

**KIRJOITTAMINEN TUKENA SURUSSA. AIKUISEN LAPSENSA
MENETTÄNEIDEN ÄITIEN KUVAUKSIA**

Tiina Kasi

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2019

TIIVISTELMÄ

Kasi, T. 2019. Kirjoittaminen tukena surussa. Aikuisen lapsensa menettäneiden äitien kuvauksia. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 51 s., 6 liitettä.

Ajatuksista ja tunteista kirjoittamisella on todettu olevan suotuisia vaikutuksia terveyteen ja toimintakykyyn. Kuitenkin on vasta vähän tutkimusnäyttöä siitä, että kirjoittaminen edistäisi surusta toipumista. Tämän tutkimuksen tarkoitus on kuvata kirjoittamista tukena aikuisen lapsensa menettäneiden äitien surussa.

Eräässä seurakunnassa järjestettiin kahdeksalle äidille sururyhmä, jossa kirjoitettiin suruun liittyvistä teemoista ja keskusteltiin kirjoitettujen tekstien pohjalta. Aineisto koottiin tästä ryhmästä kirjoittamista pohtivien kirjoitelmien ja haastattelujen sekä havaintomuistiinpanojen avulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti soveltaen sisällönanalyysiä.

Kirjoittaminen oli äideille joko sujuvaa, vaikeaa tai mahdotonta. Kirjoittamisen aikana koettiin ahdistusta ja usein itkettiin. Itku koettiin mieltä puhdistavaksi. Kirjoittaminen nähtiin puhumista rehellisempänä, syvempänä, luontevampana ja luotettavampana. Kirjoittamisen yksityisyyttä verrattuna puhumisen sosiaalisuuteen pidettiin hyvänä asiana. Valmiit kirjoitetut dokumentit nähtiin tärkeinä. Toisaalta kirjoittaminen nähtiin liian yksisuuntaisena verrattuna puhumiseen. Jotkut äidit näkivät kirjoittamisen parhaana tapana käsitellä surua ja jotkut jonkin muun surun käsittelemisen tavan. Kokemukset kirjoittamisesta kokonaisuudessaan olivat positiivisia. Kirjoittamisesta ei kerrottu olleen haittaa. Kirjoittaminen vastasi ennen kirjoittamista syntyneisiin tarpeisiin: lapsen muistelemisen, yksinäisyyden lievittämisen ja lapsen kuoleman syiden ja tarkoituksen pohtimisen tarpeisiin sekä hengellisiin tarpeisiin. Kirjoittamalla tehtiin hyvinvointia edistäviä tekoja: muisteltiin lasta ja pidettiin hänet lähellä, selvitettiin ajatuksia, rakennettiin omasta ja lapsen elämästä narratiiveja ja syy-seuraussuhteita, ilmaistiin ja ulkoistettiin tunteita, käsiteltiin surua pienemmissä osissa, etsittiin yhteyttä omaan itseen, lapseen tai Jumalaan sekä pohdittiin eksistentiaalisia kysymyksiä. Kirjoittamisella oli seurauksia: se rohkaisi toimimaan sosiaalisissa tilanteissa, tuotti suotuisia muutoksia tunteisiin, vähensi ruminaatiota, lievitti surua, lisäsi ymmärrystä itseä ja muita kohtaan sekä synnytti uusia oivalluksia lapsesta, elämästä, surusta ja onnesta.

Kirjoittaminen on lempeä ja ainakin joissakin tilanteissa toimiva keino käsitellä suruun liittyviä asioita. Kirjoittamista voidaan käyttää tukimuotona surussa, myös niiden surevien kohdalla, joille kirjoittaminen ei ole ennalta tuttu tapa käsitellä asioita.

Asiasanat: aikuiset lapset, kirjoittaminen, kuolema, suru, äidit

ABSTRACT

Kasi, T. 2019. Writing as Support in Grief. Descriptions of Mothers Who Have Lost Their Adult Child. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 51pp, 6 appendices.

Writing about thoughts and emotions has been found to have advantageous effects on health and functioning. However, so far there is only little evidence on writing as a means to promote recovery from grief. The purpose of this study is to describe writing as support in grief of mothers who have lost their adult child.

In a certain parish, a grief support group for eight mothers was organized. In the group, they wrote about themes related to grief and discussed on the basis of the written texts. The material was collected from this group via essays and interviews reflecting writing, and observation notes. The material was analyzed inductively by applying content analysis.

For the mothers, writing was either smooth, difficult or impossible. During writing, anxiety was felt and often crying occurred. Crying was considered mind cleansing. Writing was seen as more honest, deeper, more natural and more reliable than talking. The privacy of writing compared to sociality of talking was considered a good thing. The complete written documents were considered important. On the other hand, compared to talking writing was considered to be too one-way. Some mothers considered writing to be the best way to handle grief and some considered that some other way to handle grief is the best. The overall experiences on writing were positive. Writing was not found to have caused any harm. By writing, needs aroused before writing were addressed. These needs were as follows: to reminisce the child, to ease loneliness, to ponder the causes and purpose of the death of the child, and religious needs. By writing, deeds that promote wellbeing were performed: the child was reminisced and kept near, thoughts were clarified, narratives and causations on the life of oneself and of the child were constructed, feelings were expressed and let out the self, grief was handled in smaller parts, connection to oneself, to the child or to God was searched, and existential questions were pondered. Writing had consequences: It encouraged to act in social conditions, produces advantageous changes in emotions, reduced rumination, relieved grief, increased understanding on oneself and others, and developed new insights on the child, life, grief, and happiness.

Writing is a gentle and at least in some circumstances a functional means to handle things related to grief. Writing can be used as a form of support in grief, also with those individuals who beforehand are not familiar with writing as a means to handle things.

Key words: adult children, death, grief, mothers, writing

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 SURU JA KIRJOITTAMINEN	3
2.1 Suru.....	3
2.1.1 Surukäsityksiä.....	3
2.1.2 Aikuisen lapsen menetykseen liittyvä suru	5
2.2 Kirjoittaminen.....	7
2.2.1 Kirjoittaminen terapeuttisena menetelmänä	7
2.2.2 Kirjoittaminen lapsen menetykseen liittyvässä surussa.....	10
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	15
3.1 Tutkimukseen osallistuneet	15
3.2 Aineisto, sen keruu ja analyysi	15
4 TULOKSET	18
4.1 Yleistä.....	18
4.2 Kirjoittamistapahtumat	20
4.2.1 Kirjoittamisen edistyminen.....	20
4.2.2 Kirjoitettaessa koetut psykofyysiset reaktiot ja tuntemukset	24
4.3 Kirjoittaminen tukena surussa verrattuna muihin surun käsittelemisen tapoihin..	25
4.3.1 Kirjoittaminen verrattuna puhumiseen	25
4.3.2 Kirjoittaminen verrattuna muihin tapoihin kuin puhumiseen.....	27
4.4 Kirjoittamiskokemukset kokonaisuudessaan.....	28
4.5 Kirjoittaminen funktionaalisena toimintana	28
4.5.1 Tarpeet, joihin voitiin vastata kirjoittamalla.....	28

4.5.2 Kirjoittamisen avulla tehdyt hyvinvointia edistävät teot.....	30
4.5.3 Kirjoittamisen seuraukset	34
5 POHDINTA.....	39
5.1 Tulosten tarkastelua.....	39
5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	42
5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	46
LÄHTEET	47
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Usein sanotaan, että lapsen kuolema on suurin suru, jonka ihminen voi kokea. Myös tutkimukset (esim. Sanders 1980; Middleton ym. 1998) ovat osoittaneet, että lapsensa menettäneiden suru on voimakkaampaa ja pidempikestoista kuin puolisonsa tai aikuisena vanhempansa menettäneiden. Myös Pulkkinen (2016, 222) uskontotieteen väitöstudiumissa suomalaiset lapsensa menettäneet vanhemmat kuvasivat lapsen kuolemaa elinikäiseksi suruksi, josta ei koskaan toivu tai pääse yli. Tässä tutkimuksessa lapsen menettämiseen liittyvää surua, Pulkkinen (2016, 54–59; 2017, 330) mukailleen (ks. luku 2.1.1), ei ymmärretä työksi, jonka voi saattaa loppuun ja siirtää sivuun kuin luetun kirjan hyllylle tai prosessiksi, jonka päätepiste tai tavoite olisi siitä toipuminen tai selviytyminen. Sen sijaan tässä tutkimuksessa lapsen kuolema ymmärretään äidin koko olemista järjestyttäväksi tapahtumaksi ja siihen liittyvä suru niin suureksi, ettei siitä tarvitsekaan päästä kokonaan yli. Kuitenkin tässä tutkimuksessa uskotaan, että surun tuskan on mahdollista lievittyä niin, että elämä kaikesta huolimatta jatkuu – perustavanlaatuisesti muuttuneena, mutta jatkuu. Onkin tarpeen tutkia keinoja, joiden avulla lapsensa menettäneiden surua on mahdollista yrittää lievittää.

Ekspressiivisellä eli ajatuksia ja tunteita ilmaisevalla kirjoittamisella on todettu olevan suotuisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn (Frattaroli 2006). Kuitenkin on vasta vähän tutkimusnäyttöä siitä, että kirjoittaminen edistäisi surusta toipumista (Houwen ym. 2010). Aiemmissa lapsen menetykseen liittyvissä kirjoittamistutkimuksissa on tarkasteltu muun muassa kirjoittamisen roolia vanhempien surussa (Tarver 2005) ja internet-pohjaisten kirjoittamisinterventoiden vaikutuksia lapsen raskauden aikana menettäneiden äitien (Kersting, Kroker, Schlicht, Baust & Wagner 2011) ja vanhempien (Kersting ym. 2013) sekä läheisensä kuten lapsensa menettäneiden psyykkiseen terveyteen (Wagner ym. 2006; Houwen ym. 2010). Fokus ei kuitenkaan aiemmin ole ollut juuri ja ainoastaan aikuista lastaan surevissa äideissä. Aikaisemmin ei myöskään ole tarkasteltu kokonaisvaltaisesti niin konkreettisia kirjoittamistapahtumia, surevien käsityksiä kirjoittamisesta verrattuna muihin surun käsittelemisen tapoihin, surevien kokemuksia kirjoittamisesta kokonaisuudessaan kuin surussa kirjoittamisen funktioitakin, siis sen tarkoituksia ja seurauksia. Suomessa ei ole lainkaan tehty tutkimuksia, jotka keskittyisivät kirjoittamiseen surussa.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kuvata kirjoittamista tukena aikuisen lapsensa menettäneiden äitien surussa. Erityisesti tarkastellaan, miten kirjoittaminen tukee surussa eli millaista kirjoittaminen on sekä millaisia tarkoituksia ja seurauksia äidit näkevät kirjoittamisella olevan. Aihetta on tarpeen tutkia siksi, että sitä ei ole vielä tarkasteltu. Tutkimuksen tavoite on lisätä ymmärrystä kirjoittamisesta surussa ilmiönä sekä antaa välineitä kehittää erilaisia tutkimuotoja, joissa kirjoittamista käytetään keinona lievittää surua. Tutkimuksessa kuullaan aikuista lastaan surevien äitien autenttista ääntä.

2 SURU JA KIRJOITTAMINEN

2.1 Suru

2.1.1 Surukäsityksiä

Tyypillisen määritelmän mukaan suru on normaali reaktio läheisen kuolemaan (Pulkkinen 2017, 13). Pulkkinen (2016, 42–59) esittelee 1900-luvun alusta lähtien vallalla olleita ja olevia surukäsityksiä ja surun malleja. Pulkkisen (2016, 43) mukaan Freudin kirjoituksista alkunsa saaneella näkemyksellä surusta työnä on ollut lähtemätön vaikutus moderniin länsimaiseen ymmärrykseen surun luonteesta. Freud (1917) kuvaa surua aikaa ja psyykkistä energiaa vaativaksi työksi, prosessiksi, jonka keskeinen tehtävä on auttaa surevaa irrottamaan tunnesiteet menetettyä läheistä kohtaan. Tämän loppuun saatetun surutyön tuloksena ihminen on jälleen vapaa ja rajoittamaton ja kykenee muodostamaan uusia kiintymyssuhteita menetetyn tilalle.

Pulkkisen (2016, 45–46) mukaan 1940-luvulta lähtien suru on ymmärretty sairaudenkaltaiseksi tilaksi, tilapäiseksi poikkeamaksi normaalista. Parkes (1972, 5) vertaa surua fyysiseen vammaan käyttäen haavan metaforaa. Parkes sanoo, että yleensä haava vähitellen paranee, mutta erilaiset komplikaatiot voivat viivästyttää paranemista ja uudet kolhut avata jo paranemassa olevan haavan. Parkesin mukaan erilaiset häiriötekijät voivat tuottaa normaalista poikkeavia suremisen muotoja, joiden seuraukset voivat olla jopa kohtalokkaita.

1940-luvulta lähtien suru on nähty myös vaiheittaisena tapahtumasarjana, jossa erilaisten vaiheiden kautta kuljetaan kohti surun hyväksymistä tai siitä paranemista (Pulkkinen 2016, 47). Pulkkisen (2016, 47) mukaan Kübler-Rossin (1969) esittämä vaiheteoria on ehkä tunnetuin ja eniten hyödynnetty. Kübler-Ross (1969, 34–121) näkee surun viisivaiheisena prosessina. Siihen kuuluvat aluksi kieltäminen ja eristäytyminen, sitten viha, jota seuraa neuvottelu, sitten masennus ja lopuksi hyväksyminen. Muita vaiheteorioita ovat esimerkiksi Parkesin (1972) ja Bowlbyn (1980) esittämät teoriat. Parkesin (1972, 7) mukaan vaiheita on

neljä: turtumus, ikävöinti, masennus ja toipuminen. Myös Bowlbyn (1980, 85–95) mukaan kyseessä on nelivaiheinen prosessi. Hänen mukaansa vaihteita ovat turtumus, sitten kaipaus, etsiminen ja viha, joita seuraavat hajaannus ja epätoivo sekä lopulta uudelleenorganisointumisen.

1990-luvulla virinnee uudeksi surukäsitykseksi nimetyn näkemyksen mukaan suhde menetettyyn läheiseen voi jatkua kuoleman jälkeenkin (Pulkkinen 2016, 50). Silverman ja Klass (1996, 17–19) katsovat, että sureva voi kokea olevansa sidoksissa menetettyyn läheiseen fyysisen ihmiselämän rajat ylittävällä siteellä, joka kestää surevan koko loppuelämän ajan. Tämän käsityksen mukaan suru jättää ihmiseen pysyvät jäljet eikä surusta pääse koskaan kokonaan yli. Valentin (2006) mukaan suru on lisäksi varioivaa niin suhteessa erilaisiin menetyksiin kuin kulttuurisesti ja yksilöllisesti.

1990-luvulla virisi myös käsitys surusta selviytymisestä (Pulkkinen 2016, 51). Stroeben ja Schutin (1999) surun kaksoisprosessimallin mukaan sureva kohtaa toisaalta menetykseen ja toisaalta palautumiseen suuntautuneita haasteita; ensin mainittuja ovat muun muassa kiintymyssuhteen katkeamiseen ja siteiden irrottamiseen liittyvä suru ja jälkimmäisiä muun muassa uusien asioiden tekemiseen ja arkielämän uudelleen järjestämiseen liittyvät vaikeudet. Uusitalon (2006, 321) mukaan kaksoisprosessimallissa suru suuntautuu kohti selviytymisen tavoitetta eli sitä, että ”suru voi jonakin päivänä olla taaksejäänyttä elämää, jolloin ihminen on toipunut menetyksestään”. Bonanno (2004) korostaa resilienssiä eli ihmisen selviytymiskykyisyyttä. Hän erottelee toisistaan surusta toipumisen ja resilienssin. Toipumisella Bonanno viittaa prosessiin, jossa normaali toimintakyky häiritsevän tapahtuman vuoksi hetkellisesti heikkenee sairauden puolelle ja palaa sitten tapahtumia edeltävälle tasolle. Sitä vastoin resilienssiä on muuten normaaleissa olosuhteissa olevan aikuisen ihmisen normaali terveys ja toimintakyky trauman jälkeen. Bonannon (2005) mukaan resilienssi, ei vain ”pelkkä” toipuminen, on yleisin lopputulema, kun aikuinen altistuu potentiaalisesti traumaattiselle tapahtumalle eli esimerkiksi menettää läheisensä.

2000-luvulle tultaessa surua on alettu kuvata merkitysten uudelleenrakentamisen prosessina (Davies 2004). Davisin ym. (1998) mukaan sillä tarkoitetaan tapahtumasarjaa, jossa sureva

pyrkii tekemään tapahtunutta itselleen ymmärrettäväksi sekä löytämään menetykokemuksestaan jonkinlaista hyötyä. Ymmärrettäväksi tekemistä on esimerkiksi kuoleman syiden ja erilaisten selitysten pohdiskelu. Hyödyn etsimisen tuloksena sureva saattaa esimerkiksi tuntea kasvaneensa ihmisenä tai huomata kokevansa uutta arvostusta elämää ja ihmissuhteita kohtaan. Toisaalta saattaa olla myös niin, ettei sureva kykene löytämään tapahtuneesta mitään mieltä tai kokemuksestaan mitään positiivista.

Pulkkisen (2016, 52) mukaan viime vuosikymmeninä on alettu suhtautua kriittisesti aikaisempiin surukäsityksiin. On kritisoitu erityisesti sitä, että surevan sosiaalista ympäristöä ei ole aiemmin huomioitu riittävästi. Pulkinen (2016, 52, 54–59) kiinnittää huomiota myös käsitysten normatiivisuuteen. Pulkkisen mukaan tulisi tarkastella kriittisesti sitä näkemystä, että kun sureva on saanut katkaistua tunnesiteensä menetettyyn läheiseen, hän on ”tehnyt surutyönsä ja voi palata ’normaaliin’ elämään” (Pulkinen 2016, 54). Lisäksi tulee pohtia kriittisesti sitä, että olisi olemassa normaalia ja epänormaalia surua ja että surulle olisivat olemassa tietyt universaalit vaiheet ja ajallinen päätepiste. Pulkinen kritisoi myös näkemystä resilienssistä ideaalitulana ja sitä, että prosessiajattelussakin tavoitteena on surusta selviytyminen. Pulkinen sanoutuukin irti ”yrityksestä hahmotella normaalin ääriä” (Pulkinen 2016, 13). Pulkinen (2016, 59) ei näe surua tunteiden dominoimana yksilöpsykologisenä työnä, vaiheittain ja kohti jotakin etenevänä prosessina tai ajassa mitattavana häiriötilana vaan kokonaisvaltaisena kokemuksena, joka jää surevaan eikä lähde tästä koskaan. Pulkinen (2016, 59) kyseenalaistaa näkemyksen, jonka mukaan surusta on pakko selviytyä. Pulkinen (2017, 330) haastaa ajattelemaan surua ”poispyyhittävän häiriötilan sijaan olemisen tilaksi”, jossa ei ”tarvitse pyrkiä eikä edetä mihinkään” ja jossa ”mitkään suremisen tavat eivät olisi vieraita eikä kenelläkään kiire”.

2.1.2 Aikuisen lapsen menetykseen liittyvä suru

Lapsuusikäisen lapsen menettäneitä perheitä on tutkittu melko paljon, mutta aikuisen lapsen menettämistä ei ole juurikaan tarkasteltu (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 118). Gorer (1965, 106) sanoo yhdessä varhaisimmista surututkimuksista, että aikuisen lapsen kuolema on erityisen traumaattinen suru, joka tuottaa suurimman ja pisimpään kestävänsä kärsimyksen.

Vaikka tätä ajatusta on myöhemmin kritisoitu (Archer 1999, 145), se nostaa esiin kaksi tekijää, jotka muodostavat tästä surusta erityisen vaikean: Gorerin (1965, 106) mukaan aikuisen lapsen kuolema tapahtuu ”väärään aikaan”, eli lapsen ei ole luonnollista kuolla ennen vanhempiaan. Se myös osoittaa, että maailma on turvaton ja kaoottinenkin paikka. Aikuisen lapsen kuolema myös tapahtuu usein sellaisessa vaiheessa, ettei häntä voi ”korvata” toisella lapsella (Archer 1999, 145). Cacacen ja Williamsonin tutkimuksessa (1996) aikuisen lapsensa menettäneet vanhemmat arvioivat, että oli raskaampaa menettää lapsi tämän aikuisiässä kuin jos tämä olisi kuollut nuorempana, sillä vanhemmilla oli nähdäkseen liikaa muistoja ja lapsen kanssa jaettuja kokemuksia. Muita tekijöitä, jotka ovat yhteydessä aikuisen lapsen kuoleman aiheuttamaan suruun ja luopumiseen, ovat Mossin ym. (1987) tutkimuksen tulosten mukaan lapsen ja vanhempien välisen suhteen ainutlaatuisuus verrattuna muihin ihmissuhteisiin, kuoleman vaikutus sukupolvienvälisiin suhteisiin, lapselta tulevaisuudessa saatavan avun ja sosiaalisen tuen sekä tulevaisuuden toivon menetys.

Aikuisen lapsen menetykseen liittyvästä surusta ja masennuksesta on kahtalaista tutkimustietoa. Sandersin (1980) tutkimuksessa vertailtiin lapsuus- tai aikuisikäisen lapsensa menettäneiden vanhempien surua puolisonsa tai aikuisena vanhempansa menettäneiden suruun. Tutkimuksessa todettiin, että lapsensa menettäneiden surureaktio oli syvempi kuin puolisonsa tai aikuisena vanhempansa menettäneiden. Toisaalta Owenin ym. (1982–1983) tutkimuksen tulosten mukaan lapsensa menettäneiden surureaktio oli syvempi kuin vanhempansa mutta yhtä syvä kuin puolisonsa menettäneiden. Leahyn tutkimuksessa (1993) havaittiin, että aikuisen lapsensa menettäneillä keski-ikäisillä äideillä esiintyi huomattavasti useammin masennuksen oireita kuin niillä naisilla, jotka olivat menettäneet puolisonsa tai vanhempansa. Toisaalta McHorney ja Morin (1988) tutkimuksen tulosten mukaan lapsensa menettäneet vanhemmat eivät olleet masentuneempia kuin aviopuolisonsa menettäneet. Erjannin ja Paunonen-Ilmosen (2004, 121) mukaan on myös havaittu, että masennuksen syvyys ei niinkään liity lapsen, puolison tai vanhemman menetykseen sinänsä vaan menehtyneen ja hänet menettäneen välisen suhteen yksilöllisesti ja subjektiivisesti koettuun tärkeyteen – mitä tärkeämmäksi suhde arvioidaan, sitä vaikeammaksi masennuksen ennustetaan kehittyvän.

