Jo tutkimustehtävän ja -kysymysten asettaminen edellyttävät metodologisten valintojen tekemistä. Metodologian avulla menetelmät voidaan sijoittaa keinoiksi ja välineiksi tutkimuksellisten ongelmien kohtaamiseen (Salonen, 2015, s. 20). Tässä luvussa käsittelemme tutkielmani toteutuksessa käyttämäni metodologiset valinnat. Käyn läpi tutkimustehtävän perustelut, aineistonhankinta prosessin, aineiston analyysiin liittyvät vaiheet sekä tutkimuseettistä pohdintaa.

3.1 Tutkimustehtävä

Tämän tutkielman tutkimustehtävänä on tarkastella aikaisemman traumaattisen surun tutkimuksen avulla, millaista sosiaalista tukea traumaattisen menetyksen kohdanneille on tarjolla, ja mikä on tuen merkitys surevien toipumisessa. Tutkimustehtävästä olen johtanut kolme tutkimuskysymystä: 1) Minkälaista sosiaalista tukea on saatavilla ja keneltä tukea saadaan? 2) Millaisena tuki on koettu? 3) Miten surevia voitaisiin tukea paremmin?

Aiheen tutkiminen on olennaista sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta, sillä traumaattinen suru voi johtaa pitkäaikaiseen toimintakyvyn heikkenemiseen. Myös traumaattista surua kokevan työkyvyn on havaittu vaihtelevan voimakkaasti ja traumaattinen suru aiheuttaa usein sairauslomalle joutumisen. (Ahlström & Ala-Kauhaluoma, 2016.) Terkamo-Moisio ym. (2021, s. 187) mukaan henkirikosten uhrien omaisten kokemat kielteiset elämänmuutokset tulisi huomioida erityisesti, jotta työkäisten omaisten työkykyä voitaisiin ylläpitää ja työkyvyttömyyttä ehkäistä.

Aikaisemmasta suomalaisesta surututkimuksesta on herännyt myös tarve jatkotutkimukselle ammattikäytäntöjen kehittämisen näkökulmasta. Koska henkirikos muuttaa uhrin läheisten elämää pitkällä aikavälillä ja jopa pysyvästi, tulisi tämä huomioida omaisille tarjottavassa tuessa (mts. 187). Turunen (2020) painottaa, että traumaattisen surun erityispiirteet tulisi tunnistaa palvelujärjestelmässä ja järjestää palvelut siten, että surija saisi tarvitsevansa tuen ja avun ilman, että hänen täytyy sitä itse etsiä tai vaatia.

3.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus metodina

Tutkielmani metodina käytän systemaattista kirjallisuuskatsausta. Olin alun perin harkinnut valitsevani tutkielmani metodiksi narratiivisen katsauksen siksi, että se mahdollistaa tutkimustiedon ajantasaistamista ja yleiskuvan luomisen ilmiöstä. Mutta kuten Salminenkin (2011, s. 7) huomauttaa: narratiivinen katsaus ei tarjoa analyttisintä tulosta. En myöskään halunnut käyttää aineistonani harmaata kirjallisuutta.

Yleisesti kirjallisuuskatsaus on tutkimustapa, jolla tutkitaan alkuperäistutkimuksia (Vilka, 2023). Tutkimuksen tehtävänä on tunnistaa, arvioida, tulkita sekä yhdistää olemassa olevaa tietoa. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on usein tiivistelmä tietyn aiheen aiempien tutkimusten olennaisesta sisällöstä. (Salminen, 2011, s. 9.) Metodi mahdollistaa olennaisen tiedon tiivistämisen sekä keskeisten johtopäätösten tekemisen suhteessa ennalta asetettuun tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsaus on tutkimustapana monimenetelmällinen ja analyttinen. (Vilka, 2023.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa katsausprosessiin lähdetään aina ennalta määritellyn ja täsmällisen tutkimuskysymyksen kautta. Katsauksen tavoite on luoda synteesi siitä, mitä aiheesta ja siihen liittyvistä käytännöistä jo tiedetään tai ei vielä tiedetä. (Mt.) Tutkimuskysymyksen määrittämisen jälkeen systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tulee tuoda esiin tutkimuksen teoreettinen ja konseptuaalinen tausta sekä metodit, joilla tutkimusten hakuja, seulontaa, tiedon hankintaa ja laadunarviointia tehdään (Torgerson, 2003, s. 24). Kirjallisuuskatsauksen vaiheisiin sisältyy järjestelmällinen tutkimusten hakuprosessi, tutkimusten valikointi, valittujen tutkimusten kriittinen lukeminen ja arviointi, muistiinpanojen tekeminen alkuperäistutkimuksesta, tutkimusten analyysi sekä yhdistäminen uuden tiedon tuottamiseksi (Vilka, 2023).

Kattavan hakuprosessin avulla pyritään löytämään tutkimustehtävän kannalta tarkoituksenmukaisimmat ja laadukkaimmat alkuperäistutkimukset. Kirjallisuuskatsauksessa on tehtävä tarkka kuvaus avainsanoista, haku- ja valintakriteereistä, käytetyistä tietokannoista ja niitä koskevista perusteluista sekä kriittinen arviointi ja johdonmukainen hakutulosten tulkinta. Tutkimuksen tulee pyrkiä luotettavuuteen, pätevyYTEEN ja yleistettävyyTEEN. Menettelytapojen tulee olla tarkkoja ja läpinäkyviä. Läpinäkyvyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimus on toistettavissa, eli tutkimusprosessissa paljastetaan yksityiskohtaisesti kaikki tutkijan tekemät

työvaiheet ja niiden valintaan liittyvät perustelut. Aineiston hankinta ja siihen liittyvät valintakriteerit avataan huolellisesti katsauksessa. (Vilkka, 2023.)

Systemaattinen katsaus mahdollistaa keskustelun kartoittamisen ja tieteellisten tulosten kannalta tärkeiden tutkimusten esiin seuloamisen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas metodi hypoteesien testaamiseen, tutkimusten tulosten tiiviiseen esittämiseen sekä tulosten johdonmukaiseen arviointiin. Sen avulla on mahdollista paljastaa aikaisemmassa tutkimuksessa esiintyviä puutteita, eli tuoda esiin myös uudet tutkimustarpeet. (Salminen, 2011, s. 9.) Keskeinen tavoite on tiivistää tietoa, osoittaa tiedon muuttuminen sekä se, mihin suuntaan aiheen tutkimus on kehittymässä (Vilkka, 2023). Torgersonin (2003) mukaan systemaattiset katsaukset voivat parhaimmillaan myös helpottaa tulevaisuuden tutkimuksen tarpeiden määrittämistä.

3.3 Aineiston valikoituminen

Aloitin koehakujen tekemisen sähköisistä tietokannoista 2023 vuoden syksyllä. Koehaut Sage Journals-, EBSCO Academic Search Elite-, ProQuest-, Oxford Academic Journals-, Wiley Online Library-, Taylor- & Francis Online- ja Web of Science -tietokannoissa osoittivat traumaattisen surun ilmiön olevan vasta vähän tutkittu. Tein ensin hakuja pelkästään traumatic grief käsitteellä sekä yhdistelmällä ”traumatic grief” AND ”social work”, saadakseni kokonaiskuvan aiheen tutkimuksellisesta tilanteesta.

Varsinaisen aineistoni valitsin EBSCO Academic Search Elite- ja SAGE Publications tietokannoista. Käytin molemmissa tietokannoissa hakusanoina yhdistelmää: ”traumatic grief” OR ”traumatic loss” AND ”social support”. Koehakuihin en ollut vielä sisällyttänyt traumatic loss käsitettä, jolloin tulokset jäivät huomattavasti niukemmiksi. Tutustuessani käsitteeseen tarkemmin, havaitsin grief ja loss käsitteiden sisältöjen olevan niin läheisiä keskenään, että niitä voi käyttää rinnakkain. Tein haut molemmissa tietokannoissa tarkennetun hakutoiminnon kautta. Taulukossa 1 esitän tiedonhakuprosessin koottuna.

Taulukko 1. Tiedonhaku

Tietokanta	Hakusanat	Haun rajaukset
1) EBSCOhost Academic Search Elite	"traumatic grief" OR "traumatic loss" AND "social support"	Vertaisarvioidut Koko teksti saatavilla Julkaisu ajankohta: 2000–2024 Julkaisutyyppi: tieteellinen artikkeli Kieli: englanti
2) SAGE Publications/ SAGE Journals	"traumatic grief" OR "traumatic loss" AND "social support"	Julkaisutyyppi: tieteellinen artikkeli Julkaisu ajankohta: 2000–2024 Saatavilla Lapin yliopiston tunnuksilla

EBSCO Academic Search Elitessä haku valitsemillani hakusanoilla ja rajauksilla tuotti 56 tulosta. Haun tuloksista vanhin julkaisu oli vuodelta 2010, mikä viittaa traumaattisen surun niukkaan tutkimukseen. Skannasin ensin läpi tulosten otsikoita ja tiivistelmiä. Tässä vaiheessa prosessia suljin pois kirjallisuuskatsaukset sekä ne artikkelit, joissa ei käsitellä ollenkaan traumaattista surua tai -menetystä. Tämän jälkeen silmäilin myös leipätekstejä jäljelle jääneistä artikkeleista. Osa artikkeleista käsitteli surua, mutta ei erityisesti traumaattista surua. Lähdin sulkemaan pois myös sellaisia artikkeleita, joissa käsiteltiin traumaattista surua, mutta ei mainittu sosiaalisen tuen ilmiötä. Lopuksi EBSCO Academic Search Elitestä jäi jäljelle 11 artikkelia, joiden kautta tutkimustehtävääni vastaaminen mahdollistui. Tutkimusten sisällön tarkemman tarkastelun jälkeen päädyin tiputtamaan vielä kolme artikkelia pois, sillä niissä sosiaalisen tuen ilmiön näkyminen jäi kapeaksi. Lopulta haku tuotti 8 sopivaa artikkelia, jotka valitsin osaksi tutkielmani aineistoa.

SAGE Publications -tietokannassa valitsemillani hakusanoilla ja rajauksilla sain 373 tulosta. SAGE:n tietokannan tarkennettuun hakuun ei sisällynyt yhtä paljon rajaustyökaluja kuin EBSCO:n. Todennäköisesti tämän takia tuloksia tuli huomattavasti suurempi määrä kuin EBSCO:n haussa. En kuitenkaan kokenut määrää mahdottomaksi ja kävin kaikki haun artikkelit läpi. Useat artikkelit pystyin sulkemaan pois suoraan otsikon ja vähintäänkin tiivistelmän perusteella, eli nopealla skannauksella. Artikkelit, joiden sisältö ei ollut tulkittavissa selkeästi suoraan otsikosta tai tiivistelmästä otin tarkempaan tarkasteluun aluksi leipätekstien nopealla skannaamisella ja asiasanoja tekstistä etsimällä. Tässäkin tietokannassa

poissulkuprosessi toteutui samoin perustein kuin EBSCO:ssakin. Tässä hakuvaiheessa tutustuin tarkemmin bereavement käsitteeseen, aluksi ikään kuin sattumalta. Käsite toistui usein tutkimusten otsikoissa ja asiasanoissa. Tulosten läpikäymisen alkuvaiheessa koin, ettei tietokannasta ole löydettävissä omaan tutkielmaani liittyvää aineistoa hyvästä tulosten lukumäärästä huolimatta. Skannasin ensin otsikoista pelkästään grief tai loss käsitteitä. Siinä vaiheessa, kun sain selville myös bereavement käsitteellä viitattavan menetykseen ja suruun, alkoi sopivaa aineistoa löytyä yllättävänkin hyvin. SAGE:n tietokannasta valitsin lopulta 17 artikkelia. Huolellisen artikkelieihin tutustumisen jälkeen tiputin pois vielä neljä. Aineistoksi tästä hausta valikoitui lopulta 13 artikkelia.

Molempien tietokantojen hakujen kohdalla havaitsin, ettei hakusanojani aina mainittu suoraan otsikossa tai avainsanoissa, mutta lähemmällä tarkastelulla artikkeleista oli mahdollista tulkita niihin sisältyvän traumaattista surua. Surun ja menetyksen käsitteet kulkevat tutkimuksessa niin käsi kädessä, ettei niitä ole tarpeenmukaista eritellä toisistaan.

Taulukko 2. Aineiston haussa käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit kootusti

1) Sisäänottokriteerit	2) Poissulkukriteerit
Englannin kieli Aikavälillä 2000–2024 julkaistut vertaisarvioidut tutkimusartikkelit Koko teksti saatavilla Maksuttomat artikkelit, joihin pääsy Lapin yliopiston kirjaston tietokannoista Saatavilla verkossa Aineistossa käsitellään sekä traumaattista surua että sosiaalista tukea	Muut kuin englanninkieliset tutkimukset Ennen vuotta 2000 julkaistut tutkimukset Kaikki muu aineisto lukuun ottamatta vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita Maksulliset artikkelit Koko tekstiä ei saatavilla Aineisto ei liity traumaattiseen suruun ja sosiaalisen tukeen

Käytin aineiston- ja viitteidenhallinnan tukena Mendeley viitteidenhallintaohjelmaa, jonka avulla myös varmistin, ettei aineistooni päätynyt duplikaatteja. Kaksi valitsemaani tietokantaa tuottivat tutkielmani aineistoksi yhteensä 21 tieteellistä artikkelia. Tutkielmaani valikoituneet artikkelit ovat Yhdysvalloista, Iranista, Norjasta, Italiasta, Belgiasta, Turkista sekä yksi englanninkielinen Suomesta. Tutkimuksista 18 on tehty läheisensä traumaattisesti

menettäneiden näkökulmasta, yksi lapsensa menettäneiden vanhempien sosiaalisen verkoston näkökulmasta, yksi henkirikoksen uhrien läheisille kohdennetun palvelumallin näkökulmasta sekä yksi kadonneiden henkilöiden omaisten näkökulmasta. Tutkielman liitteenä (liite 1) olevaan taulukkoon olen koonnut aineistona olevien tutkimusartikkeleiden tekijät, julkaisuvedot, tutkimusten nimet, maat sekä kohderyhmät aikajärjestyksessä vanhimmasta uusimpaan.

3.4 Aineiston analyysi

Vaikka systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekeminen on luonteeltaan teoreettista tutkimusta, voidaan sen toteuttamisessa käyttää apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysia (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Aineistoni analyysi ei ole puhdas sisällönanalyysi enkä käyttänyt analyysin tukena sen jokaista perinteistä vaihetta, vaan sovelsin sisällönanalyysia työssäni siten, että se soveltui parhaiten juuri kirjallisuuskatsauksen tekemisen tueksi.

Koska aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla, ja teoreettiset käsitteet luodaan aineiston kautta (mt.), sopii menetelmä hyvin vähän tutkitun kohdeilmion, eli tässä tutkielmassa traumaattisen surun tutkimiseen. Analyysitavan valintani perustuu myös Elon ym. (2022, s. 218) havaintoon siitä, että vähän tutkitun aiheen kohdalla aineistolähtöinen analyysi toimii teorialähtöistä analyysia paremmin, koska teorialähtöisen analyysin toteuttaminen edellyttää laajempaa aikaisempaa tutkimustietoa tai tuotettua teoriaa ilmiöstä, jonka kautta analyysimatriisi on mahdollista muodostaa. On kuitenkin olennaista huomioida, että tarkasteltavat tutkimukset eivät yksinään muodosta teoreettista viitekehystä kirjallisuuskatsauksessa (Vilkkä, 2023). Tämän vuoksi käytän sosiaalisen tuen viitekehystä aineiston analysoinnin tukena aineistosta nousevien muiden teoreettisten käsitteiden ohella.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu käsitteiden yhdistelemiseen, mikä mahdollistaa vastauksen saamisen tutkimustehtävään. Yleisesti sisällönanalyysin tehtävä on tuottaa sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen aineisto pyritään järjestämään selkeään ja tiiviiseen muotoon kadottamatta aineistossa olevaa informaatiota. Laadullisen aineiston analyysillä tähdätään informaatioarvon lisäämiseen, koska hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää ja yhtenäistä informaatiota tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi &

Sarajärvi, 2018.) Kiviniemen (2018) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi voidaan nähdä samanaikaisesti luonteeltaan sekä analyttisenä että synteettisenä.

