

Menetyksen kohtaaminen,  
suruprosessi ja traumatyö

Anita Puustjärvi  
Lastenpsykiatrian ylilääkäri



# lähdeteokset

- Holm T, Turunen T: Minun suruni. Surutyökirja lapsille ja varhaisnuorille. Aikuisen opas. Psykologien kustannus oy, Gummerus 2005.
- Saari S: Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Otava 2000
- Sandberg S. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim 2000;116:2282-87
- Lasten- ja nuorisopsykiatria
- Mäkelä J. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkärilehti 2005;14:1543-49
- Behm E. Tarinoiden kerronta lasten kognitiivisessa psykoterapiassa. Lasten ja nuorten kognitiivisen psykoterapian YET-koulutusohjelma (2000-2005), lopputyö.



# lapsen käsitys kuolemasta

- ikä- ja kehitysvaihe vaikuttavat lapsen käsitykseen siitä, mitä kuolema on
- kieli antaa tunteille sanat
  - kokonaisvaltaisesta nonverbaalista kohti kertovaa, sanallista ajattelua
- ajattelun kehitys konkreettisesta abstraktiin mahdollistaa irtautumisen omakohtaisista kokemuksista
- kuoleman ymmärtäminen edellyttää seuraavien asioiden käsittämistä (Poiijula 2002):
  - kuoleman universaalisuus: koskee kaikkia
  - kuoleman peruuttamattomuus
  - ruumiin toimimattomuus
  - kuoleman kausaalisuus (syy-seuraussuhde)
  - jonkin tyyppinen elämän jatkuminen kuoleman jälkeen



# pikkulapsen käsitys kuolemasta

- jo lyhytkin ero pääasiallisesta kiintymyssuhteen kohteesta on merkityksellinen, kuolema voi olla vaikutuksiltaan katastrofaalinen
- ajattelu on konkreettista ja kokeminen on kokonaisvaltaista, kieli tulee mukaan vähitellen
  - elämä, mutta myös kuolema mielletään toistuvaksi, kehämäiseksi
  - ajan taju kehittymätön
- lapsi alkaa kehittää käsitystään kuolemasta konkreettisten kokemusten myötä
  - kuolleet eläimet, kasvit jne. usein ensimmäinen kokemus kuolemasta
  - hämmennys ja kysyminen: aikuisten selitysten merkitys tärkeä
  - lapsi etsii selityksiä ja pyrkii ymmärtämään omalla tavallaan kuoleman syitä ja seurauksia



# pikkulapsen käsitys kuolemasta II

- 2-vuotias käsittää kuoleman, mutta ei sen lopullisuutta
  - ajattelu on konkreettista, selitykset otetaan kirjaimellisesti
  - pelot heräävät herkästi esim. nukkumista kohtaan sanonnoista ”nukkui pois”
- alle viisivuotias ei käsitä täysin sanoja ”aina” ja ”ei koskaan”
- egosentrisyys ja onnipotenttisuus tyypillistä tässä kehitysvaiheessa
  - lapsi uskoo, että itse kykenee ohjailemaan maailmaa ja vaikuttamaan siihen omilla ajatuksillaan; voi uskoa aiheuttaneensa toisen ihmisen kuoleman teoillaan tai ajatuksillaan
  - aikuisten tunteet ja reaktiot tulkitaan oman ymmärryksen mukaan



# 5-9-vuotiaan kuolemakäsitys

- ajattelu muuttuu strukturoidummaksi, kokemukset käsitellään kielellisemmin
- alkaa muodostua käsitys ajasta jatkumona, jossa on menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus
- toden ja mielikuvituksen ero selkiytyy, syy-seuraussuhteet alkavat realisoitua
- lapsi alkaa ymmärtää kuoleman peruuttamattomuuden ja universaalisuuden
  - ajatus omasta kuolemasta useimmiten mahdoton
  - ajatus vanhempien tai muiden kuolemasta mietityttää ja ahdistaa, nostaa esiin pelkoa ja turvattomuuden tunteita