Wheeler (2001) on tutkinut lapsen menetyksen kokemusta ja sitä, miten se muuttuu ajan myötä. Tutkimuksessa lasten kuoliniät vaihtelivat alle yhdestä vuodesta 48 vuoteen ja aikaa lapsen kuolemasta oli kulunut yhdestä kuukaudesta 40 vuoteen. Tutkimuksen tulosten mukaan alkuvaiheessa vanhemmat olivat kykenemättömiä ymmärtämään kuoleman todellisuutta, ja he yrittivät saada menetyksestä selvää kyselemällä kuolintapaan ja kuolinsyyhyn liittyviä kysymyksiä. Alkuvaiheessa myös koettiin erilaisia tunteita, kuten vihaa, katkeruutta, kipua, pelkoa ja syyllisyyttä, ja menehtynyt lapsi valtasi vanhemman ajatukset. Myöhemmin vanhemmat yhä kyselivät *miten-* ja *miksi-*kysymyksiä mutta myös pohtivat, mitä olisi voitu tehdä toisin kuoleman välttämiseksi. Myöhemmässä vaiheessa kuolema pystyttiin hyväksymään tai toisaalta sitä ei kyetty vieläkään ottamaan osaksi lapsen elämäntarinaa. Tutkimuksen tulosten mukaan menetys myös aiheutti vanhemmille vakavan kriisin merkityksen kokemisessa. Jotkut vanhemmat kykenivät rakentamaan lapsen elämästä ja häneen liittyvistä muistoista sekä yhteydestä läheisiin ihmisiin ja muihin saman kokeneisiin merkitystä elämään. Jotkut pystyivät jopa näkemään lapsen kuoleman tuoneen heidän elämäänsä jotakin hyvää, hyötyä, eli uutta ymmärrystä elämästä, arvostusta elämää kohtaan ja sen käsittämistä, mikä elämässä on tärkeää. Kokemuksen myötä vanhemmat myös kokivat kasvaneensa ihmisenä ja huomasivat, että sietämättömästäkin tuskasta voi selviytyä. Myös uskosta ja erilaisista aktiviteeteista kuten vapaaehtoistyöstä koettiin saatavan merkitystä elämään. Toisaalta jotkut vanhemmat saattoivat ”jäädä kiinni” menetykseen. Heidän kokemuksensa mukaan jotakin puuttui lopullisesti heidän elämästään, eivätkä he olleet löytäneet vastausta kysymykseen *miksi*. He kokivat myös, että muut ihmiset eivät ymmärtäneet heitä, ja olivat edelleen kiinni sietämättömässä tuskassa, syyllisyydessä ja mielipahassa.

2.2 Kirjoittaminen

2.2.1 Kirjoittaminen terapeutisena menetelmänä

Houwenin ym. (2010) mukaan Pennebakerin ja kumppaneiden tutkimus kirjoittamisesta terapeutisena menetelmänä on ollut uraauurtavaa. Pennebakerin ja Beallin (1986) tutkimuksessa interventioryhmän jäsenet kirjoittivat johonkin traumaattiseen kokemukseensa

liittyvistä tunteistaan ja ajatuksistaan 15 minuutin ajan neljänä peräkkäisenä päivänä. Tutkimuksen tulosten mukaan interventoryhmän jäsenten terveys koheni seuraavina kuukausina verrattuna kontrolliryhmään, jonka jäsenet kirjoittivat pinnallisista aiheista. Smythin ja Pennebakerin (2008) mukaan tämä havainto johti siihen, että vuoteen 2008 mennessä yli 200:ssa eri tutkimuksessa käytettiin tällaista ekspressiivisen eli ajatuksia ja tunteita ilmaisevan kirjoittamisen paradigmaa. Näissä tutkimuksissa tarkasteltiin erilaisia tutkittavien ryhmiä ja hyödynnettiin erilaisia teoreettisia lähtökohtia, tutkimusasetelmia, kirjoitusohjeita ja mittareita. Näistä tutkimuksista toisissa kirjoittamisella havaittiin olevan suotuisia vaikutuksia yksilön terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin, ja toisissa vaikutuksia ei havaittu. Tutkimuksista on myös tehty useita meta-analyysejä, joista Frattarolin (2006) on kattavin. Sen tulosten mukaan ekspressiivinen kirjoittaminen on suotuisaa yksilön psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle sekä toimintakyvylle, mutta vaikutusten efektiivisyys on pieni. Kuitenkin Smyth ja Pennebaker (2008) huomauttavat, että jos se, että ekspressiivisen kirjoittamisen interventioilla ylipäätään on vaikutusta, on vakuuttavaa ja huomionarvoista.

Voidaan myös luoda katse syvemmälle, kirjoittamiseen itseensä, ja siihen, mitkä ovat niitä syitä ja mekanismeja, joiden vuoksi ja kautta kirjoittamisella on suotuisia vaikutuksia. Philipsin ym. (2004, 13–18) mukaan kirjoittaminen on kognitiivista prosessointia, psyykkistä työtä, jossa työstetään, järjestetään ja jäsennetään kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Kirjoittaminen tuo ajatukset ja tunteet tietoisuuteen ja mahdollistaa niin negatiivisten kuin positiivistenkin ajatusten ja tunteiden ilmaisemisen. Hankalat, ristiriitaiset tai vaikeasti hyväksyttävät ajatukset voidaan esittää sellaisessa muodossa, että niitä voidaan tarkastella ja ne voidaan hyväksyä. Kokemukset muuttuvat työstämisen myötä ymmärrettävämmiksi ja mielekkäämmiksi. Kirjoittaminen pakottaa ilmaisemaan kokemuksia, ajatuksia ja tunteita jossakin muodossa, ja tuo muoto voi antaa hahmon ja järjestyksen muutoin kaottisille kokemuksille, ajatuksille ja tunteille. Ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen uudelleenlaisessa muodossa voi synnyttää uusia oivalluksia. Kirjoittaminen myös johdattelee muisteluun, palauttaa mieleen muistoja ja antaa mahdollisuuden ilmaista niitä hallittavassa ja käsittelyn mahdollistavassa muodossa. Kirjoittaminen herättelee positiivisia muistoja ja auttaa tunnistamaan niitä sekä sanoittaa ikäviä muistoja ja muuttaa ne muotoon, jossa ne on helpompi kohdata (Philips ym. 2004, 13–18). Greenbergin ja Paivion (2003, 100–102) mukaan kirjoittamalla ihminen myös etsii kokemuksilleen merkitystä ja asettaa ne

elämänkulussa mielekkääseen aika- ja asiayhteyteen. Heidän mukaansa kokemus, joka on prosessoinnin alussa saattanut olla täysin käsittämätön, voi näin muotoutua ihmisen oman työstämisen kautta elämänkulun hyväksytyksi, mielekkääksi ja merkitykselliseksi vaiheeksi.

Greenbergin ja Paivion (2003, 100–102) mukaan kirjoittamisen kautta kokemuksiin ja tunteisiin saa lisäksi välimatkaa. Kun kokemukset ovat riittävän etäällä, ihminen voi tuntea, että tunteet eivät vyöry ylitse hallitsemattomasti tai muserra alleen. Kuitenkin kokemukset ovat riittävän lähellä, jotta niitä voidaan muokata. Kirjoittamisen avulla ihminen voi tehdä eroa itsensä ja tunteen välillä, irtaantua tunteesta. Tunteeseen syntyy uudenlainen suhde ja näkökulma, joiden kautta muutos sisäisessä kokemuksessa mahdollistuu (Greenberg & Paivio 2003, 100–102).

Lindquistin (2009, 84) mukaan kirjoittamisen tärkeä funktio on viestiä omasta sisäisestä tai ulkoisesta todellisuudesta toiselle ihmiselle. Tämä toinen ihminen voi olla todellinen tai kuviteltu, ja mielikuva viestin lukijasta voi olla selkeä tai epätarkka. Silloinkin, kun ihminen kirjoittaa esimerkiksi päiväkirjaa, hän yleensä haluaa lähettää viestin ainakin itselleen. Viestin kohteen merkitys on vähäinen, sillä psyykinen kuormitus saattaa keventyä myös silloin, kun vastaanottaja on vain ihminen itse (Lindquist 2009, 84).

Voidaan myös tarkastella sitä, kenelle kirjoittaminen sopii. Esterlingin ym. (1999) mukaan kirjoittaminen asioiden käsittelykeinona hyödyttää erityisesti niitä, jotka pystyvät kirjoittamisen avulla käsittelemään vaikeasta kokemuksestaan sekä siihen liittyviä asiatietoja että tunteita ja rakentamaan kokemuksesta ajan myötä koherentin kertomuksen. Lindquistin (2009, 78) mukaan ”kirjoittaminen sopii useimmille henkilöille” ja varsinkin kriisissä olevat ihmiset voivat kokea kirjoittamisen hyödylliseksi. Erityisen hyvin kirjoittaminen sopii niille, joille se on tuttu tapa käsitellä elämän pulmia. Kuitenkin aiemmat kielteiset kokemukset kirjoittamisesta tai esimerkiksi lukivaikeus saattavat olla este kirjoittamiselle (Lindquist 2009, 78). McGihonin (1996) mukaan kirjoittamisesta terapiassa hyötyvät erityisesti sellaiset potilaat, joille aroista asioista puhuminen on vaikeaa.

2.2.2 Kirjoittaminen lapsen menetykseen liittyvässä surussa

Tätä tutkimusta varten tehtiin tietokannoista ja manuaalisesti systemaattinen tiedonhaku. Tiedonhaun tietokannat ja hakulausekkeet on esitelty liitteessä 1 ja tiedonhaun prosessi liitteessä 2. Tiedonhaun perustella todettiin, että kirjoittamista lapsen menetykseen liittyvässä surussa on tarkasteltu sekä laadullisesti että määrällisesti useissa tutkimuksissa (Liite 3). Laadullisesti on tutkittu erityisesti kirjoittamista internetiin eli blogiin tai erilaisille muistosivuille. Varsinkin on tarkasteltu kirjoitusten sisältöjä ja sitä, mitä kirjoittamisen avulla tehtiin. Näiden tutkimusten tulosten mukaan kirjoittamalla muun muassa muisteltiin lasta, joko yksin tai yhdessä läheisten kanssa (DeGroot 2012; Bailey ym. 2015), sekä kuvailtiin hänen ominaisuuksiaan (Finlay & Krueger 2011; Krysinska & Andriessen 2015). Kirjoittamisen avulla myös pohdittiin kuoleman syitä ja tarkoitusta ja tehtiin sitä ymmärrettäväksi (Finlay & Krueger 2011; DeGroot 2012; DeGroot & Carmack 2013; Krysinska & Andriessen 2015). Myös erilaisia tunteita kuten syyllisyyttä, katumusta, vihaa, pelkoa, häpeää, avuttomuutta, surua ja ikävää mutta myös kiitollisuutta lapsesta sekä toiveita jälleennäkemisestä ilmaistiin ja kanavoitiin kirjoittamalla (DeGroot 2012; DeGroot & Carmack 2013; Bailey ym. 2015; Krysinska & Andriessen 2015). Kirjoittamisen avulla myös pidettiin lapsi ”elävänä”, häneen pysyttiin yhteydessä ja hänelle ”puhuttiin” (DeGroot 2012; Bailey ym. 2015; Krysinska & Andriessen 2015). Kirjoittamalla käsiteltiin myös hengellisiä ja uskon liittyviä asioita (Finlay & Krueger 2011; Krysinska & Andriessen 2015). Kirjoittamisen avulla myös tuotiin ihmisiä yhteen ja luotiin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien yhteisöjä, joilta oli mahdollista saada tukea (Finlay & Krueger 2011; Bailey ym. 2015).

Laadullisesti on tarkasteltu myös ”perinteistä” eli ei-virtuaalista kirjoittamista. Tarver (2005) on tutkinut ekspressiivisen kirjoittamisen roolia teini-ikäisen tai aikuisen lapsensa yllättäen menettäneiden vanhempien surussa. Tutkimuksessa oli mukana kahdeksan vanhempaa eli kuusi äitiä ja kaksi isäpuolta. Tutkimuksen tulosten mukaan jokaisella tutkittavalla oli jokin yksilöllisistä tekijöistä johtuva tunnistettava tarve tai useita tarpeita, joita hän intuitiivisesti kirjoittamalla täytti. Tarpeita olivat muun muassa se, että tunteita ja ajatuksia voitiin ilmaista niin toistuvasti ja niin suurella kestolla ja intensiteetillä kuin on tarpeen ilman, että ne tulevat mitätöidyksi, tai tunteista ja ajatuksista kertominen niin, että ne myös hyväksytään. Edelleen

tarpeita olivat lapsen elämänvaiheiden ja kuolemaan liittyvien tapahtumien kertominen paikkansapitävästi, lapseen liittyvien hyvien muistojen säilyttäminen sekä lapsen koko tarinan eikä vain hänen kuolemansa kertominen. Muita tarpeita olivat sen kokemuksen vahvistaminen, että on tapahtuneesta huolimatta hyvä vanhempi, kokemuksesta kertominen omasta perspektiivistä käsin, kokemuksen kirjoittaminen talteen ja ulos itsestä, uuden näkökulman saaminen tapahtumiin ja muihin ihmisiin, tietoisuuden lisääminen ja pyrkimys pois päin surusta. Lisäksi koettiin erilaisia eksistentiaalisia tai hengellisiä tarpeita eli esimerkiksi haluttiin käsitellä vaikeita lapsen kuolemaan liittyviä kysymyksiä, ylläpitää lapseen liittyvää suhdetta tai pitää lapsi yhä lähellä. Ne vanhemmat, joiden tarpeet tulivat kirjoittamalla täytetyiksi, kokivat kirjoittamisen hyödylliseksi. Ne, joiden tarpeet eivät täytyneet, eivät kokeneet kirjoittamista hyödylliseksi. Tutkimuksensa tulosten perusteella Tarver ehdottaa tarveperustaisia kirjoitustehtäviä tueksi sureville. Ensin pitäisi siis arvioida surevan tarpeet ja sen jälkeen suunnitella niiden pohjalta juuri kullekin surevalle sopivia kirjoitustehtäviä.

Barak ja Leichtentritt (2017) ovat tarkastelleet, miten runojen kirjoittaminen tukee aikuisen lapsensa traumaattisesti menettäneiden vanhempien merkityksen uudelleenrakentamista eli jonkinlaisen mielen tai hyödyn löytämistä tapahtuneesta. Tutkimukseen osallistui kuusi äitiä ja neljä isää, jotka olivat menettäneet lapsensa terrori-iskussa tai tämän asepalveluksen aikana ja jotka olivat kirjoittaneet kokemastaan runoja. Tutkimuksen tulosten mukaan erityisesti kolme kirjoitusteemaa auttaa löytämään ja luomaan merkityksen traumaattisesta menetyksestä: kuvitteellinen dialogi kuolleen lapsen kanssa, vaihtoehtoinen todellisuuden kuvaus sekä jo kirjoitettujen runojen muokkaaminen niin kauan, kunnes ne ovat kirjoittajan mielestä arvokkaita, kauniita, helppoja ymmärtää tai sanavalinnoiltaan ja merkityksiltään täsmällisiä. Barak ja Leichtentritt ehdottavatkin, että tällaisia teemoja sisältäviä kirjoitustehtäviä voidaan tuloksekkaasti käyttää interventiona lastaan sureville vanhemmille. Tutkimuksen tulosten pohjalta Barak ja Leichtentritt yhdistävät merkityksen uudelleenrakentamisen teorian ja ekspressiivisen kirjoittamisen paradigman näkökulmia uudeksi generatiivisen kirjoittamisen lähestymistavaksi. Generatiivisella kirjoittamisella tarkoitetaan kirjoittamista, jonka kautta syntyy uusia merkityksiä ja tunteita, ei vain käsitellä ja kuvailla jo olemassa olevia.

Caplan ym. (2005) ovat tutkineet, miten läheistään, muun muassa aikuista lastaan, surevat vanhukset ilmaisevat itseään kirjallisesti. Tutkimusten tulosten mukaan vanhukset kertoivat enimmäkseen faktuaalisia asiatietoja mutta myös ilmaisivat arviointejaan ja käsityksiään tapahtumista. He myös kuvasivat muuan muassa surullisuuden, lohduttomuuden, vihan ja syyllisyyden mutta myös optimismin ja kiitollisuuden tunteita. Lisäksi ilmaistiin muun muassa uskoon liittyviä asioita.

Kirjoittamista lapsen menetykseen liittyvässä surussa on tarkasteltu myös määrällisesti useissa tutkimuksissa. Erityisesti on tarkasteltu internet-pohjaisen kirjoittamisen vaikutuksia psyykkiseen terveyteen. Internet-pohjaisen, kognitiivis-behavioraalista terapiasuuntausta ja kirjoittamista yhdistelevän intervention todettiin tapaustutkimuksessa (Kersting, Kroker, Schlicht & Wagner 2011) laskeneen keskenmenon kokeneen äidin pitkittyneen surun ja posttraumaattisen stressin oireiden tasoa sekä kohentaneen tämän yleistä psyykkistä terveyttä. RCT-tutkimuksessa (Kersting, Kroker, Schlicht, Baust & Wagner 2011) asetelmaltaan samanlaisen intervention todettiin vähentäneen lapsensa raskauden aikana menettäneiden äitien posttraumaattisia stressioireita, surua ja masennusta merkitsevästi. Kuitenkaan ahdistus ja somatisaatio eli psyykkisen tuskan ilmeneminen fyysisinä oireina eivät vähentyneet merkitsevästi. Edellä kuvatun laisen intervention myös todettiin RCT-tutkimuksessa (Kersting ym. 2013) vähentäneen lapsensa raskauden aikana menettäneiden vanhempien traumaperäisen stressihäiriön, pitkittyneen surun, masennuksen ja ahdistuksen oireita merkitsevästi.

Internet-pohjaisen, kognitiivis-behavioraalista terapiaa ja kirjoittamista yhdistävän hoito-ohjelman todettiin tapaustutkimuksessa (Wagner ym. 2005) lieventäneen teini-ikäisen lapsensa itsemurhan kautta menettäneen äidin stressireaktioita ja masennusta sekä niiden emootioiden voimakkuutta, jotka liittyvät kuoleman ajattelemiseen. Kuitenkin intruusiot eli mieleen tunkeutuvat ajatukset ja välttely lisääntyivät hieman kolmen kuukauden seurannassa. Wagner ym. (2006) ovat tarkastelleet RCT-tutkimuksessa asetelmaltaan samanlaisen intervention vaikutuksia läheisensä menettäneiden pitkittyneeseen suruun. Tutkittavista 61 % oli menettänyt lapsensa. Tutkimuksen tulosten mukaan intruusiot, välttely ja sopeutumattomuus vähenivät ja yleinen psyykkinen terveys koheni interventioryhmässä merkitsevästi kontrolliryhmään verrattuna. Vaikutusten efektikoko oli suuri, ja erot säilyivät kolmen kuukauden seurannassa. Kuitenkaan itse raportoidussa fyysisessä terveydessä ei

ilmennyt eroja ryhmien välillä. Edelleen Wagnerin ja Maerckerin (2007) mukaan Wagnerin ym. (2006) tutkimuksessa havaitut kirjoittamisohjelman vaikutukset pitkittyneeseen suruun säilyivät 1,5 vuoden seurannassa. Lisäksi Wagner ym. (2007) ovat tutkineet RCT-asetelmalla, lisäksi edellä kuvattu interventio posttraumaattista kasvua ja optimismia. Posttraumaattisella kasvulla tarkoitettiin kokemusta sisäisestä voimasta, hengellisistä muutoksista, yhteydestä muihin ihmisiin, elämän arvostamisesta ja uusista mahdollisuuksista. Tutkittavista 63 % oli menettänyt lapsensa. Tutkimuksen tulosten mukaan interventioryhmässä posttraumaattinen kasvu lisääntyi merkitsevästi. Sen sijaan optimismia interventio ei lisännyt. Myös internet-pohjaisen kirjoittamisohjelman vaikutuksia pitkittyneen surun riskiin on tutkittu. Wagner ja Maercker (2008) esittelevät pilottitutkimuksessaan preventiivisen kognitiivis-behavioraalisen kirjoittamisintervention, jonka tarkoitus oli ehkäistä pitkittyntä surua. Tutkittavista 51,4 % oli menettänyt lapsensa. Tutkimuksen tulosten mukaan interventio vähensi pitkittyneen surun ja masennuksen oireita merkitsevästi.

Houwen ym. (2010) ovat tutkineet RCT-asetelmalla lyhyen internet-pohjaisen kirjoittamisintervention vaikuttavuutta surevien surureaktioihin, masennusoireisiin, mielialaan ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Erityisesti haluttiin testata hypoteesia, jonka mukaan kirjoittaminen hyödyttää vain silloin, kun käytössä on menetyksen mukaan räätälöityjä kirjoitusharjoituksia, ja vain niitä surevia, jotka ovat riskissä merkittävien psykologisten ongelmien kehittymiseen tai jo kokevat merkittäviä ongelmia. Tutkittavista suurin osa eli 42,5 % oli menettänyt lapsensa. Tutkimuksen tulosten mukaan kaikkien tutkittavien mielenterveys koheni ajan myötä: suru, masennus ja emotionaalinen yksinäisyys vähenivät ja positiivinen mieliala lisääntyi alkuhetkestä kuuden kuukauden seurantaan, erityisesti ensimmäisen kolmen kuukauden aikana. Kuitenkin emotionaalinen yksinäisyys väheni ja positiivinen mieliala lisääntyi enemmän interventio- kuin kontrolliryhmässä, osaksi ruminaation eli tulevaisuuden murehtimisen ja menneiden tapahtumien vatvomisen vähennyttä. Vastoin hypoteesia vaikutukset eivät riippuneet tutkittavien riskistä psyykkisiin ongelmiin tai ongelmien kokemisesta.