Analyysin tehtävä on selkeyttää aineistoa, mikä mahdollistaa luotettavien johtopäätösten tekemisen tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston laadullista käsittelyä ohjaa looginen päättely ja tulkinta. Aineisto hajotetaan ensin osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Laadullisessa aineistossa analyysin teko ulottuu tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Sisällönanalyysin päävaiheet voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joita ovat: 1) valmisteluvaihe, 2) analyysivaihe ja 3) raportointivaihe (Elo ym., 2022, s. 218).

Aloitin aineistoni analysointiprosessin tulostamalla valikoidut tutkimusartikkelit. Tämän jälkeen perehdyin aineistooni huolellisesti ennen varsinaisen analyysin aloittamista. Ensimmäisellä lukukerralla luin artikkelit tarkasti läpi samalla alleviivaten ja tehden niistä muistiinpanoja marginaaleihin. Elo ym. (mts. 219) mukaan aineiston huolellinen läpikäyminen ja lukeminen antaa kokonaiskuvan aineistosta ja helpottaa analyysiä. Tässä vaiheessa tarkastin myös tutkimuskysymykseni, sillä on olennaista varmistaa, että aineiston kautta on mahdollista vastata niihin.

Toisella lukukerralla aloin tekemään värikoodauksia teksteihin ja esitin aineistolle tutkimuskysymykset. Sisällönanalyysissä on olennaista etsiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia aineistosta (Graneheim ym., 2017, s. 30). Koodasin ensin yhdellä värillä artikkeleista sosiaalisen tuen muodot, toisella värillä kokemukset tuen toteutumisesta ja kolmannella ajatuksia siitä, miten sureville kohdennettua tukea voitaisiin parantaa. Koska aineistolähtöisessä analyysissä ei ole valmista luokittelurunkoa, johon aineiston analysointi perustuu (Elo ym., 2022, s. 218), tuotin luokittelurungon itse aineistostani.

Analyysin alkuvaiheessa luokittelu auttaa tunnistamaan ja määrittämään yhteisiä piirteitä sisältäviä kategorioita (Graneheim ym., 2017, s. 32). Luokkien laatiminen onkin olennainen osa sisällönanalyysiä, sillä analyysin lopputuloksena muotoutuvat luokat tai kategoriat kuvaavat tarkasteltavaa aihetta ja ilmiötä (Elo ym., 2022, s. 216). Koodauksen avulla luokittelurungon pääkategorioiksi muodostuivat: 1) Sosiaalisen tuen muodot, 2) tuen toteutuminen ja 3) tuen parantaminen. Pääluokkien muotouduttua niiden alle alkoi muodostumaan alakategorioita, joita käsitellään tarkemmin luvussa neljä.

Elo ym. (2022, s. 224) ovat havainneet, että vaikka sisällönanalyysi kuvataan usein vaiheittaisena prosessina, analyysi harvoin etenee täysin lineaarisesti. Tämän huomasin jo analyysin valmisteluvaiheen alusta asti. Tutkimuksiin on palattava yhä uudelleen ja uudelleen ja useammalla lukukerralla aineistosta on löydettävissä uudenlaisia tulokulmia. Etenin analyysiprosessin vaiheiden välillä rinnakkaisesti välillä palaten uudelleen aiemmin työstämiini vaiheisiin. Koin hetkittäin aineistosta löytyvän loputtomasti uusia tulokulmia. Näissä hetkissä muistutin itseäni pitämään kiinni tutkimuskysymyksistä. Kirjallisuuskatsaus on kuitenkin metodina sellainen, ettei jokaista tulokulmaa ole mahdollista eikä tarpeenmukaista tuoda yhdessä katsauksessa esiin. Myös Kiviniemi (2018) muistuttaa, ettei kaikkea prosessin aikana oppimaansa ja kaikkea keräämäänsä aineistoa kannata yrittää sisällyttää lopulliseen tutkimusraporttiin.

3.5 Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimuseettinen arviointi ja hyvien tutkimuskäytäntöjen huomioiminen tulee ulottua tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin (Rauhala & Virokannas, 2011). Jo tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys ja aiheen eettisessä pohdinnassa on selkeytettävä se, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimus aiotaan tehdä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tieteellisessä tutkimuksessa tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, eli noudattaa yhteisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa tutkimuskohteeseen, kollegoihin, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja yleisöön (Vilkka, 2023).

Koska sosiaalityössä ollaan tekemisissä sekä profession että tutkimuksen näkökulmasta sensitiivisten aiheiden kanssa, on sekä sosiaalityön tutkimuksen että käytännön tähdättävä eettisesti kestävään toimintaan. Rauhalan ja Virokannaksen (2011) mukaan tutkimustoimintaan sisältyy samoja vallankäytön, sulkemisen ja mukaan ottamisen mekanismeja kuin mihin tahansa muuhunkin sosiaaliseen toimintaan. Tämä on olennaista huomioida erityisesti sosiaalityön sensitiivisiä kohdeilmiöitä tutkittaessa. Jos ajatellaan sosiaalityön asiakkaita ja sosiaalityön tutkimuksen kohderyhmiin kuuluvia ihmisiä, ovat he mahdollisesti joutuneet kohtaamaan jo ennestään eriarvoista kohtelua. Tutkijana minun on huolehdittava, ettei sulkemista ja epäoikeudenmukaista vallankäyttöä tapahdu tutkimuksessa sen aikana, eikä myöskään tutkimuksen valmistuttua.

Kirjallisuuskatsausten tekemisessä pätevät samat hyvän tieteellisen käytännön periaatteet ja eettiset lähtökohdat kuin muitakin tutkimusmetodeja käytettäessä. Eettisesti kestävän kirjallisuuskatsauksen tekeminen edellyttää sellaisten tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien valitsemista, jotka perustuvat oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen ja muihin asianmukaisiin lähteisiin, havaintoihin sekä huolelliseen analyysiin. Tutkijan tulee hallita valittu tutkimusmenetelmä, tiedonhankinta, analyysi sekä tulokset johdonmukaisesti. Tieteellisen työskentelyn kirjallisuuskatsauksessa tulee olla alusta loppuun rehellistä, huolellista ja tarkkaa. (Vilkka, 2023.) Tein tiedonhankintani huolellisesti ja läpinäkyvästi kuvaten aineistonhankintaprosessin vaihe vaiheelta. Analysoin alkuperäistutkimukset niiden sisältöä vääristelemättä ja toisia tutkijoita kunnioittaen. Raportointivaiheessa käytin asianmukaisesti lähdeviitteitä ja toin toisten tutkijoiden tuottaman tiedon esille sitä muuttamatta. Sitouduin noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita tutkielman alusta alkaen.

Eettinen tutkimus edellyttää, että tutkija tarkastelee omaa suhdettaan ja rooliaan tutkittavaan ilmiöön jo tutkimusaihetta valittaessa. Väitän, ettei sosiaalityön tutkimus ole täysin arvoapaata. Sosiaalityön tutkimuksessa yleistä onkin ihmisten kokemusten, yhteiskunnallisten ilmiöiden tai elinolosuhteiden tarkastelu. Vaikka tutkimuksen tekemisen taustalla olisikin ennako-oletuksia, eivät ne poista tutkimuksen luotettavuutta, etenkin jos niitä osaa käsitellä ja välillä myös siirtää syrjään.

Luonnollisesti jokaisella tutkijalla on omia ennako-oletuksia ja asenteita tutkittavaa ilmiötä kohtaan. Koska laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun välineenä toimii tutkija itse, aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat voivat kehittyä tutkijan tietoisuudessa prosessin edetessä (Kiviniemi, 2018). Tutkittavan ilmiön herättämiä näkökulmia ja tunteita ei tarvitse unohtaa tai tukahduttaa, mutta mahdollisimman objektiivisesti ja eettisesti kestävän tutkimuksen tekeminen edellyttää niiden tunnistamista ja reflektointia. Ajattelen, että tutkimuksen eettisyyden varmistaminen on aina tutkijan tehtävä. Myös Kiviniemi (mt.) tuo esiin, että tutkijan tehtävä on hahmottaa mahdollisimman johdonmukainen käsitys tekemistään tulkinnoista ja perusteista, joiden avulla hän on näihin tulkintoihin päätenyt.

Traumaattinen suru on erittäin sensitiivinen ja raskas aihe. Koska itselläni on taustalla traumaattisen menetyksen kokemus, on itsereflektion merkitys ollut suuressa roolissa läpi työn. Aihetta valitessa pohdin, pystynkö tekemään tutkielman näin raskaasta ja henkilökohtaisesti lähelle tulevasta aiheesta ja miten pystyn vastaanottamaan sekä työstämään lukemaani. Pohdin myös, ovatko ennako-oletukseni aiheesta liian vahvat. Päädyin kuitenkin pitämään

aiheestani kiinni, sillä tiedostin pystyväni käsittelemään tutkimusartikkeleiden sisältöä objektiivisesti ja niiden sisältöä muuttamatta. En koe ennakko-oletusteni vaikuttaneen millään lailla negatiivisesti tutkimuksen analyysiin, sillä oletukset eivät alun perinkään olleet kielteisiä. Koin henkilökohtaisen ja kipeän kokemuksen tuoneen myös syvyyttä tutkielman tekemiseen.

Tein eettistä pohdintaa myös käsitteiden käytössä. Pohdin tutkielman tekemistä aloitellesani, voinko käyttää työssäni surusta toipumisen ja selviytymisen käsitteitä. Usein puhutaan, ettei traumaattisesta surusta voi selviytyä. Tässä vaiheessa pohdin omaa traumaattista menetystäni ja surun jälkeistä aikaa. Tulin siihen tulokseen, ettei surusta toipuminen tarkoita sitä, että traumaattinen kokemus ja menetetty läheinen tarvitsisi unohtaa. Toipumisella ja selviytymisellä viitataan tässä tutkielmassa elämässä eteenpäin menemiseen.

Tutkimuksen tekemiseen liittyy myös rajoitteita. Kirjallisuuskatsauksessa yksi rajoite on se, että kaikkea aikaisempaa tutkimusta ei ole mahdollista ottaa analysoitavaksi. Tutkielman tekijänä minun oli tehtävä valinta ja eettistä pohdintaa siitä, mitkä tutkimusartikkelit vastaavat parhaiten tutkimuskysymykseeni. En kokenut tutkimusten poissulkuprosessia hankalana, koska aiempaa tutkimusta ei ollut tarjolla niin paljon kuin esimerkiksi sosiaalityön yleisemmin tutkituissa aiheissa voisi olla. Tein koehaut tarkasti ja useista tietokannoista, jotta sain kokonaiskuvan ilmiön tutkimuksellisesta tilanteesta. Siitä huolimatta on muistettava, että valinnat ovat minun tekemiäni ja joku toinen olisi voinut valita katsaukseen eri artikkelit. Kuten Kiviniemikin (2018) huomauttaa tutkijan omilla intresseillä ja näkökulmilla on vaikutusta aineistonkeruuseen sekä aineiston luonteeseen.

Vaikka yleisesti suositellaan, että systemaattista katsausta olisi työstämässä vähintään kaksi henkilöä (esim. Torgerson, 2003), tiedostin omaavani sekä nopean skannauksen että lukemisen taidon. Pystyn myös omaksumaan tietoa lyhyessä ajassa. Näillä perusteilla päätin ottaa haasteen vastaan ja tehdä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen itsenäisesti. Aineiston hankinnan vaiheessa en tehnyt maantieteellisiä rajauksia, koska suru on universaali ilmiö ja mitä useammasta maasta tietoa saa kerättyä sitä monipuolisempaa tietoa karttuu.

4 SOSIAALINEN TUKI KÄYTÄNNÖSSÄ

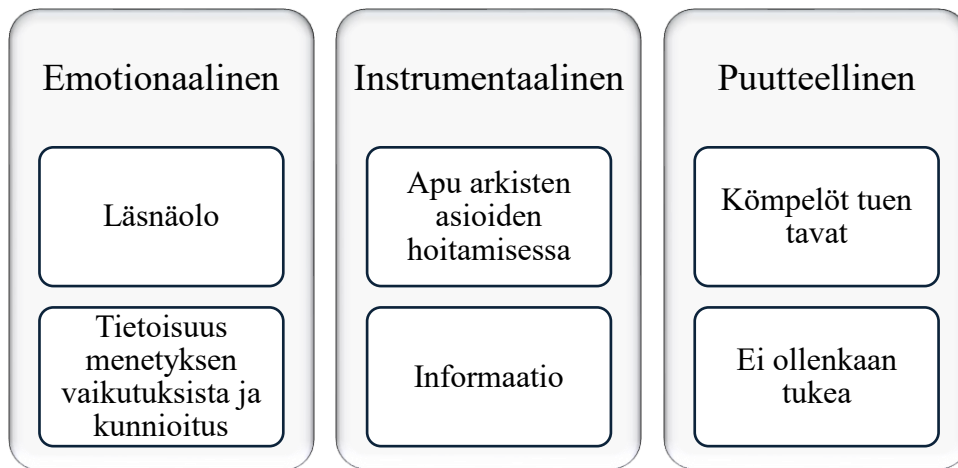
Tässä luvussa tarkastelen katsausaineistoni pohjalta, miten traumaattisen menetyksen kohdanneille tarjottava sosiaalinen tuki on toteutunut käytännössä. Etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini: Minkälaista sosiaalista tukea on saatavilla ja keneltä tukea saadaan? Millaisena tuki on koettu? Miten surevia voitaisiin tukea paremmin? Käsittelen luvussa positiivisen tuen ja selviytymiskeinojen lisäksi myös epäsuotuisampana näyttäytyneitä tuen muotoja sekä sitä, miten niitä voitaisiin välttää.

4.1 Sosiaalisen tuen muodot ja tarjoajat

Aineistoni tutkimuksista käy ilmi, että traumaattisen menetyksen kohdanneet vastaanottavat sosiaalista tukea eri toimijoilta ja sosiaalinen tuki voidaan luokitella eri muotoihin. Cacciatore ym. (2021, s. 3) ovat havainneet, että erityisesti traumaa ja surua käsittelevässä aiemmassa tutkimuksessa sosiaalisen tuen muotojen spesifimpi käsitteellistäminen ja tuen sisällön määrittäminen ovat kuitenkin jääneet puutteelliseksi ja vaativat entistä tarkempaa tarkastelua.