# 5-9-vuotiaan kuolemakäsitys II

- kuolema voidaan kuvitella pelottavaksi hahmoksi
  - maaginen ajattelu, mielikuvitus ja pelot
  - kummitusten ja haamujen pelkääminen
  - pelko siitä, että kuollut tulee hakemaan jonkun muun perheenjäsenen mukaansa
- ajattelu on edelleen pääosin konkreettista
  - lapsi tarvitsee edelleen konkreettisia ilmaisutapoja ajattelun tueksi
  - lapsi mieltää kuolemaan johtaneet syyt konkreettisesti
- itsekeskeisyys ajattelussa alkaa vähentyä ja toisten näkökulman ja osuuden ymmärtäminen helpottuu
  - empatia ja myötätunto surevaa kohtaan
  - tarve oikeudenmukaisuuteen, ”sääntöjen” noudattamiseen: ”eihän nuorempi voi kuolla ensin” ”miksi kiltti ihminen kuolee?”



# varhaisnuoren kuolemakäsitys

- ajattelu muuttuu: lapsen on helpompi ymmärtää kuoleman lopullisuus ja peruuttamattomuus
- lapsi ymmärtää kuoleman olevan osa elämänprosessia, sen loppu, joka koskettaa kaikkia, myös lasta itseään
  - nuori voi yrittää olla ajattelematta omaa kuolemaansa ja kuolemaa yleensä ahdistuksen välttämiseksi
- yli kymmenvuotias pohtii kuoleman oikeudenmukaisuutta, kohtalon tai elämää suuremman voiman osuutta tai yliluonnollisia selityksiä
- aiemmat kuolemakokemukset voivat palata mieleen ja suru voi muuttaa muotoaan
- lapsella/nuorella on kykyä ymmärtää kuolema, mutta ei vielä älyllistä ja tunne-elämän valmiutta hallita voimakasta kokemusta





# murrosikäisen kuolemakäsitys

- murrosiässä lapsi siirtyy konkreettisesta abstraktimpaan ajatteluun, todellisuuden eri muunnokset on mahdollista ymmärtää
  - murrosiän alkuvaiheissa ajattelu on musta-valkeaa, murrosiän myötä moniulotteisuus kasvaa ja ehdottomuus vähenee
  - irtautuminen vanhemmista alkaa, suuntaudutaan kaveripiiriin, ystävien merkitys lisääntyy (voi vaikeuttaa surutyötä)
  - sopeudutaan todellisuuteen, muodostetaan teorioita elämästä ja sen eri ilmiöistä
  - ihanteet ja elämäkatsomus muodostuvat
- käsitetään kuoleman olevan tosiasia, joka kuuluu jokaisen elämään
  - oma kuolevaisuus tiedostetaan, mutta useimmiten torjutaan ”ei mulle voi mitään sattua”
  - kuolema- ja itsemurha-ajatuksia esiintyy suurimmalla osalla hetkellisesti, ovat osa kuolemakäsityksen muodostamista ja liittyvät tunne-elämän prosesseihin



# menetyks

- menetys ja suru kuuluvat elämään
  - suru on luonnollinen, kokonaisvaltainen tunne menetyksen jälkeen
- menetys voi liittyä esim. perhesuhteiden muutokseen tai kuolemaan
  - kuolemassa kiintymyssuhde ei katkea, vaan muuttuu konkreettisesta yhdessä olemisesta mielikuvatason suhteeksi
  - lapselle merkittävä menetys voi olla myös lemmikin kuolema
- menetys rikkoo yleisen haavoittumattomuuden illuusion ja tekee maailmasta (hetkellisesti) turvattoman, pelottavan paikan
  - läheisen menetys voi herkistää lasta siten, että hän on jatkossa haavoittuvampi erilaisissa stressitilanteissa
  - lapsen menetyksen tunteet ovat hyvin kokonaisvaltaisia sisältäen paniikkia, kipua, kauhua ja kaaosta