O'Connor ym. (2003) ovat tutkineet RCT-asetelmalla kirjoittamisintervention vaikutuksia läheisensä menettäneiden suruun, terveyteen ja hyvinvointiin sekä itsehoitoon. Tutkittavista 10,1 % oli menettänyt lapsensa. Tutkimuksen tulosten mukaan kaikkien tutkittavien suru

väheni ja yleinen terveys koheni ajan myötä riippumatta siitä, kuuluiko tutkittava interventio- vai kontrolliryhmään. Itsehoito lisääntyi interventioryhmässä enemmän kuin kontrolliryhmässä, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi.

Määrällisten tutkimusten yhteenvetona voidaan todeta, että kirjoittamisella lapsen menetykseen liittyvässä surussa on havaittu olevan suotuisia vaikutuksia psyykkiseen terveyteen. Tutkimuksissa yleisimmin havaitut myönteiset vaikutukset liittyvät pitkittyneen surun, posttraumaattisen stressin ja masennuksen oireiden vähenemiseen. Muita suotuisia vaikutuksia ovat muun muassa yleisen psyykkisen terveyden koheneminen ja posttraumaattinen kasvu. Kuitenkaan esimerkiksi optimismia kirjoittamisen ei ole havaittu lisäävän. Sillä ei myöskään ole havaittu olevan vaikutuksia itse raportoituun fyysiseen terveyteen. Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimukseen osallistuneet

Eräässä suomalaisessa seurakunnassa toteutettiin nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneille vanhemmille sururyhmä, jossa ryhmän jäsenet kotona kirjoittivat annetuista aiheista (Liite 4) ja ryhmän kokoontumisissa keskustelivat kirjoitettujen tekstien pohjalta. Ryhmä kokoontui pastorin ja vertaisohjaajan vetämänä kolmen kuukauden aikana joka toinen viikko yhteensä kuusi kertaa, ja lisäksi ryhmällä oli vielä kahden kuukauden kuluttua tapaaminen, jossa käytiin läpi, mitä kullekin ryhmän jäsenelle kuului sillä hetkellä. Ryhmään ilmoittautui kahdeksan äitiä, jotka olivat menettäneet nuoruus- tai aikuisikäisen lapsensa. Äitien iät vaihtelivat 50:stä 81:een. Tyttäriä kuolleista lapsista oli kolme ja poikia viisi, ja heidän kuolinikänsä vaihtelivat 19:stä 36:een. Aikaa lapsen kuolemasta oli kulunut vajaasta vuodesta kahteenkymmeneen vuoteen. Lasten kuolinsyitä olivat itsemurhat, sairauskohtaus, huumeisiin liittyvä tapaturma, liikenneonnettomuus ja sairauden aiheuttamat komplikaatiot.

3.2 Aineisto, sen keruu ja analyysi

Tutkimuksen aineisto koottiin edellä kuvatusta ryhmästä kolmella tavalla: vapaamuotoisten, kirjoittamisen merkityksiä pohtivien kirjoitelmien ja haastattelujen sekä kaksi kuukautta ryhmän varsinaisten kokoontumisten jälkeen olleesta tapaamisesta koottujen havaintomuistiinpanojen avulla. Tutkimuksen tekijä otti yhteyttä ryhmää ohjanneeseen pastoriin ennen ryhmän alkua ja kysyi tältä mahdollisuudesta toteuttaa tutkimus. Samalla tutkimuksen tekijä pyysi pastoria kysymään ryhmän jäseniltä heti ensimmäisessä tapaamisessa suostumusta tutkimukseen. Sekä pastori että ryhmän jäsenet ilmaisivat suostumuksensa. Pastori jakoi kirjoituspyynnöt (Liite 5) ja tiedotteet tutkittaville (Liite 6) ryhmän viimeisessä varsinaisessa tapaamisessa. Kirjoitelmat palautettiin pastorille ryhmän kahden kuukauden kuluttua olleessa tapaamisessa, jossa myös tutkimuksen tekijä oli mukana tekemässä havaintoja ja niistä muistiinpanoja saatuaan siihen ryhmän jäseniltä suostumuksen. Pastori luki kirjoitelmat läpi saadakseen palautetta ryhmästä ja heti sen jälkeen luovutti ne tutkimuksen tekijälle. Haastattelut toteutettiin noin kuukausi kirjoitelmien palauttamisen

jälkeen. Ryhmän jäsenille annettiin analyysiä varten salanimet: Annikki, Eeva, Kaarina, Leena, Maria, Päivi, Sari ja Tuula. Annikki, Leena ja Maria kirjoittivat kirjoitelman. Eeva, Päivi, Sari ja Tuula kirjoittivat kirjoitelman, ja sen lisäksi heitä kutakin haastateltiin kirjoitelmansa pohjalta. Kaarinaa vain haastateltiin hänen omasta pyynnöstään. Kaarinan haastattelussa kysyttiin samoja kysymyksiä, kuin mitä oli listattu kirjoituspyyntöön.

Kirjoitelmien pituudet vaihtelivat puolesta sivusta seitsemään sivuun, ja yhteensä kirjoitelma-aineistoa kertyi 20 sivua (Times New Roman -kirjasinlaji, fonttikoko 12, riviväli 1,5). Haastattelujen pituudet vaihtelivat noin 10 minuutista noin 27 minuuttiin, ja haastatteluaineistoa oli kaikkiaan vajaat kaksi tuntia. Litteroituna haastatteluaineistoa kertyi 20 sivua (Times New Roman -kirjasinlaji, fonttikoko 12, riviväli 1,5). Havaintomuistiinpanoja oli kaksi sivua (Times New Roman -kirjasinlaji, fonttikoko 12, riviväli 1,5). Yhteensä koko aineiston pituus oli 42 sivua.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin avulla soveltaen Schreieria (2013). Aluksi kirjoitelmat luettiin kolmeen kertaan tarkasti läpi ja sitten niistä etsittiin kaikki se aines, jossa äiti kuvaa kirjoittamistaan, eli tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset osat. Lisäksi haastatteluun lupautuneiden äitien kirjoitelmista haettiin näistä kohdista aiheita, joista haluttiin tietää lisää ja joista arvioitiin kirjoittajalla olevan lisää sanottavaa. Haastattelujen tarkoitus oli siis syventää kirjoitelmissa ilmenneitä puheenaiheita. Löydettyjen aiheiden pohjalta toteutettiin haastattelut. Aineiston keruu ja analyysi tapahtuivat siis tältä osin limittäin. Samaan tapaan kuin kirjoitelmista niin myös litteroiduista haastatteluista etsittiin kaikki se aines, jossa äiti kuvaa kirjoittamistaan. Myös havaintomuistiinpanoista etsittiin kaikki kirjoittamista kuvaava aines.

Analyysiyksiköitä eli yksittäisiä kirjoitelmia, haastatteluja tai muistiinpanokokonaisuuksia kertyi kaikkiaan 13. Kirjoitelma-, haastattelu- ja muistiinpanoaineistosta poimittiin alkuperäiset ilmaukset eli koodausyksiköt eli ajatuskokonaisuudet ja ne pelkistettiin etsimällä niiden ydinajatus. Pelkistetyt ilmaukset jaoteltiin alaluokkiin samankaltaisuuksien perusteella ja luokille annettiin nimi. Alaluokat yhdistettiin samankaltaisuuksien perusteella pääluokiksi ja niille annettiin nimi. Pääluokista muodostui neljä teemaa. Analyysi kokonaisuudessaan on edennyt lopulliseen muotoonsa useiden yritysten ja ”taaksepäin otettujen askelten” kautta.

Kuviossa 1 on esimerkki analyysin etenemisestä alkuperäisistä ilmauksista aina teeman tasolle saakka.

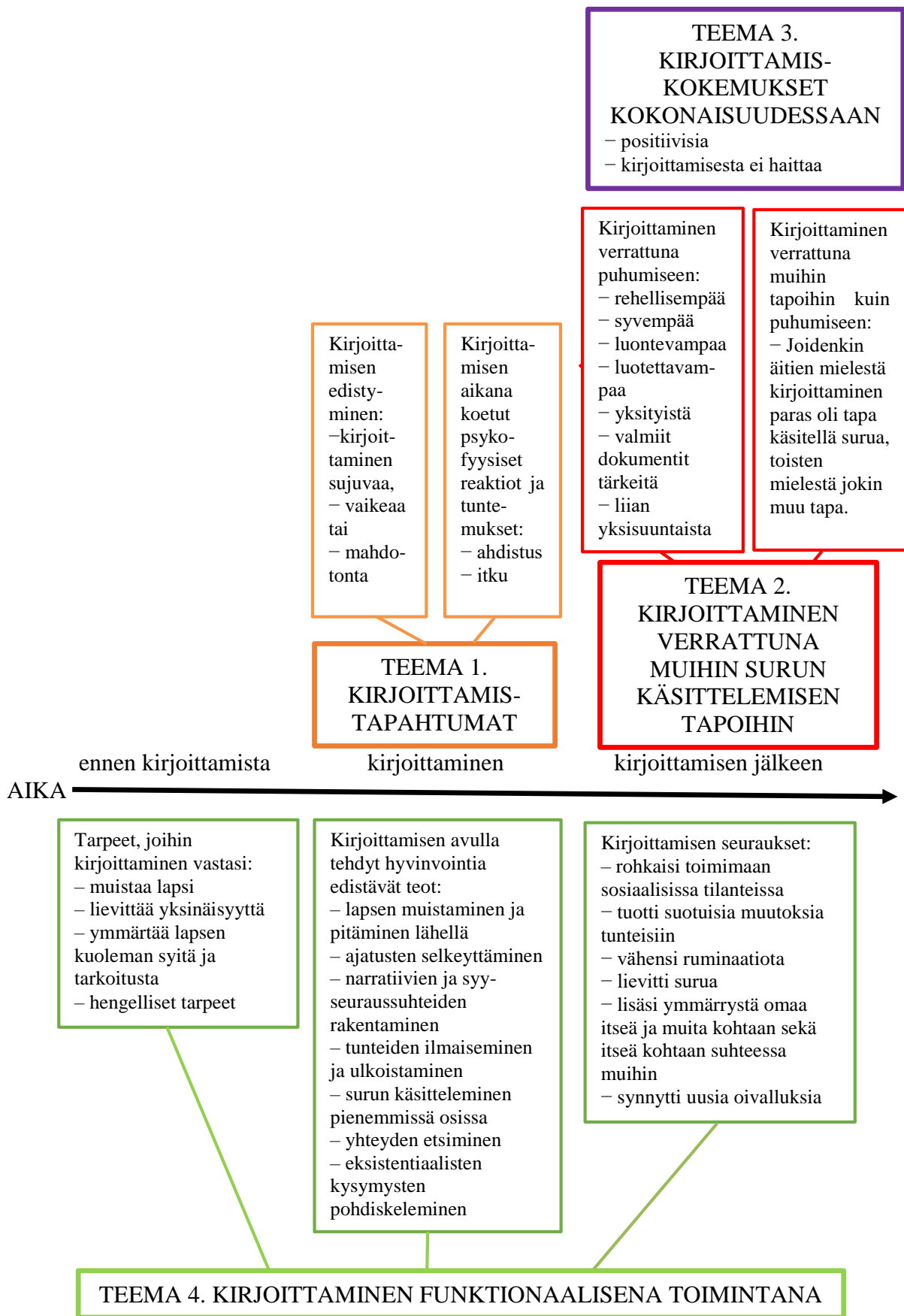
ALKUPERÄISET ILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	
[olen ymmärtänyt, että] <i>miksi murehtia etukäteen. Murehtimisella ei voi lisätä elinpäiviään.</i> (havaintomuistiinpano ryhmän viimeisestä tapaamisesta)	Kirjoittamisen myötä äiti ei enää murehdi tulevaisuutta.	
- - <i>olin melkein vuoden joka ilta kelannut tapahtumat kun sain viestin (Lapsen nimi) kuolemasta - - hautajaisiin saakka. - - Se oli hirveen raskasta joka ilta se alko kun mä. Joka ilta se sama. Ja joka joka ilta ne itkut. Että mä en vaan pystynyt sitä katkasemaan en niinku millään. - - On. On se sillä tavalla että vieläkin mutta tuota se on aika harvoin. Kun mun tarvii illalla ruveta kelaamaan niitä. Ja nyt kelaan niinku joitain asioita eikä sitä kokonaisuudessaan.</i> (Tuulan kirjoitelma ja haastattelu)	Kirjoittamisen myötä äiti ei enää vatvo menneitä tapahtumia niin paljon ja usein.	ALALUOKKA: Ruminaation väheneminen
	Kirjoittamisen myötä äiti vatvoo menneisyyden tapahtumista pienempiä kokonaisuuksia.	
		PÄÄLUOKKA: Kirjoittamisen seuraukset TEEMA: Kirjoittaminen funktionaalisenä toimintana
- - <i>Tällä hetkellä koen olevani seestyneempi, levollisempi - -</i> (Marian kirjoitelma)	Kirjoittamisen myötä äiti tuntee olonsa seestyneemmäksi ja levollisemmäksi.	
<i>Mä oon yrittänyt kattoo siitä sen puolen että oon saanu tuntee hänet niin kauan ja. Ja iloita.</i> (Kaarinan haastattelu)	Kirjoittaminen on saanut äidissä aikaan iloa siitä, että hän on saanut tuntea lapsen.	ALALUOKKA: Suotuisat muutokset tunteissa
<i>Sain myös pyytää [lapselta] kirjeessä anteeksi asiaa, joka on jäänyt painamaan mieltäni ja lisännyt suruani. - - sain tuntea, että taakkani otettiin pois, kun kirjoitin sen kirjeessä hänelle.</i> (Marian kirjoitelma)	Kirjoittamisen myötä äidin syyllisyys on keventynyt.	

KUVIO 1. Esimerkki analyysin etenemisestä alkuperäisistä ilmauksista teeman tasolle

4 TULOKSET

4.1 Yleistä

Aineistosta muodostui neljä teemaa. Kirjoittamista tukena surussa voidaan hahmottaa kuviolla 2, jossa nämä teemat on sijoitettu ajalliselle jatkumolle. Raportissa ensimmäisenä tarkasteltava teema 1 eli kirjoittamistapahtumat kuvaa niitä konkreettisia tilanteita, kun äiti tuotti tekstiä. Kuviosta huomataan, että konkreettisissa kirjoittamistapahtumissa kirjoittaminen edistyi eri intensiteetein ja että kirjoitustapahtumien aikana koettiin erilaisia reaktioita ja tunteita. Toisena tarkasteltava teema 2 kuvastaa kirjoittamista tukena surussa verrattuna muihin surun käsittelemisen tapoihin. Kuviosta havaitaan, että kirjoittamisen päätyttyä äidit vertailivat kirjoittamista muihin surunkäsittelytapoihin kuten puhumiseen; toisaalta kirjoittaminen nähtiin monin tavoin hyvänä keinona käsitellä surua, toisaalta jokin muu tapa nähtiin parempana. Seuraavaksi raportissa tarkastellaan teemaa 3 eli kirjoittamiskokemusta kokonaisuudessaan. Kuvion mukaan äidit arvioivat sen kaikkiaan positiiviseksi. Viimeisenä tarkasteltava ja laajin teema 4 on kirjoittaminen funktionaalisena toimintana. Funktionaalisuudella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sitä, että kirjoittamisella oli tarkoituksia ja seurauksia: Tarkoituksia se, että kirjoittaminen vastasi ennen kirjoittamista syntyneisiin tarpeisiin ja se, että kirjoittamisen avulla, samalla kertaa kirjoittamisen kanssa, tehtiin hyvinvointia edistäviä tekoja. Kirjoittamisen seurauksia taas olivat erilaiset, äitien jälkikäteen havaitsemat muutokset heidän sosiaalisessa toiminnassaan, tunteissaan ja ajattelussaan.



KUVIO 2. Kirjoittaminen tukena surussa

4.2 Kirjoittamistapahtumat

4.2.1 Kirjoittamisen edistyminen

Kirjoittamistapahtumien edistymistä eli sitä, kuinka vaivattomasti sai tekstiä tuotettua, kuvattiin kolmella eri tavalla: kirjoittaminen oli joko sujuvaa, vaikeaa tai mahdotonta. Sujuva kirjoittaminen merkitsee sitä, että kirjoitustapahtuma eteni ja tekstiä syntyi, joskus kuin itsestään. Tällöin kirjoittamista kuvattiin nautinnolliseksi, helpoksi ja mukavaksi.

- - joskus on tuntunu että sitten se alkaa mennäkin ihan itsestään - - Että se on ollu helppoo. On ollu helppoo. - - oli ihan mahdottoman mukavaa aina. Semmonen kotiläksy. (Kaarinan haastattelu)

Sururyhmässä annettuja kirjoitusaiheita pidettiin pääosin osuvina ja onnistuneina ja niiden nähtiin johdattelevan kirjoittamaan tärkeistä asioista. Aiheiden myös koettiin nostavan pohdittavaksi ja muisteltavaksi – prosessoitavaksi – yhä uusia asioita. Lisäksi aiheet nostivat uudestaan mieleen asioita, jotka olivat jo unohtuneet. Kirjoittaminen nähtiin luontevaksi tavaksi käsitellä surua, jos äiti oli kirjoittanut jo aikaisemmissa elämänvaiheissa tai jos asioiden dokumentointi oli äidille luonteenomaista. Toisaalta kirjoittaminen saattoi tulla äidin elämään vasta tämän sururyhmän myötä ja muodostua uudeksi ja yllättäväksi henkisen hyvinvoinnin kannalta merkitykselliseksi toiminnoksi, äidin sanojen mukaan *ystäväksi*. Toimiakseen hyvin surun käsittelemisen tapana ja hyvinvoinnin lähteenä kirjoittamisen ei siis tarvinnut olla äidille aiemmista elämänvaiheista tuttua tai läheistä toimintaa.

Tehtävänannot olivat todella hyviä, onnistuneita. Sen sai kokea, kun kirjoitti niihin vastauksia. - - Ne johdattivat kirjoittamaan tärkeistä asioista ja nostivat esille koko ajan lisää asioita ja pohdittavaa. - - Minä olen kirjoittanut useita syntymä- hää- ja muistopuheita, joten koin luontevana ilmoittautua surukirjoittamisen ryhmään. (Marian kirjoitelma)

Kirjoittamisesta on tullut ystäväni tässä kovassa ja yksinäisessä maailmassa - - Se on henkireikä josta en ennen tiennyt mitään. (Sarin kirjoitelma)

Vaikea kirjoittaminen merkitsee sitä, että kirjoittaminen eteni ponnistuksin. Äidit kuvasivat, että erityisesti kirjoittamisen aloittaminen oli vaikeaa, eli kirjoittaminen ryhmän alkaessa ja kirjoittamistapahtumiin ryhdyttyäessä saattoi tuntua raskaalta tai hankalalta. Alkuun pääsemistä saattoi edistää kuitenkin jo yksikin lause, esimerkiksi mieleen tullut muisto, joka auttoi löytämään yhä uusia asioita kirjoitettavaksi. Ja kun kirjoittamisessa päästiin alkuun, tekstiä syntyi, usein paljonkin. Ryhmän myötä tuotetun tekstin suuresta määrästä oltiin iloisia. Sen, että kyettiin kirjoittamaan jokaisesta ryhmässä annetusta aiheesta, koettiin auttaneen surussa. Oman tekstin tuottamisen onnistuminen huolimatta koetusta taitojen puutteesta tai siitä, ettei ole aiemmin kirjoittanut, koettiin jopa uskomattomaksi.

- - kun on löytänyt sen yhden lauseen ja yhden muiston. Niin sitten siitä tulee vielä lisää ja lisää. (Kaarinan haastattelu)

Ensin saattoi tuntua, etten jaksa kirjoittaa tai saa aloitettua mutta kun aloitin, niin tekstiä tulikin yleensä joka kerta paljon. (Marian kirjoitelma)

En ole aiemmin purkanut tuntojani tekstiin - - En ole koskaan ollut kielellisesti lahjakas, mutta uskomatonta, miten sitä tekstiä saa kuitenkin purettua tässäkin iässä. (Sarin kirjoitelma)

Myös annetut kirjoitusaiheet saattoivat vaikeuttaa kirjoittamista, sillä yhtä äitiä jotkin aiheet eivät erityisesti innostaneet kirjoittamaan. Lisäksi oli joitakin yksilöllisiä aiheita, joista äitien oli vaikea kirjoittaa. Niitä olivat lapsen luonteen ominaisuudet ja kokemat opiskeluvaikeudet, lapsen kuoleman vaikutukset tämän isään ja viimeiset tapaamiset lapsen kanssa. Oli myös joitakin yksilöllisiä, äidin taustaan ja sururyhmän ajankohtaan liittyviä syitä, miksi kirjoittaminen ei sujunut niin hyvin kuin äiti etukäteen ajatteli. Äiti oli kirjoittanut aiemmin työkseen mutta ei vapaata tekstiä esimerkiksi päiväkirjaan. Siksi hän oman arvionsa mukaan ehkä arvotti tekstejään liiaksi. Myös se, että sururyhmä osui lapsen syntymäpäivän ja kuolinpäivän aikaan ja äiti oli siksi tunnekuohuissa, vaikeutti kirjoittamista.