Cacciatore ym. (mts. 2) tuovat esiin, että perinteisesti sosiaalisen tuen muodot on jaettu neljään eri luokkaan, joita ovat: 1) informaationaalinen tuki, 2) instrumentaalinen tuki, 3) arvostuksellinen tuki sekä 4) emotionaalinen tuki. Myös Dyregrovin (2003, s. 24) ja Entillin ym. (2023, s. 535) havaintojen mukaan sosiaalisella tuella viitataan yleensä emotionaaliseen tukeen, taloudelliseen tukeen, käytännön apuun tai informaatioon. Informaationaalinen tuki voi näyttäytyä käytännössä neuvojen ja tietojen jakamisena sekä logistisena apuna tarjolla olevien palveluiden tavoittamiseen. Instrumentaalisella tuella viitataan käytännön apuun, kuten arjen askareissa auttamiseen tai taloudelliseen tukemiseen. Emotionaalinen tuki muodostuu välittämisen sekä myötätunnon osoittamisen kautta. (Cacciatore ym., 2021, s. 3.)

Whiten ym. (2008) tutkimuksesta puolestaan oli paikannettavissa kuusi erilaista sosiaalisen tuen muotoa, jotka olen koostanut kuvioon 1.



Kuvio 1. Sosiaalisen tuen muodot (mukaillen White ym., 2008)

Whiten ym. (2008) tekemä tuen muotojen jaottelu poikkeaa yleisemmin käytetystä neljän tuen muodon luokittelusta siten, että pääluokkia on muodostettu kolme: emotionaalinen tuki, instrumentaalinen tuki sekä puutteellinen tuki. Jokaisen päätuen muodon alle on paikannettu kaksi sellaista sosiaalisen tuen muotoa, jotka tutkimuksen tuloksista oli pääteltävissä. Läsnäolo sekä tietoisuus menetyksen vaikutuksista ovat emotionaalista tukea. Instrumentaaliseen tukeen kuuluu auttaminen arkisissa askareissa sekä informaatio. Kömpelöt tukemisen tavat tai tuen puute voidaan puolestaan paikantaa puutteellisen tuen pääluokan alle. (Mt.)

Cacciatore ym. (2021, s. 10) luokittelivat tutkimuksessaan käytännössä näyttäytyneitä tukemisen tapoja eri tuen muotojen alle. Heidän tutkimuksessaan emotionaalisen välittämisen konkreettisina tapoina näyttäytyivät menehtyneen muistaminen, muistojen jakaminen, menetykseen liittyvien tärkeiden päivämäärien muistaminen sekä emotionaalisesti sensitiivinen kommunikointi. Emotionaalista tukea on läsnäolo, kuunteleminen, suruun liittyvien reaktioiden avoin ymmärtäminen, tavoitettavissa oleminen ja ajan järjestäminen, suremisen pitkäkestoisen luonteen kunnioittaminen sekä ei-toivottujen neuvojen antamisen välttäminen. Instrumentaalinen tuki näyttäytyi avustamisena lastenhoidossa, ruoanlaitossa, talouden kuluissa sekä kotitöissä. Instrumentaaliseen tukeen kuuluivat myös kirjalliset muistamiset ja lahjojen antaminen. Arvostuksellista tukea puolestaan voidaan saada tukiryhmistä, lähiyhteisöistä, kuten kouluista, naapurustosta ja uskonnollisilta yhteisöiltä. Tärkeää on, että sureva tuntee edelleen kuuluvansa yhteisöihin samalla tavalla kuin muutkin.

Vaikka traumaattinen suru on syvästi henkilökohtaista, yksilön menetys sisältää väistämättä myös sosiaalisen, yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen ulottuvuuden (Aldrich & Kallivayalil, 2016, s. 15). Sosiaalista tukea erilaisina muotoina voivat tarjota surevan läheisverkosto kuten perhe, ystävät, tuttavat, naapurit ja kollegat (esim. Dyregrov, 2003), koulujen sosiaalityöntekijät ja opettajat (Dutil, 2019), erilaiset järjestöt (Poya ym., 2023) tai uskonnolliset yhteisöt, kuten kirkon toimijat (Entilli ym., 2023). Tukea on myös mahdollista hakea yksilö- tai ryhmäterapiasta (Sharpe ym., 2012), vertaistukiryhmistä (Spooren ym., 2000) tai online-foorumeilta (Entilli ym., 2023). Lisäksi Cacciatoren ym. (2021) tutkimus osoittaa, että eläimet voivat toimia sosiaalisen tuen lähteenä, vaikkei eläimiä yleensä luokitella osaksi sosiaalisen tuen lähteiden kirjoa. Tutkimuksessa ylivoimainen enemmistö kuitenkin koki eläinten läsnäolon erittäin tärkeänä surun keskellä. Muilla tieteenaloilla on havaittu, että eläinten kanssa tapahtuvalla vuorovaikutuksella on myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Cacciatore ym. (mts. 11) ehdottavatkin, että jos eläimet tunnustettaisiin nykyistä laajemmin merkittäviksi sosiaalisen tuen lähteiksi, voisi se mahdollistaa tehokkaampaa tukea erityisesti eristäytyneissä väestöryhmissä ja poikkeusolosuhteissa kuten karanteenissa.

Traumaattisen menetyksen kohdanneiden tuen tarpeeseen vastaamiseksi on myös ajoittain kehitetty erilaisia projekteja. Suomessa Turusen ja Punamäen (2016) kouluampumisen läheisille kohdennettu ammattilaisten vetämä kaksi vuotta kestänyt vertaistukiryhmäprosessi koostui viidestä ryhmätapaamisesta. Tapaamiset sisälsivät ryhmätyöskentelyä ja psyykoedukatiivisia elementtejä. Prosessin sisältö perustui tietoon ja suositukseen trauman jälkeisen toipumisen tehostamisesta. Yhdysvalloissa on puolestaan kehitetty Spilsburyn ym. (2017) Traumatic Loss Response Team (TLRT), joka pyrki löytämään henkirikosten uhrien läheisten monimutkaisiin tarpeisiin parhaiten vastaavat palvelut. TLRT toimi pääosin perheiden kanssa siihen asti, että kaikki tarvittavat palvelut oli saavutettu ja linkit muihin palveluntarjoajiin luotu. TLRT tarjosi heti traumaattisen menetyksen jälkeen monenlaista käytännön tukea sureville, kuten apua perustarpeissa, koordinoinnissa eri toimijoiden kanssa, taloudellisessa neuvomisessa, hautajaisjärjestelyissä ja lastenhoidossa. Lisäksi TLRT järjesti psykologista tukea suru- ja traumareaktioihin sekä tarvittaessa akuuttia kriisi- ja psykiatrista apua.

4.2 Kokemukset tuen toteutumisesta

Kokemukset sosiaalisen tuen saamisesta ja sen laadusta eroavat aineistossa. Yleisesti tutkimukset osoittavat, että läheisen menettämisen tavalla, ajalla sekä läheisverkoston koolla ja laadulla on vaikutusta sosiaalisen tuen toteutumiseen ja siihen, miten tuki koetaan. Osa surijoista on kokenut saaneensa paljon sosiaalista tukea, osa on kokenut tuen puutteelliseksi ja osa jotain siltä väliltä.

Olen jakanut tutkimusaineistossani esiintyneet tuen kokemukset kolmeen muotoon, joita ovat puuttuva tuki, kömpelö tuki sekä positiivinen tuki. Näissä tuen muodoissa sosiaalisella tuella viitataan pääosin sosiaalisten verkostojen, eli läheisten ja tuttavien tarjoamaan tukeen. Lisäksi tarkastelen, millaisena surijat ovat kokeneet eri palveluilta sekä yhteisöltä saatavan tuen.

4.2.1 Puuttuva tuki

Vaikka osalla surijoista on ollut selkeä ajatus siitä, millainen sosiaalinen tuki heitä parhaiten hyödyttäisi (Bottomley ym., 2017, s. 17), ei sosiaalinen tuki ole välttämättä siitäkään huolimatta toteutunut toivotulla tavalla. Huonoimmassa tapauksessa tuki on jäänyt kokonaan puuttumaan. Burken ym. (2010, s. 1–2) mukaan henkirikoksen uhrin omaisen suru on luonteeltaan sydäntä särkevää ja jos omainen joutuu kantamaan suruaan yksin tai riittämättömällä sosiaalisella tuella, tuska moninkertaistuu.

Asgari ym. (2022) tarkastelivat tutkimuksessaan koronaviruksen takia äkillisesti vanhempansa menettäneiden nuorten kokemuksia tuen saamisesta. Lähes jokainen nuori koki sosiaalisen tuen olleen puutteellista. Nuoret eivät saaneet riittävää tukea surun kanssa pärjäämiseen ja kokivat yksinäisyyttä, hämmennystä ja ahdistusta tilanteestaan. Yksi syy tuen puutteeseen vaikutti olevan pandemiasta johtuva poikkeuksellinen maailmantilanne. Osa läheisistä ja ystävistä pelkäsi sairastuvansa eikä siksi osallistunut esimerkiksi menehtyneen henkilön hautajaisiin. Nuoret myös ymmärsivät ihmisten sairastumisen pelkoa ja sen takia kauempana pysyttelemistä. (Mts.) Kyseisessä tutkimuksessa tuki näyttäytyy lähes täysin puutteellisena. Vaikka nuoret olivatkin ymmärtäväisiä vajaaksi jääneen tuen syistä, lähipiiri olisi voinut osoittaa tukeaan myös muilla tavoin kuin fyysisenä läsnäolona.

Dyregrov ym. (2018) tutkivat Norjassa vuoden 2011 terrori-iskussa menehtyneiden nuorten vanhempien kokemuksia sosiaalisen tuen saamisesta. Moni vanhemmista raportoi kokeneensa oman sosiaalisen verkostonsa tuen puutteelliseksi. Surijat pyrkivät ymmärtämään, miksi he eivät olleet saaneet esimerkiksi ystäviltään tukea. Osa vastanneista ajatteli, että ehkä heidän ystävänsä eivät vain ymmärtäneet, miten tärkeää heidän läsnäolonsa olisi ollut sureville. Osa puolestaan pohti ystävien ajattelevan, etteivät he kuuluneet surijan lähimpiin ystäviin ja siksi pysyttelivät kauempana. Osa koki, että ehkä yhteydenotto olisi ollut ystäville liian raskasta ja ehkä menetys olisikin muuttanut surijaa niin paljon, ettei ystävyysuhde voisi pysyä enää ennallaan. Oli syy mikä tahansa, surevat vanhemmat olisivat toivoneet ystäviensä tukea. (Mts. 5–6.) Kyseisen tutkimuksen tulokset osoittavat, ettei yhteydenpidon tai läsnäolon puute välttämättä johdu välinpitämättömyydestä. Siitä huolimatta tuki on koettu puutteellisenä ja sitä kautta haavoittavana.

White ym. (2008) puolestaan tarkastelivat tutkimuksessaan äkillisesti menehtyneen lapsen vanhempien ja isovanhempien välistä puolin ja toisin tarjottavaa sosiaalista tukea. Tutkimus osoitti, että perheen historialla voi olla vaikutusta tuen puuttumiseen. Esimerkiksi jos lapsensa menettänyt ei ole ollut vuosiin tekemisissä oman vanhempansa kanssa, ei tältä ole saatu tukea myöskään surun keskellä.

Surijoilla oli kokemuksia myös läheisverkoston välttelemisestä. Dyregrov ym. (2018, s. 6) havaitsivat välttelevän käyttäytymisen olevan erittäin yleistä. Osa surijoista koki monen heidän sosiaaliseen verkostoonsa kuuluneen henkilön valinneen ikään kuin helpoimman tien tilanteessa yrittämällä joko vältellä surevan kohtaamista tai puhumista tapahtuneesta. Välttelevän käytöksen takia suurin osa surevista koki hämmennystä, pettymystä, vihaa tai kokiivat ihmisten käytöksen välinpitämättömäksi. Jos ihmiset esimerkiksi vaihtoivat kadun puolta kohdatessaan traumaattista surua kokevan, surijat päättelivät, etteivät välttelijät pystyneet toimimaan toisin. Osalla oli kokemuksia siitä, että jos keskustelu kääntyi menehtyneeseen henkilöön, moni lopetti keskustelun tai päättyi vaihtamaan puheenaihetta. Osa ajatteli välttelevän käytöksen johtuvan siitä, että ihmiset pelkäsivät pahentavansa tilannetta ja siksi kääntyivät pois esimerkiksi kadulla vastaan tultaessa. Vaikka välttelevä käytös tuntui surijoiden mielestä pahalta, välttelevää käytöstä myös ymmärrettiin ja se saatettiin nähdä osoituksena empatiasta. Toisaalta taas eräs Asgarin ym. (2022, s. 80) tutkimukseen osallistuneista nuorista koki, että jos sukulaiset ja ystävät pysyttelivät etäällä, heillä ei ollut ollenkaan

empatiakykyä tai kykyä lohduttaa surevaa. Ajatukset siitä, miksi läheiset pysyttelevät etäällä erosivat siten surijoiden kesken.

Läheisten välttelevän käytöksen syiden selittelyt on koettu satuttavana. Jos esimerkiksi ihmiset ovat selittäneet poissaoloaan työkiireillä, on läheisen poissaolo tuntunut entistä pahemmalta. Surevaa ei myöskään auta se, jos ihmiset tuntevat myötätuntoa heidän tilannettaan kohtaan, mutta eivät osoita sitä konkreettisesti. Kommentit kuten ”olemme miettineet sinua paljon” tai ”olisimme niin kovasti halunneet tulla tapaamaan sinua” eivät ole konkreettista tukemista, jos ne jäävät vain sanojen tasolle. (Dyregrov, 2003, s. 31.) Cacciatoron ym. (2021, s. 8) tutkimukseen osallistuneista osa menetyksen kohdanneista kertoi kokeneensa syvää yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä, jos ihmiset eivät ottaneet yhteyttä. Osalla oli myös kokemuksia siitä, että ystävät olivat lopettaneet yhteydenpidon tapahtuneen jälkeen. Myös Englebrecht ym. (2016, s. 361) havaitsivat, että joskus traumaattisen menetyksen jälkeen aiemmin läheiset ystävät alkoivat kadota surevan ympäriltä.

Burken ym. (2010, s. 18) tutkimuksesta löytyi kokemuksia yksinjäamisestä ja eräs henkiriikoksen uhrin omainen kuvasi naapureidensa välttelevää käytöstä sanoin: ”naapurini pysyttelevät minusta kaukana, ihan kuin olisin tehnyt jonkin rikoksen”. Dyregrov (2005) on tutkinut surijoiden kokemusten lisäksi surijan läheisverkostojen kokemuksia tuen antamisesta. Osa läheisverkostoon kuuluvista ei vältellyt kontaktia surijaan. Sen sijaan he välttelivät puhumista aiheesta, sillä he pelkäsivät ylittävänsä surijan henkilökohtaiset rajat tai pahentavansa tilannetta. Suurin osa vastaajista (70 %) ajatteli olleensa liian passiivinen ja odottaneensa liikaa sitä, että surija ilmaisisi ensin heille, millaista tukea toivoo. (Mt.) Välttelevää käytöstä selittää usein epävarmuus siitä, miten tukea surevaa tämän toivomalla ja tälle sopivimmalla tavalla. Vaikka jokaisella surijalla on omat tuen tarpeensa, välttelevä käytös tuskin on toimiva tuen muoto kenellekään. Tutkimusaineistossani toistuukin surijoiden toive siitä, että mieluummin toimittaisiin kuin välteltäisiin siksi, että pelkää satuttavansa surevaa. Yhteenvetona voidaan todeta, että välttely satuttaa eniten.