# vanhemman kuolema

- vaikein menetys, joka lasta voi kohdata
  - joka kahdeskymmenes kokee vanhemman menetyksen ennen täysi-ikäisyyttä (Poijula 2002)
- vanhemman kuolema on usein yllättävä
  - syynä tavallisesti sairaus, onnettomuus tai itsemurha
- vanhemman kuolema muuttaa lapsen jokapäiväistä elämää ja vaurioittaa uskoa tulevaisuuteen
  - vanhempi edustaa elämän perustaa ja turvaa
  - tärkein kiintymyssuhde vanhempiin
- lisää lapsen riskiä sairastua psyykkisesti (depressio)



# vanhemman kuolema II

- lapsella on usein tarve pitää tapahtuma loitolla sen aiheuttaman psyykkisen tuskan vuoksi
  - eläminen kuin mitään ei olisi tapahtunut, kieltäminen
  - suru voi purkautua yllättävissä tilanteissa, eikä välttämättä näy arjessa
  - toive vanhemman paluusta tai omasta kuolemasta jotta tapaisi jälleen vanhemman
- muut aikuiset ovat usein kykenemättömiä tukemaan lasta oman surunsa vuoksi
  - lapsesta voi tulla vanhempansa lohduttaja, elämässä kiinni pitäjä
  - pelko myös toisen vanhemman menettämisestä voi laukaista eroahdistuksen tai muun ahdistushäiriön
  - ainoan vanhemman tai molempien vanhempien menetyksen yhteydessä verkoston tuen ja sosiaalitoimen tukimuotojen merkitys on erittäin tärkeä



# sisaruksen kuolema

- perheen rakenne muuttuu
  - vanhempien oma suru ja tuska vaikuttavat perheen toimintaan
  - sisarusten roolit muuttuvat
  - voi yhdistää perhettä ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta
  - toisaalta parisuhdekriisien riski kasvaa
- lapsi menettää joksikin aikaa myös vanhempien psyykkisen läsnäolon ja huolenpidon
  - verkoston merkitys arjen järjestämisessä
  - lapsesta voi tulla vanhempien tukija tai arjesta huolehtija
- menetyksestä voi tulla puhumatonta asiaa, salaisuus
  - sureminen yksin, aikuisten vaikeus jakaa surua ja tunnistaa lapsen suru
  - lapsen lojaalisuus ja tarve suojata aikuista omalta surulta
  - tarve pysyä vahvana



# sisaruksen kuolema II

- lapsen kannalta sisaruksen menetys voi olla ristiriitainen asia
  - lapsi menettää kasvukumppanin, jonka kanssa on jakanut perheympäristön, kasvun ja kehityksen eri vaiheet
  - ikävä ja kaipaus ja toisaalta normaali tarve iloita
  - syyllisyydentunteet kielteisistä tunteista
  - eloonjäämissyyllisyys
  - lapsi voi kasvaa henkisesti ja olla ajattelussaan kypsempi ja suvaitsevampi kuin muut samanikäiset
- vanhemmuus voi muuttua
  - vanhemmat voivat ylisuojella eloonjääneitä, itsenäistyminen vaikeutuu
  - käsitys kuolleesta lapsesta voi muuttua, ikävät asiat unohdetaan; elossa olevan on vaikea kilpailla enkelin kanssa
  - lapsesta voi tulla kuolleen sisaruksen korvike tai elämän jatkaja