Jotkut aiheet eivät innostaneet kirjoittamaan laajemmin, mm. miten vietän juhlapäiviä, miten olen muuttunut tai Jumalasuhteen pohtiminen. - - Olen kirjoittanut työkseni ja siksi ehkä vapaan tajunnanvirran kirjoittaminen ei vaan lähtenyt niin sujuvasti kuin mitä olin etukäteen ajatellut. En ole ollut koskaan päiväkirjan kirjoittajakaan. Taidan olla aikamoinen kriitikko teksteilleni. - - Ryhmän aloitus osui vuoden raskaimpaan kohtaan - - lapseni itsemurhaan ja syntymäpäivään, minkä vuoksi olin aikamoisissa tunnemyrskyissä. (Leenan kirjoitelma)

Vaikeinta on ollut kirjoittaa kaikista vaikeista asioista, mitä hän koki opiskelunsa aikana ja siitä, millaisen vaikutuksen hän teki muihin ihmisiin. Hän oli aina niin positiivinen, ja vaikka hänellä oli vaikeuksia koulussa, niin hän sen selvitti aina ne siitä huolimatta. Vaikeaa on ollut myös kirjoittaa siitä, mitä kuolema teki hänen isälleen. (Sarin kirjoitelma)

Ne oli just raskaimmat kirjottaa niistä viimeisistä näkemisistä. (Kaarinan haastattelu)

Ajan puute ja muiden ihmisten aiheuttama taustahäly olivat ulkoisia tekijöitä, jotka vaikeuttivat kirjoittamista. Kirjoittaa voitiin, kun oli riittävästi aikaa keskittyä tai kun oltiin yksin. Hieman kirjoittamista rajoitti myös se, että äidit kirjoittaessaan miettivät, haluavatko tekstejään muiden luettaville ja kuultaville. Kaikkein sensitiivisimpiä asioita ei välttämättä haluttu jakaa muiden kanssa. Tällöin ratkaisuksi muodostui kirjoittaa sekä omia että muiden nähtäville tarkoitettuja tekstejä.

- - sitä mietin, että kenelle mä kirjotan. Että haluanko mä että kukaan niitä ikinä niinkun lukee. - - Että pitääkö käyttää suodatinta että jos joku sen näkee. Että jos siinä on ne kauheimmat asiat - - (Päivin haastattelu)

Jotkut ajatukseni olivat niin katkeria tai ”salaisia”, etten olisi halunnut niitä julkisesti kenellekään kertoa mutta ”päiväkirjaan” saatoin niitä kirjoittaa. (Marian kirjoitelma)

Mahdottomalla kirjoittamisella tarkoitetaan sitä, että kirjoittaminen ei edennyt lainkaan. Tämä johtui erityisesti kirjoittamisen aihepiireistä: äiti ei pystynyt tuottamaan tekstiä juuri tietyistä aiheista. Näitä aiheita oli kolme. Ensimmäinen eli lapsen kuolemaan liittyvät syyllisyyden ja

riittämättömyyden tunteet olivat mahdottomia aiheita kirjoitettaviksi erityisesti, jos lapsi oli kuollut niin sanotusti sosiaalisesti leimautuneella tavalla eli itsemurhan tai huumeisiin liittyvän tapaturman kautta. Lisäksi toinen aihe eli lapsen kuolemaan johtaneet seikat ja kolmas aihe eli pohdinta siitä, miten äiti olisi voinut toimia toisin estääkseen lapsen kuolemaan johtaneet tapahtumat, nousivat mahdottomana aihepiireinä esiin edellisten kuolinsyiden lisäksi myös silloin, kun lapsi oli kuollut niin sanotusti sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla eli liikenneonnettomuudessa. Äidit kertoivat, että joskus he kyllä huomaavat ajattelevansa näitä asioita. He kuitenkin joko kertoivat suoraan, että eivät pystyneet niistä kirjoittamaan tai epäsuoremmin, että eivät niistä kirjoittaneet. Voidaan tulkita, että nämä aiheet olivat psyykkisesti liian raskaita käsiteltäviksi – äidin mieli ei ollut valmis niiden perusteelliseen pohdintaan.

- - syyllisyys ja riittämättömyyden tunne verrattuna ns. luonnolliseen kuolemaan - - [ovat aiheita], joita en - - käsitellyt; toki mikään ei olisi estänyt ruotia ko. tunteja omissa kirjoituksissani. (Leenan kirjoitelma)

Välillä tosin luikertelee ahdistavia ja pelottaviakin ajatuksia, syyllisyyttä. Miksi en osannut auttaa sinua? Mitä olisin voinut tehdä toisin? - - että niihin huumejuttuihin. Että ne on vieläkin semmonen hirveä mörkö. - - Että niitä mä en pysty käsittelemään. - - Että miksen mä nähny ajoissa. Että miksen mä tiennyt, miten paha se oli se tilanne. - - Enhän mä sitä käsittelemällä muuksi muuta mutta se on niinku semmonen mikä mua vähän rassaa. (Päivin kirjoitelma ja haastattelu)

Ja sitten aina ajattelee että jos mä olisin sen tienny jos mä olisin sen tienny niin mä en olisi päästänyt sitä [lasta lähtemään]. Niin sitten aina ajattelee että miten mä olisin sen voinut estää. (Kaarinan haastattelu)

Myöskään sururyhmän tapaamisten loputtua jotkut äidit eivät saaneet enää kirjoitetuksi. Vaikka olisi haluttu kirjoittaa, enää ei saatu ryhdytyksi tai keskitytyksi. Tämä johtui siitä, että enää ei ollut säännöllisiä kokoontumisia, määräaikoja tai kirjoittamiseen innostavia aiheita,

houkutteita. Jotta kirjoittaminen olisi yhä onnistunut, toivottiinkin, että ryhmä olisi jatkunut vielä pidempään.

Että tavallaan että joku strukturoisi sitä kirjoittamista. - - Mutta mä tarttis niin kuin jotain apua. Kysymyksiä ja. - - Jotain kotitehtäviä tai muuta. - - Mä haluaisin kirjoittaa mutta mä en saa mitään aikaiseksi. - - Ihminen tarvitsee jotain semmoista, joka vähän tökkii [patistasi kirjoittamisen suuntaan]. - - toivoin että [ryhmä] jatkuis jatkuis jatkuis vaan. (Päivin haastattelu)

4.2.2 Kirjoitettaessa koetut psykofyysiset reaktiot ja tuntemukset

Äidit kuvasivat kahta reaktiota tai tuntemusta kirjoittamisen aikana: ahdistusta ja itkua. Ahdistusta kuvattiin yksityiskohtaisesti fyysisinä reaktioina tai tuntemuksina eli sormien liikkeen pysähtymisenä sekä pään paksuuden, sydämen pakahtumisen ja hengen salpautumisen tuntemuksina. Kirjoittamisen aikana itkettiin paljon ja usein. Itkeminen koettiin mieltä puhdistavaksi ja helpottavaksi. Kirjoittamisen myötä itkeminen oli myös muuttunut pelottavasta lohduttavaksi. Äideillä oli myös ollut aikoja, ettei ollut pystynyt itkemään, ja kun kirjoitettaessa jälleen pystyi, se tuntui hyvältä ja huojentavalta.

Monet monet kerrat sormeni pysähtyivät pelkästä ahdistuksesta - - (Eevan kirjoitelma)

Kirjoittamisen aikana tuntuu pää paksulta ja tuntuu, että sydän pakahtuu niin, ettei saa henkeä. - - itku tulee aina kesken kirjoittamisen. Siinä sitten jatkan kuitenkin eteenpäin ja yritän senkin kääntää positiiviseksi asiaksi. Itku puhdistaa mieltä ja helpottaa - - (Sarin kirjoitelma)

- - sehän on - - hyväksi se että pysty itkeen kun oli aikoja ettei pystynyt. Kun oli niin vihainen. (Kaarinan haastattelu)

- - en saanut enää itkettyä (mielialalääke turrutti) niin miten huojentavaa oli se kun kirjoitettaessani sain itkettyä. (Marian kirjoitelma)

4.3 Kirjoittaminen tukena surussa verrattuna muihin surun käsittelemisen tapoihin

4.3.1 Kirjoittaminen verrattuna puhumiseen

Kirjoittaminen tukena surussa verrattuna puhumiseen herätti äideissä paljon ajatuksia. Toisaalta kirjoittamisen nähtiin toimivan paremmin kuin keskusteluun perustuvat sururyhmät ja terapia tai keskustelut läheisten kanssa. Tähän oli useita syitä. Ensinnäkin kirjoittamisen nähtiin olevan henkilökohtaisempaa, rehellisempää ja kaunistelemattomampaa kuin puhumisen. Kirjoittamalla siis ilmaistiin ajatukset ja tunteet juuri sellaisina kuin ne olivat. Kirjoittaa voitiin mistä aiheesta tahansa eikä mitään tarvinnut peitellä. Kirjoitettaessa suru myös kohdattiin syvemmin ja aidommin kuin puhumalla. Kirjoittamalla voitiin lisäksi ilmaista sellaisia tunteita ja ajatuksia, joita ei puhumalla pystytty muille ihmisille jakamaan. Kirjoittaminen nähtiin siis helpompana tapana kertoa omia ajatuksia. Kirjoittamisen nähtiin myös olevan puhumista luontevampi tapa purkaa ajatuksia, jos ei ole luonteeltaan puhelias tai eläväinen. Kirjoittamisella nähtiin olevan myös se etu, että se on yksityistä verrattuna puhumiseen, joka on ominaislaadultaan sosiaalista. Kirjoitettaessa ei siis tarvinnut miettiä muita ihmisiä ja heidän reaktioitaan, sopivaisuutta tai häveliäisyyttä. Kuvattiin, että arjen keskusteluissa muiden ihmisten kanssa täytyi varoa sanojaan ja tunteidensa ilmaisua, mutta kirjoittaminen sitä vastoin oli pidäkkeetöntä.

Mun mielestä toi [kirjoittaminen] on niinku paras konsti. Ja henkilökohtaisin. - - just siiks että sä oot siinä ainakin todellakin rehellinen kun sä kirjotat tollasta asiaa. Että toi on niin kauhea asia elämässä että ei siinä siinä ei voi olla muuta kun rehellinen eikä kaunistella mitään. Että se on täysin totta se se kaikki. - - että tulee ihan ne rehelliset asiat laitettua siihen. - - Sellasena kun ne on omassa mielessä. (Kaarinan haastattelu)

[kirjoitettaessa] ei tarvitse salata tai peittää suruaan ja kaipaustaan. (Marian kirjoitelma)

- - kirjoittamisessa pystyy kohtaamaan surun ihan toisella tavalla kuin puhumalla. - - Ääneen näitä asioita ei voi välttämättä sanoa ja näppäilemällä kirjaimia se tuntuu helpommalta. (Sarin kirjoitelma)

Mä en oo koskaan ollu mikään semmonen hirveen puhelias. - - Että mä oon aina ollu semmonen aika niinku rauhallinen. - - Niin. Tää on ehkä ollu mulle semmonen hyvin semmonen helppo tapa niinku purkaa. Purkaa niitä mun tuntoja ja. (Sarin haastattelu)

Että kun jos sä puhut jollekin niin sä aina mietit että kehtaanko mä tolle sanoa ja alanko mä ikeä ja kaikkea tollasta. Että kun on tässä näiden nähden. Mutta sitte ku sä kirjoitat niin sun ei tarvi välittää mistään niinku toisista. (Kaarinan haastattelu)

Saan kokea omia tunteitani rauhassa miettimättä toisia. (Eevan kirjoitelma)

Äitien mukaan kirjoittamisen myönteinen puoli verrattuna puhumiseen oli myös se, että siitä jäi dokumentti. Valmiiseen kirjoitukseen voitiin myöhemmin palata ja tarkistaa siitä asioita. Sen avulla voitiin myös palauttaa asioita mieleen. Täten kirjoittaminen oli luotettavampaa kuin puhuminen. Kirjoitusten, erityisesti muistojen, lukeminen jälkikäteen myös lohdutti, tuntui hyvältä ja antoi voimia synkällä hetkellä. Lisäksi konkreettinen kirjoitustuote, kirjoituksista täytynyt kirjanen, tuntui tärkeältä.

- - mutta tästä kirjottamisesta vaan sitten jää enemmän niinku sellasta jälkee. Että niihin voi palata ja tarkistaa. - - Että se on niinku vielä luotettavampaa. - - ja se että mä haluan palata niihin sitten aina välillä ja. - - Kenties löytää sieltä semmosta mikä antaa sillä hetkellä voimia. Joku muisto. - - Kun on pahin olo. - - se kirjanen jonka kirjoitin on minun aarre - - (Kaarinan haastattelu)

- - sitten saattaa olla että jopa niinkun omasta kirjoituksesta saattaa löytää jotakin lohduttavaa. (Eevan haastattelu)

Luin juuri vielä kaikki, mitä olen ryhmän aikana kirjoittanut niin se tuntui vieläkin hyvältä erityisesti se, jossa sain muistella ”vapaasti lapsesi lapsuutta ja nuoruutta. Jos lapsesi on kuollut aikuisena, voit muistella edellisen lisäksi myös aikuisaikaa.” (Marian kirjoitelma)

Toisaalta kirjoittamisen nähtiin toimivan huomommin tukena surussa kuin keskustelut läheisten kanssa tai keskusteluun perustuva terapia. Syyksi nähtiin, että vastavuoroisuus ja näkökulmien vaihtaminen toimivat paremmin kuin yksisuuntainen kirjoittaminen. Kirjallisuustieteellisin termein ilmaistuna kirjoitettaessa vain yksi ihminen puhuu. Sen sijaan keskusteltaessa kuuluu muidenkin ääni.

Huomasin, että itselläni muut keinot ovat toimivampia, joissa voin pallotella eri näkökulmia: keskustelut, terapia - - (Leenan kirjoitelma)

4.3.2 Kirjoittaminen verrattuna muihin tapoihin kuin puhumiseen

Äidit olivat käsitelleet surua myös muilla tavoin kuin kirjoittamalla tai puhumalla sururyhmässä, terapeutille tai läheisten kanssa. Tapoina mainittiin kuorolaulu, luonnossa oleskelu, liikunta, musiikin kuuntelu ja kirjallisuus. Äidit myös jonkin verran vertasivat kirjoittamista tukena surussa joihinkin näihin tapoihin, eivät kuitenkaan niin monisanaisesti ja syvällisesti kuin kirjoittamista ja puhumista. Näkemykset kirjoittamisen onnistumisesta verrattuna näihin muihin tapoihin vaihtelivat: joillekin äideille kirjoittaminen oli paras tapa käsitellä surua, ja toisille enemmän voimaa, toivoa, virkistystä ja eheyttä antoivat muut tavat.

- - ja lauloin - - (Kuoron nimi), itkin ja lauloin. Eniten helpotti kirjoittaminen. (Annikin kirjoitelma)

Tärkein terapiamuoto suremisessa on minulle ollut luonnossa kävely, retkeily - -. Luonto on minun kirkkoni. Se antaa voimaa ja toivoa - - ja virkistystä ja eheyttää murheellista mieltä. (Päivin kirjoitelma)

Olen harrastanut liikuntaa aina, ja se on ollut minulle se tapa, millä pysyn kasassa. Ilman liikuntaa olisin masentunut täysin ja työkyvytön. Musiikista olen myös aina saanut voimaa ja kuuntelen usein [lapsen] lempimusiikkia - -. Olen aina nauttinut olla yksin omien ajatusten kanssa, joten kyllä kirjoittaminen on minulle kaikkein paras keino tällä hetkellä. (Sarin kirjoitelma)

*Huomasin, että itselläni muut keinot ovat toimivampia, joissa voin pallotella eri näkökulmia:
- - kirjallisuus, musiikki. (Leenan kirjoitelma)*

4.4 Kirjoittamiskokemukset kokonaisuudessaan

Jälkikäteen äidit kuvasivat kokemuksiaan kirjoittamisen kokonaisuudesta varsin myönteisiksi. Kirjoittamiskokemusta kuvattiin hyväksi, hyödylliseksi ja erittäin terapeutiseksi. Lisäksi kirjoittamisen katsottiin olevan oikein ja itselle hyväksi, äidin hyvä teko itselleen. Kirjoittamisesta ei kerrottu olleen haittaa. Huomionarvoista on, että vaikka jotkin kirjoitusaiheet saattoivat tuntua epämieluisilta ja kirjoittaminen vaikealta ja muita surunkäsittelytapoja huonommin toimivalta, kirjoittamiskokemus kaikkiaan arvioitiin silti positiiviseksi.

*- - jos jotain hyvää voisi muille sureville äideille antaa, niin se on tämä surukirjoittaminen.
(Eevan haastattelu)*

*Minä oon tajunnut että tää on todellakin oikein mitä minä nyt tässä teen. Ja tää on hyväksi. - -
Just sen takia oikein että se on mä teen niinku ittelleni semmosen palveluksen. (Kaarinan
haastattelu)*

*En koe, että kirjoittamisesta olisi ollut millään tavalla haittaa – päinvastoin. (Päivin
kirjoitelma)*

4.5 Kirjoittaminen funktionaalisenä toimintana

4.5.1 Tarpeet, joihin voitiin vastata kirjoittamalla

Ajallisesti ensimmäiset funktiot liittyvät siihen, mitä äidit pyrkivät tekemään kirjoittamalla. Tällöin äideillä oli ollut jo etukäteen, ennen ryhtymistään kirjoittamaan mielessään jokin tavoite, jonka he eksplisiittisesti ilmaisivat ja johon he kirjoittamisella tietoisesti pyrkivät. Kirjoittaminen siis vastasi johonkin selkeään tarpeeseen. Surun käsittelemisen lisäksi näitä

tarpeita oli useita: muistaa lapsi, lievittää yksinäisyyttä, ymmärtää lapsen kuoleman syitä ja tarkoitusta sekä hengelliset tarpeet.

Äidit halusivat ryhtyä kirjoittamaan muistaakseen, siis varmistakseen, etteivät unohtaisi lasta ja hänen elämäänsä. Lapsesta haluttiin kirjoittaa erityisesti muistoja. Muistamiseen liittyy myös toinen tarve eli pyrkimys lievittää yksinäisyyttä. Äideillä oli kokemus olemisesta yksin surun kanssa, koska arjessa ei ollut läsnä ihmistä, jonka kanssa keskustella muistoista ja lapsen menetykseen liittyvistä asioista. Tällöin kirjoittamisesta haettiin ihmisen korviketta ja kumppania.

- - mitä jos alamme jo unohtaa jotakin lapsistamme ja heidän elämästään. - - Halusin eniten kirjoittaa sen vuoksi, etten unohtaisi mitään. - - Että kun sitä vaan niinku. Muistaa ja kirjottaa ja niinku sillä niinku varmistaa sen ettei mitään unohda. (Päivin kirjoitelma ja haastattelu)

- - löysin [lapsen] hirttäytyneenä - - Mieheni ei halunnut puhua asiasta, se oli TABU. [Kuolleen lapsen sisarus] ei jaksanut puhua - - Aloin kirjoittaa [lapsen] elämästä - - Itkin ja kirjoitin. YKSIN. (Annikin kirjoitelma)

- - olen ollut jollakin tavalla yksinäinen surussani, kun en ole voinut muistella kuollutta lastani yhdessä hänen oman isänsä kanssa - - jos hän [lapsen isä] olis niinkun siinä samassa huushollissa niin sitä hän kävis hänen kanssaan niitä läpi - - mutta sitten kun niinkun ei ole niin - - kirjottaminen on niinku kumppani tavallaan tietyllä lailla korvike - - (Päivin kirjoitelma ja haastattelu)

Eräs tarve oli pyrkimys ymmärtää lapsen kuoleman syitä; tehdä selkoa siitä, miksi lapsi oli kuollut. Haluttiin saada selvää siitä, miksi lapsi oli sairastunut ja tehnyt itsemurhan. Kirjoittamalla pyrittiin ymmärtämään tapahtumakulkua ja sen syvempää tarkoitusta. Yritettiin siis hakea kaikkeen tapahtuneeseen mieltä. Tarkoituksen etsimiseen liittyvät myös hengelliset tarpeet. Kirjoittamalla pyrittiin pääsemään Jumalan lähelle ja kokemaan Hänen rakkauttaan ja armoaan. Lisäksi haluttiin vahvistaa uskoa.

Mutta vielä tärkeämpänä [surun käsittelemiseen verrattuna] koen, että tarvitsen - - ymmärrystä. Etsin edelleen vastauksia kysymykseen Miksi?! (Marian kirjoitelma, jossa katkelma ennakkokirjeestä ryhmän jäsenille)

Mutta vielä tärkeämpänä [surun käsittelemiseen verrattuna] koen, että tarvitsen Jumalan rakastavaa ja armollista läsnäoloa, uskon vahvistumista - - (Marian kirjoitelma, jossa katkelma ennakkokirjeestä ryhmän jäsenille)

4.5.2 Kirjoittamisen avulla tehdyt hyvinvointia edistävät teot

Kirjoittamistapahtumien yhteyteen liittyvät funktiot kuvastavat niitä hyvinvointia edistäviä tekoja, joita äidit tekivät kirjoittamisen avulla, samalla kertaa kirjoittamisen kanssa. Näitä tekoja oli useita: lapsen muistaminen ja pitäminen lähellä, ajatusten selkeyttäminen, narratiivien ja syy-seuraussuhteiden rakentaminen, tunteiden ilmaiseminen ja ulkoistaminen, surun käsitteleminen pienemmissä osissa, yhteyden etsiminen ja eksistentiaalisten kysymysten pohdiskeleminen.

E erityisen paljon kirjoittamisen avulla muisteltiin lasta, ja osalle äideistä muistot olivat tärkein kirjoitusaihe. Kirjoittaminen oli keino varmistaa lapsen liittyvien muistojen pysyvyys: kirjoitettuna ne pysyisivät tallessa eivätkä unohtuisi tai himmenisi. Tämän muistamisen kautta lapsen koettiin olevan yhä lähellä. Siis kirjoittaminen oli tärkeää siksi, että muistaa, ja muistaminen tärkeää siksi, että lapsi pysyisi lähellä. Muistoissa erityisen tärkeitä olivat pienet, eri aistein havaitut yksityiskohdat, joiden avulla muisto lapsesta säilyisi elävänä, selkeänä ja kirkkaana. Muistaminen oli tärkeää myös siksi, että ymmärtäisi myös ilon. Voidaan tulkita äidin tarkoittaneen tällä sitä, että niin lapsesta kuin elämästä ylipäättäänkin on tärkeää muistaa, muistella ja havainnoida myös myönteisiä eikä vain surua tuottavia asioita. Myönteisten asioiden ajattelu vaikutti suotuisasti äidin henkiseen hyvinvointiin.

