

Käsitlemätön suru ja epävarmuus kotoutumisen arjessa

# Ammattilaisen rooli ja keinot

18.5.2026

Kaisa Nissi, [kaisa.nissi@hyvaks.fi](mailto:kaisa.nissi@hyvaks.fi)

Laura Pönkänen, [laura.ponkanen@hyvaks.fi](mailto:laura.ponkanen@hyvaks.fi)

Kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut, Keski-Suomen Hyvinvointialue

# Suru, menetys ja epäselvyys pakolaisten kokemuksissa

- Miten epäselvät tilanteet, menetykset ja suru korostuvat pakolaisten kokemuksissa?
- Suru, menetys kokemuksena
- Epäselvyys, keskeneräisyys, epävarmuus
- Käsittelemättömät tunteet – miten ne vaikuttavat selviytymiseen
  - Surun käsittelemisessä ei pääse eteenpäin, prosessi hidastuu, ei pääse toipumaan
- Kulttuuriset mallit ja odotukset siitä miten asioiden pitäisi mennä: "mies ei itke", "ei saa valittaa"
- Uusi maa -> menneiden taakseen jättäminen; onko lupa suremiseen kun on päässyt turvaan?
- Tilapäisen suojelun asema - mitä se tekee kun on jatkuvasti epävarmaa?

# Surun ja vaikeiden tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen

- Tunnekuorma, jota traumatisoitunut kantaa
- Kipu, pelottava ydinkokemus
  - Tunnistaminen tai käsitteleminen ei aina mahdollista, mutta autetaan asiakasta hyväksymään voimakkaatkin tunteet, myös suru, itku
- Vaikeiden tunteiden moninaisuus – paljon patoutuneita tunteita joita vältellään; pelko, suru, viha > mistä juontuu, mihin liittyy, mikä on primääritunne?
- Syyllisyys, suhde perheeseen, omaan yhteisöön, onko oikeutta suremiseen?

# Suremiseen liittyviä hankaluuksia

- Sekoamisen ja isojen tunteiden pelko; "ei voi romahtaa" kun pitäisi selviytyä uudessa ympäristössä
- Depressiivinen, melankolinen suru – pettymyksen pelko, ei uskalleta toivoa ja yrittää, elämä jää pieneksi ja kapeaksi
- Vastausten hakeminen ulkoa vs. oma toimijuus - (uskonto, lääkäri tms. on vastuussa)
- Traumaattisen konfliktin pelko: koettaa liikaa ymmärtää ja hyväksyä, alistuva suhtautuminen: ei uskalla asettua vastarintaan, koska muuten vaikeat kokemukset tulevat liian lähelle (lapsuuden avuttomuus tai kidutus, muu täysin avuttomaksi ja tukea vaille jäävä)
- Pitkittynyt, kroonistunut suru, välinpitämättömyys, ei jaksa kiinnostua mistään
- Somaattinen sureminen: suru vatsakipuna, jähmettymisenä, voimattomuutena

# Vaikutukset selviytymiseen ja kotoutumiseen

- Kielen oppiminen, paineet oppia nopeasti
- Perhe, vanhemmuuden paineet
- Työelämän ja yhteiskuntaan kiinnittymisen haasteet
- Tunteiden pakeneminen/ vältteleminen tekemiseen, vertailu
- Kun turvan ja vakauden tunne kasvaa, vaikeille kokemuksille voi tulla tilaa jos sitä uskaltaa antaa
- Menetysten huomioiminen pakolaistaustaisen ihmisen elämän eri vaiheissa: ennen muutto uuteen maahan, matka ja sopeutuminen uuteen maahan, sopeutumisvaiheen jälkeinen aika