# isovanhempien kuolema

- lapsen on helpompi ymmärtää ja hyväksyä vanhan ihmisen kuolema
  - kuolemaan on saatettu valmistautua, joskus sitä on odotettukin esim. sairauteen liittyen
- menetys riippuu lapsen suhteesta isovanhempaan
  - suhde on voinut muuttua isovanhemman sairastaessa
- vanhempien suru heijastuu lapseen ja antaa mallia surutyölle
  - lapsi voi tuntea jäävänsä surun ulkopuolelle
  - arjen rakenteet yleensä pysyvät ennallaan
  - joskus arki voi muuttua lapsen kannalta paremmaksi (esim. jos vanhempi on hoitanut isovanhempaa)



# ystävän kuolema

- ystävyysuhteet ovat merkityksellisiä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta
  - merkitys kasvaa kouluiässä ja on suurimmillaan murrosiässä
  - voivat olla hyvin pitkäaikaisia, joskus sisarussuhteeseen verrattavia
  - varhaiset seurustelusuhteet sisältävät voimakkaita tunteita
- ystävän kuolema on aina tragedia
  - vertaisuus tuo kuoleman lähelle lasta, myös oma kuolevaisuus tulee konkreettiseksi
  - kuolema tuntuu epäoikeudenmukaiselta
- ystävän suru jää usein omaisten surun varjoon
- lapsen tai nuoren äkillinen kuolema tulisi käsitellä myös luokkatoverien kanssa
  - voi kuitenkin olla traumatisoiva ja lisätä mm. masennusalttiutta sekä itsemurhan riskiä





# erityisen traumaattiset menetykset

- läheisen itsemurha, murha tai tappo sekä vainajan ruumiin paha vahingoittuminen tai katoaminen traumatisoi koko lähiverkoston
  - teon tahallisuus lisää traumaattisuutta
- itsemurhaan liittyy syyllisyyden, häpeän ja vihan tunteita
- väkivaltainen kuolema järkyttää perusturvallisuutta ja tuo elämän vaarallisuuden ja pelottavuuden kouriintuntuvan lähelle
  - totuuden salaaminen ja muuttaminen aiheuttaa lapselle hämmennystä ja lisää epäluottamusta sekä antaa tilaa mielikuvituksen tuottamille selitysmalleille
- vainajan katoaminen vaikeuttaa surutyötä ja jättää tilaa jossittelulle
  - muistotilaisuudet ja muut rituaalit ovat tavallista tärkeämpiä
  - mielikuvien jakaminen aikuisen kanssa auttaa muodostamaan käsityksen tapahtumista (tarvitaan konkreettista tietoa siitä, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen biologisesti)



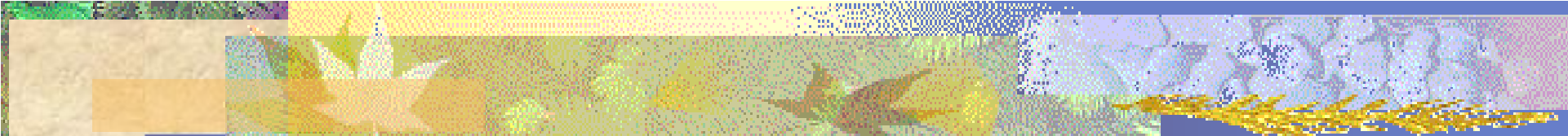
# surutyö

- alussa epäusko ja protesti, johon liittyy pelko, suru ja raivo
- seuraavana usein hetkellinen tapahtuneen kieltäminen ja henkinen etäisyydenotto tapahtuneeseen
- vähitellen mieleen tunkevat menetykseen liittyvät ajatukset, mielikuvat, tunteet ja muistot, alkaa menetyksen työstäminen
  - usein mukana myös ruumiillisia tuntemuksia
- surevan ja kuolleen välinen konkreettinen kiintymyssuhde muuttuu mielikuvatason muistosuhteeksi
  - halu puhua kuolleesta ja etsiä hyviä muistoja
- hallitsevia tunteita suru, kaipaus ja masennus
- vaatii uudelleen alkamista, taukoja ja aikaa
- tavoitteena menetyksen hyväksyminen, suruun liittyvän kivun läpityöskentely, kuolleeseen kohdistuvan kiintymyssuhteen uudelleen muokkaaminen, sopeutuminen uudelleenlaiseen arkeen ja ympäristöön ilman vainajaa sekä elämän jatkuminen