Tärkein [kirjoitusaihe] oli (Lapsen nimi) liittyvien muistojen ylöskirjoittaminen ennen kuin niiden pienet mutta tärkeät yksityiskohdat ”unohtuvat”. (Leenan kirjoitelma)

Muistamalla ja muistoja kertaamalla tavallaan pidämme lapsemme ”elossa” ja lähellämme. Asioiden, tapahtumien, muistojen, lapsen äänen, ihon ja hiusten tuoksun unohtaminen olisi pahinta, mitä voisi tapahtua. (Päivin kirjoitelma)

[muistaminen on tärkeää] just sen ilon takia ja että se ei oo pelkkää pahaa. - - se on just hyväksi mun mielenterveydelleni että kaikki ei oo pelkkää surua ja pahaa. Että sillä kolikolla on se toinenkin puoli. (Kaarinan haastattelu)

Kirjoittamalla myös selkeytettiin ajatuksia. Kirjoittamalla ajatukset jäsentyivät ja saivat selkeämmän muodon. Kirjoittaminen lisäsi ymmärrystä, ja ajatukset saivat johdonmukaisemman keskinäisen rakenteen. Kirjoittaminen auttoi löytämään itselle merkitykselliset ajatukset muiden, vähemmän tärkeiden joukosta. Tekstinkäsittelyn todettiin auttavan ajatusten ryhmittelyä ja siten niiden selkeytymistä.

Saan kirjoittaessani selvyyttä asioihin. - - Minulla on tunne, että jopa ymmärrän asioita paremmin kirjoitettuani ne muistiin. Saan ajatukseni järjestykseen. - - Kun minä rupeen kirjottamaan, niin mulla pulpahtelee sitten mieleen sellasia asioita, jotka on vaan sellasena epämääräsenä möykkynä ehkä muuten päässä. (Eevan kirjoitelma ja haastattelu)

Kirjoittamalla myös rakennettiin joko äidin omasta tai lapsen elämästä narratiiveja ja syy-seuraussuhteita. Kirjoittamisen avulla lapsen koko elämäkulusta kaikkine vaiheineen alusta loppuun hahmoteltiin selkeä kertomus, tuotiin siihen rakennetta ja tehtiin selkoa siitä, mitä lapsen elämässä oli tapahtunut. Samalla jäsennettiin oman elämän vaihteita. Selkeytettiin myös kuvaa lapsen kokemien vaikeuksien ja kuoleman syistä.

[kirjoittamalla] pystyy käsittelemään kaikki elämänvaiheet, mitkä ovat vaikuttaneet minuun - - (Sarin kirjoitelma)

Kirjoittamisen myötä - - on voinut pohtia, että mistä kaikki alkoi ja mihin päättyi. - - Olen laittanut paperille [lapsen] elämänvaiheet siltä osin kuin olen ne muistanut. - - Mä niinku että mä oon sillä tavalla yrittäny sen jaotella sen [lapsen] elämän. - - Että mitä siinä on niinku

tapahtunu oikein. Yrittäny mieltä. Eri vaiheita. - - Ja sitte yrittäny ymmärtää tai ymmärtäny mistä se niinku. Kaikkihan se [lapsen kokemat vaikeudet koulussa ja hänen kuolemansa] johtuu siitä sairaudesta mikä oli. (Sarin kirjoitelma ja haastattelu)

Kirjoittamalla myös ilmaistiin ja ulkoistettiin tunteita. Kirjoittaminen toimi kanavana purkautua, päästää tunnesisältöjä ulos. Kirjoittaen ilmaistiin niin iloja kuin hankaliakin tunteita, kuten suruja ja katumusta. Erityisesti purettiin ikävän tunnetta. Kirjoittamalla ulkoistettiin vaikeita tunteita eli pahaa oloa, tuskaa ja ahdistusta, eivätkä ne enää kirjoittamisen jälkeen tuntuneet niin voimakkailta – kirjoittaminen puhdisti mieltä.

- - se on purkautumiskeino - - (Sarin kirjoitelma)

- - olen antanut tulla kaikki ilot ja murheet ja katumukset - - (Eevan haastattelu)

Kirjoitin paljon vaikeista ja ikävistä tunteista - - (Marian kirjoitelma)

- - aika paljo toistuu tietysti se ikävä. Se ikävä. - - se on kirjoitettu se pahin olo pois ja kaikki se kauheus - - (Kaarinan haastattelu)

Kirjoittaminen on siitä ihmeellinen että siinä saa asian ulos, sen tuskan ja ahdistuksen ikään kuin pois. (Tuulan kirjoitelma)

Että se tavallaan niinku sillä tavalla puhdistaa ja. Sitä niinku mieltä. (Sarin haastattelu)

Kirjoittamalla myös käsiteltiin surua pienemmissä osissa aina johonkin sen puoleen keskittyen ja tarkentaen. Tällöin koko suru ei musertavasti vyörynyt äidin yli kerralla vaan vain pieni, siedettävä osa kerrallaan. Surun kokonaisuutta jäsennettiin ja hahmoteltiin, siis mietittiin, mitä kaikkea lopulta suri. Nämä toiminnot johtivat siihen, että suruun saatiin otetta.

Kirjoittamisen avulla olen tavallaan pilkkonut surua pienempiin paloihin. - - sitte kun niitä muistelee eri asi asioita ja. - - Vähän mieltii että mitä kaikkia asioita ja surua ja muuta nii

vähän jollakin lailla vähän niinku norsukin syödään pienempinä paloina - - vähä niinku semmonen että siihen saa niinku jotain niinku otetta - - niin sitten kun sitä niinku rupee niinku jäsentämään niin - - Että tavallaan niinku näkee että mitä kaikkea sen sisällä on. Että mitä se suru. Mitä kaikkea lopulta suree. Kun siihen liittyy hirveen monia asioita niinku tietyllä lailla että. (nyyhkäisee) Että tota. Sitä mennyttä ja tulevaa ja. Mitä ei ole ja. - - Sitä ei tarvi niinku sitä kaikkee ottaa vastaan kerralla vaan voi niinkun keskittyä johonkin tiettyihin asioihin - - niin silloin se ei niinkun ryöpsähdä niinkun vaikka välillä se se niinkun aina. Aina tulee mieleen jotain uusia juttuja tai muuta mutta silloin se ei niinku. Sä et jää niinkun jyrän alle joka kerta kokonaan - - (Päivin kirjoitelma ja haastattelu)

Kirjoittamalla käännyttiin jonkun puoleen ja etsittiin yhteyttä tämän kanssa – joko oman itsen, lapsen tai Jumalan. Ensinnäkin kirjoittamalla käännyttiin sisäänpäin ja kuulosteltiin itseä. Kirjoittaminen oli ehkä jopa hieman meditatiivista. Toisaalta kirjoittaminen toi lapsen lähemmäksi, ja hänen koettiin kuulevan tai jopa olevan läsnä kirjoitettaessa. Kirjoittamistapahtumat olivatkin olemista lapsen kanssa. Kirjoitettaessa myös koettiin puhuttavan Jumalalle ja saatavan Häneltä lohtua. Lisäksi kirjoittamalla pohdittiin eksistentiaalisia, isoja elämän ja kuoleman kysymyksiä.

- - pystyy olemaan oman itensä kanssa ja keskittyy. Pystyy keskittymään. On omien ajatustensa kanssa. (Sarin haastattelu)

En oikein osaa selittää miten, mutta jollakin tapaa [kirjoittaminen] toi hänet lähemmäksi minua. - - Tunnen (Lapsen nimi) läsnäolon tuossa selkäni takana. - - Se on tietynlaista niinkun (Lapsen nimi) kanssa olemista. Että vaikka ne on niinkun kipeitäkin asioita - - Mutta että se hetki on mulle sellanen niinkun hetki (Lapsen nimi) kanssa. Että minä niinkun saan keskittyä siihen [lapsen] kanssa olemiseen. (Eevan kirjoitelma ja haastattelu)

- - kirjoittamalla saan sanottua paljon sellaisia asioita [lapselle], mitä tuli sanottua hänelle myös hänen eläessään. Se tuntuu hyvältä. Ihan kuin hän kuuntelisi ne siellä ylhäällä pilvenreunalla. (Sarin kirjoitelma)

Kirjoitukseni oli kuin puhetta - - Jumalalle. - - kirjoittaessa sain myös lohtua Jumalalta. Tämä olikin yksi tärkeimmistä toiveistani surukirjoittamiselleni. (Marian kirjoitelma)

Olen yrittänyt kirjoittamalla myös saada vastauksia siihen - - Onko elämää kuoleman jälkeen ja miltä kuolema tuntuu. Nähdäänkö kenties vielä joskus siellä jossain. (Sarin kirjoitelma)

4.5.3 Kirjoittamisen seuraukset

Kirjoittamistapahtumien jälkeiset funktiot sijoittuvat joko lyhyen tai pidemmän ajan päähän. Ne liittyvät siihen, mitä seurauksia kirjoittamisella oli. Kirjoittaminen rohkaisi toimimaan sosiaalisissa tilanteissa, tuotti suotuisia muutoksia tunteisiin, vähensi ruminaatiota, lievitti surua, lisäsi itseymmärrystä, ymmärrystä muita ihmisiä kohtaan ja itseä kohtaan suhteessa muihin sekä synnytti uusia oivalluksia.

Kirjoittaminen rohkaisi toimimaan sosiaalisissa tilanteissa, siis etsimään ja löytämään uusia ystävyysuhteita sekä puhumaan omista ajatuksista ja tunteista. Kirjoittamisen myötä kyettiin ilmaisemaan omia ajatuksia ja tunteita muille ihmisille puhumalla, mikä oli saattanut olla aiemmin vaikeaa. Tämän muutoksen voidaan tulkita johtuvan siitä, että kun on ensin prosessoinut ajatuksiaan ja tuntemuksiaan kirjoittamalla niistä, ne ovat valmiimmassa muodossa.

- - olenkin solminut uusia - - ystävyysuhteita viime aikoina. (Sarin kirjoitelma)

Ilman kirjoittamista ei saisi sanottua. (havaintomuistiinpano ryhmän viimeisestä tapaamisesta)

Että ennen ennen ei oo sillä tavalla pystyny pystyny niinku sitte hirveesti niitä tunteita niinku ehkä niinku ehkä näyttämään - - kyllä mä niinku nyt huomaan sen että ne tunteet ja se. Ne pystyy niinku näyttämään hirveen helposti niinku sen surun ja ilon ja mitä ennen on ollu vähä semmonen pidättyväinen. (Sarin haastattelu)

Kirjoittaminen toi suotuisia muutoksia tunteisiin: Olo koettiin seestyneemmäksi, levollisemmaksi ja huojentuneeksi. Kirjoittamisen mukanaan tuoma helpotuksen tunne jopa yllätti. Oli myös opittu tuntemaan iloa ja kiitollisuutta siitä, että sai tuntea kuolleen lapsen ja olla hänen kanssaan, sekä muista lapsista, jotka ovat elossa. Tuska ja syyllisyys eivät enää olleet niin voimakkaita.

- - Tällä hetkellä koen olevani seestyneempi, levollisempi - - Tunteista kertominen on tuntunut huojentavalta - - (Marian kirjoitelma)

Olen jatkanut kirjoittamista tänäkin päivänä ja se on helpottanut kyllä minua kovasti. - - en voinut kuvitella, miten se on helpottavaa. (Sarin kirjoitelma)

Mä oon yrittäny kattoo siitä sen puolen että oon saanu tuntee hänet niin kauan ja. Ja iloita. (Kaarinan haastattelu)

Tällä hetkellä - - osaan olla kiitollinen siitä, että olen saanut olla (Lapsen nimi) äiti ja olen sitä edelleen. Iloitsen siitä, että minulla on kaksi ihanaa [elävää lasta] ja [lapsi] enkelinä. (Marian kirjoitelma)

- - tuska sydämässäni ei enää ole niin pakahduttavaa ja raastavaa - - (Sarin kirjoitelma)

Sain myös pyytää [lapselta] kirjeessä anteeksi asiaa, joka on jäänyt painamaan mieltäni ja lisännyt suruani. - - sain tuntea, että taakkani otettiin pois, kun kirjoitin sen kirjeessä hänelle. (Marian kirjoitelma)

Kirjoittaminen vähensi ruminaatiota eli tulevaisuuden murehtimista ja menneisyyden tapahtumien vatvomista. Tulevaisuuteen ei enää suhtauduttu niin pelokkaasti ja huolehtien eikä menneisyyden tapahtumia enää käyty läpi mielessä niin paljon ja usein kuin ennen kirjoittamista. Lisäksi menneisyyden tapahtumista kerrattiin pienempiä kokonaisuuksia. Voidaan sanoa, että kirjoittaminen siis edesauttoi keskittymistä nykyhetkeen.

[olen ymmärtänyt, että] *miksi murehtia etukäteen. Murehtimisella ei voi lisätä elinpäiviään.*
(havaintomuistiinpano ryhmän viimeisestä tapaamisesta)

*olin melkein vuoden joka ilta kelannut tapahtumat kun sain viestin (Lapsen nimi) kuolemasta -
- hautajaisiin saakka. - - Se oli hirveen raskasta joka ilta se alko kun mä. Joka ilta se sama.
Ja joka joka ilta ne itkut. Että mä en vaan pystyny sitä katkasemaan en niinku millään. - - On.
On se sillä tavalla että vieläkin mutta tuota se on aika harvoin. Kun mun tarvii illalla ruveta
kelaamaan niitä. Ja nyt kelaan niinku joitain asioita eikä sitä kokonaisuudessaan.* (Tuulan
kirjoitelma ja haastattelu)

Kirjoittaminen myös lievitti surua eli muutti sitä lempeämmäksi ja helpommaksi kestää. Surun lievittymistä kuvattiin eri tavoin. Suru sai kirjoittamisen myötä selkeämmän muodon, pieneni ja muuttui helpommin hallittavaksi. Koettiin jopa, että surussa on tapahtunut käänne siten, että nyt äiti hallitsee surua eikä suru äitiä, kuten ennen kirjoittamista. Kirjoittamisen nähtiin myös estävän surua koteloitumasta eli ”jäätymästä” äidin sisälle. Surua ja sen lievittymistä kuvailtiin myös kielellisin keinoin. Surua kuvattiin metaforisesti möykyksi, joka ei enää musertanut alleen tai kärjeksi, joka pehmeni tai taittui kirjoittamisen myötä. Surun lievittymistä kuvailtiin erilaisin, usein negaatioon liitetyin adjektiivein ja muutosta kuvaavin verbein, kuten että se ei enää ollut niin kylmää tai että se oli muuttanut väriään tai pehmentynyt.

Kirjoittamisen avulla - - [surusta] on tullut jollakin tavalla helpommin hallittavaa. - - että kun se suruhan on niinku semmonen niinku suunnaton semmonen möyky. Niinku semmonen ettei pysty niinku hengittää ja. - - tavallaan niinku sitä ei pysty niinku käsittelemään. - - että kun se on semmonen epämääräinen mikä niinku lytistää alleen. Niin niin [kirjoittamalla] - - jollakin lailla se niinkun pienenee. (Päivin kirjoitelma ja haastattelu)

Suru ei katoa mihinkään, vaikka siitä ei puhuisi tai sitä ei nostaisi esille. Se pikemminkin koteloituu. (Päivin kirjoitelma)

- - *ihan pikkusen niinku sillä tavalla pehmentyny se [surun] kauhein kärki.* (Kaarinan haastattelu)

- - *eihän tämä [lapsen kuolema] pois häviää mutta että se [surun] kipein kärki. Se kipein kärki siinä sitten taittui.* (Tuulan haastattelu)

- - *se [suru] on vähän muuttanu on vähän niinku pikkusen pehmentyny tai sillä tavalla. Ettei se oo enää niin raakaa. Ja semmosta kylmää - - se ei oo enää niin musertavaa.* (Kaarinan haastattelu)

Kirjoittaminen lisäsi itseymmärrystä. Se myös auttoi ymmärtämään lapsen isää ja tämän tapaa surra. Kirjoittaminen myös lisäsi ymmärrystä muita ihmisiä kohtaan. Lisäksi kirjoittaminen lisäsi sallivuutta itseä kohtaan suhteessa muihin ihmisiin ja ymmärrystä kuunnella itseä ja omia tarpeita.

Mitä enemmän kirjoittaa, sitä enemmän ymmärtää myös itseään ja muita. (Sarin kirjoitelma)

Kyllä kirjoittaminen on myös vaikuttanut suhteessa mieheeni. Olen alkanut ymmärtää häntä paremmin. - - hän käsittelee surua muulla tavalla esim. pelaamalla tietokonepelejä (Sarin kirjoitelma)

- - *mä oon ajatellut että ei munkaan tarvi joustaa joka asiaa ja tehdä enää vapaaehtoistyötä - - että sitten mä oon kaikista ihan semmoisista ylimääräisistä alkanu kieltäytyä - - että mun voimat on säästynyt että mä en oo sitoutunu mihinkään. Että tehkөөn muut - - että omien voimien mukaan ja itteensä kuunnellen - - että ei tarvi olla aina saatavilla.* (Kaarinan haastattelu)

Kirjoittaminen myös tuotti uusia oivalluksia kuolleesta lapsesta ja hänen ominaisuuksistaan sekä aforisminomaisia ymmärryksiä elämästä, surusta ja onnesta: Lapsen ymmärrettiin olleen ihana, kaunis ja korvaamaton sekä opettaneen ja yhä opettavan äitiään. Elämään liittyviä oivalluksia olivat, ettei mikään kestä ikuisesti eikä mikään ole itsestään selvää. Ja koska

emme voi tietää kuin tästä hetkestä, siitä on nautittava. Läheisille on kerrottava rakastavansa, kun vielä voi. Surusta kerrottiin ymmärretyin, että sen kanssa on vain yritettävä elää, sillä se ei katoa. Suuressa surussakin voi kokea jotain iloa tuottavaa ja menetyksestäkin voi löytää jotakin positiivista. Onnesta kerrottiin oivalletun, ettei se tule etsien vaan eläen.

Sain ihanan lapsen kanssa olla (havaintomuistiinpano ryhmän viimeisestä tapaamisesta)

- - huomaa että miten korvaamaton se [lapsi] oli. Ettei se ollut itsestäänselvyys. - - Mä oon yrittänyt kattoo siitä sen puolen että - - mitä hyvää hänestä jäi. Ja opetusta. - - Että mitä hän tekisi tässä tilanteessa. Mitä hän sanoisi - - mitä vaan voi sattua. Että mikään ei kestä aina - - Meillä on vain tämä hetki. Täytyy halata. Ja sanoa että tykkää. - - No siitä [kirjoittamisesta] on ollu just se hyöty että minä oon oppinut tajuamaan sen - - että pahastakin asiasta voi löytää sen jonkun hyvän. (Kaarinan haastattelu)

Eron tuska on osa elämää, ja se minun on nyt kestettävä. (Eevan kirjoitelma)

Tärkein asia, jonka olen oivaltanut surutielläni - on se, että ainoa, joka meillä on, on tämä hetki - - Mistään muusta ei voi olla varma. Täytyy tarttua hetkeen ja huomata pienet, hyvät asiat. - - Samaan aikaan voi olla suruista suurin ja iloisia, pieniä onnensäikeitä. Suru ei lähde mihinkään vaan se kulkee mukana lopun elämäni. Sen kanssa on vain opittava elämään. Olen myös huomannut sen, ettei onnellista oloa tai onnea voi jahdata tai pyydystää, se tulee tekemällä asioita – jos on tullakseen. (Päivin kirjoitelma)

5 POHDINTA

5.1 Tulosten tarkastelua

Tässä tutkimuksessa etsittiin vastauksia siihen, miten kirjoittaminen tukee aikuisen lapsensa menettäneitä äitejä heidän surussaan. Erityisesti tarkasteltiin, millaista kirjoittaminen on sekä millaisia tarkoituksia ja seurauksia äidit näkivät kirjoittamisella olevan. Tämä tutkimus tuotti konkreettisista kirjoittamistapahtumista – joita surukirjoittamistutkimuksessa ei aiemmin ole tarkasteltu – useita luonnehdintoja: Kirjoittaminen oli äideille joko sujuvaa, vaikeaa tai mahdotonta. Kirjoittamistapahtumien aikana koettiin ahdistusta ja usein itkettiin. Itku koettiin mieltä puhdistavaksi ja helpottavaksi. Aiemmin ei ole myöskään kysytty läheistään surevilta heidän näkemyksiään kirjoittamisesta verrattuna muihin surun käsittelemisen tapoihin. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kirjoittaminen nähtiin puhumista rehellisempänä, syvempänä, luontevampana ja luotettavampana. Kirjoittamisen yksityisyyttä verrattuna puhumisen sosiaalisuuteen pidettiin hyvänä asiana muun muassa siksi, että kirjoittaessa ei tarvinnut varoa sanojaan tai tunteidensa ilmaisua. Valmiit kirjoitetut dokumentit nähtiin tärkeinä esimerkiksi siitä syystä, että omien tekstien lukeminen lohdutti ja antoi voimia. Toisaalta kirjoittaminen nähtiin liian yksisuuntaisena verrattuna puhumiseen. Jotkut äidit näkivät kirjoittamisen parhaana tapana käsitellä surua ja toiset jonkin muun surun käsittelemisen tavan. Kirjoittamiskokemukset kokonaisuudessaan todettiin positiivisiksi, eikä kirjoittamisesta kerrottu olleen haittaa.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kirjoittamisella oli useita funktioita eli tarkoituksia ja seurauksia. Niistä osa on havaittu jo aiemmissa tutkimuksissa ja osa on aiemmin havaitsemattomia. Tarkoituksia olivat tässä tutkimuksessa se, että kirjoittamalla voitiin vastata ennen kirjoittamista syntyneisiin, lapsen menetykseen liittyviin tarpeisiin ja se, että kirjoittamalla tehtiin hyvinvointia edistäviä tekoja. Tässä tutkimuksessa tarpeiksi havaittiin pyrkimys muistaa lapsi, lievittää yksinäisyyttä, ymmärtää lapsen kuoleman syitä ja tarkoitusta sekä hengelliset tarpeet. Havainnot ovat pääosin samoja kuin Tarverin (2005) tutkimuksessa; ainoastaan yksinäisyyden lievittämistä Tarver ei esitä.