4.2.2 Kömpelö tuki

Vaikka sosiaalista tukea tarjoavan tukemisen tarkoitusperät olisivat pohjimmiltaan hyvät, ajoittain tukemisen tavat ovat osoittautuneet kömpelöiksi. Surevaa on saatettu lohduttaa

sanoin tai neuvoin, jotka ovat loppujen lopuksi pahentaneet surevan oloa entisestään. Burke ym. (2010, s. 2) muistuttavat, ettei sosiaalinen kanssakäyminen ole aina sellaisenaan sosiaalista tukea, ja voi aiheuttaa yhtä lailla stressiä kuin aitoa tukea. Dyregrov (2003, s. 36) on havainnut traumaattisen menetyksen kohdanneiden verkostojen kokevan epävarmuutta siitä, miten ilmaista empatiaa surevia kohdattaessa. Epävarmuus voi johtaa siihen, että tukemisen tavat eivät vastaa surevan tuen tarpeeseen riittäväällä tavalla ja pahimmillaan sopimaton tuki voi aiheuttaa suremisen prosessissa takapakkia.

Yksi Dyregrovin ym. (2018, s. 6) tutkimukseen osallistunut lapsensa menettänyt isä kertoi kollegansa sanoneen hänelle kaksi viikkoa terrori-iskun jälkeen: ”toivottavasti tämä tapahuma tuo mukanaan jotain hyvää”. Vaikka isä ymmärsi, ettei kollega tarkoittanut kommentillaan mitään pahaa, kommentti oli ajattelemattomasti esitetty lapsensa henkirikokselle menettäneen vanhemman näkökulmasta. Toiselle surevalle isälle oli puolestaan kommentoitu kuusi kuukautta menetyksen jälkeen: ”No ehkä nyt suremisesi on päättynyt.” (Mts. 6.) Osa sureville esitetyistä kommentteista on ollut niin ajattelemattomia, että ne ovat aiheuttaneet surijalle pitkäkestoista turhautumista eikä niitä ole voitu unohtaa. Vastaavankaltaisia surijoiden kokemia kommentteja ovat olleet esimerkiksi: ”no kyllä suru katoaa jonkin ajan päästä”, ”kaikella on tarkoituksensa” ja ”onneksi sinulla on kuitenkin toinen lapsi vielä jäljellä”. Lisäksi eräs lapsensa itsemurhan vuoksi menettänyt oli saanut kuulla kommentin ”tämä on varmaan myös helpotus, kun sinulla oli niin paljon ongelmia poikasi kanssa”. (Dyregrov, 2003, s. 33.)

Epäystävälliset ja loukkaavat kommentit sekä töykeä käytös surijan sosiaaliselta verkostolta voi tehdä suremisen prosessista jopa vaikeampaa kuin se olisi niitä ilman ollut (Burke ym., 2010, s. 17–18). Vaikka tuki joskus onkin kömpelöä tai sisältää esimerkiksi tilanteeseen sopimattomia lausahduksia, traumaattisen menetyksen kohdanneet vaikuttaisivat ymmärtävän sopimattoman tuen johtuvan yksilön kyvyttömyydestä tarjota hyödyllistä tukea sen sijaan, että kyse olisi välinpitämättömyydestä (Dyregrov, 2003, s. 36).

Moni surevista on tuonut esiin kokemuksen epävarmasta kommunikoinnista etenkin, kun kyseessä on ollut kommunikointi kaukaisemmiksi koettujen ystävien, naapureiden tai kollegoiden kanssa. Surevat ovat kokeneet, että moni heidän ystävänsä tai tuttavansa on pelännyt ottaa yhteyttä, koska traagisen tilanteen jälkeen on vaikea tietää mitä sanoa tai mitä kysyä. Osa surevan sosiaaliseen verkostoon kuuluvista on saattanut pelätä sanovansa jotain loukkaavaa, ylittävänsä rajat tai pahentavansa tilannetta. Lisäksi heillä on saattanut olla

vaikeuksia käsitellä omia reaktioitaan. Osa surevista kertoo kohdanneensa tilanteita, joissa hiljaiset verkoston jäsenet eivät olleet selvinpään ollessaan sanoneet sanaakaan, mutta alkoholin vaikutuksen alaisena alkaneet puhua siitä, kuinka kaipaavat menehtynyttä ja kuinka pahoillaan he ovat. Vaikka tarkoitusperä oli ollut hyvä, olivat surijat kokeneet tämänlaisen avautumisen jopa loukkaavana. (Dyregrov ym., 2018, s. 6–7.)

Aineistosta nousee paljon kokemuksia myös ei-toivottujen neuvojen saamisesta. Tässäkin tuen muodossa tarkoitusperät ovat yleensä hyvät, mutta tuki ei ole surijoiden näkökulmasta toteutunut toivotulla tavalla. Dyregrovin ym. (mts. 6) tutkimukseen osallistunut terveydenhuollon ammattilaisten kanssa työskennellyt sureva isä kertoi saaneensa enemmän neuvoja kuin olisi halunnut ja olisi toivonut neuvojen sijasta aitoa kuuntelemista ja lupaa surra omalla tavallaan. Vaikka hän ymmärsi, että kollegat pyrkivät neuvoillaan hyvään, koki hän niihin vastaamisen rasittavaksi ja stressiä aiheuttavaksi.

Aldrichin ja Kallivayalilin (2016, s. 20) tutkimukseen osallistunut nainen kertoi ihmisten odottaneen, että vuosi läheisen menetyksen jälkeen olisi aika mennä eteenpäin elämässä. Saman oletuksen havaitsivat Turunen ja Punamäki (2016, s. 52) tutkiessaan kouluampumisessa menehtyneiden läheisten toipumisprosessia. Jos surevat eivät voineet paremmin vuosi tapahtuneen jälkeen, aiheutti oletus heissä pelkoa ja ahdistusta. Whiten ym. (2008) tutkimuksen mukaan tukijan surevalle esittämät kehotukset eteenpäin menemiseen tai surusta ylipääsemiseen ovat varsin yleisiä ja johtavat usein konflikteihin ja ongelmiin surevan ja tukijan suhteessa huolimatta siitä, että tarkoitusperät olisivat hyvät.

Aldrichin ja Kallivayalilin (2016, s. 19) mukaan surevien läheisten tai yhteisön muodostama narratiivi surun päätepisteestä ja eteenpäin menemisestä luovat sureville paineita. He ovat myös havainneet, että moni surevista on puhunut suremisen vaiheista ja päätepisteestä ja ikään kuin omaksuneet sosiaalisen ympäristön luoman kielen. Siinä vaiheessa, kun sureva on huomannut, ettei suremisen vaiheet ole edenneet mitenkään lineaarisesti eikä surulla ole päätepistettä, on tämänkaltainen yhteisön luoma paine aiheuttanut ristiriitaisia tunteita menetyksen kohdanneelle. Surevat ovat usein huolissaan siitä, että he eivät sure oikein tai tarpeeksi nopeasti. (Mts. 17–18, 21.)

Sen lisäksi, että menetyksen kohdannut joutuu selviytymään oman surunsa kanssa, joutuu hän samanaikaisesti kohtaamaan yhteisön ja muiden ihmisten luomat vaatimukset, odotukset, toiveet ja arvostelut. Vaikka surijat kohtaavat tietynlaisia odotuksia ja välillä kömpelöä

tukea, moni heistä ajattelee, että ennen traumaattisen menetyksen kokemustaan olisi saattanut itsekin sortua kömpelöön tukeen toista surijaa kohtaan. (Aldrich & Kallivayalil, 2016, s. 21.) Surijat siis vaikuttaisivat ymmärtävän sen, miksi heidän suruunsa kohdistuu erilaisia odotuksia ja miksi osa hyväksi tarkoitettusta tuesta muuttuu kömpelöksi.

4.2.3 Positiivinen tuki

Positiivinen sosiaalinen tuki voi ehkäistä negatiivisten mielenterveysvaikutusten syntymistä (Englebrecht ym., 2016, s. 368) ja helpottaa surevan tuskaa. Tutkimusaineistossani painottuu erityisesti perheen tuen tärkeys surussa selviämisessä. Turusen ja Punamäen (2016, s. 46) mukaan surussa ihmiset hakevat ensisijaisesti tukea perheenjäseniltään. White ym. (2008, s. 189) tuovat esiin, että yleensä perheen tuki on tärkein surun alkuvaiheessa, ja ystäviltä ja tuttavilta saatavan tuen tärkeys korostuu myöhemmissä surun vaiheissa. Vaikka perheen tuki koetaan yleensä tärkeimpänä, Burke ym. (2010, s. 5) muistuttavat perheen tuen voivan olla joskus myös ongelmallinen, koska perheenjäsenet käyvät läpi samaa surua. Tällöin ystävyysuhteiden merkitys tuen tarjoajina korostuu.

Whiten ym. (2008) havaintojen mukaan läsnäolo on kaikkein tärkein ja vaikuttavin tuen muoto. Läsnäolo voi olla sekä emotionaalista että fyysistä. Eräs Whiten ym. (mt.) tutkimukseen osallistunut lapsensa menettänyt kertoi arvostaneensa erityisen paljon sitä, kun hänen puolisonsa äiti tuli lapsen kuoleman jälkeen pitkästä välimatkasta huolimatta viipymättä perheen luokse noin viikoksi. Vastaaaja ajatteli, että apuun tullut ihminen pysäytti ikään kuin oman elämänsä hetkeksi auttaakseen surevaa perhettä ja koki, että perheen surua ymmärtää ja heistä todella välitetään. (Mts. 194.) Dyregrovin (2005) tutkimuksessa osa surijoiden lähipiiristä raportoi olleensa surevan luona yötä päivää heti menetyksen jälkeen, ettei surevan tarvinnut olla yksin.

Dyregrovin (2003) tutkimus osoitti surijoiden arvostavan eniten tukea, joka tuotiin surevan kotiin. Aito läsnäolo tukijalta edellyttää myös kuuntelemista sekä surureaktioiden ymmärtämistä. Myös sellaisten läheisten, jotka eivät ole päässeet fyysisesti surevan tueksi, mutta ovat pitäneet yhteyttä esimerkiksi puhelimitse tuki on koettu tärkeänä ja hyvänä. (White ym., 2008, s. 195.) Poyan ym. (2023) tutkimuksessa isänsä traumaattisesti menettäneet nuoret kertoivat arvostavansa taloudellista apua enemmän emotionaalista tukea, jota he saivat

perheenjäseniltä, ystäviltä, kouluilta, opettajilta tai järjestöiltä. Nuorten vastauksissa painotui myös arvostus fyysistä läsnäoloa kohtaan.

Surun vaikutusten ymmärtäminen ja kunnioittaminen menetyksen jälkeen on koettu tärkeänä tuen muotona. Surijat arvostavat myös sympatian osoituksia esimerkiksi surunvalittelujen kautta. Sureville on tärkeää, että menehtynyttä ei unohdeta ja että hänestä saadaan puhua. (White ym., 2008, s. 196.) Lapsensa terrori-iskussa menettäneet kertoivat saaneensa ”valtamereisen kukkia” tapahtuneen jälkeen ja arvostaneensa tämänkaltaisia sekä tuttujen että tuntemattomien empatian osoituksia syvästi (Dyregrov ym., 2018, s. 4).

Surevilla on usein kova puhumisen tarve. He haluavat jakaa tarinaansa ja se on osa selviytymismekanismeja. Eräs henkirikoksen uhrin omainen kuvasi tätä tarvetta sanoin: ”kerroin tarinan jokaiselle, joka oli sen valmis kuulemaan”. Moni sureva on myös kokenut tärkeäksi puhumisen ihmisille, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa. Vertaistuki on koettu hyödylliseksi, sillä moni sureva kokee puhumisen helpommaksi silloin, jos vastaanottaja on käynyt itse samantyyppistä surua läpi. (Englebrecht ym., 2016, s. 363.)

Turusen ja Punamäen (2016, s. 53) tutkimukseen osallistuneet olivat kuvanneet tuntevansa olonsa kotoisaksi ja turvalliseksi vertaistukiryhmiin osallistuessaan. Eräs Sharpen ym. (2012, s. 165) tutkimukseen vastanneista henkirikoksen uhrin omaisista kuvasi vertaisryhmässä käymisen toimineen hänen kohdallaan jopa terapiaa paremmin. Myös Dyregrovin (2003, s. 30) tutkimus osoitti, että surun vastaanoton tavat ja mahdolliset neuvot toteutuivat parhaiten sellaisilta sosiaalisen verkoston jäseniltä, joilla oli omakohtaista kokemusta äkillisestä läheisen menetyksestä tai heiltä, jotka olivat aiemmin tukeneet surevia. Surua halutaan siis jakaa sekä vertaisille että niille, joilla ei ole samankaltaista kokemusta. Aito kuunteleminen on kuitenkin osa hyvää sosiaalista tukea, oli vastaanottajan suhde surevaan mikä tahansa.

Cacciatoren ym. (2021) mukaan surijoiden näkökulmasta vaikuttavaa instrumentaalista tukea on esimerkiksi surevan auttaminen ruuanlaitossa, lastenhoidossa sekä kotitöissä. Toffolin ym. (2022, s. 2255) havaintojen mukaan läheisverkostolta saatu instrumentaalinen tuki vähentää mahdollisuutta masennusoireiden syntymiseen. Entillin ym. (2023) tutkimuksessa käytännön apua arvostettiin ja se koettiin erityisen hyödyllisenä. Bottomleyn ym. (2017) mukaan käytännön apu arjessa erityisesti ensimmäisinä kuukausina menetyksen jälkeen oli tärkeintä ja vaikuttavinta tukea surijoiden näkökulmasta. Surijat arvostivat apua kotitöissä

auttamisessa, lasten kouluun viemisessä ja asioilla käymisessä. Käytännön apu voi parhaimmillaan antaa surevalle aikaa keskittyä suruun ja uuden elämän luomiseen. Surijoiden näkökulmasta konkreettinen tuki onkin pelkkiä sanoja tärkeämpää. (Bottomley ym., 2017, s. 18–19.)

Käytännön tuen ohella informaation välittäminen on koettu hyödyllisenä. Esimerkiksi Whiten ym. (2008) tutkimuksessa lapsensa kätkytkuolemalle menettänyt nainen koki, että hänen appivanhemmillaan oli väärää tietoa kätkytkuolemaan liittyen. Nainen koki tämän vaikuttavan kielteisesti perheen sisäiseen vuorovaikutukseen. Lähetettyään appivanhemmilleen lisää tietoa kätkytkuolemasta, asiat perheessä paranivat. Nainen arvosti vuorovaikutuksen paranemista ja appivanhemmat saamaansa tietoa. (Mts. 200.) Toimiva tiedonvälitys on tärkeä osa onnistunutta instrumentaalista tukea.

4.2.4 Palvelujärjestelmän ja yhteisön tuki

Spilsburyn ym. (2017, s. 1172) tutkimuksessa 40 % läheisensä henkirikoksen uhrina menettäneistä perheistä vastaanotti vähintään neljää eri palvelua, mikä kuvaa perheiden kompleksia tuen tarpeita. Vaikka moni traumaattisen menetyksen kohdanneista tarvitsisi ammattiapua, vain harva vaikuttaisi hakevan sitä (Bottomley ym., 2017, s. 4). Kristensen ym. (2010) havaitsivat tarkastellessaan vuoden 2004 Kaakkois-Aasian tsunamissa läheisensä menettäneiden kokemuksia, että surevien informaation ja erityispalveluiden tarve oli yleensä huomattavasti välitöntä kriisiapua suurempaa ja pidempää huolimatta siitä, olivatko läheiset olleet mukana katastrofissa tai eivät.