# lapsen tapa surra

- lapsi tarvitsee ajan surulle ja ajan ilolle
  - lyhyet suremisen hetket
  - surun käsittely leikeissä
- kuolintavalla voi olla merkitystä surutyön kannalta
  - traumaattiset kokemukset (esim. vainajan löytäminen) voivat estää surun käsittelyä
- ajattelun erityispiirteet (egosentrisyys, konkreettisuus, maagiset ajatukset) vaikuttavat suruun
  - jos lapsen kysymys saa aikaan aikuisen itkun, lapsi voi hämmentyä ja pyrkii jatkossa välttämään puhumista, mikäli hänelle ei selitetä reaktiota
  - aikuisen selittämätön käytös näyttää lapsesta hallinnan menetykseltä ja aiheuttaa turvattomuutta
- aikuisten malli suremista vaikuttaa myös lapsen tapaan surra
  - lapsi tarvitsee konkreettisia tapoja työstää surua



# lapsen suru: aikuisten tavallisia virhekäsityksiä

- koska lapsi ei näytä surevan, ei hän ymmärrä tapahtunutta
- koska lapsi ei ymmärrä, ei tapahtunut vaikuta lapseen
- lapsi ymmärtää asiat vain osin ja unohtaa pian
- lasta pitää suojella, lapsille ei tarvitse kertoa kaikkea eikä häntä tarvitse ottaa mukaan (suremiseen, hautajaisiin)
- lapsi ei kykene käsittelemään tapahtunutta
- lapsi ei toivu tapahtuneesta
- lapsi selviää yksin
- trauma unohtuu ajan kanssa



# myyttejä (James ja Friedman 2001)

- älä sure!
  - aikuisen voi olla vaikea kestää lapsen pahan mielen ilmaisuja
  - viestittää lapselle, että surun ilmaiseminen ei ole suotavaa
- korvaa menetys!
  - aikuisella on usein tarve korvata menetys jollakin mukavalla asialla
  - lapsi toki tarvitsee mukavia hetkiä aikuisen kanssa
  - vaarana lapsen todellisten tunteiden syrjäyttäminen ja mitätöinti
  - voi viestittää lapselle, että ihmissuhteet voi korvata toisilla ja että sureminen on ei-toivottavaa
  - lasta pitäisi rohkaista ilmaisemaan suruaan ja muistelemaan kuollutta
- sure yksin!
  - välittää lapselle viestin siitä, että sureminen on suotavaa tehdä yksin, piilossa (koska se aiheuttaa hämmennystä ja voimakkaita tunteita muissa)
  - eristäytyminen surussa ei ole luonnollista vaan opittua



# myyttejä (James ja Friedman 2001)

- ole vahva!
  - surevaa aikuista usein kehoitetaan kätkemään tunteensa ja lasta auttamaan vanhempansa
  - lapsi ottaa herkästi vanhemman roolin ja saa tyydytystä siitä, että pystyy lohduttamaan ja hoitamaan muita
  - parentifikaatio syö lapsuuden
  - vahvuus on sitä, että uskaltaa ilmaista tunteensa luonnollisesti ja että sanat ja teot myötäilevät tunteita
  - energiaa jää muihin tehtäviin
- pysy kiireisenä!
  - jatkuva työnteko tai touhuaminen auttaa unohtamaan ikävät asiat, mutta estää niiden käsittelyä ja pitkittää prosessia
- aika parantaa haavat!
  - pelkkä aika ei paranna