Kirjoittamalla tehtyinä tekoina menehtyneen muisteleminen (Tarver 2005; DeGroot 2012; Bailey 2015) ja hänen ominaisuuksiensa kuvaileminen (Finlay & Krueger 2011; Krysinska & Andriessen 2015), ajatusten selvittäminen (Caplan ym. 2005; Tarver 2005) sekä menehtyneen elämäntarinan kertominen (Tarver 2005) ja kuoleman syiden pohdinta (Finlay & Krueger 2011; DeGroot 2012; DeGroot & Carmack 2013; Krysinska & Andriessen 2015) on havaittu jo aiemmissa tutkimuksissa. Samoin tunteiden kuten ikävän ja syyllisyyden mutta myös kiitollisuuden ilmaiseminen (Caplan ym. 2005; Tarver 2005; DeGroot & Carmack 2013; Bailey ym. 2015; Krysinska & Andriessen 2015), yhteyden etsiminen menehtyneeseen, esimerkiksi suora ”puhuminen” menehtyneelle (Tarver 2005; DeGroot 2012; Bailey ym. 2015; Krysinska & Andriessen 2015) sekä hengellisten asioiden käsittely ja eksistentiaalisten kysymysten pohdinta (Caplan ym. 2005; Tarver 2005; Finlay & Krueger 2011; DeGroot 2012; Krysinska & Andriessen 2015) on havaittu jo aiemmissa tutkimuksissa. Kuitenkaan joitakin tässä tutkimuksessa havaittuja kirjoittamalla tehtyjä tekoja ei ole aiemmin havaittu. Niitä ovat oman elämäntarinan kertominen, surun käsitteleminen pienemmissä osissa sekä yhteyden etsiminen omaan itseensä.

Kirjoittamisen seurauksina ruminaation väheneminen (Houwen ym. 2010) ja surun lievittyminen (Houwen 2010; Kersting, Kroker, Schlicht, Baust & Wagner 2011) on huomattu jo aiemmissa tutkimuksissa. Kirjoittamisen aiemmin havaitsemattomia seurauksia taas ovat, että se rohkaisi toimimaan sosiaalisissa tilanteissa ja tuotti suotuisia muutoksia tunteisiin. Kirjoittaminen myös lisäsi ymmärrystä itseä ja muita kohtaan sekä synnytti uusia oivalluksia lapsesta, elämästä, surusta ja onnesta. Tässä tutkimuksessa tarkasteltu kirjoittaminen on siis hyvin lähellä Barakin ja Leichtentrittin (2017) hahmottelemaa generatiivista eli uusia merkityksiä ja tunteita luovaa kirjoittamista. Voidaan myös sanoa, ehkä hieman rohkeasti, että kirjoittaminen edisti posttraumaattista kasvua ja merkityksen etsimistä. Uusien oivallusten kautta se siis tuotti ymmärrystä elämästä ja uudenlaista arvostusta läheisiä ihmissuhteita kohtaan. Lisäksi kirjoittaminen auttoi huomaamaan, että menetyksestäkin voi löytää jotakin hyvää.

Tulokset ovat suurelta osin yhteneväisiä Pulkkinen (2016, 195–197) suomalaisista läheistään surevista tekemien havaintojen kanssa: surevat käsittelevät kirjoittaen kuolleen läheisen ominaisuuksia, surevan ja menehtyneen suhdetta sekä tavoittelivat yhteyttä menehtyneeseen.

Samoin kirjoittamalla ilmaistiin surua ja tallennettiin muistoja, jotta muistelu ja muistaminen mahdollistuvat – ja ennen kaikkea siksi, ettei läheinen unohtuisi. Lisäksi myös tässä tutkimuksessa havaittiin, että kirjoittaminen toimi keskustelukumppanin korvikkeena ja että joskus kirjoittaminen oli puhumiseen verrattuna toissijainen keino purkaa surua. Toisin kuin Pulkkinen (2016) tutkimuksessa, tässä tutkimuksessa havaittiin kuitenkin myös, että joskus kirjoittaminen voi toimia tukena surussa paremmin kuin puhuminen, esimerkiksi rehellisyytensä, luotettavuutensa ja yksityisyytensä vuoksi. Lindquistin (2009, 78) mukaan kirjoittaminen toimii erityisen hyvin niillä henkilöillä, joille kirjoittaminen tuttu tapa käsitellä asioita. Tässä tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että kirjoittamisen ei tarvinnut olla aiemmista elämänvaiheista tuttu tapa käsitellä asioita, jotta se onnistuisi lievittämään surua tai ylipäättään toimimaan *henkireikänä*. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kirjoittamisesta jopa saattoi muodostua uusi, vasta tämän sururyhmän myötä elämään tullut *ystävä*.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kirjoittaminen toimii monin tavoin tukena surussa: Kirjoittamalla voidaan vastata menetyksen aiheuttamiin tarpeisiin ja edistää omaa hyvinvointia. Kirjoittamisesta voi myös seurata hyvää, esimerkiksi murehtimisen vähenemistä, ymmärrystä ja – ehkä ennen kaikkea – surun lievittymistä. Kirjoittamista voidaan luonnehtia tiiviisti muutamalla adjektiiviparilla. Kirjoittaminen on helppoa tai hankalaa, ahdistavaa mutta puhdistavaa, syvällistä ja suorapuheista sekä yksityistä mutta yksisuuntaista.

Tämä tutkimus tuotti tiedeyhteisölle perustietoa kirjoittamisesta surussa ja osin vahvisti jo ennalta tiedettyä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää suunniteltaessa ja toteutettaessa erilaisia ryhmiä tai yksilöterapien muotoja, joissa surua käsitellään kirjoittamalla. Voidaan esimerkiksi kertoa sureville jo etukäteen mahdollisista kirjoittamisen aikana ilmenevistä psykofyysisistä reaktioista sekä siitä, että kirjoittaminen saattaa tuntua vaikealta, jotta he eivät säikähtäisi näitä tuntemuksia. Voidaan myös suunnitella ja toteuttaa kirjoitustehtäviä, jotka ilmentävät esimerkiksi tässä tutkimuksessa esiin tulleita kirjoittamalla tehtyjä hyvinvointia edistäviä tekoja tai jotka johdattelevat etsimään oivalluksia muun muassa elämästä.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kylmä ja Juvakka (2007, 127–129) jakavat laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit neljään: uskottavuuteen, vahvistettavuuteen, refleksiivisyyteen ja siirrettävyyteen. Kylmän ja Juvakan (2007, 128) mukaan uskottavuus merkitsee sitä, että tutkijan täytyy varmistaa, että tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden käsityksiä tutkimuskohteesta. Uskottavuutta voidaan vahvistaa esimerkiksi palauttamalla tulokset tutkimukseen osallistuneille ja antamalla heidän arvioida niiden paikkansapitävyyttä. Samoin uskottavuutta vahvistaa se, että tutkija on riittävän kauan tekemisissä tutkimansa ilmiön kanssa sekä pohdiskelee kokemuksiaan ja valintojaan. Uskottavuuden näkökulmasta tarkasteltuna tämä tutkimus onnistuu tutkimuksen tekijän arvion mukaan osittain. Tutkimuksen tuloksista ei keskusteltu tutkimukseen osallistuneiden kanssa mutta haastattelutilanteissa monissa kohdin pyrittiin kysymällä varmistamaan, että asiat on ymmärretty oikein. Lisäksi tutkimus valmistui verrattain pitkän ajan kuluessa, joten tutkimuksen tekijällä oli aikaa pohtia kirjoittamisen ilmiötä ja tekemiään valintoja. Voidaan kuitenkin kysyä, osataanko tutkimuksen perusteella sanoa ja erotella, mikä on juuri kirjoittamisen rooli surun lievittymisessä ja mikä rooli on esimerkiksi ajan kulumisella tai muilla surun työstämisen tavoilla. Tutkimuksessa ei myöskään tarkasteltu sururyhmää, johon äidit tekstejään tuottivat ja jossa he niiden pohjalta keskustelivat. Äitien oli ehkä vaikea erotella, mikä oli kirjoittamisen ja mikä ryhmän tai jonkin muun tekijän osuus. Tämä kysymys pyrittiin ottamaan huomioon niin, että luotettiin äitien kertomaan ja pyrittiin erottelemaan muista tekijöistä erilleen juuri kirjoittaminen ja sen rooli.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan Kylmän ja Juvakan (2007, 129) mukaan sitä, että tutkimusprosessia voidaan seurata ja että toinen tutkija voi päätyä samaan tulkintaan. Myös tämä kriteeri täyttyy tutkimuksen tekijän arvion mukaan osittain. Vahvistettavuutta edistettiin kuvaamalla tutkimuksen suorittaminen tarkasti ja esittämällä tuloksissa tulkintaprosesseja, jotta lukija voi arvioida, tekisikö saman tulkinnan. Tutkimusta tehtäessä ei pidetty päiväkirjaa, josta selviäisi tutkimuksen kulku eli miten prosessi eteni. Ei myöskään ole varmaa, mutta kuitenkin mahdollista, että toinen tutkija päätyisi tutkimuksen tekijän kanssa samaan tulkintaan. Toisaalta Kylmä ja Juvakkakin (2007, 129) toteavat todellisuuksien moninaisuuden ja sen, että moninaisuus hyväksytään laadullisessa tutkimuksessa.

Kylmän ja Juvakan (2007, 129) mukaan refleksiivisyys merkitsee sitä, että tutkija on tietoinen lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tämä kriteeri täyttyy hyvin. Tutkimuksen tekijä ymmärsi koko tutkimusprosessin ajan vaikuttavansa aineistoon ja tutkimusprosessiin ja jopa sen, että ylipäättään kiinnostus tutkimusaihetta kohtaan kumpuaa hänen omista kokemuksistaan: Tutkimuksen tekijän kaksosveli kuoli huhtikuussa 2016. Syyskuussa 2016, heidän syntymäpäivänsä jälkeisenä päivänä, tutkimuksen tekijälle tuli pakottava tarve kirjoittaa muistoistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Tutkimuksen tekijä kirjoitti muutaman viikon intensiivisesti ja koki kirjoittamisen helpottavan suruaan. Samalla hän kiinnostui ilmiöstä yleisemmin. Samoihin aikoihin tutkimuksen tekijä huomasi, että eräässä seurakunnassa alkaa sururyhmä, jossa menetystä käsitellään kirjoittamalla. Voidaan kuitenkin kysyä, osasiko tutkimuksen tekijä omien kirjoittamiskokemustensa takia suhtautua aineistoon objektiivisesti vai löysikö hän sieltä, ehkä pelkästään, aiheita ja asioita, jotka olivat hänelle tuttuja hänen omasta kirjoitusprosessistaan. Toki tutkimuksen tekijä pyrki siihen, että aineisto puhui puolestaan. Lisäksi tutkimuksen tekijän tietoisuus omien kokemustensa mahdollisista vaikutuksista auttoi ”eliminoimaan” ne.

Tutkimuksen tekijä huomasi myös kokevansa tutkimusprosessin aikana voimakkaita tunteita: Surua tutkimukseen osallistuneiden äitien ja heidän perheidensä puolesta ja vahvaa empatiaa. Samoin tutkimuksen tekijän oma suru pulpahteli ajoittain pintaan. Nämä tunteet ajoittain hidastivat tutkimuksen tekemistä ja tekivät vaikeaksi tarttua siihen. Tutkimuksen tekijän mielestä ne eivät kuitenkaan häirinneet liiaksi tutkimuksen teon prosessia. Voidaan myös ajatella, että omien kokemustensa vuoksi tutkimuksen tekijä osasi katsoa aihetta ja aineistoa syvemmin kuin olisi osannut ilman niitä. Kylmä ja Juvakkakin (2007, 154) toteavat, että laadullisen tutkimuksen tekijä joutuu väistämättä jonkinlaiseen tunnekuormitukseen ja että jotkin aihepiirit saattavat herättää tutkijassa myötätuntoa. Heidän mukaansa tutkija tarvitseekin ”kriittisen ja analyyttisen ajattelun ohella luovuutta ja myötäelämisen kykyä”.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan Kylmän ja Juvakan (2007, 129) mukaan sitä, että tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksen tekijä kuvasi tutkimukseen osallistuneet ja tutkimuksen ympäristön uskoakseen riittävällä tarkkuudella, jotta siirrettävyyttä voidaan arvioida. Tutkimuksen tekijän arvion mukaan tutkimuksen tulokset saattaisivat päteä myös toisissa samankaltaisissa tilanteissa eli samankaltaisissa sururyhmissä.

Tuloksissa saattaa olla myös jotakin yleisesti eli kaikissa surussa kirjoittamisen tilanteissa pätevää; tämän toteaminen vaatii kuitenkin lisää tutkimusta.

Kylmä ja Juvakka (2007, 143–155) tarkastelevat tutkimuksen eettisyyttä muun muassa aiheen valinnan, tutkimukseen osallistujien aseman ja tutkimuksen raportoinnin kautta. Kylmän ja Juvakan (2007, 144–145) mukaan aiheen valinnan eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että pelkkä tutkijan kiinnostus aihetta kohtaan ei riitä, vaan tutkimuksen on aina ”rakennettava terveystieteiden tietoperustaa”, mikä edellyttää aikaisemman tutkimuksen analyysiä ja synteisiä. Lisäksi tutkimuksesta ”on oltava hyötyä kanssaihmisille”. (Kylmä & Juvakka 2007, 144.) Myös tutkimusaiheen sensitiivisyyttä eli tutkimukseen osallistuvien haavoittuvuutta ja tutkittavan ilmiön arkaluontoisuutta tulee pohtia. Aiheen valinnan eettisyyden suhteen tutkimus onnistuu tutkimuksen tekijän arvion mukaan osittain. Tutkimusta ryhdyttiin tekemään oman kiinnostuksen pohjalta ja käytännön syistä aineisto jouduttiin keräämään ennen syvällistä aikaisempaan tutkimukseen perehtymistä. Jälkimmäinen seikka näkyy esimerkiksi siinä, että tutkimuksen tekijä käyttää kirjoituspyynnössä ja tiedotteessa tutkittaville normittavaa ja oletuksia sisältävää ilmausta surusta selviytyminen, vaikka johdannossa – aiempaan tutkimukseen perehdyttyään – sanoutuu siitä irti. Kuitenkin tutkimuksen tekijä uskoo tutkimuksen tuottavan uutta tietoa ja ainakin välillisesti hyötyä sureville ihmisille ja heidän parissaan eläville ja työskenteleville. Tutkimuksen tekijä oli koko prosessin ajan hyvin tietoinen aiheen sensitiivisyydestä. Tutkimuksen tekijä tiedosti tutkimuksen käsittelevän äitien yksityisyyden piiriin kuuluvia asioita ja heidän olevan kokemustensa vuoksi haavoilla sekä aiheen olevan emotionaalisesti herkkä. Tutkimuksen tekijä pyrkikin kohtaamaan tutkimukseen osallistuneet äidit myötäeläen sekä heitä ja heidän suruaan kunnioittaen. Oman surunsa vuoksi tutkimuksen tekijä uskoo pystyneensä tähän. Eräs äiti myös kertoi, että koska lapsen kuolema on erittäin arka ja henkilökohtainen asia, hänestä olisi tuntunut pahalta puhua aiheesta ihmiselle, jonka elämässä suru ei olisi ollut läsnä. Hän käytti jopa ilmauksia, että jos tutkimuksen tekijällä ei olisi ollut surua, mikä tämä olisi ollut heitä tutkimaan ja olisiko tämä katsonut heitä kuin eläimiä eläintarhassa.

Kylmän ja Juvakan (2007, 149–153) mukaan tutkimukseen osallistujien asemaa voidaan pohtia muun muassa suostumuksen ja tutkimuskysymysten operationalisoinnin kautta. Osallistujien aseman eettisyys toteutuu tässä tutkimuksessa hyvin. Osallistuminen pohjautui

tietoon perustuvaan suostumukseen. Lisäksi tutkimukseen osallistuttiin vapaaehtoisesti ja raportissa osallistujat esiintyvät salanimillä. Tutkimuksen tekijältä saattoi kysyä tutkimukseen liittyvistä asioista missä tahansa tutkimuksen vaiheessa, ja tutkimuksen sai myös keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Luvat haastattelujen ääninauhoitukseen kysyttiin ennen haastattelujen alkua ja haastatteluissa annettiin mahdollisuus kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin. Ryhmän viimeisessä tapaamisessa yksi äiti halusi tietää tutkimuksen taustoista tarkemmin, ja tutkimuksen tekijä vastasi hänelle niin tarkasti ja selkeästi kuin taisi, eli kuin se oli tutkimuksen siinä vaiheessa mahdollista. Osallistumisen keskeytyksiä, nauhoituskieltoja tai vastaamasta kieltäytymisiä ei ilmennyt. Tutkimuksen tekijä ei kuitenkaan mielestään riittävästi pohtinut tutkimuksen mahdollisia haitallisia seurauksia osallistujille: hän ei esimerkiksi ymmärtänyt kysyä haastattelujen lopuksi tutkimukseen osallistujien vointia. Voidaan myös aiheellisesti kritisoida sitä, että tutkimukseen osallistuneille annetut kirjoittamaan johdattelevat kysymykset eivät perustuneet tutkittuun tietoon vaan tutkimuksen tekijän arvioihin tärkeistä asioista. Tutkimuksen tekijä ei osaa punnita, olivatko kysymykset liian johdattelevia tai ennalta jotakin olettavia. Haastatteluissa tutkimuksen tekijä pyrki siihen, ettei kysynyt johdattelevia vaan avoimia, tutkimukseen osallistuvan näkökulmalle aidosti tilan antavia kysymyksiä. Aina tutkimuksen tekijä ei mielestään tässä täysin onnistunut.

Kylmän ja Juvakan (2007, 154–155) mukaan tutkimuksen raportoinnissa eettisyys toteutuu, kun kaikki tutkimuksen vaiheet ja tärkeät tutkimustulokset raportoidaan avoimesti, rehellisesti ja tarkasti. Kuitenkin on varmistettava osallistujien suojele eli esimerkiksi se, että kukaan ei tunnista suorista lainauksista tutkimuksen osallistujaa. Näissä päämäärissä tutkimus onnistuu melko hyvin. Tutkimuksen tekijä pyrki kuvaamaan tutkimuksen kulun ja sen tulokset täsmällisesti. Lisäksi äitien salanimiksi yleisiä etunimiä valitsemalla ja haastattelukatkelmien murteelliset ilmaukset yleispuhekielisiksi muuttamalla pyrittiin siihen, että suorista lainauksista ei voi tunnistaa tutkimukseen osallistujia. Samasta syystä suorista lainauksista poistettiin viittaukset kuolleen lapsen ja hänen sisarustensa sukupuoleen.

5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että kirjoittaminen on lempeä keino käsitellä suruun ja menetykseen liittyviä asioita. Samoin tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että ainakin joissakin tilanteissa ja konteksteissa kirjoittaminen on myös monin tavoin toimiva keino lievittää surua. Tutkimuksen tulokset rohkaisevatkin käyttämään kirjoittamista tutkimuotona surussa – antamaan kirjoittamiselle mahdollisuuden. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä vielä se, että olisi varovasti kannustettava kokeilemaan kirjoittamista myös niitä surevia, joille kirjoittaminen ei ole ennalta tuttu tapa käsitellä asioita. Kuitenkin on muistettava, ettei kirjoittaminen ole kaikille luonteva keino käsitellä surua, ja siksi kirjoittamisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen.

Tämä tutkimus tuotti laadullista tietoa. Tulevaisuudessa voisikin tutkia kokoonpanoltaan, kirjoitusaiheiltaan ja ajalliselta rakenteeltaan tässä tutkimuksessa tarkastellun ryhmän kanssa samankaltaisia kirjoittamisryhmiä määrällisesti niin, että kirjoittajien terveydentila ja hyvinvointi arvioitaisiin ennen kirjoittamisryhmän alkua ja sen päättymisen jälkeen, ehkä myös viivästetysti. Voitaisiin käyttää myös kontrolliryhmää. Näin saataisiin aikaan mitattua tietoa tämänkaltaisen kirjoittamisen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta voitaisiin tarkastella laadullisesti vielä tarkemmin tarpeiden, kirjoittamalla tehtyjen tekojen ja kirjoittamisen seurausten suhdetta: Mitkä ovat niitä seikkoja, jotka saavat aikaan esimerkiksi suotuisia muutoksia tunteissa tai uusien oivallusten synnyn? Vielä ei tiedetä esimerkiksi sitä, onko kyseessä hitaasti ja tasaisesti etenevä prosessi vai tiettyjä, ehkä yksilöllisiä ”avainkohtia” tai ”avainteemoja” sisältävä hypähdyksellinen tai tärkeistä episodeista muodostuva tapahtumakulku. Olisi tarpeen tutkia lisää myös sitä, miksi kirjoittaminen ei aina onnistu lievittämään surua.