Eräs Sharpen ym. (2012, s. 163) tutkimukseen osallistuneista henkirikoksen uhrin omaisista kertoi kokevansa, ettei pysty keskustelemaan psykiatrin kanssa luontevasti. Samaisessa tutkimuksessa (mts. 162) läheisensä itsemurhan takia menettänyt henkilö kuitenkin koki psykiatrille puhumisen helpottavana ja hyödyllisenä. Surevia vaikuttaisi siis yhdistävän puhumisen tarve, mutta ammattilaisten tarjoama apu ja tukipalvelut on koettu eri tavoin henkilöstä ja hänen tilanteestaan riippuen.

Entilli ym. (2023) ovat havainneet, että itsemurhan uhrien läheisten ammattiavun hakematta jättämisen taustalla voivat vaikuttaa ennakkoluulot mielenterveyden palveluita kohtaan,

pelko stigmatisoitumisesta tai puute taloudellisista resursseista. Itsemurhiin liittyvä stigma voi olla esteenä sekä tuen että ammattiavun hakemiselle (Entilli ym., 2023, s. 535). Sharpe ym. (2012) ovat havainneet, että myös henkirikoksen uhrien omaiset ovat kohdanneet stigmatisaatiota, syyllisyyttä ja häpeää. Väkivaltainen kuolema voi vaikuttaa sosiaaliseen ryhmään luoden ongelmia kommunikaatioon sekä toisten syyttämiseen tapahtuneesta. Häpeän tunteet ovat yleisiä sekä itsemurhan että henkirikoksen uhrien läheisillä etenkin, jos uhri on lapsi. Vanhemmat usein syyttävät itseään tapahtuneesta vedoten siihen, etteivät he pystyneet suojelemaan lastaan. (Mts. 155–157.) Myös kadonneiden ihmisten läheisten on havaittu kokevan syvää häpeän ja stigman tunnetta sekä niistä syntyvää yksinäisyyttä, jos yhteisön tuki jää puutteelliseksi (Testoni ym., 2020, s. 9).

Cacciatore ym. (2021) ovat havainneet, ettei palveluiden tarjoajille ole annettu riittävää tietoa niistä pedagogisista malleista, joilla surun tukeminen olisi kaikkein tehokkainta. Myös lääketieteen ammattilaisilla on usein liian vähän koulutusta suruun liittyvästä tukemisesta. Valitettavan usein kuolemanhetken aikana lähellä olevat palveluiden tarjoajat eivät pysty tarjoamaan tehokasta kriisiapua tai pidemmän ajan tukea sureville. (Mts. 3.) Spoorenin ym. (2000) tutkimukseen osallistuneet lapsensa liikenneonnettomuudessa menettäneet vanhemmat raportoivat olevansa tyytymättömiä saatavilla oleviin palveluihin välittömästi menetyksen jälkeen. Puolet vanhemmista vastasi olevansa tyytymättömiä pelastuspalveluilta saatavaan käytännön apuun. Tutkimuksessa raportoitiin myös tyytymättömyyttä lääketieteellisiin toimenpiteisiin, aikaan ja tilaan, jonka vanhemmat saivat viettää lapsensa ruumiin lähellä sekä onnettomuuden olosuhteista saamaansa informaation. Suurin osa kuitenkin koki, että uutinen tapahtuneesta oli kerrottu heille hyvin ja myöhempää keskusteluapua oli tarjottu, vaikkeivat toimenpiteet heti tapahtuneen jälkeen olisikaan olleet riittäviä. (Mts. 176.)

Testoni ym. (2020) keskittyivät kadonneiden ihmisten läheisten kokemuksia tarkastelevassa tutkimuksessaan erityisesti yhteisön tukeen liittyviin kysymyksiin. Koska epäselvyys läheisen palaamisesta on raskasta, moni kadonneiden perheenjäsenistä on kokenut ongelmia suhteissaan, toivottomuuden tunteita, masennusta ja ahdistusta. Niin kauan kun läheinen on kadoksissa, eivät perheenjäsenet saa päätepistettä traumaattiselle surulleen. Pahimmillaan perheet voivat erakoitua, jos yhteisö menettää kärsivällisyyden päätepisteen puuttumisen takia. Yhteisön tulisi osallistua kadonneiden löytämiseen, mutta aina yhteisön tuki ei ole ollut riittävää. Riittämätön tuki on saattanut aiheuttaa kadonneen läheiselle pettymystä yhteisöön. Osa kadonneiden läheisistä on kokenut jopa vihan tunteita yhteisöään kohtaan, jos yhteisö

ei ole auttanut heitä heidän toivomallaan tavalla esimerkiksi kadonneen etsinnöissä. Useampi koki myös, ettei heidän emotionaalisiin tarpeisiinsa vastattu riittävällä tavalla. Syynä puutteelliseen yhteisön tukeen on arveltu sitä, että yhteisönkin on hankala vastata pitkäaikaiseen epävarmaan tilanteeseen. Osa kadonneiden läheisistä oli kokenut, että yhteisö vastasi heidän avun tarpeisiinsa ensimmäisinä viikkoina katoamisen jälkeen, mutta tämän jälkeen tuki alkoi hiipua pois. (Testoni ym., 2020, s. 2–9.)

Ajoittain yhteisön tuki on voinut mennä jo liiallisuusiinkin rikkoen surevan oikeutta yksilölliseen suruun ja trauman käsittelemiseen. Aldrichin ja Kallivayalilin (2016) tutkimuksessa eräs joukkoampumisesta selviytynyt mies koki raskaaksi sen, että ihmiset kutsuivat häntä sankariksi ja roolimalliksi. Ihmiset ottivat kuvia ja uutisia kirjoitettiin. Todellisuudessa mies kamppaili painajaisten ja paniikkioireiden kanssa ja oli yksinäinen. Hän koki ristiriitaisuutta oman pahan olonsa ja sankariksi kutsumisen välillä. Toinen samaiseen tutkimukseen osallistunut mies oli selviytynyt Bostonin maratonin pommi-iskusta ja saanut töihin palattuaan lukuisia julkisen narratiivin luoman iskulauseen sisältäviä ”Boston Strong” tuotteita, kuten tarroja, magneetteja, sukkia ja koruja. Vaikka yhteisö tarkoitti tuellaan hyvää, mies ei kokenut iskulausetta rauhoittavana. (Mts. 22–23.)

Traumaattisiin tapahtumiin liittyvä mediahuomio voi olla ongelmallinen trauman kohdanneen toipumisen kannalta, jos hän esimerkiksi kohtaa tapahtuneeseen liittyvää kuvamateriaalia jatkuvasti. Toisaalta taas osa henkirikosten uhrien omaisista on kokenut surua siitä, että massatapahtumissa menehtyneiden muistoa kunnioitetaan julkisesti näkyvästi, mutta yksittäiset henkirikosten uhrit unohdetaan herkemmin. (Mts. 23–24.) Julkisella näkyvyydellä on puolensa ja puolensa. Turusen ja Punamäen (2016, s. 46) mukaan traumaattisen tapahtuman muuttuminen julkiseksi ja näkyväksi voi ylläpitää eläviä kuvia läheisen väkivaltaisesta kuolemasta ja johtaa siihen, että suru etenee ilman minkäänlaista luonnollista päätepistettä.

Osalle traumaattisen menetyksen kokeneista traumaattista tapahtumaa koskeva julkinen huomio ja yhteisön tuki vaikuttaisi siis olevan liikaa, kun taas osalle julkiset huomionsoitukset ovat tärkeitä jaksamisen kannalta. Ankaran 2015 pommi-iskun jälkeisiä vaikutuksia tutkinut Zara (2020) on havainnut, että osallistuminen terrori-iskua käsitteleviin julkisiin tapahtumiin voi auttaa yksilöitä selviytymään iskun seurauksista. Terrori-iskut ovat hyökkäys sekä yksilöitä että laajemmin yhteiskuntaa kohtaan. Julkiset tapahtumat voivat parhaimmillaan yhdistää saman trauman kokeneita ihmisiä luoden yhtenäistä sosiaalista identiteettiä. (Mt.) Dyregrovin ym. (2018) tutkimukseen osallistuneet toivat esiin saaneensa sekä yhteisön

että yhteiskunnan tukea terrori-iskun jälkeisen surun käsittelemiseksi. Eräs lapsensa menettänyt äiti kuvasi kokeneensa uhrien muistoksi ja läheisten tueksi järjestetyt julkiset tapahtumat parhaimpana tukena, mitä oli voinut toivoa (Dyregrov ym., 2018, s. 5). Kokemukset yhteisön tuesta eriävät aineistossa, mikä viittaa surun yksilölliseen ulottuvuuteen huolimatta siitä, oliko kyseessä julkisempi traumaattinen massatapahtuma vai menetys, johon ei liity yhtä vahvasti yhteisöllinen ulottuvuus. Eli se, millaista yhteisön tukea sureva odottaa tai toivoo, on aina henkilökohtaista.

4.3 Tuen parantaminen

Tässä luvussa paneudun siihen, millaista on positiivinen tuki traumaattisen menetyksen kohdanneiden läheisverkoston näkökulmasta. Lisäksi tarkastelen, mikä on ammattilaisten rooli sekä miten surijoiden selviytymiskeinoja voitaisiin vahvistaa. Kuten edellisestä luvusta kävi ilmi, vaikuttavan sosiaalisen tuen toteutumisessa on haasteita. Yksikään tutkimusaineistoni artikkeli ei kuvannut pelkästään sosiaalisen tuen positiivisia muotoja, vaan jokaisesta löytyi negatiivisia tuen muotoja. Joissakin tutkimuksissa käsiteltiin surevilla käytössään olevia negatiivisia selviytymiskeinoja.

Aiemmassa sosiaalisen tuen merkitystä tarkastelevassa tutkimuksessa on käyty keskustelua siitä, onko ammattilaisten sureville tarjoama tuki sosiaalista tukea. Väite pohjautuu ajatukseen siitä, että ammattilaisten tarjoamasta tuesta puuttuisi vastavuoroisuus. Toisaalta taas on ehdotettu, että sosiaalisen tuen ja ammattimaisen tuen käsitteitä tulisi käsitellä rinnakkain, sillä molemmat niistä tapahtuvat ihmisten välisessä dynaamisessa prosessissa. (Esim. Manninen ym., 2017, s. 122.) Yhdyn ajatukseen siitä, että ammattilaiset voivat tarjota sosiaalista tukea yhtä lailla läheisten ja tuttavien ohella, koska sosiaalinen tuki on ihmisten välillä tapahtuvaa toimintaa, eikä ammatillinen asema ja empaattinen kohtaaminen sulje toisiaan pois. Tällä perusteella ymmärrän ammattimaisen tuen osana sosiaalista tukea. Käsittelem kuitenkin läheisten ja ammattilaisten tukea erillisinä muotoinaan, koska niiden sisällössä on painotuseroja.

4.3.1 Läheisverkostojen näkökulma

Dyregrovin (2005) tutkimukseen osallistuneet surevien läheiset olivat pohtineet, miten traumaattisen menetyksen kohdanneille voitaisiin tarjota mahdollisimman vaikuttavaa tukea. Tukijat korostavat surevan näkemisen ja tuen tarjoamisen tärkeyttä heti tapahtuneen jälkeen. Olennaista on tarjota tukea aloitteellisesti sen sijaan, että odottaisi surevan itse pyytävän apua. Erityisen tärkeää on olla valmis olemaan surevan kanssa etenkin traumaattisen tapahtuman ensimmäisinä raskaina päivinä. Surevan läheisten ei myöskään tule unohtaa aktiivista pidemmän ajan tukea. (Mts. 351–352.)

Surevan kuunteleminen on olennainen osa hyvää tukea. Tukemisesta kokemusta omaavat varoittavat kuitenkin antamasta neuvoja surun kanssa pärjäämiseen. Eräs Dyregrovin (mt.) tutkimukseen osallistuneista kertoi ensin ajatelleensa, että hänen tulisi puhua surevalle ystävälle paljon, antaa neuvoja sekä kertoa muiden ihmisten surusta. Myöhemmin hän ymmärsi, ettei käytös ollut tilanteessa sopivaa. Neuvomisen sijaan tukijan tärkein tehtävä on kuunnella ja yrittää ymmärtää. Tukijan ei kuitenkaan tulisi pelätä itse tapahtuneesta puhumista tai sitä, millaisena hän itse tukijan roolissa on kokenut tilanteen. (Mts. 352.)

Suurin osa läheisistä on kokenut rehellisyyden ja avoimuuden tärkeäksi osaksi toimivaa tukea. Surevan kannalta on tärkeää, että läheiset pysyvät rehellisinä ja omina itsenään. Myös tukijalla on oikeus ilmaista omia mahdollisia epävarmuuden tunteitaan. Jos läheinen kokee esimerkiksi, että tilanteessa on vaikea tietää mitä sanoa, surevan näkökulmasta juuri sen voi sanoittaa avoimesti. Surevalla on myös oikeus ja velvollisuuskin ilmaista surevalle, jos hän tarvitsee omaa aikaa ja ikään kuin taukoa tukemisen tehtävistä. (Mts. 352.) Avoimuuden ja rehellisyyden tulisi olla molemminpuolista. Toffol ym. (2022, s. 2252) ehdottavat, että tukijoiden kyky ymmärtää traumaattista surua kokevien kärsimys samalla pitäen kiinni omista rajoistaan voi auttaa surijoita läpi surun vaikeimpien vaiheiden.

Dyregrovin (2005) tutkimukseen osallistuneet surevien läheiset kokivat tärkeäksi sen, ettei menehtynyttä unohdeta ja hänestä keskustellaan luontevasti kuolemasta huolimatta. Tutkimus osoitti sekä emotionaalisen että käytännön avun tärkeyden. Moni vastaaja koki tärkeäksi auttaa surevaa kodin askareissa ja lastenhoidossa erityisesti ensimmäisinä viikkoina menetyksen jälkeen. Tärkeää on huomioida, millaista apua sureva toivoo. Osa tukijoista on havainnut, että moni sureva on tarvinnut tukea huomattavasti pidempään kuin he olisivat alun perin ajatelleet. Surevia tukeneet suosittelevat näin ollen ihmisiä pohtimaan, pystyvätkö he

sitoutumaan pidemmän ajan tukeen ennen kuin muodostavat tukemisen suhteita. Jos ihminen sitoutuu tukemaan surevaa ensimmäisten viikkojen ajan ja sitten katoaa, on tilanne epäeettinen ja luo väärää toivoa surevalle. (Dyregrov, 2005, s. 353.)

Jotta läheisverkoston tuki traumaattisesti surevalle olisi optimaalinen, positiivisia kokemuksia tulisi vaalia ja negatiiviset karkottaa mahdollisimman kauas. Kuuntelemalla sekä surijoiden että heitä tukeneiden kokemuksia tämä mahdollistuu. (Dyregrov ym., 2018, s. 11.) Kansalaisten tulisi olla tietoisia ongelmista, joita traumatisoituneet ovat kokeneet ja huomioida se, miten surevat haluavat tulla kohdatuiksi. Jos surevien toiveita tuesta kuunnellaan, voi läheisten kokema epävarmuus vähentyä. Kuuntelemisella voidaan myös parhaimmillaan välttää hyväksi tarkoitettujen, mutta lopputulemaltaan haitallisten tuen muotojen toteutusta ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä väärinkäsityksiä. (Dyregrov, 2005, s. 356.)

4.3.2 Ammattilaisten rooli

Sosiaalisen tuen antamisen ei tulisi valua pelkästään surevan läheisverkoston harteille. Ammattilaisilta saatavan tuen rooli korostuu etenkin tilanteissa, joissa läheisten tuki on jostain syystä jäänyt vajaaksi. Tutkimusaineistostani nousee kuitenkin esiin myös vahva tarve ammattilaisten roolin ja heiltä saatavan sosiaalisen tuen käytäntöjen kehittämiseen.

