

mieli

Suomen Mielenterveysseura



Itsemurha

Itsemurhan tehneen läheisellä on oikeus

1. Surra omalla tavallaan, omissa tahdissaan ja niin kauan kuin siltä tuntuu.
2. Saada tietää tosiasiat itsemurhasta. Nähdä vainaja ja järjestää hautajaiset siten kuin itse haluaa ja vainajaa kunnioittaen.
3. Mieltää itsemurha monen toisiaan vahvistavan, sietämätöntä tuskaa aiheuttaneen tekijän lopputuloksena. Itsemurha ei ole vapaaehtoinen valinta.
4. Elää täyttä elämää iloineen ja suruineen ilman että häntä leimataan tai tuomitaan.
5. Luottaa siihen että muut kunnioittavat omaa ja itsemurhan tehneen yksityisyyttä.
6. Saada tukea sukulaisilta, ystäviltä, työtovereilta ja saman kokeneilta. Oikeus saada apua alan ammattilaisilta, joilla on

näkemyistä surun kulusta, riskitekijöistä ja käytännön asioiden hoitamisesta.

7. Olla yhteydessä itsemurhan tehneen henkilön hoitajiin, mikäli itsemurhan tehnyt oli ollut hoidossa.

8. Olla leimautumatta itsemurha-alttiiksi tai potilaaksi.

9. Antaa tukea muille samassa tilanteessa oleville. Antaa tietoa hoitohenkilökunnalle ja jokaiselle, joka haluaa paremmin ymmärtää itsemurhaa ja sen aiheuttamaa surua.

10. Ymmärtää ettei mikään ole ennallaan ja myös oikeus odottaa tätä ymmärrystä muilta: On elämä ennen läheisen itsemurhaa ja elämä sen jälkeen.

Lähde: Flemish Working Group on Suicide Survivors, suomennus muokattu yhteistyössä Surunauha - Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n kanssa paremmin suomalaiseen kulttuuriin sopivaksi

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Teksti:

Suomen Mielenterveysseuran
SOS-kriisikeskuksen työryhmä

Toimittanut Päivi Liikamaa
Opasta saa lainata lähteen mainiten.
ISBN 978-952-7022-23-8

Paino: Grano 2015
Kuvitus: Kiemura Artworks
Ulkoasu: Bond



Itsemurha

Itsemurha on omaisille ja läheisille järkyttävä tapahtuma, josta toipuminen voi viedä vuosia.

Itsemurha jättää usein jälkeensä epä tietoisuuden ja epäonnistumisen tunteita, syyllisyyttä ja häpeää, mutta myös vihaa ja katkeruutta. Surusta toipuminen edellyttää näiden tunteiden kohtaamista ja käsittelyä.

Itsemurhan tehneiden läheisten selviytymiselle lähipiirin tuki on välttämätöntä, ja on hyvä hakea myös ammattiapua sekä vertaistukea saman kokeneilta.

Suomessa tehdään paljon itsemurhia. Jokaista itsemurhaa kohden tehdään kymmenkertainen määrä itsemurhayrityksiä. Vakavia itsemurha-ajatuksia on noin kymmenesosalla väestöstä.

Itsemurha koskettaa tuhansia perheenjäseniä ja läheisiä. Lähes jokaisen elämänpiirissä on joku, joka on tehnyt itsemurhan.

Monesti läheisen itsemurha tulee yllätyksenä. Jälkeenpäin saattaa huomata merkkejä, joista olisi voinut nähdä läheisen hädän. On hyvä muistaa, että itsemurha oli läheisen oma epätoivoinen ratkaisu.

Itsemurha jättää omaiset ja läheiset usein keskelle kysymysten vyyhtiä, eikä kaikkiin kysymyksiin saa ehkä koskaan vastausta. Läheiset voivat jäädä hyvin yksin. Lähimmät omaiset ymmärtävät menetyksen tuottaman tuskan, mutta he ovat usein yhtä surun murtamia ja itsekin avun tarpeessa.

Itsemurha on monille edelleen asia, josta ei puhuta. Muilla ihmisillä voi olla vaikeuksia suhtautua itsemurhan tehneiden läheisiin; vaikka olisi halu auttaa, ei tiedetä mitä voi sanoa ja mitä voi tehdä.