LÄHTEET

- Archer, J. 1999. *The Nature of Grief: The Evolution and Psychology of Reactions to Loss*. London: Routledge.
- Bailey, L., Bell, J. & Kennedy, D. 2015. Continuing Social Presence of the Dead: Exploring Suicide Bereavement through Online Memorialisation. *New Review of Hypermedia and Multimedia* 21 (1–2), 72–86. DOI: 10.1080/13614568.2014.983554.
- Barak, A. & Leichtentritt, R. D. 2017. Creative Writing after Traumatic Loss: Towards a Generative Writing Approach. *The British Journal of Social Work* 47 (3), 936–954. DOI: 10.1093/bjsw/bcw030.
- Bonanno, G. A. 2004. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Adverse Events? *American Psychologist* 59, 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
- Bonanno, G. A. 2005. Resilience in the Face of Potential Trauma. *Current Directions in Psychological Science* 14 (3), 135–138. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x.
- Bowlby, J. 1980. *Attachment and Loss. Volume III. Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Cacace, M. F. & Williamson, E. 1996. Grieving the Death of an Adult Child. *Journal of Gerontological Nursing* 22 (2), 16–22.
- Caplan, S. E., Haslett, B. J. & Burlison, B. R. 2005. Telling It Like It Is: The Adaptive Function of Narratives in Coping With Loss in Later Life. *Health Communication* 17 (3), 233–251. DOI: 10.1207/s15327027hc1703_2.
- Davies, R. 2004. New Understandings of Parental Grief: Literature Review. *Journal of Advanced Nursing* 46 (5), 506–513. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2004.03024.x
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. & Larson, J. 1998. Making Sense of Loss and Benefiting From the Experience: Two Construals of Meaning. *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (2), 561–574. DOI: 10.1037/0022-3514.75.2.561.
- DeGroot, J. M. 2012. Maintaining Relational Continuity with the Deceased on Facebook. *OMEGA* 65 (3), 195–212. DOI: 10.2190/OM.65.3.c.

- DeGroot, J. M. & Carmack, H. J. 2013. "It May Not Be Pretty, But It's Honest": Examining Parental Grief on the Callapitter Blog. *Death Studies* 37 (5), 448–470. DOI: 10.1080/07481187.2011.649940.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. *Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet.* Helsinki: WSOY.
- Esterling, B. A., L'Abate L., Murray E. J. & Pennebaker, J. W. 1999. Empirical Foundations for Writing in Prevention and Psychotherapy: Mental and Physical Health Outcomes. *Clinical Psychology Review* 19 (1): 79–96. DOI: 10.1016/S0272-7358(98)00015-4.
- Finlay, C. J. & Krueger, G. 2011. A Space for Mothers: Grief as Identity Construction on Memorial Websites Created By SIDS Parents. *OMEGA* 63 (1), 21–44. DOI: 10.2190/OM.63.1.b.
- Frattaroli, J. 2006. Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin* 132 (6), 823–865. DOI: 10.1037/0033-2909.132.6.823.
- Freud, S. 1917. Mourning and Melancholia. Teoksessa J. Strachey (toim.) *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914–1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works.* London: The Hogarth Press, 243–258.
- Gorer, G. 1965. *Death, Grief and Mourning in Contemporary Britain.* London: Cresset Press.
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. 2003. *Working with Emotions in Psychotherapy. 2. painos.* New York: The Guilford Press.
- Houwen, K. v. d., Schut, H., Bout, J. v. d., Stroebe, M. & Stroebe, W. 2010. The Efficacy of a Brief Internet-Based Self-Help Intervention for the Bereaved. *Behavior Research and Therapy* 48 (5), 359–367. DOI: 10.1016/j.brat.2009.12.009.
- Kersting, A., Dölemeyer, R., Steinig, J., Walter, F., Kroker, K., Baust, K. & Wagner B. 2013. Brief Internet-Based Intervention Reduces Posttraumatic Stress and Prolonged Grief in Parents after the Loss of a Child During Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics* 82 (6), 372–381. DOI: 10.1159/000348713.
- Kersting, A., Kroker, K., Schlicht, S., Baust, K. & Wagner, B. 2011. Efficacy of Cognitive Behavioral Internet-Based Therapy in Parents after the Loss of a Child during Pregnancy: Pilot Data from a Randomized Controlled Trial. *Archives of Women's Mental Health* 14 (6), 465–477. DOI: 10.1007/s00737-011-0240-4.

- Kersting, A., Kroker, K., Schlicht, S. & Wagner, B. 2011. Internet-Based Treatment after Pregnancy Loss: Concept and Case Study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology* 32 (2), 72–78. DOI: 10.3109/0167482X.2011.553974.
- Kmet, L. M., Lee, R. C. & Cook, L. S. 2004. Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers from a Variety of Fields. Alberta Heritage for Medical Research.
- Krysinska, K. & Andriessen, K. 2015. Online Memorialization and Grief after Suicide: An Analysis of Suicide Memorials on the Internet. *OMEGA* 71 (1), 19–47. DOI: 10.1177/0030222814568276.
- Kübler-Ross, E. 1969. *On Death and Dying*. London: Tavistock Publications.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.
- Leahy, J. M. 1993. A Comparison of Depression in Women Bereaved of a Spouse, Child or a Parent. *OMEGA* 26: 207–217. DOI: 10.2190/FYLG9-P4R7-W2VW-KAFR.
- Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja terapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, 70–96.
- McGihon, N. 1996. Writing as a Therapeutic Modality. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services* 34 (6), 31–35. DOI: 10.3928/0279-3695-19960601-08.
- McHorney, C. A. & Mor, V. 1988. Predictors of Bereavement Depression and Its Health Services Consequences. *Medical Care* 26 (9), 882–893. DOI: 10.1097/00005650-198809000-00007.
- Middleton, W., Raphael, B., Burnett, P. & Martinek, N. 1998. A Longitudinal Study Comparing Bereavement Phenomena in Recently Bereaved Spouses, Adult Children and Parents. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 32 (2), 235–241. DOI: 10.3109/00048679809062734.
- Moss, M. S., Emerson, L. L. & Moss, S. Z. 1987. Impact of the Death of an Adult Child on Elderly Parents: Some Observations. *OMEGA* 17 (3), 209–218. DOI: 10.2190%2F2QCM-UXYV-8NR2-1CYF.
- O'Connor, M., Nikoletti, S., Kristjanson, L. J., Loh, R. & Willcock, B. 2003. Writing Therapy for the Bereaved: Evaluation of an Intervention. *Journal of Palliative Medicine* 6 (2), 195–204. DOI: 10.1089/109662103764978443.

- Owen, G., Fulton, R. & Markusen, E. 1982–1983. Death at a Distance: A Study of Family Survivors. *OMEGA* 13 (3), 191–225. DOI: 10.2190%2F2PW7-ARQ8-Y4L8-B3YW.
- Parkes, C. M. 1972. Bereavement. *Studies of Grief in Adult Life*. London: Tavistock Publications.
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. 1986. Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology* 95 (3), 274–281. DOI: 10.1037/0021-843X.95.3.274.
- Philips, D., Linington, L. & Penman, D. 2004. *Writing Well. Creative Writing and Mental Health*. 2. painos. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pulkkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Helsingin yliopisto. Humanistinen tiedekunta, maailman kulttuurien laitos.
- Pulkkinen, M. 2017. Surun sylissä. Suomalaisten kokemuksia menetyksestä. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Sanders, C. M. 1980. A Comparison of Adult Bereavement in the Death of a Spouse, Child, and Parent. *OMEGA* 10 (4), 303–322. DOI: 10.2190%2FX565-HW49-CHR0-FYB4.
- Schreier, M. 2013. *Qualitative Content Analysis in Practice*. 2. painos. Thousand Oaks (Calif.): Sage Publications.
- Silverman, P. R. & Klass, D. 1996. Introduction: What’s the Problem? Teoksessa D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (toim.) *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Philadelphia: Taylor & Francis, 3–27.
- Smyth, J. M. & Pennebaker J. W. 2008. Exploring the Boundary Conditions of Expressive Writing: In Search of the Right Recipe. *British Journal of Health Psychology* 13 (1), 1–7. DOI: 10.1348/135910707X260117.
- Stroebe, M. S. & Schut, H. A. W. 1999. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies* 23 (3), 197–224. DOI: 10.1080/074811899201046.
- Tarver, T. L. 2005. *An Exploration of the Role of Expressive Writing in Parental Bereavement*. Alliant International University. UMI Number 3199394.
- Uusitalo, T. 2006. Miten päästä yli mahdottoman? Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Lapin yliopisto. *Acta Universitatis Lapponiensis* 105.

- Valentine, C. 2006. Academic constructions of bereavement. *Mortality* 11 (1), 57–78. DOI: 10.1080/13576270500439274.
- Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A. 2005. Internet-Based Treatment for Complicated Grief: Concepts and Case Study. *Journal of Loss and Trauma* 10, 409–432. DOI: 10.1080/15325020590956828.
- Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A. 2006. Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Complicated Grief: A Randomized Controlled Trial. *Death Studies* 30, 429–453. DOI: 10.1080/07481180600614385.
- Wagner, B., Knaevelsrud, C. & Maercker, A. 2007. Post-Traumatic Growth and Optimism as Outcomes of an Internet-Based Intervention for Complicated Grief. *Cognitive Behaviour Therapy* 36 (3), 156–161. DOI: 10.1080/16506070701339713.
- Wagner, B. & Maercker, A. 2007. A 1.5-Year Follow-Up of an Internet-Based Intervention for Complicated Grief. *Journal of Traumatic Stress* 20 (4), 625–629. DOI: 10.1002/jts.20230.
- Wagner, B. & Maercker, A. 2008. An Internet-Based Cognitive-Behavioral Preventive Intervention for Complicated Grief: A Pilot Study. *Giornale italiano di medicina del lavoro ed ergonomia* 30, B47–53.
- Wheeler, I. 2001. Parental Bereavement: The Crisis of Meaning. *Death Studies* 25, 51–66. DOI: 10.1080/07481180126147.

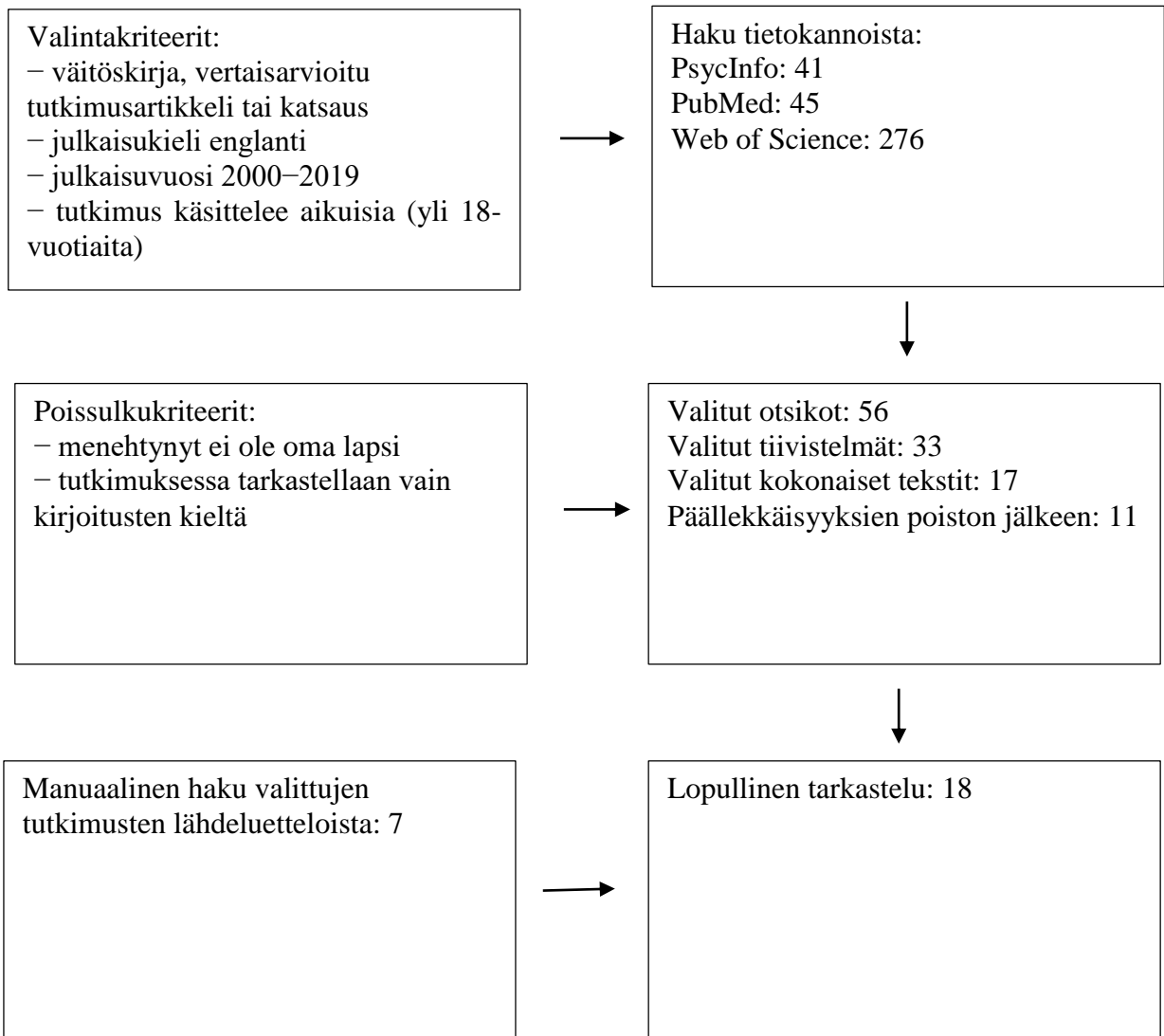
LIITTEET

Liite 1. Tiedonhaun tietokannat ja lausekkeet

Systemaattinen tiedonhaku kirjoittamisesta lapsen menetykseen liittyvässä surussa toteutettiin maaliskuussa 2019 kolmesta tietokannasta sekä manuaalisesti.

Tietokanta	Hakulauseke
PsycInfo	expressive writing or writing (subjects) AND bereavement or grief or loss (subjects)
PubMed	writing (all fields) AND bereavement (all fields)
Web of Science	writing (all fields) AND bereavement (all fields)

Liite 2. Tiedonhaku



Liite 3. Tutkimusten taulukointi

Laadulliset tutkimukset					
Tutkijat, vuosi, maa ja tieteenala	Tutkimuksen otsikko	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä ja -aineisto, (n)	Tutkimustulokset	Tutkimuksen laadun arviointi¹
Bailey, L., Bell, J. & Kennedy, D., 2015, Iso-Britannia, viestintä	Continuing Social Presence of the Dead: Exploring Suicide Bereavement Through Online Memorialisation	tutkia internetin muistosivustojen roolia itsemurhakuolemaan liittyvän surun käsittelemisessä	narratiivinen haastattelututkimus (n = 11)	Muistosivustot palvelivat muistomerkkeinä sekä välineinä tuoda ihmisiä yhteen, saada tukea ja kommunikoida. Sivustojen avulla menehtynyt läheinen pidettiin ”elävänä”, häneen pysyttiin yhteydessä ja hänelle ”puhuttiin”.	Kokonaispisteet 16/20 Laatupisteet 0,80
Barak, A. & Leichtentritt, R. D., 2017, Israel, sosiaalityö	Creative Writing after Traumatic Loss: Towards a Generative Writing Approach	tutkia, miten runojen kirjoittaminen tukee nuoruus- tai aikuisikäisen lapsensa yllättäen menettäneiden vanhempien merkityksen uudelleenrakentamista	laadullinen tutkimus, jossa käytettiin hermeneuttista menetelmää, aineistona vanhempien (n = 10) kirjoittamat runot ja haastattelut	Runon aiheina erityisesti kuvitteellinen dialogi kuolleen lapsen kanssa ja vaihtoehtoinen todellisuudenkuvaus sekä jo kirjoitettujen runojen muokkaaminen auttavat löytämään ja luomaan merkityksen traumaattisesta menetyksestä.	Kokonaispisteet 17/20 Laatupisteet 0,85

¹ Kmetin ym. (2004) mukaan. Laatupisteiden enimmäispistemäärä 1,00.

Caplan, S. E., Haslett, B. J. & Burlison, B. R., 2005, Yhdysvallat, viestintä	Telling It Like It Is: The Adaptive Function of Narratives in Coping With Loss in Later Life	tutkia, miten läheistään surevat vanhukset ilmaisevat itseään kirjallisesti	sisällönanalyysi, aineistona vanhusten (n = 41) päiväkirjamerkinnot kolmelta peräkkäiseltä päivältä	Vanhukset kertoivat enimmäkseen faktuaalisia asiatietoja mutta myös ilmaisivat arviointejaan ja käsityksiään tapahtumista. Lisäksi he kuvasivat muuan muassa surullisuuden, lohduttomuuden, vihan ja syyllisyyden mutta myös optimismin ja kiitollisuuden tunteita. Lisäksi ilmaistiin muun muassa uskoon liittyviä asioita.	Kokonaispisteet 18/20 Laatupisteet 0,90
DeGroot, J. M., 2012, Yhdysvallat, viestintä	Maintaining Relational Continuity with the Deceased on Facebook	Tarkastella, millaisia viestejä surevat kirjoittavat menehtyneille läheisilleen Facebookin ”muistoseinille”	Grounded theory, aineistona 20 Facebookin muistoseinän merkinnät (n = 1668)	Surevat kirjoittavat niin kuin menehtynyt voisi lukea viestit. Viestien funktiot olivat mielen löytäminen tapahtuneesta sekä menehtyneen ja itsen välisen sosiaalisen suhteen jatkaminen.	Kokonaispisteet 16/20 Laatupisteet 0,80
DeGroot, J. M. & Carmack, H. J., 2013, Yhdysvallat, viestintä	“It May Not Be Pretty, But It’s Honest’’: Examining Parental Grief on the Callpitter Blog	Tutkia, miten lapsensa menettänyt äiti viestii menetyksestä ja surusta blogissaan	instrumentaalinen tapaustutkimus, aineistona blogi (n = 1), jossa 39 eri merkintää	Menetystä ja surua käsiteltiin erityisesti kyseenalaistamalla todellisuutta, ilmaisemalla tunteita ja rakentamalla uutta todellisuutta.	Kokonaispisteet 16/20 Laatupisteet 0,80

<p>Finlay, C. J. & Krueger, G., 2011, Yhdysvallat, viestintä</p>	<p>A Space for Mothers: Grief as Identity Construction on Memorial Websites Created by SIDS Parents</p>	<p>tarkastella lapsensa kätkytkuoleman kautta menettäneiden äitien kirjoituksia internetin muistosivuilla</p>	<p>etnografinen tutkimus, jossa aineistona muistosivut (n = 20)</p>	<p>Sivuilla muun muassa kuvailtiin lasta ja hänen kuolemaansa sekä etsittiin selitystä kuolemalle ja tehtiin sitä ymmärrettäväksi. Lisäksi sivujen avulla luotiin samankaltaisessa elämäntilanteessa elävien yhteisöjä. Sivuille kirjoitettiin myös hengellisiä sisältöjä.</p>	<p>Kokonaispisteet 16/20 laatupisteet 0,80</p>
<p>Krysinska, K. & Andriessen, K., 2015, tutkimuksen kirjoitusmaat Belgia ja Australia, tutkittujen tekstien kirjoittajat Yhdysvalloista, Iso-Britanniasta, Australiasta, Kanadasta, Irlannista, Etelä-Afrikasta, Uudesta-Seelannista ja Brasiliasta, psykologia</p>	<p>Online Memorialization and Grief After Suicide: An Analysis of Suicide Memorials on the Internet</p>	<p>tarkastella, mitä teemoja itsemurhaan kuolleiden läheiset käsittelevät internetin muistosivustoilla</p>	<p>temaattinen analyysi, jossa aineistona kirjoitukset (n = 250)</p>	<p>Sivustoilla muun muassa ilmaistiin surua ja ikävää, puhuttiin suoraan menehtyneelle, kuvailtiin hänen ominaisuuksiaan, yritettiin ymmärtää kuoleman syitä sekä kuvattiin omia psykologisia reaktioita kuolemaan. Lisäksi kerrottiin muun muassa kiitollisuudesta ja jälleennäkemisen toiveista sekä käsiteltiin hengellisiä teemoja.</p>	<p>Kokonaispisteet 16/20 laatupisteet 0,80</p>

Tarver, T. L., 2005, Yhdysvallat, psykologia	An Exploration of the Role of Expressive Writing in Parental Bereavement	selvittää ekspressiivisen kirjoittamisen roolia nuoruusikäisen tai aikuisen lapsensa menettäneiden vanhempien surussa tarkastelemalla vanhempien kokemuksia kirjoittamisesta	laadullinen tutkimus, jossa käytettiin grounded theorya sekä lingvististä LIWC2001-menetelmää, aineistona vanhempien (n = 8) kirjoittamat tekstit sekä kyselyt ja haastattelut	Kullakin tutkimukseen osallistujalla oli yksilöllisistä tekijöistä johtuvia tarpeita, joita he yrittivät kirjoittamalla intuitiivisesti täyttää. Jos tarpeet tulivat täytetyiksi, kirjoittaminen koettiin hyödylliseksi, ja jos eivät, kirjoittamista ei koettu hyödylliseksi.	Kokonaispisteet 15/20 Laatupisteet 0,75
Määrälliset tutkimukset					
Tutkijat, vuosi, maa ja tieteenala	Tutkimuksen otsikko	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä ja -aineisto, (n)	Tutkimustulokset	Tutkimuksen laadun arviointi²
Houwen, K. v. d., Schut, H., Bout, J. v. d., Stroebe, M. & Stroebe, W., 2010, Alankomaat, psykologia	The Efficacy of a Brief Internet-Based Self-Help Intervention for the Bereaved	tutkia lyhyen internet-pohjaisen kirjoittamisintervention vaikuttavuutta surevien emotionaaliseen yksinäisyyteen, mielialaan, surureaktioihin ja masennusoireisiin. Erityisesti haluttiin testata hypoteesia, jonka mukaan kirjoittaminen hyödyttää vain silloin, kun	RCT, aineistona kyselyt interventioryhmälle (n = 460) ja kontrolliryhmälle (n = 297) alkutilanteessa sekä kolmen ja kuuden kuukauden kuluttua	Kirjoittaminen vähensi emotionaalista yksinäisyyttä ja kohensi mielialaa, osaksi vähentämällä ruminaatiota. Hypoteesin vastaisesti vaikutukset eivät riippuneet tutkittavien riskistä psykologisiin ongelmiin tai ongelmien kokemisesta. Kirjoittamisella ei ollut	Kokonaispisteet 21/26 Laatupisteet 0,81

² Kmetin ym. (2004) mukaan. Laatupisteiden enimmäispistemäärä 1,00.