Cacciatoren ym. (2021, s. 11) tutkimuksessa moni surevista oli pettynyt sairaalasosiaalityöntekijöiden, lääkäreiden, poliisien ja pastorien akuuttiin apuun, vaikka nämä palveluntarjoajaryhmät kohtaavatkin usein kriisitilanteissa olevia ihmisiä. Myös Spoorenin ym. (2000) tutkimukseen osallistuneiden lapsensa liikenneonnettomuudessa menettäneiden vanhempien vastaukset osoittivat, että paljon on tehtävää, jotta traumaattisen menetyksen kokeneet saavat tarvitsevansa avun sekä traumaattisen tapahtuman aikana että sen jälkeen. Koska ensihoidon palvelut voivat olla merkittävässä roolissa kriisituen antamisessa, niiden olisi tärkeä kehittää toimintatapoja akuutin psykososiaalisen tuen parantamiseksi (mts. 183).

Akuutin tuen parantamisen ohella on myös ehdotettu, että traumaattisen menetyksen kokeneille tulisi tarjota jälkihoitoa ja seurantaa myös pidemmälle aikajaksolle (Kristensen ym., 2010; Spooren ym., 2000; Turunen & Punamäki, 2016). Entillin ym. (2023) Italiassa tehtyyn tutkimukseen osallistuneista osa läheisensä itsemurhan takia menettäneistä olisi toivonut

trauman käsittelyn tueksi mahdollisuutta keskustella traumaattiseen suruun erikoistuneen ammattilaisen kanssa veloituksetta. Voi siis olla, ettei ammattiapu tavoita kaikkia traumaattisesti surevia kustannusten takia. Tässä voi toisaalta olla taustalla kulttuuriset erot, sillä kaikissa valtioissa ei ole samanlaista mahdollisuutta julkisen terveydenhuollon palveluiden käyttämiseen kuin esimerkiksi Suomessa. Ammattilaisten tarjoamat tukipalvelut olisi tärkeä saada kaikkien saataville huolimatta siitä, missä maassa surija asuu.

Dutil (2019) tarkasteli tutkimuksessaan traumaattista surua kokeneiden nuorten koulumaailmassa saatavaan tukeen liittyviä kysymyksiä. Kouluissa sosiaalityöntekijöillä on merkittävä rooli surevien oppilaiden tukemisessa. Sosiaalityöntekijöiden rooliin kuuluu sekä suoran käytännön tuen tarjoaminen että yhteistyön tekeminen koulun muun henkilökunnan ja hallinnon kanssa oppilaan ja perheen auttamiseksi. Sosiaalityöntekijöiden tulisi kiinnittää huomiota myös sosiaalisiin olosuhteisiin, jotka mahdollisesti häiritsevät nuoren suruprosessia. Esimerkiksi väkivaltaisiin kuolemiin liittyvä stigma tai mediahuomio tulee ottaa huomioon vastattaessa surevan tuen tarpeisiin. Koulun sosiaalityöntekijät voivat havaita olevansa valmistautumattomia käsittelemään traumaattista surua ja vastaamaan siihen liittyviin tarpeisiin. Jos sosiaalityöntekijällä ei ole riittäviä valmiuksia surun käsittelemiseen, hän voi tuntea olonsa ylikuormittuneeksi ja riittämättömäksi. On havaittu, ettei koulun sosiaalityöntekijöillä välttämättä ole riittävästi koulutusta surun kohtaamiseen ja tukemiseen. (Mts. 179–181.)

Terapeutit ja muut mielenterveystyön ammattilaiset ovat usein merkittävässä roolissa traumaattisen menetyksen kohdanneiden tukemisessa. Toffol ym. (2022) ehdottavat terapeuttien näkökulmasta, että kipeiden tunteiden käsittely turvallisessa ja empaattisessa suhteessa voi auttaa surevan eteenpäin menemistä suruprosessissa. On havaittu, että itsemurhan uhrien läheisten kohdalla omien empaattisten resurssien tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely voivat auttaa surevaa ymmärtämään läheisen tekoa sekä ottamaan vastaan apua toisilta. Empatian kokemukset ympärillä olevien ihmisten kanssa voivat auttaa surevaa kääntämään huomiota itsemurhasta ympäristöönsä. (Mts. 2255.)

Jos ammattilainen neuvoo surevaa ja tämän läheisverkostoa surun kanssa pärjäämisessä, on ehdottoman tärkeää ottaa huomioon surevan ja läheisen välinen suhde yksilöllisesti (Dyregrov, 2005, s. 356). Turusen ja Punamäen (2016, s. 44) mukaan ammattiavun tehtävä on kannustaa ja vahvistaa luontaisten sosiaalisten verkostojen potentiaalia tukemisessa.

Ammattilaisilta saatava tuki ei ole pelkkää neuvomista, vaan myös surevan jo olemassa olevien ihmissuhteiden vaalimista ja neuvojen antamista läheisverkostolle.

Bottomleyn ym. (2017) mukaan surijoita tukevien mielenterveystyön ammattilaisten tulee rohkaista surijoita ylläpitämään positiivisia ihmissuhteita ja etsimään asiakkaalle itselleen sopivia positiivisen tuen muotoja. Surevan kannalta olisi hyvä, jos hän olisi avoin ottamaan vastaan käytännön apua ja itse myös tietoisesti rohkaistuisi pyytämään aina tarvitessaan apua muilta. Ammatilainen voi rohkaista surevaa olemaan yhteydessä esimerkiksi naapureihin, sukulaisiin tai tukea tarjoaviin instituutioihin. (Mts. 19.) Toisaalta taas, koska kaikki sosiaalinen tuki ei ole positiivista, Burke ym. (2010, s. 20) ehdottavat, että ammattilaisten olisi tärkeää luoda asiakkaan kanssa strategioita siitä, kuinka suojautua negatiivisilta sosiaalisilta kohtaamisilta.

Turunen ja Punamäki (2016, s. 53) muistuttavat, että vertaistukiryhmien vetäjien on kyettävä työskentelemään ympäristössä, joka sisältää intensiivistä tuskaa, surua ja epätoivoa sijaistraumatisoitumatta itse. Traumaattista surua työssään kohtaavien ammattilaisten rooli ei ole helppo ja voi pahimmillaan johtaa työntekijän itsensä traumatisoitumiseen. Sijaistraumatisoituminen voi yhtä lailla koskettaa myös muita surevaa tukevia, kuten läheisverkostoon kuuluvia henkilöitä. Bottomley ym. (2017, s. 18) ovat arvioineet, että joissain tapauksissa surevan suuri tuen tarve voi uhata tukijoiden omia rajallisia resursseja ja sitä kautta johtaa lähellä olevan ihmisen uupumiseen ja vetäytymiseen.

Myös tukijoiden tulisi saada tukea raskaan asian kanssa työskentelyssä, jottei uupumista tapahtuisi. Aldrich ja Kallivayalil (2016) tuovat esiin, että henkirikoksen uhrien läheisiä auttaneina terapeutteina myös he kokevat vaikeita tunteita. Haavoittuvuuden, pelon ja epävarmuuden tunteet ovat yleisiä ammatilaisilla. Henkirikoksen aiheuttaman traumaattisen surun vakavuutta kuvaa kirjoittajien puhe siitä, etteivät he koskaan haluaisi tietää, mitä heidän asiakkaansa todellisuudessa käyvät läpi ja painottavat ajatusta, että jos ei ole menettänyt läheistään henkirikokselle, ei voi täysin ymmärtää asiakkaan tuskaa eikä asiakkaalle tulekaan väittää niin. Tämä ei tietenkään poista sitä, etteikö kohtaaminen voisi olla empaattinen ja tuki vaikuttava. (Mts. 28–29.) Yhteenvetona voidaan todeta, että tukijan ja tuettavan suhteen välinen empatia koskee molempia osapuolia. Läheisen traumaattinen menetys on sensitiivinen ja kipeä asia surijan itsensä lisäksi myös hänen lähellä oleville ihmisille, oli kyseessä sosiaalisen verkoston jäsen tai ammatilainen.

4.3.3 Selviytymiskeinojen vahvistaminen

Traumaattisen menetyksen kokeneilla on erilaisia selviytymiskeinoja surun käsittelyyn. Dyregrovin (2003) tutkimuksessa kysyttiin lapsensa menettäneiden vanhemmilta, mitkä keinot he ovat kokeneet parhaiksi surun kanssa selviämässä. Moni koki helpottaviksi tekijöiksi fyysisen aktiivisuuden, hyvistä ruokailutottumuksista kiinnipitämisen, lukemisen, tiedon saamisen ja musiikin kuuntelemisen. Useimmiten vastaajat kuitenkin mainitsivat avoimuuden. Avoimuus koettiin voimavarana, jonka kautta pystyi myös sietämään toivottomuuden ja eristäytyneisyyden tunteita sekä sosiaaliseen tukeen liittyviä ongelmia. Avoimuuden käsitettiin sisältävän aitouden, rehellisyyden sekä suoruuden vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Mts. 34.) Myös itseluottamus, huumorintaju ja optimismi ovat näyttäytyneet traumaattisen menetyksen jälkeisinä positiivisina selviytymiskeinoina (Poya ym., 2023, s. 9).

Sharpen ym. (2012) tutkimuksessa moni läheisensä väkivaltaisesti menettänyt koki saaneensa tukea suruun omista ihmissuhteistaan tai osallistumisesta vertaisryhmiin tai yksilöterapiaan. Englebrechtin ym. (2016) tutkimukseen osallistuneet henkirikoksen uhrien omaiset kokivat kuolemasta puhumisen ja oman tarinansa jakamisen tärkeänä selviytymiskeinona. Osa perheistä koki tärkeäksi isommille yleisöille puhumisen ja jakoi tarinaansa esimerkiksi paikallisissa organisaatioissa, kirkoissa ja kouluissa. Lisäksi osalle uskonto toi lohtua toimien selviytymiskeinona. (Mts. 363–364.)

Tutkimusaineistosta käy ilmi, etteivät kaikki surevien selviytymiskeinot ole positiivisia toimimisen kannalta. Tästä syystä sosiaalisen tuen verkoston, oli kyseessä yksilö-, yhteisö- tai ammattilaisten tuki tulisi tukea surevaa vahvistamaan positiivisia ja välttämään haittaa aiheuttavia selviytymismekanismia. Sharpen ym. (2012) ja Englebrechtin ym. (2016) mukaan osa surevista on raportoinut käyttäneensä päihteitä tuskan turruttamiseen tai vältelleensä perheenjäseniään. Surun käsittelyprosessin kannalta myös henkisen etäisyyden luominen menehtyneeseen voi olla negatiivinen tekijä. Sureva saattaa käyttää selviytymiskeinonaan menehtyneen ja tapahtuneen ajattelemisen välttelemistä keskittymällä väkisin esimerkiksi muihin asioihin. (Mts. 365.) Välttelevä käyttäytymismalli voi johtaa siihen, että surun tunteet patoutuvat.

Sharpen ym. (2012, s. 166) tutkimus osoitti, että heille, jotka tarjoavat palveluja henkirikosten ja itsemurhien uhrien läheisille tulee järjestää koulutusta suruun liittyvistä tunnereaktioista sekä surevien selviytymiskeinoista. Zara (2020, s. 372) pohtii, että jos

mielenterveystyön ammattilaisilla on riittävä tieto surevien selviytymiskeinoista, voi se toimia tärkeänä apuna traumaattisen stressin ja surun helpottamisessa. Myös sosiaalinen tuki itsessään voi toimia selviytymiskeinoja kehittävänä tekijänä (Poya ym., 2023, s. 9). Tietyt positiiviset selviytymiskeinot kuten kyky rationaaliseen ajatteluun, tavoitteiden asettaminen, itsetutkiskelu, stressin hallinnan harjoittelu ja sosiaalisten resurssien käyttäminen voivat auttaa surevaa hallitsemaan stressiä ja elämäntilannettaan (Zara, 2020, s. 372).

Englebrecht ym. (2016, s. 366) ehdottavat, että väkivaltarikosten uhrien perheenjäsenten avuttomuuden ja tuskan tunteisiin voitaisiin vastata kehittämällä sellaisia palveluja ja tapoja, joilla perheiden elämänhallinnan tunne vahvistuisi. Jos elämänhallinnan tunne vahvistuu, voi positiivisten selviytymiskeinojen ylläpitäminen mahdollisesti helpottua. Ehkä elämänhallinnan tueksi luoduilla kohdennetuilla interventioilla voitaisiin myös ehkäistä negatiivisten mekanismien käyttämistä.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielmani tehtävänä oli tarkastella systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin aiemman traumaattisen surun tutkimuksen avulla, millaista sosiaalista tukea traumaattisen menetyksen kohdanneille on tarjolla, ja mikä on tuen merkitys surevien toipumisessa. Tarkastelin tutkimusaineistoani tutkimustehtävästä johtamieni tutkimuskysymysten avulla, joita olivat: 1) Minkälaista sosiaalista tukea on saatavilla ja keneltä tukea saadaan? 2) Millaisena tuki on koettu? ja 3) Miten surevia voitaisiin tukea paremmin? Lisäksi tavoitteenani oli lisätä tietoa traumaattisen surun käsitteestä. Tutkimusaineistoni tarjosi mahdollisuuksia käsitellä tutkimustehtävää kattavasti. Tutkimusartikkelit käsitelivät monipuolisesti sosiaalisen tuen muotoja, tuen toteutumiseen liittyviä kokemuksia sekä ehdotuksia siitä, miten tukea voisi entistä enemmän parantaa.

5.1 Yhteenveto

Tutkimusaineistostani kävi ilmi, että vaikka sosiaalisen tuen tarjoajia ja palveluja on olemassa, aina tuen tarvitsijan tarpeet ja tuen tarjoajan keinot eivät kohtaa keskenään. On siis ollut olennaista tarkastella, millaista tukea surevat odottavat ja miten tuen tarpeisiin voitaisiin parhaiten vastata. Yhdyn Dyregrovin ym. (2018) ajatukseen siitä, ettei pelkkien positiivisten sosiaalisen tuen resurssien kartoittaminen ole hyödyllistä. Jotta tukea voidaan edelleen kehittää, on huomioitava myös sosiaaliseen tukeen mahdollisesti liittyvät pettymykset ja kommunikaation esteet sekä surevan että tukijan näkökulmasta (mts. 11).

Ennakkokäsitykseni tutkielman alkuvaiheessa oli se, että sosiaalisesta tuesta ei ole haittaa ja vaikutukset olisivat aina positiivisia surijan näkökulmasta. Myös osa tutkimusaineiston artikkeleista nojasi alun perin tähän ennakko-oletukseen ja puskuriteorian mallin positiivisiin vaikutuksiin. Tutkimuksissa tuotiin kuitenkin esiin myös puskuriteorian mallin toimivuuteen liittyvät ristiriitaiset tulokset (esim. Bottomley ym., 2017; Burke ym., 2010; Dyregrov ym., 2018). Tämän tutkielman tulokset osoittavat, että puutteellisella tai epäsovinnalla sosiaalisella tuella voi olla joissain tilanteissa enemmän haittaa kuin hyötyä.