-> Kotoutumisprosessin hidastuminen/ pysähtyminen

# Perhe ja kiintymyssuhteet: huomioitavaa surun ja menetysten käsittelemisessä

- Kiintymyssuhdehaasteiden vaikutus vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön
- Miten liittyä perheeseen ja suhtautua (perhe)rooleihin uudessa ympäristössä
- Minuuden rakentuminen itsenäiseksi , tapahtuiko tätä kasvussa ja lapsuudessa? -> väkivaltainen irtautuminen;
  - o tuetaanko lapsen kasvua kohti erillistä, itsenäistä yksilö vai nähdäänkö aina osana perhettä, vanhempia (yhteisöllinen kulttuuri?)
  - o oman identiteetin kasvu vs. autoritaarinen kasvatus, vanhemman tunteiden vaatimus & täyttäminen - missä määrin lapselle, yksilölle sallitaan omat rajat ja itsenäinen identiteetti (esim. äiti, isä, aviomies sallii)
- Pystytäänkö rakentamaan omaa elämää eteenpäin? Onko esimerkiksi kohtuutonta syyllisyyttä ja vastuuta (muualla olevasta) perheestä?
- Vaikuttaako vanhempien traumatisoituminen ja ylisukupolvinen suru edelleen, vai pystytäänkö rakentamaan uutta elämää?
- <sup>18.5.2026</sup> Menneisyyden epävarmuus - uskaltavatko vanhemmat antaa lapsen elää

# Tyypillisiä tilanteita käytännön työssä

- Ulossulkeminen – kun perhe hylkää --> suru ja syyllisyys
- Perheen taholta uhka; suru jää jumiin pelon alle (pelko, PTSD:n osuus?)
- Kiintymys perheenjäseniin /läheisiin vs. uhka
- Miten surra kadonneita läheisiä, joiden kohtalosta ei ole selvyyttä
- Läheinen asuu kaukana ja tekee kuolemaa; ei voi haudata ja käsitellä kuolemaa läheisten kanssa
- Kerroksittaiset tunteet: mikä on surun rooli ja merkitys muiden tunteiden keskellä?
- Suru ja avuttomuus, jos ei ole kyennyt suojelemaan muita, myös omien lasten kuolema/kadottaminen --> syyllisyys
- Suru “muukalaisuudesta”, ei tunne olevansa tärkeä ja merkityksellinen kenellekään
- Nostalgia, menneisyyden kaipuu – voi olla menettänyt tärkeän aseman, hyvän elämän joka ei enää palaa, suru oman roolin muuttumisesta yhteiskunnassa ja yhteisössä
- Suru kodin menettämisestä ja oman maan tuhoutumisesta

# Case 1

## Tausta

- *Nuori mies, joka tullut Suomeen pakolaisena juuri täysi-ikäistyttyään ilman perheenjäseniä, jotka jäänet lähtömaahan. Asunut Suomessa noin kaksi vuotta. Opinnot sujuvat hyvin. Harrastaa liikuntaa, kavereita on paljon. Arkisten asioiden hoitaminen sujuu hyvin.*
- *Tulee psyykkisen tuen vastaanotolle alakuloisen oloisena. Kertoo että ei voi elää elämäänsä onnellisena, koska ajattelee jatkuvasti äitiään ja sisaruksiaan, jotka elävät vaikeissa oloissa. Kertoo että arvostaa sitä kun saa olla turvassa, mutta elämä ei tunnu kokonaiselta ilman perhettä. Tuntee myös syyllisyyttä siitä ettei voi tehdä mitään perheen hyväksi. Huoli ja pelko perheenjäsenten voinnista jatkuvasti mielessä. Hakee apua ensisijaisesti uniongelmiin.*

Mitä ajatuksia kuvaus herättää? Miten asiaa voisi ammattilaisena lähestyä?

# Case 1

Mikä auttoi eteenpäin?

- Asiakkaan näkeminen osana perhettä ja tämän yhteyden elävoittäminen: perheen eläväksi tekeminen ja samalla erillisyyden kanssa työskenteleminen
- Tuotiin eläväksi se poliittinen, hengellinen, sosiaalinen ja psykologinen todellisuus jossa asiakas elää ja jossa yhdessä eletään - tämän kaiken sanoittaminen ja kokeminen
- Tasapainottelu avuttomuuden, syyllisyyden ja surun sietämisen sekä toisaalta uuden löytämisen, minuuden rakentamisen, hetkellisen vapautumisen ja ilon välillä
- Toimijuuden vahvistaminen mm. arkisten asioiden kautta: mitä saanut aikaan, mihin voinut positiivisesti vaikuttaa arjessa, mistä ollut ylpeä
- Huomio siihen mikä oli visusti piilossa (kiukku) --> auttoi ehkä vähentämään syyllisyyden painoa