		<p>käytössä on menetyksen mukaan räätälöityjä kirjoitusharjoituksia, ja vain niitä surevia, jotka ovat riskissä merkittävien psykologisten ongelmien kehittymiseen tai jo kokevat merkittäviä ongelmia.</p>		<p>vaikutusta suruun tai masennusoireisiin.</p>	
<p>Kersting, A., Dölemeyer, R., Steinig, J., Walter, F., Kroker, K., Baust, K. & Wagner B., 2013, kirjoitusmaat Saksa ja Sveitsi ja tutkittavat Euroopan saksankielisistä maista, lääketiede</p>	<p>Brief Internet-Based Intervention Reduces Posttraumatic Stress and Prolonged Grief in Parents after the Loss of a Child during Pregnancy: A Randomized Controlled Trial</p>	<p>tutkia, vähentääkö internet-pohjainen kirjoittamisinterventio keskenmenon, kohtukuoleman tai lääketieteellisistä syistä johtuvan raskauden-keskeytyksen kokeneiden vanhempien traumaperäisen stressihäiriön ja pitkittyneen surun sekä masennuksen ja ahdistuksen oireita</p>	<p>RCT, aineistona interventioryhmän (n = 115) ja kontrolliryhmän (n = 113) IES-R-, ICG- ja BSI-mittaukset alkutilanteessa ja ohjelman päätyttyä sekä kolmen ja 12 kuukauden kuluttua (tutkittavista 92 % naispuolisia)</p>	<p>Interventioryhmässä traumaperäisen stressihäiriön, pitkittyneen surun, masennuksen ja ahdistuksen oireet vähenivät merkitsevästi kontrolliryhmään verrattuna heti intervention jälkeen. Erot posttraumaattisten stressioireiden kokemisessa säilyivät kolmen kuukauden ja kasvoivat 12 kuukauden seurannassa. Erot pitkittyneen surun kokemisessa kasvoivat kolmen kuukauden jälkeen ja edelleen 12 kuukauden jälkeen. Masennusoireissa havaittiin merkitsevä ero 12 kuukauden seurannassa. Ahdistuksen kokemisessa ei ollut merkitsevää eroa 12 kuukauden seurannassa.</p>	<p>Kokonaispisteet 22/26</p> <p>Laatupisteet 0,85</p>

<p>Kersting, A., Kroker, K., Schlicht, S., Baust, K. & Wagner, B. 2011, kirjoitusmaa Saksa ja tutkittavat Euroopan saksankielisistä maista, lääketiede</p>	<p>Efficacy of Cognitive Behavioral Internet-Based Therapy in Parents after the Loss of a Child During Pregnancy: Pilot Data From a Randomized Controlled Trial</p>	<p>tutkia, vähentääkö internet-pohjainen, kognitiivis-behavioraalista terapiasuuntausta ja kirjoittamista yhdistelevä terapiaohjelma lapsensa raskauden aikana menettäneiden äitien posttraumaattista stressiä, surua ja yleisiä psykopatologisia oireita, erityisesti masennusta</p>	<p>RCT, aineistona interventioryhmän (n = 78) ja kontrolliryhmän (n = 33) IES-, ICG- ja BSI-mittaukset alkutilanteessa, ohjelman päätyttyä ja kolmen kuukauden kuluttua</p>	<p>Interventioryhmässä olleiden posttraumaattiset stressioireet, suru ja masennus vähenivät merkitsevästi kontrolliryhmään verrattuna heti intervention jälkeen, ja erot säilyivät kolmen kuukauden seurannassa. Kuitenkaan ahdistus ja somatisaatio eivät vähentyneet merkitsevästi.</p>	<p>Kokonaispisteet 22/26 Laatupisteet 0,85</p>
<p>Kersting, A., Kroker, K., Schlicht, S. & Wagner, B., 2011, Saksa, lääketiede</p>	<p>Internet-Based Treatment After Pregnancy Loss: Concept and Case Study</p>	<p>esitellä selviytymistä edistämään pyrkivä, kirjoittamista ja kognitiivis-behavioraalista terapiaa yhdistelevä internet-pohjainen psykoterapiaohjelma raskaudenaikaisen lapsen menetyksen kokeneille sekä tuloksineen tapaustutkimus, jossa kyseistä ohjelmaa on käytetty</p>	<p>tapaustutkimus (n = 1), aineistona ICG-, IES-R ja BSI-mittaukset ennen ohjelman alkua, sen jälkeen ja kolmen kuukauden seurannassa</p>	<p>Tutkittavan pitkittyneen surun ja posttraumaattisen stressin oireiden tasot olivat korkeat ennen interventiota ja laskivat heti intervention jälkeen ja jatkoivat laskuaan kolmen kuukauden seurannassa. Tutkittavan yleinen henkinen terveys oli kaikilla kliinisillä mittareilla mitaten huono ennen interventiota, ja masennusta lukuun ottamatta kaikki henkisen terveyden osa-alueet kohenivat intervention jälkeen. Masennusoireet eivät vähentyneet heti intervention jälkeen mutta</p>	<p>Kokonaispisteet 14/16 Laatupisteet 0,88 Koska kyseessä on tapaustutkimus, kaikkia laadun-arvioinnin kysymyksiä ei voida soveltaa.</p>

				laskivat ei-kliiniselle tasolle kolmen kuukauden seurannassa.	
O'Connor, M., Nikoletti, S., Kristjanson, L. J., Loh, R. & Willcock, B., 2003, Australia, psykologia	Writing Therapy for the Bereaved: Evaluation of an Intervention	tutkia kirjoittamisintervention vaikutuksia läheisensä menettäneiden suruun, terveyteen ja hyvinvointiin sekä itsehoitoon	RCT, aineistona interventioryhmän (n = 34) ja kontrolliryhmän (n = 35) GHQ-30-, CBI- ja SCI-mittaukset alkutilanteessa, kahden viikon ja kahdeksan viikon kuluttua	Kaikkien tutkittavien suru väheni ja yleinen terveys koheni ajan myötä riippumatta siitä, kuuluiko tutkittava interventio- vai kontrolliryhmään. Itsehoito lisääntyi interventioryhmässä enemmän kuin kontrolliryhmässä, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi.	Kokonaispisteet 19/26 Laatupisteet 0,73
Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A., 2005, Saksa, psykologia	Internet-Based Treatment for Complicated Grief: Concepts and Case Study	esitellä internet-pohjainen kirjoittamisohjelma ja tutkia sen vaikutuksia pitkittyneeseen suruun	tapaustutkimus (n = 1), aineistona mittaukset IES-R-kyselyllä ja BSI-kyselyn masennusta ja ahdistusta koskevilla osilla alkutilanteessa, heti intervention jälkeen ja kolmen kuukauden kuluttua	Kirjoittaminen lievitti stressireaktioita ja masennusta sekä niiden emootioiden voimakkuutta, jotka liittyvät kuoleman ajattelemiseen. Kuitenkin mieleen tunkeutuvat intruusiot ja välttely lisääntyivät hieman kolmen kuukauden seurannassa.	Kokonaispisteet 15/16 Laatupisteet 0,94 Koska kyseessä on tapaus- tutkimus, kaikkia laadun- arvioinnin kysymyksiä ei voida soveltaa.

<p>Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A., 2006, tutkimuksen kirjoitusmaat Sveitsi ja Saksa, tutkittavat Euroopan saksankielisiltä alueilta, psykologia</p>	<p>Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Complicated Grief: A Randomized Controlled Trial</p>	<p>tutkia internet-pohjaisen kognitiivis-behavioraalisen kirjoittamisohjelman vaikutuksia pitkittyneeseen suruun</p>	<p>RCT, aineistona mittaukset interventioryhmälle (n = 26) ja kontrolliryhmälle (n = 25) sopeutumattomuutta mittaavalla kyselyllä, IES- ja SF-12-kyselyllä sekä BSI-kyselyn masennusta ja ahdistusta koskevilla osilla alkutilanteessa, heti intervention jälkeen ja kolmen kuukauden kuluttua</p>	<p>Intruusiot, välttely ja sopeutumattomuus vähenivät ja yleinen psyykkinen terveys koheni interventioryhmässä merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna. Vaikutusten efektikoko oli suuri. Erot säilyivät kolmen kuukauden seurannassa. Itse raportoidussa fyysisessä terveydessä ei ilmennyt eroja ryhmien välillä.</p>	<p>Kokonaispisteet 22/26 Laatupisteet 0,85</p>
<p>Wagner, B., Knaevelsrud, C. & Maercker, A., 2007, tutkimuksen kirjoitusmaat Sveitsi ja Saksa, tutkittavat Euroopan saksankielisiltä alueilta, psykologia</p>	<p>Post-Traumatic Growth and Optimism as Outcomes of an Internet-Based Intervention for Complicated Grief</p>	<p>tutkia, lisääkö internet-pohjainen kognitiivis-behavioraalinen kirjoittamisohjelma (Wagner ym. 2006) posttraumaattista kasvua ja optimismia</p>	<p>RCT, aineistona interventioryhmän (n = 26) ja kontrolliryhmän (n = 25) PTGI-SF- ja LOT-R-mittaukset ennen interventiota ja intervention jälkeen</p>	<p>Interventioryhmässä posttraumaattinen kasvu lisääntyi merkittävästi. Optimismia interventio ei lisännyt.</p>	<p>Kokonaispisteet 21/24 Laatupisteet: 0,88</p>

<p>Wagner, B. & Maercker, A., 2007, tutkimuksen kirjoitusmaa Sveitsi ja tutkittavat Euroopan saksankielisiltä alueilta, psykologia</p>	<p>A 1.5-Year Follow-Up of an Internet-Based Intervention for Complicated Grief</p>	<p>arvioida internet-pohjaisen kognitiivis-behavioraalisen kirjoittamisohjelman (Wagner ym. 2006) pitkittyneeseen suruun liittyvien vaikutusten pysyvyyttä 1,5 vuoden seurannassa</p>	<p>Seurantatutkimus, aineistona mittaukset (n = 22) sopeutumattomuutta mittaavalla kyselyllä, IES- ja SF-12-kyselyillä sekä BSI-kyselyn ahdistusta ja masennusta koskevilla osilla ennen interventiota, heti intervention jälkeen, kolmen kuukauden kuluttua ja 1,5 vuoden kuluttua</p>	<p>Intervention pitkittyneeseen suruun liittyvät vaikutukset pysyivät 1,5 vuoden seurannassa.</p>	<p>Kokonaispisteet 19/22 Laatupisteet 0,86</p>
<p>Wagner, B. & Maercker, A., 2008, tutkimuksen kirjoitusmaa Sveitsi ja tutkittavat Euroopan saksankielisistä maista, psykologia</p>	<p>An Internet-Based Cognitive-Behavioral Preventive Intervention for Complicated Grief: A Pilot Study</p>	<p>tutkia internet-pohjaisen kognitiivis-behavioraalisen kirjoittamisohjelman vaikutuksia pitkittyneen surun riskiin</p>	<p>pilottitutkimus (n = 35), menetelmänä CGM-SF-, ICG-SF- ja HADS-mittaukset alkutilanteessa ja intervention päätyttyä</p>	<p>Interventio vähensi pitkittyneen surun ja masennuksen oireita merkittävästi.</p>	<p>Kokonaispisteet 19/22 Laatupisteet 0,86</p>

Liite 4. Surukirjoittamisen ryhmän runko

SURUKIRJOITTAMISEN RYHMÄ 2016

Ennen ensimmäistä kokoontumista ennakkotehtävä: Kirjoita surukirjoittamisen ryhmälle kirje. Mitä odotuksia, toiveita tai pelkoja sinulla on ryhmän suhteen?

5.10. Tutustuminen. Kirjeiden purkaminen. Yleiset asiat ja ohjeet. Mitä on tapahtunut?

TEHTÄVÄ SEURAAVALLE KERRALLE: Muistele vapaasti lapsesi lapsuutta ja nuoruutta. Jos lapsesi on kuollut aikuisena, voit muistella edellisten lisäksi myös aikuisaikaa. Apukysymyksiä: millainen hän oli, mitä hän harrasti, mitä teitte yhdessä, mistä hän piti tai ei pitänyt? Kirjoita sekä asioista että tunteista. Jos mahdollista, kirjoita useana päivänä. Käytä valokuvia muistelun apuna. Voit tuoda valokuvan/kuvia mukaasi seuraavalle kerralle. Älä huolehdi oikeinkirjoituksesta tai muista vaatimuksista, muodolliset ja tekniset seikat eivät ole olennaisia. Kirjoita itsesi näköistä tekstiä. Huom! Ota kirjoitus mukaasi seuraavaan tapaamiseen (muistin tueksi tai luettavaksi).

19.10. Puretaan viime kerralla saatu tehtävä, keskustelua (mitä tunteja herätti? ahdistiko? oliko helppoa? miksi? puskiko ikävä läpi? tuliko kiitollinen mieli? naurattiko lapsuusajan hauskat muistot?) ”Ihminen rakennetaan uudelleen muistojen kautta”

TEHTÄVÄ 2.11. TAPAAMISEEN: MILLAINEN IHMINEN OLET NYT LAPSESI KUOLEMAN JÄLKEEN? MITKÄ ASIAT OVAT MUUTTUNEET (esim. koti, vuotuisjuhlat, matkat, ystävyysuhteet)? MITEN SE ON MUUTTANUT SINUA (esim. arvot, toiminta, mieltymykset, asenteet)?

2.11. Puretaan viime kerralla saatu tehtävä, keskustelua.

TEHTÄVÄ SEURAAVALLE KERRALLE: 1) KIRJOITA KIRJE KUOLLEELLE LAPSELLESI; MITÄ HALUAT SANOA HÄNELLE, MILTÄ SINUSTA TUNTUU. 2) SUREMISEN ERILAISET TAVAT: MITEN MINÄ SUREN, MITEN LAPSEN ISÄ, SISARUS TAI ISOVANHEMPI SUREE?

16.11. Puretaan viime kerralla saatu tehtävä, keskustelua.

TEHTÄVÄ SEURAAVALLE KERRALLE: MIHIN USKON? ONKO ELÄMÄÄ KUOLEMAN JÄLKEEN? MILLAISIA MIELIKUVIA TAI TOIVEITA SINULLA ASIASTA ON?

30.11. Puretaan viime kerralla saatu tehtävä, keskustelua.

TEHTÄVÄ SEURAAVALLE KERRALLE: MISTÄ OLET SAANUT LOHTUA? MITEN TOIVO JA EPÄTOIVO OVAT VUOROTELLEET? MITKÄ OVAT SINUN SELVITYMISKEINOSI?

7.12. Puretaan viime kerralla saatu tehtävä, keskustelua.

TEHTÄVÄ SEURAAVALLE KERRALLE: MITÄ SINULLE ON TAPAHTUNUT RYHMÄN AIKANA? MISTÄ ON OLLUT APUA? MITÄ MINULLE KUULUU NYT? MITÄ AJATTELEN TULEVAISUUDESTA, MITÄ TOIVON SILTÄ? TIINA KASIN KYSYMYKSET

Kirjoituspyyntö

Hyvä surukirjoittamisen ryhmän jäsen

Osanottoni lapsesi kuoleman johdosta. Itse menetin kaksosveljeni viime huhtikuussa ja olen huomannut kirjoittamisen olevan hyvä tapa purkaa ja käsitellä kuolemaan ja suruun liittyviä asioita.

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa terveystieteiden koulutusohjelmaa, ja pro gradu -tutkielmani työnimi on **Kirjoittamisen merkitys aikuisen lapsen kuolemasta selviytymisessä**. Tutkielmani varten pyydän, että kirjoitat minulle vapaamuotoisen kirjoitelman, jossa pohdiskelut muun muassa seuraavia asioita:

Mitkä ovat niitä syitä, joiden vuoksi alun perin halusit ryhtyä kirjoittamaan? Ovatko nämä syyt muuttuneet kirjoittamisen myötä? Miten?

Millaista hyötyä kirjoittamisesta on sinulle ollut? Entä onko kirjoittamisesta ollut jotakin haittaa? Millaista haittaa?

Millaisia muita tapoja käsitellä lapsesi kuolemaa sinulla on ollut (esim. terapia, musiikki, kuvataide, liikunta, ystävien kanssa juttelu)? Onko kirjoittaminen toiminut paremmin vai huonommin kuin nämä keinot? Miksi?

Millaisia asioita olet erityisesti käsitellyt kirjoittamalla? Onko teksteissäsi esim. jokin lause tai aihe, joka toistuu?

Millaisista asioista sinun on ollut helppo kirjoittaa? Millaisista vaikeaa?

Millaisia ajatuksia kirjoittamisen myötä on herännyt?

Onko kirjoittaminen tuonut mukanaan uusia oivalluksia? Millaisia oivalluksia?

Onko kirjoittaminen tuonut mukanaan yllätyksiä? Millaisia yllätyksiä?

Miltä sinusta on tuntunut kirjoittamisen aikana? Entä ennen kirjoittamista? Entä sen jälkeen?

Onko suru muuttanut muotoaan kirjoittamisen myötä? Miten?

Onko kirjoittaminen muuttanut suhtautumistasi lapseesi, hänen kuolemaansa, itseesi, muihin läheisiisi tai elämään ylipäätään? Miten?

Oletko huomannut itsessäsi muutoksia kirjoittamisen myötä? Millaisia muutoksia?

Mikä on tärkein oivallus, muutos tai muu seikka, jonka olet huomannut kirjoittamisen myötä?

Voit kirjoittaa useammastakin kuin yhdestä asiasta.

Miltä ryhmässä kirjoittaminen on tuntunut? Mitä ryhmässä kirjoittaminen on sinulle antanut? Aiotko jatkaa kirjoittamista ryhmän päättymisen jälkeen? Miksi aiot? Miksi et?

Kirjoita myös niistä asioista, joita kirjoittaminen EI ole tuonut mukanaan, vaikka olisit ehkä toivonut, jos sellaisia on.

Voit toki kirjoittaa myös kaikesta muusta, joka on ollut sinulle kirjoittamisessa tärkeää. Tarkoitus on siis, että pohdit nimenomaan kirjoittamista, mitä se on sinulle antanut ja mitä se on tuonut mukanaan. Jos se helpottaa kirjoitelman tekemistä, voit vaikkapa rauhassa lueskella ryhmässä tai sen ulkopuolella kirjoittamiasi tekstejä ja muistella kirjoittamistasi edellä mainittujen kysymysten kautta.

Toivon, että jaksaisit kirjoitelmasi miettiä asioita mahdollisimman tarkasti. Lisäksi toivoisin, että ilmaiset kirjoitelmasi oman sukupuolesi, ikäsi, lapsesi sukupuolen ja iän, kauanko lapsesi kuolemasta on sekä lapsesi kuolinsyyn (kuolinsyyn tarkkuudeksi riittää esim. sairaus, onnettomuus, itsemurha).

Voit liittää kirjoitelmaasi otteita surukirjoittamisen ryhmässä tai sen ulkopuolella kirjoittamistasi teksteistä, jos se mielestäsi selventää kirjoitelmaasi.

Voit kirjoittaa nimimerkillä. Palauta kirjoitelmasi (ryhmää ohjaavan pastorin nimi) viimeisellä kokoontumiskerrallanne helmikuussa. Jos sinulle tulee kysyttävää, soita tai laita minulle sähköpostia. Yhteystietoni löydät seuraavan sivun tiedotteesta.

Jos saan vielä lisäksi haastatella sinua kirjoittamiseen liittyvistä asioista, liitä mukaan yhteystietosi (puhelinnumero tai sähköpostiosoite). Henkilö- ja yhteystietosi eivät tule muiden kuin minun tietooni.

Lämmin kiitos arvokkaista kokemuksistasi!

ystävällisin terveisin

Tiina Kasi

TIEDOTE TUTKITTAVILLE

Kirjoittamisen merkitys aikuisen lapsen kuolemasta selviytymisessä

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys

Tutkimuksen tarkoitus on kartoittaa surukirjoittamista ilmiönä: mikä on sen rooli suruprosessissa ja mitä merkityksiä sille annetaan lapsen kuolemasta selviämässä. Aihe on vielä melko kartoittamaton, joten tutkimus tuottaa perustietoa ilmiöstä.

Tutkittavat ja tutkimusaineisto

Tähän tutkimukseen pyydetään kaikkia (kaupungin nimi) seurakunnan syksyllä 2016 järjestämään surukirjoittamisen ryhmään osallistuneita. Heitä pyydetään kirjoittamaan nimettömänä vapaamuotoinen kirjoitelma aikuisen lapsen kuolemaan liittyvästä surukirjoittamisesta (ks. kirjoituspyyntö). Kirjoitelmista muodostuu tutkimuksen aineisto.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä aiheutuu heille mitään seuraamuksia. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietoja. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta tutkijalta missä vaiheessa tahansa.

Tutkimusaineiston ja -tulosten käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen

Tutkija säilyttää hallussaan aineiston tutkimuksen teon ajan. Aineistoa ei missään vaiheessa luovuteta ulkopuolisille. Aineisto tuhoetaan lopullisesti pro gradu -työn ja/tai väitöskirjan valmistumisen jälkeen.

Tutkimuksesta valmistuu pro gradu -työ ja mahdollisesti väitöskirjatyö. Tuloksia saatetaan julkaista myös kansainvälisissä ja kansallisissa julkaisuissa sekä kongressi- ja seminaariesityksissä.

Tutkittaville ilmoitetaan tutkimuksen valmistuttua verkko-osoite, jossa tutkimuksen voi lukea.

Tutkimuksen taustatiedot

Tutkimus tehdään Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksella. Tutkimus ajoittuu ajalle marraskuu 2016 – marraskuu 2022.

Tutkijan ja tutkimuksen ohjaajan yhteystiedot

tutkija:

Tiina Kasi, FM, terveystieteiden opiskelija

Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto

(puhelinnumero)

(sähköpostiosoite)

tutkimuksen ohjaaja:

Tarja Kettunen, professori, terveyden edistäminen

Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, ja Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

(osoite)

(puhelinnumero)

(sähköpostiosoite)