Laatimani kirjallisuuskatsauksen perusteella ihmisillä on erilaisia kokemuksia, toiveita ja odotuksia sosiaalisesta tuesta. Tuen tarve on siten yksilöllinen. Jaoin tuen kokemukset kolmeen muotoon, joita olivat puuttuva tuki, kömpelö tuki sekä positiivinen tuki. Aineistoa

analysoidessani havaitsin, että usein surijoilla oli kokemuksia useammasta kuin yhdestä tuen muodosta. Esimerkiksi osalta läheisistä saatettiin saada positiivista tukea, osan tarjoama tuki näyttäytyi kömpelönä tai puutteellisena. Tutkielmani tulosten mukaan sekä surevien että läheisverkoston näkökulmasta positiivisinta ja vaikuttavinta sosiaalista tukea on aito läsnäolo sekä apu käytännön asioiden hoitamisessa.

Vaikka surijat eivät aina olleet tyytyväisiä saamaansa tukeen, moni ymmärsi, miksi traumaattisen menetyksen kohdanneen ihmisen tukeminen koettiin vaikeaksi. Etäällä pysyttelemineen voitiin nähdä joko empatian osoituksena ja tilan antamisena (esim. Dyregrov ym., 2018) tai empatiakyvyttömänä käytöksenä (esim. Asgari ym., 2022). Välttelevä käytös koettiin kuitenkin kaikkein satuttavimpana puuttuvan tuen käytösmalleista huolimatta siitä, ymmärsikö sureva käytökseen johtaneita syitä vai ei.

Kömpelön tuen käsitteellä kuvasin epäsovivaa tukea. Vaikka kömpelöllä tuella saattoi olla kauaskantoisiakin negatiivisia vaikutuksia surevan toipumiseen, tukijan tarkoitusperät olivat yleensä pohjimmiltaan hyvät. Kömpelö tuki myös koettiin yleensä puuttuvaa tukea positiivisempaan. Tutkimusartikkeleissa kömpelöä tukea kuvasivat useimmiten tilanteeseen sopimattomien kommenttien ja neuvojen esittäminen sekä kommunikoinnin epävarmuus.

Käsittelin kömpelön tuen alla myös läheisiltä ja yhteisöiltä joissakin tapauksissa välittyvää painetta eteenpäin menemisestä ja surun päätepisteestä. Suremista ei pidä suorittaa tai hoputtaa eikä absoluuttista surun päätepistettä ole olemassakaan, eli odotus surun päättymisestä on absurdi. Toisaalta taas ajattelen, ettei surevaan kohdistetut odotukset elämässä eteenpäin menemisestä ole pelkästään huono asia. Elämässä eteenpäin meneminen on mahdollista, mutta odotus siitä liian aikaisessa vaiheessa traumaattisen menetyksen kokeneelle ei ole toimivaa tukea. Aineistossa eteenpäin menemistä odotettiin osassa tapauksista jo muutama kuukausi menetyksen jälkeen. Tutkimusaineistooni ja omaan traumaattisen menetyksen kokemukseeni pohjaten väitän, että elämässä eteenpäin menemisen toteutumisessa on ennemminkin kyse vuosista kuin kuukausista.

Tarkastellessani surevien tyytyväisyyttä palvelujärjestelmän ja yhteisön tarjoamaan tukeen selvisi, että vaikka moni traumaattista surua kokeva tarvitsisi ammattiapua, harva hakee sitä. Avun hakematta jättämisen taustalla vaikuttavat syyt ovat moninaiset ja vaikuttavat riippuvan sekä henkilön omista resursseista että palvelujärjestelmän ja yhteisön ongelmista vastata tuen tarpeeseen riittäväällä tavalla. Kokemukset traumaattisen tapahtuman julkisuuden

tuomista puolista puolestaan erosivat aineistossa surijoiden kesken. Osalle esimerkiksi mediahuomio oli liikaa, kun taas osa koki julkisuuden surua helpottavana ja yhteisöä yhdistävänä tekijänä.

Erityisesti pidemmän ajan tuki vaikuttaisi jäävän yleensä vajaaksi. Osa surevista on kuitenkin kokenut myös menetyksen jälkeisen akuutin kriisiavun puutteellisena, kuten Spoorenin ym. (2000) tutkimukseen osallistuneet lapsensa äkillisesti liikenneonnettomuudessa menettäneet vanhemmat toivat ilmi. Jäin pohtimaan akuutin kriisiavun ja tuen tilannetta Suomessa. Käsittääkseni Suomessa ei ole ollut käytössä samankaltaista projektia kuin analyysiluvussa esittelemäni Spilsburyn ym. (2017) Traumatic Loss Response Team (TLRT), joka toimi pääosin perheiden kanssa siihen asti, että kaikki tarvittavat palvelut oli saavutettu. Projekti on oivallinen esimerkki siitä, millaista tukea sureville voidaan tarjota heti traumaattisen menetyksen jälkeen. Erityisesti välittömästi traumaattisen menetyksen jälkeen sureva saattaa olla niin shokissa, ettei perusasioiden hoitaminenkaan onnistu. Juuri silloin tarve palvelutarjontaa selkeyttävälle tiimille voisi olla suuri. Ehkä tämänkaltaista tiimiä voitaisiin kokeilla myös Suomessa.

Tutkimusartikkeleissani sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten rooli surevien tukemisessa näyttäytyi suurena etenkin, jos sureva ei ollut saanut tukea omalta läheisverkostoltaan. Tulokset ammattilaisten roolin merkityksestä ovat yhtenevät aiemman tutkimuksen kanssa. Tärkeä aineistosta noussut havainto on se, että ammattilaiset voivat yksilöllisesti kohdennetun ammattiavun lisäksi auttaa ja rohkaista läheisverkostoja tukemisessa ja edistää yksilön ja verkostojen välistä positiivista kommunikaatiota. On olennaista huomioida, että traumaattinen suru on raskas ja sensitiivinen aihe surevan lisäksi läheisverkostolle sekä ammattilaisille. Jotta sijaistraumatisoitumista ei tapahtuisi, tulisi myös ammattilaisten ja läheisten saada tarvittaessa tukea. Myös omien rajojen vetäminen ja niiden rehellinen esiintuominen surevalle on tärkeää.

Sosiaalityön näkökulmasta oli otollista, että tutkimusaineistoon sisältyi myös sosiaalityöntekijöiden näkökulmaa käsittelevää tutkimusta traumaattisen surun kohtaamisesta. Dutilin (2019) havaintojen mukaan koulun sosiaalityöntekijöiden koulutus surun tukemiseen liittyen ei ole ollut riittävää. Näkisin, että surun kohtaamiseen liittyvässä puutteellisessa tiedossa tulisi huomio kiinnittää yksilötasoa enemmän yhteiskunnan tasolle kuten koulutuksen sisältöön liittyviin kysymyksiin. Puollan kuitenkin Dutilin (mt.) havaintoa siitä, että sosiaalityöntekijöiden tulee itse varmistaa, että he saavat riittävän pohjan ammatillisen kehityksen

lisäämiseksi. Toisaalta taas Dutil (2019, s. 185) toi tutkimuksessaan esiin erään sosiaalityöntekijän opastaneen opettajia siitä, miten vastata surevalle nuorelle, jos tämä alkaa keskustella traumaattisesta menetyksestään. Tämä on osoitus siitä, että sosiaalityöntekijöillä on kuitenkin jonkin verran tietotaitoa surevien tukemisesta. Tästä huolimatta se ei poista tarvetta traumaattisiin ilmiöihin liittyvälle lisäkoulutukselle, jonka tulisi koskea koko koulun henkilökuntaa.

Terkamo-Moisio ym. (2021, s. 188–189) painottavat, että koska henkirikoksista aiheutuvat kielteiset elämänmuutokset vaikuttavat negatiivisesti läheisten suruun, sosiaaliin suhteisiin sekä tulevaisuusorientaatioon, heille tulee tarjota pitkäaikaista tukea yhteiskunnan eri tahoilta. Tämä pätee toki kaikkiin muihinkin suruunsa tukea tarvitseviin huolimatta siitä, millä tavoin rakas läheinen on menetetty. Myös surevien positiivisten selviytymiskeinojen vahvistaminen on tärkeää, kuten tutkimustuloksistani kävi ilmi. Tutkielmani päätulosten mukaan sosiaalinen tuki ei ole aina pelkästään positiivista eikä tuki toteudu kaikissa tapauksissa riittävällä tavalla. Oikea-aikaisen ja vaikuttavan sosiaalisen tuen tarjoaminen traumaattista surua kokevalle on jokaisen vastuulla niin yksilöllisestä, yhteisöllisestä kuin yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna. Traumaattinen menetys ja -suru voi koskettaa ketä vain, milloin vain.

5.2 Pohdinta tutkimuksen toteuttamisesta

Kirjallisuuskatsauksiin, kuten ylipäätään tutkielmien tekemiseen liittyy omat rajoitteensa. Vaikka keräsin tutkimusaineistoni tutkimuksen eettisiä periaatteita noudattaen ja tein hakuprosessin läpinäkyvästi, ei tutkielman aineisto välttämättä sisältänyt kaikkia relevantteja tutkimuksia. Katsauksissa käytettävä aineisto on kuitenkin aina rajattava, eikä yksittäisen tutkijan ole mahdollista käydä läpi kaikkea aiempaa tutkimusta. Kaikkiin artikkeleihin ei myöskään ole maksutonta pääsyä, minkä vuoksi osa artikkeleista rajautuu pois. Oman haasteensa tutkielman tekemiselle on myös tuottanut se, että tutkimusaineisto oli kokonaisuudessaan englanninkielinen. Tutkielmani luotettavuutta puoltaa se, että jokainen tutkimus oli vertaisarvioitu ja aineisto verrattain tuore.

Tutkielman tekeminen itselle raskaasta aiheesta ei ollut helppoa. En olisi vielä muutama vuosi sitten pystynyt tarttumaan traumaattisen surun aiheeseen. Edelleenkin vaikka omasta

traumaattisen surun kokemuksesta on kulunut seitsemän vuotta, pohdin aiheeni valintaa pitkään. Tutkielman tekeminen muistutti, että elämässä eteenpäin meneminen traumaattisen menetyksen jälkeen tosiaankin vie vuosia. Tutkimusaineistoon tutustuminen ja sen analysointi toi myös menetykseen liittyviä kipeitä muistoja ajoittain mieleen. Prosessin edetessä aloin kuitenkin oppia katsomaan aineistoani ikään kuin kauempaa, mikä helpotti työn tekemistä.

En kuitenkaan kadu aiheen valintaani, sillä raskaasta prosessista huolimatta tutkielman tekeminen oli antoisaa, tietyllä tapaa jopa terapeutista. Itselle tärkeän aiheen tutkiminen on pitänyt motivaation ja mielenkiinnon tutkielman tekemiseen yllä läpi prosessin. Pystyin samaistumaan lukuisiin kommentteihin, joita traumaattisen menetyksen kohdanneet olivat aiemmissa tutkimuksissa esittäneet. Esimerkiksi kömpelösti esitetyt kommentit tuntuivat tutuilta. Opin itsekkin lisää siitä, miten surevaa tulisi tukea ja millaisia keinoja välttää, jotta tuki olisi mahdollisimman positiivista. Tietous positiivisesta tukemisesta ei ole itsestäänselvyys traumaattisen menetyksen kokeneillekaan.

Todennäköisesti olen itsekkin sortunut kömpelöön tukeen läheisiäni tukiessa, mutta näen sen myös inhimillisenä. Kuten tutkimustuloksistani kävi ilmi, parempi on tukea edes kömpelösti kuin ei ollenkaan. Yleensä sureva ymmärtää sen, että tukija tarkoittaa kömpelöstikin ilmaistuilla kommentteilla pohjimmiltaan hyvää. Sekä tutkimustuloksiini että omaan kokemukseeni viitaten väitän, että surevalle on parempi sanoa edes jotain kuin ettei sanoisi mitään. Välttelevä käytös satuttaa kaikista eniten.

Tutkimustuloksistani nousee jatkotutkimuksen tarve samanaikaisesti sekä yleisesti traumaattisen surun tutkimuksen lisäämiseen että sosiaalisen tuen ja traumaattisen surun yhteyteen liittyvien kysymysten tarkasteluun nykyistä useammasta näkökulmasta. Suurimmassa osassa alkuperäistutkimuksista painotettiin, että aihe on edelleen vähän tutkittu. Alun perin aineistonkeruun vaiheessa havaitsin myös, että traumaattisen surun tukemista käsiteltiin usein terapeuttisesta ja terveydenhuollollisesta näkökulmasta. Sosiaalityön tulisi sekä tutkimuksena että professiona osallistua nykyistä vankemmin aihetta koskevaan tieteelliseen keskusteluun, sillä ensinnäkin sosiaalityön ammattilaiset ovat yhteiskunnallisella tasolla keskeisessä roolissa surevien kohtaamisessa ja tukemisessa. Toiseksi sosiaalityössä keskeistä on tarjota tukea ihmisten elämänhallinnan ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. (Ks. esim. Juhila 2018; Kananoja 2017; Pohjola 2016.) Koska traumaattinen suru voi johtaa ongelmiin elämän eri osa-alueilla ja sosiaalityö keskittyy elämänhallintaan liittyvien ongelmien

ehkäisemiseen ja ratkaisemiseen, sosiaalityön on tärkeää olla mukana vaikuttamassa siihen, millaisia tukemisen suosituksia tieteellisen tutkimuksen pohjalta tuodaan käytäntöön.

Tutkielmassani tarkastelin sosiaalisen tuen merkitystä surevan, läheisverkoston sekä ammattilaisten näkökulmasta, mutta laajemman sosiaalisen verkoston näkökulma jäi kapeaksi. Laajempaan sosiaaliseen verkostoon kuuluvilla tarkoitan surevan tuttavien sekä kollegojen. Tästä syystä yksi olennainen jatkotutkimuksen aihe voisi olla tuoda surevien laajempaan sosiaaliseen verkostoon kuuluvien ihmisten ääniä kuuluviin. Haluaisin rohkaista tulevia tutkijoita ja opiskelijoita tarttumaan traumaattisen surun aiheeseen rohkeasti sen raskaudesta huolimatta. Tietoa oikea-aikaisesta ja positiivisesta tuesta tarvitaan lisää. Aiheen tutkiminen ja tiedon lisääminen ei ole tärkeää pelkästään yhteiskunnallisesta näkökulmasta, vaan myös yksilöllisestä, sillä jokainen kohtaa jossain elämänvaiheessaan sekä surua että surevia.