Usein ajatellaan hienotunteisesti, että surevan pitää antaa olla rauhassa, ja yhteydenpito saatetaan lopettaa. Avun pyytäminen käytännön asioissa voi olla kuitenkin hyvä keino saada ihmiset voittamaan arkuutensa auttaa. Jos itsemurhan tehneen läheinen haluaa olla rauhassa, sitä ei pidä epäröidä sanoa suoraan.

Selviytymisprosessi

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneiden suruaika on usein pidempi kuin luonnollisen kuoleman kautta läheisensä menettäneen.

Selviytyminen edellyttää yleensä järkytyksen aiheuttaman kriisin kohtaamista ja työstämistä ennen kuin sureminen voi alkaa. Jokainen kohtaa menetyksen omalla tavallaan, mutta tiettyjä yhteisiä vaiheita aiheen käsittelyssä on.

Tieto läheisen itsemurhasta voi aiheuttaa sokin. Tapahtunutta ei halua uskoa todeksi. Keho reagoi eri tavoin: kylmän, kuuman ja nälän tunteet voivat kadota, toiminta voi olla viileää, harkitsevaa ja tehokasta tai sekavaa ja hämmentynyttä.

Kun itsemurha ymmärretään tosiasiaksi, mieli voi suojautua torjumalla tapahtuneen, selittämällä sitä järjellä tai syyttämällä itseä tai muita. Ajatukset ehkä kiertävät kehää: mitä teki väärin, miksi ei huomannut, miksi ei ottanut asiaa puheeksi. Mieliala voi ailahdella laidasta laitaan; raivosta vihaan ja itkuun. Voi olla vaikeata keskittyä ja olo voi olla levoton. Syyllisyyteen liittyy usein häpeää ja vihaa itsemurhan tehnyttä tai häntä hoitaneita ja koko palvelujärjestelmää kohtaan.

Itsemurha voi tuntua myös helpotuksena, jos sitä on edeltänyt useita itsemurhayrityksiä ja jatkuva huoli läheisestä. Itsemurha voi olla siis pitkään jatkuneen vaikean ja uuvuttavan elämänvaiheen päätös. Helpotuksen tunne voi kuitenkin herättää läheisissä lisää syyllisyyttä.

Alun kaoottisuutta voi seurata lamaannus: asioiden hoitaminen tuntuu vaikealta, on väsynyt olo, eikä jaksakaan miettiä tulevaisuutta. On hyvä sallia tällaisetkin tunteet, hengähdystauot, jolloin alitajunta voi kerätä voimia tapahtuneen työstämiseen. Vähitellen ihminen sopeutuu tapahtuneeseen, ensin passiivisesti sitten aktiivisemmin omaa tilannetta ja tapahtunutta tutkien ja arvioiden. Suru, kaipaaminen ja ikävä alkavat muuttaa muotoaan.

Järkyttävä kokemus ja siitä toipuminen saa usein mieltämään uudelleen elämän tärkeitä asioita. Vähitellen surusta toipuva pystyy ottamaan vastaan uusia asioita, ja usko itseen ja tulevaisuuteen palaa. Parhaimmillaan traumaattinen kokemus voi muodostua voimavaraksi.

Selviytymisen keinot

Läheisen itsemurha on kriisi, josta selviytyminen edellyttää erilaisten tunteiden kohtaamista ja läpikäymistä. Se on myös itsetutkiskelun, itsetuntemuksen ja kasvun aikaa. Psykkisen rakenteen ja elämäkokemuksen pohjalta jokaisella on enemmän tai vähemmän toimivia selviytymiskeinoja. Selviy-

tymistaitoja voi myös kehittää ja harjaannuttaa. Olennaista on löytää omat voimavaransa ja itseä parhaiten tukevat keinot. Kriisin onnistuneen käsittelyn avulla elämä voi jatkua mielekkäänä ja tyydytystä tuottavana.