# Case 2

- Perheenjäsenen kuolema epäselvissä olosuhteissa
- *Keski-ikäinen nainen hakeutuu tuen pariin pelkojen, harhojen ja unettomuuden vuoksi. Päivisin käy opinnoissa, mutta selviytyminen vaihtelevaa, huonoakin. Ei ystäviä eikä tekemistä. Halu tehdä asioita, mutta voimaton ja kyvytön tarttumaan mihinkään. Kuolleet omaiset, ja erityisesti yksi kadonnut lapsi pyörii mielessä.*
- Kotimaassa useita perheenjäseniä kuollut, puoliso ja lapsia; perheen elämä ollut selviytymistä kriiseissä. Nämä ennen asiakkaan Suomeen tuloa.
- Kaikki läheisten kuolemat olleet ns ei-luonnollisia ja potentiaalisesti traumatisoivia, mutta viimeisin kuolema selvittämätön, ruumista ei löydetty eikä haudattu. Pian tämän jälkeen asiakas paennut maasta.
- Oireiden paheneminen oleskeluluvan jälkeen
- Kytkeytyminen PTSD:een, pelot, omat traumat

# Case 2

- Oireiden hoito; masennus, harhat
- Elämän vakauttaminen, (oman) elämän merkityksen uudelleen löytäminen
- Suruprosessin loppuun vieminen; lupa surra mutta ylläpitää myös hyviä muistoja esim. lapsista.
- Lupa ikävään - menetettyjä ei saa takaisin.
- Mitä asioita ja ihmisiä jäljellä?

# Ammattilaisen käytännön keinot

- Turvallinen kohtaaminen, läsnäolo, tilan antaminen mitä asiakas sitten haluaakaan tuoda
- Hiljaisuuksien kuunteleminen ja ajoittaminen, ammattilaisen oma keho työvälineenä
- Tietoa ilmiöistä, normalisointi
- Antautuu pahiksen rooliin kun se on tarjolla, rohkaisee aggression ilmaisuihin turvallisessa tilassa
- Osallisuuden ja toivon tukeminen
- Moniammatillinen yhteistyö
- Vertaisryhmien muodostaminen, vertaisryhmiin rohkaiseminen, lähipiirin kartoitus osana tukea ja hoitoa
- Ratkaistavissa olevat asiat, mihin voi vaikuttaa (vaikuttamisen kehät): toimijuuden kasvu
- Surun ja menetysten integrointi osaksi omaa tarinaa: kuka minä olen tämän kaiken kanssa?  
Mietitään yhdessä tarinan kertomisen keinoja. Työntekijä dramatisoijana, katsojana, osallistujana

# Ammattilaisen käytännön keinot

- Kannattelu, yhteistyö: "minä ja me" -kieli, "mä mietin että... mitäs jos mentäis nyt yhdessä sinne"
- "Hankala olo saa olla"
- Suru ja traumatisaatio: trauman sisällä on suru, traumaoireilu pinnalla, ei päästä suruun sisälle
- --> turva, pelon ja häpeän kanssa työskentely, sietämätön pelko omia tunteita ja kokemuksia kohtaan
- Mieti mitä ei sanota, mitä ei tunneta – ota itsellesi tämä puoli, tunnista se
- Psykoedukaatio eri tunteista myös toiminnallisina ja kehollisina menetelmin.. Ei ole heikkoutta surra, on inhimillinen tunne ja mitä muita tunteita on? Miltä suru tuntuu (kehossa)?

# Lopuksi

## Surun ja menetyksen kanssa työskentely: tukemista tunteessa

- Suru itsessään on tunne jota saa ja pitää kokea; pitkittynyt ja epäselvä suru vaatii oman prosessinsa
- Milloin syytä huolestua? Itsetuhoisuus, vetäytyminen,psykoottistasoiset oireet (mutta: dissosiaatio ja harhakokemukset verrattain yleisiä)

## Ammattilaisen oma jaksaminen

- Mieti mihin samastut: asiakkaan tunne tai kokemus vie helposti mukanaan --> fokus yhteistyösuhteeseen ja erillisyyteen
- Tärkeää tuntea olevansa osa auttajien yhteisöä - mieti mihin yhteisöihin kuulut ja miten saat niistä tukea
- Tunnista ja käsittele omat haavoittuvuutesi ja määritä rajasi
- Sijaistraumatisoitumisen tavat voivat olla moninaisia: mieti mitkä asiat omalla kohdallasi saattaisivat kertoa sijaistraumatisoitumisesta

# Kiitos

[www.hyvaks.fi](http://www.hyvaks.fi)

#hyvaks #hyväarkikaikille