LÄHTEET

- Ahlström, M., & Ala-Kauhaluoma, M. (2016). Työhön paluu traumaattisen surun jälkeen. *Kuntoutus*, 39(4), 29–34. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/112985>.
- Aldrich, H., & Kallivayalil, D. (2016). Traumatic Grief after Homicide: Intersections of Individual and Community Loss. *Illness Crisis and Loss*, 24(1), 15–33. <https://doi.org/10.1177/1054137315587630>.
- Aoun, S. M., Breen, L. J., Rumbold, B., Christian, K. M., Same, A., & Abel, J. (2019). Matching response to need: What makes social networks fit for providing bereavement support? *PLOS ONE*, 14(3), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213367>.
- Asgari, Z., Naghavi, A., & Abedi, M. R. (2022). Beyond a traumatic loss: The experiences of mourning alone after parental death during COVID-19 pandemic. *Death Studies*, 46(1), 78–83. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1931984>.
- Bottomley, J. S., Burke, L. A., & Neimeyer, R. A. (2017). Domains of Social Support That Predict Bereavement Distress Following Homicide Loss. *Omega (United States)*, 75(1), 3–25. <https://doi.org/10.1177/0030222815612282>.
- Burke, L., Neimeyer, R., & McDevitt-Murphy, M. (2010). African American Homicide Bereavement: Aspects of Social Support That Predict Complicated Grief, PTSD, and Depression. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 61(1), 1–24. <https://doi.org/10.2190/OM.61.1.a>.
- Cacciatore, J., Thielemann, K., Fretts, R., & Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PLOS ONE*, 16(5), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>.
- Drageset, J. (2021). Social support. Teoksessa G. Haugan & M. Eriksson (Toim.), *Health Promotion in Health Care - Vital Theories and Research*. Springer International Publishing, 137–144. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11.
- Dutil, S. (2019). Adolescent Traumatic and Disenfranchised Grief: Adapting an Evidence-Based Intervention for Black and Latinx Youths in Schools. *Children & Schools*, 41(3), 179–187. <https://doi.org/10.1093/cs/cdz009>.
- Dyregrov, K. (2003). Micro-Sociological Analysis of Social Support Following Traumatic Bereavement: Unhelpful and Avoidant Responses from the Community. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 48(1), 23–44. <https://doi.org/10.2190/T3NM-VFBK-68R0-UJ60>.
- Dyregrov, K. (2005). Experiences of Social Networks Supporting Traumatically Bereaved. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 52(4), 339–358. <https://doi.org/10.2190/CLAA-X2LW-JHQJ-T2DM>.
- Dyregrov, K., Kristensen, P., & Dyregrov, A. (2018). A Relational Perspective on Social Support Between Bereaved and Their Networks After Terror: A Qualitative Study. *Global Qualitative Nursing Research*, 5, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2333393618792076>.
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A., & Kääriäinen, M. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 34(4), 215–225. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987>.
- Englebrecht, C. M., Mason, D. T., & Adams, P. J. (2016). Responding to Homicide: An Exploration of the Ways in Which Family Members React to and Cope with the Death of a Loved One. *Omega (United States)*, 73(4), 355–373. <https://doi.org/10.1177/0030222815590708>.

- Entilli, L., Leo, D. De, Aioli, F., Polato, M., Gaggi, O., & Cipolletta, S. (2023). Social Support and Help-Seeking Among Suicide Bereaved: A Study With Italian Survivors. *Omega (United States)*, 87(2), 534–553. <https://doi.org/10.1177/00302228211024112>.
- Graneheim, U. H., Lindgren, B. M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>.
- Hirvonen, M. (2020). Vertaistuki. Teoksessa T. Lahti (Toim.), *Suru*. Kustannus Oy Duodecim, 163–169.
- Huggins, C., & Hinkson, G. (2022). Signs of Traumatic Grief, Lack of Justice, Magnitude of Loss, and Signs of Resilience Following the Homicidal Loss of Their Adult Child Among Caribbean Black Mothers. *Omega (United States)*, 84(3), 914–934. <https://doi.org/10.1177/0030222820921013>.
- Itkonen, J. (2017). Lapsen menettäminen ja suru. *Duodecim*, 133(22), 2110–2115. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14018>.
- Itkonen, J. (2020). Surua on tutkittu jo vuosisatojen ajan. Teoksessa T. Lahti (Toim.), *Suru*. Kustannus Oy Duodecim, 9–17.
- Juhila, K. (2018). Aika, paikka ja sosiaalityö. *Vastapaino*.
- Kananoja, A. (2017). Sosiaalityö ammattina. Teoksessa A. Kananoja, M. Lähteinen, & P. Marjamäki (Toim.), *Sosiaalityön käsikirja* (4., uudistettu laitos). Tietosanoma, 25–31.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (Toim.), *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5.). PS-kustannus.
- Kristensen, P., Lars, W., & Heir, T. (2010). Predictors of Complicated Grief After a Natural Disaster: A Population Study Two Years After the 2004 South-East Asian Tsunami. *Death Studies*, 34(2), 137–150. <https://doi.org/10.1080/07481180903492455>.
- Logan, E. L., Thornton, J. A., Kane, R. T., & Breen, L. J. (2018). Social support following bereavement: The role of beliefs, expectations, and support intentions. *Death Studies*, 42(8), 471–482. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1382610>.
- Manninen, S., Kaunonen, M., & Aho, A. L. (2017). Vanhempien parisuhteeseensa toivoma tuki lapsen kuoleman jälkeen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 54(2), 121–133. <https://doi.org/10.23990/sa.63653>.
- McClatchey, I. S., Vonk, M. E., Lee, J., & Bride, B. (2014). Traumatic and Complicated Grief Among Children: One or Two Constructs? *Death Studies*, 38(2), 69–78. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.725571>.
- Metteri, A., & Haukka-Wacklin, T. (2012). Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa V. Karjalainen & I. Vilkkumaa (Toim.), *Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen* (7. lisäpainos). THL, 53–70. <http://www.julkari.fi/handle/10024/102986>.
- Mikkola, L. (2009). Sosiaalinen tuki työssä: Katsaus 2000-luvun tutkimuskirjallisuuteen. *Prologi. Puheviestinnän vuosikirja 2009*, 5(1), 26–47. <https://doi.org/10.33352/prlg.95805>.
- Nyfors, M. (2021). Lapsen kuolema: traumaattinen suru kotimaisessa omaelämäkerrallisessa kirjallisuudessa. *Oulun yliopisto*. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789526231556>.
- Pohjola, A. (2016). Sosiaalityön vastuu heikompaan asemaan joutuneista. M. Törrönen, K. Hänninen, P. Jouttimäki, T. Lehto-Lundén, P. Salovaara, & M. Veistilä (Toim.), *Vastavuoroinen sosiaalityö*. Gaudeamus, 87–96.
- Pojjula, S. (2010). Henkirikosuhrien perheenjäsenten selviytyminen, mielenterveys ja kokemukset tuesta ja palveluista. *Sosiaali- ja terveysministeriö*. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/72253>.

- Poya, B., Esmacili, M., & Naghavi, A. (2023). Post-traumatic growth of Afghan adolescents after traumatic loss of father. *Journal of Child Health Care* 0, 1–12. <https://doi.org/10.1177/13674935231183020>.
- Rauhala, P.-L., & Virokannas, E. (2011). Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>.
- Salonen, T. (2015). *Metodi, teoria ja filosofia. Synteettisiä kiteytymiä*. Teoksessa T. Salonen & S. Sotasaari (Toim.), *Ajatuksia tutkimiseen. Metodisia lähtökohtia*. Lapin yliopisto, 11–53. <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62140>.
- Scott, H. R., Pitman, A., Kozhuharova, P., & Lloyd-Evans, B. (2020). A systematic review of studies describing the influence of informal social support on psychological wellbeing in people bereaved by sudden or violent causes of death. *BMC Psychiatry* 20(265), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02639-4>.
- Sharpe, T. L., Joe, S., & Taylor, K. C. (2012). Suicide and Homicide Bereavement among African Americans: Implications for Survivor Research and Practice. *Omega (United States)*, 66(2), 153–172. <https://doi.org/10.2190/OM.66.2.d>.
- Spilsbury, J. C., Phelps, N. L., Zatta, E., Creedon, R. H., & Regoeczi, W. C. (2017). Lessons learned implementing community-based comprehensive case management for families surviving homicide. *Child and Family Social Work*, 22(3), 1161–1174. <https://doi.org/10.1111/cfs.12333>.
- Spooren, D. J., Henderick, H., & Jannes, C. (2000). Survey Description of Stress of Parents Bereaved from a Child Killed in a Traffic Accident. A Retrospective Study of a Victim Support Group. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 42(2), 171–185. <https://doi.org/10.2190/NN3C-X4JF-ME0Y-PRH4>.
- Terkamo-Moisio, A., Siekkinen, M., & Aho, A. L. (2021). Henkirikosten uhrien omaisten kielteiset elämänmuutokset. *Hoitotiede*, 33, 178–190. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128967>.
- Testoni, I., Franco, C., Palazzo, L., Iacona, E., Zamperini, A., & Wieser, M. A. (2020). The Endless Grief in Waiting: A Qualitative Study of the Relationship between Ambiguous Loss and Anticipatory Mourning amongst the Relatives of Missing Persons in Italy. *Behavioral Sciences*, 10(7), 1–13. <https://doi.org/10.3390/bs10070110>.
- Toffol, E., Aliverti, E., Idotta, C., Capizzi, G., & Scocco, P. (2022). Are empathy profiles and perceived social support associated with depressive and grief-related symptoms in suicide survivors? *Journal of Clinical Psychology*, 78(11), 2245–2259. <https://doi.org/10.1002/jclp.23402>.
- Torgerson, C. (2003). *Systematic Reviews*. Bloomsbury Publishing. <https://www.perlego.com/book/806663/systematic-reviews-pdf>.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos)*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turunen, T. (2020). Kehon ja mielen hätätilassa on vaikea surra. Teoksessa T. Lahti (Toim.), *Suru*. Kustannus Oy Duodecim, 108–118.
- Turunen, T., & Punamäki, R. L. (2016). Professionally Led Peer Support Group Process After the School Shooting in Finland: Organization, Group Work, and Recovery Phases. *Omega (United States)*, 73(1), 42–69. <https://doi.org/10.1177/0030222815575700>.
- Valentine, C., & Walter, T. (2015). Creative Responses to a Drug- or Alcohol-Related Death: A Sociocultural Analysis. *Illness Crisis and Loss*, 23(4), 310–322. <https://doi.org/10.1177/1054137315590733>.

- Vilkka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. *Art House*.
- Virta, T., Kaunonen, M., & Aho, A. L. (2017). Henkirikosuhrien läheisten suru sekä selviytymistä edistävät ja estävät tekijät. *Thanatos*, 6(2), 6–49. <https://journal.fi/thanatos/article/view/137286>.
- Wellman, A. R. P. (2018). Exploring the relationship between cold case homicide survivors and the media. *Crime, Media, Culture*, 14(1), 3–22. <https://doi.org/10.1177/1741659016663008>.
- White, D. L., Walker, A. J., & Richards, L. N. (2008). Intergenerational family support following infant death. *International Journal of Aging and Human Development*, 67(3), 187–208. <https://doi.org/10.2190/AG.67.3.a>.
- Zara, A. (2020). Grief intensity, coping and psychological health among family members and friends following a terrorist attack. *Death Studies*, 44(6), 366–374. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1578302>.

LIITE 1 Aineistoon kuuluvat tutkimukset

	Tutkimuksen tekijät ja julkaisu vuosi	Tutkimuksen nimi	Maa	Tutkimuksen kohderyhmä
1	Spooren, D. J., Hendrick, H., & Jannes, C. (2000)	Survey Description of Stress of Parents Bereaved from a Child Killed in a Traffic Accident. A Retrospective Study of a Victim Support Group	Belgia	Lapsensa liikenneonnettomuuden takia menettäneet vanhemmat
2	Dyregrov, K. (2003)	Micro-Sociological Analysis of Social Support Following Traumatic Bereavement: Unhelpful and Avoidant Responses from the Community	Norja	Lapsensa itsemurhan, kätkyt kuoleman tai onnettomuuden takia menettäneet vanhemmat
3	Dyregrov, K. (2005)	Experiences of Social Networks Supporting Traumatically Bereaved	Norja	Lapsensa traumaattisesti menettäneiden vanhempien sosiaalinen verkosto
4	White, D. L., Walker, A. J., & Richards, L. N. (2008)	Intergenerational family support following infant death	Yhdysvallat	Vauvan menettäneet vanhemmat ja isovanhemmat
5	Kristensen, P., Lars, W., & Heir, T. (2010)	Predictors of Complicated Grief After a Natural Disaster: A Population Study Two Years After the 2004 South-East Asian Tsunami.	Norja	Läheisen perheenjäsenen luonnonkatastrofin takia menettäneet
6	Burke, L., Neimeyer, R., & McDevitt-Murphy, M. (2010)	African American Homicide Bereavement: Aspects of Social Support That Predict Complicated Grief, PTSD, and Depression	Yhdysvallat	Henkirikoksen uhrien läheiset
7	Sharpe, T. L., Joe, S., & Taylor, K. C. (2012)	Suicide and Homicide Bereavement among African Americans:	Yhdysvallat	Läheisensä itsemurhan tai henkirikoksen

		Implications for Survivor Research and Practice		takia menettäneet perheenjäsenet
8	Aldrich, H., & Kallivayalil, D. (2016)	Traumatic Grief after Homicide: Intersections of Individual and Community Loss	Yhdysvallat	Henkirikoksen uhrien läheiset
9	Turunen, T., & Punamäki, R. L. (2016)	Professionally Led Peer Support Group Process After the School Shooting in Finland: Organization, Group Work, and Recovery Phases	Suomi	Perheenjäsenensä kouluampumisen takia menettäneet omaiset
10	Englebrecht, C. M., Mason, D. T., & Adams, P. J. (2016)	Responding to Homicide: An Exploration of the Ways in Which Family Members React to and Cope with the Death of a Loved One.	Yhdysvallat	Henkirikoksen uhrien läheiset
11	Spilsbury, J. C., Phelps, N. L., Zatta, E., Creeden, R. H., & Regoeczi, W. C. (2017)	Lessons learned implementing community-based comprehensive case management for families surviving homicide	Yhdysvallat	Henkirikoksen uhrien läheisille kohdennettu palvelumalli
12	Bottomley, J. S., Burke, L. A., & Neimeyer, R. A. (2017)	Domains of Social Support That Predict Bereavement Distress Following Homicide Loss	Yhdysvallat	Henkirikoksen uhrien läheiset
13	Dyregrov, K., Kristensen, P., & Dyregrov, A. (2018)	A Relational Perspective on Social Support Between Bereaved and Their Networks After Terror: A Qualitative Study	Norja	Lapsensa terrori-iskussa menettäneet vanhemmat
14	Dutil, S. (2019)	Adolescent Traumatic and Disenfranchised Grief: Adapting an Evidence-Based Intervention for Black and Latinx Youths in Schools	Yhdysvallat	Läheisensä menettäneet nuoret

15	Testoni, I., Franco, C., Palazzo, L., Iacona, E., Zamperini, A., & Wieser, M. A. (2020)	The Endless Grief in Waiting: A Qualitative Study of the Relationship between Ambiguous Loss and Anticipatory Mourning amongst the Relatives of Missing Persons in Italy	Italia	Kadonneiden henkilöiden omaiset
16	Zara, A. (2020)	Grief intensity, coping and psychological health among family members and friends following a terrorist attack	Turkki	Läheisensä terrori-iskun takia menettäneet
17	Cacciatore, J., Thielemann, K., Fretts, R., & Jackson, L. B. (2021)	What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief	Yhdysvallat	Traumaattista surua läheisensä menetyksen vuoksi kokevat
18	Toffol, E., Aliverti, E., Idotta, C., Capizzi, G., & Scooco, P. (2022)	Are empathy profiles and perceived social support associated with depressive and grief-related symptoms in suicide survivors?	Italia	Itsemurhan tehneiden läheiset
19	Asgari, Z., Naghavi, A., & Abedi, M. R. (2022)	Beyond a traumatic loss: The experiences of mourning alone after parental death during COVID-19 pandemic	Iran	Vanhempansa koronaviruksen takia menettäneet nuoret
20	Poya, B., Esmaceli, M., & Naghavi, A. (2023)	Post-traumatic growth of Afghan adolescents after traumatic loss of father	Iran	Isänsä traumaattisesti menettäneet nuoret
21	Entilli, L., Leo, D. de, Aioli, F., Polato, M., Gaggi, O., & Cipolletta, S. (2023)	Social Support and Help-Seeking Among Suicide Bereaved: A Study With Italian Survivors	Italia	Itsemurhan tehneiden läheiset