Kukin suree omalla tavallaan. Jotkut ilmaisevat tunteitaan avoimesti itkemällä ja nauramalla, ja tukeutuvat lähimmäisiinsä. Toiset pyrkivät selviytymään järjen avulla keräämällä tietoa ja itseksensä pohdiskellen. Myös fyysinen ponnistelu voi helpottaa.

On tärkeää, että murhetta ja pelottaviakin tunteita voidaan purkaa. Itsemurhan aiheuttamat mahdolliset syyllisyyden ja häpeän tunteet on hyvä käydä läpi. Koteloituessaan tunteet voivat muuttua vaikeasti tunnistettaviksi kivuiksi, masennukseksi ja eristäytymiseksi.

Ihmisuhteiden solmiminen voi vaikeutua, eikä omasta hyvinvoinnista jaksa pitää huolta.

Sureminen vie voimia ja sureva tarvitsee paljon lepoa. Univaikeudet ovat yleisiä, ja silloin esimerkiksi nukahtamislääkkeitä voi olla väliaikaista apua.

Vaikka murheen keskellä mikään ei ehkä tunnu maistuvan, keho kaipaava kunnollista ravintoa sekä riittävästi liikuntaa. Jo parinkymmenen minuutin kävely päivässä auttaa, luonto onkin monille lohduttaja.

Itsemurha ja perhe

Kukin perheenjäsen kokee läheisen itsemurhan omalla tavallaan. Toisia yhteinen menetys lähentää, toisia erottaa. Perheenjäsenen itsemurha muuttaa koko perhettä. Yhdessä rakennettu perhe-elämän malli joudutaan ehkä rakentamaan uudelleen ja perheenjäsenten roolit saattavat muuttua.

Perheenjäsenet toipuvat usein eri tahdissa, mikä saattaa tuottaa ongelmia. Kullakin perheenjäsenellä on ollut omanlaisensa suhde kuolleeseen, ja jokainen heistä suree omalla tavallaan. Joskus erilaiset suremisen tavat voivat aiheuttaa ristiriitoja perheenjäsenten välille. Siksi on tärkeää, että erilaisille surun muodoille annetaan tilaa ja että perheenjäsenet ymmärtävät erilaisia tapoja ilmaista surua: toiset haluavat käsitellä tapahtumaa puhumalla, toiset taas työstimällä asioita enemmän yksin.

Erilaisten suremistapojen hyväksyminen auttaa jakamaan surua ja eheyttämään perheenjäsenten kokemuksia.

Mistä apua

Itsemurha vaikuttaa aina voimakkaasti niihin yhteisöihin – perheeseen, työpaikkaan tai ystäväpiiriin – joiden jäsen itsemurhan tehnyt oli.

Vaikka lähipiirissä olisi tukijoita, ammattiapua kannattaa hakea jo varhaisessa vaiheessa. Vertaistukiryhmissä voi jakaa kokemuksia saman kokeneiden kanssa. Paluu normaaliin arkeen voi olla pitkä, jollakin jopa elämän mittainen prosessi, josta ei tarvitse selvitä täysin omin voimin. Ammattiapua tai vertaistukea kannattaa hakea myöhemminkin.

Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskukset tarjoavat apua itsemurhaa yrittäneille ja itsemurhan tehneiden läheisille.

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus Helsingissä järjestää ryhmätoimintaa ja intensiivikursseja muun muassa itsemurhan tehneiden läheisille. Apua voi kysyä myös kotikunnan terveyskeskuksesta, seurakunnasta tai Surunauha ry:stä.

Yhteystiedot

SOS-kriisikeskus

Maistraatinportti 4 A, 4. krs

00240 Helsinki

(09) 4135 0510

Valtakunnallinen kriisipuhelin

010 195 202

Ma-pe 9-07, la-su ja pyhäpäivinä klo 15-06

Tukinet – kriisikeskus netissä

tukinet.net

Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskusverkosto

mielenterveysseura.fi



Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4 A
00240 Helsinki

Tukea ja apua
mielenterveysseura.fi

Itsemurha on omaisille ja läheisille järkyttävä tapahtuma, josta toipuminen vie aikaa.

Itsemurhan tehneiden läheisten selviytymiselle lähipiirin tuki on välttämätöntä ja on hyvä hakea myös ammattiapua sekä vertaistukea saman kokeneilta.