# traumaattinen suru

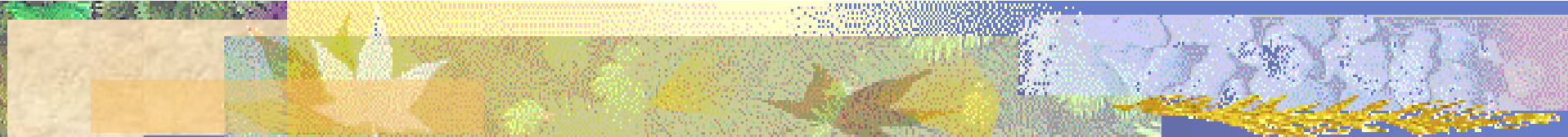
- psyykkinen trauma = voimakas kokemus, johon yksilö ei kykene vastaamaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja jolla on voimakas, äkillinen ja pitkään jatkuva vaikutus ihmiseen
  - tapahtunutta on vaikea työstää ja se vaikuttaa toimintaan
- traumatyö on tehtävä ensin, vasta sitten surutyölle on tilaa
- traumatyö on tapahtuneen läpityöskentelyä ottamalla se vähitellen puhumisen ja muiden keinojen avulla osaksi omaa elämäntarinaa
  - traumamuistot neutralisoituvat eivätkä enää aiheuta voimakasta tunnetilaa



# psykykkisen trauman käsittelyn vaiheet

- sokkivaihe (heti), akuutti stressi
  - aistit havainnoivat tarkasti ja voimakkaasti, mutta kapea-alaisesti tapahtumia
  - tunteet minimissä, taidot käytössä, suojautuminen karulta todellisuudelta
  - osalla lamaantumista
  - subjektiivinen ajankäsitys muuttuu
- reaktiovaihe (vaaran mentyä ohi, 2-4 pv)
  - tunteet pinnalla, myös ahdistus, viha ja häpeä
  - voi esiintyä erilaisia ruumiillisia vaivoja
  - muistin ja keskittymisen vaikeudet tavallisia
  - halu puhua tapahtuneesta
- työstämis- ja käsittelyvaihe
  - mieli sulkeutuu, käsittely jatkuu mielen sisällä
- uudelleen orientoitumisen vaihe
  - uusi arki





# lapsen reaktiot traumaattisessa surussa

- välittömät reaktiot:
  - sokki, epäuskoisuus
  - kauhistus ja vastustus (raivoaminen)
  - välinpitämättömyys ("ikään kuin mitään ei olisi tapahtunut") ja lamaantuminen (apatia)
- jälkireaktiot:
  - reaktiovaiheessa: ahdistus, hermostuneisuus, ärtyisyys, viha sekä murhe ja kaipaus
  - tavallisia myös tapahtumaan liittyvät voimakkaat muistikuvat, yliherkkyys tapahtumaa muistuttaville tilanteille, pelot
  - univaikeudet, ruokahaluttomuus, fyysiset oireet
  - syyllisyyden tunteet, häpeä ja itsesyytökset mahdollisia



# traumaattisen surun ilmiöitä

- kokemus vainajan läsnäolosta tai äänen kuulemisesta
  - elävä muistikuva, normaali ilmiö
- mieleen tunkevat muistikuvat ja tunnelmat (takaumat)
- viha ja raivonpuuskat
- taitojen ja käytöksen taantuminen
- persoonallisuuden muutos, arvojen muuttuminen
- tulevaisuudenkuvitelmien häviäminen, pessimismi



# lapsi trauman uhrina

- oma vahingoittuminen: koskemattomuus, huoli tulevasta
- vanhemman tai muun läheisen vahingoittumisen näkeminen on traumatisoivampaa kuin oma vahingoittuminen
  - tärkeän, rakastetun ihmisen menettäminen tai sen uhka
    - empatia
  - vaikeus hahmottaa suhteellisia riskejä ja todellista kuoleman vaaraa
  - luottamuksen rikkoutuminen
    - ajatus aikuisen kaikkivoipaisuudesta
    - erityisesti, jos vahingon aiheuttajakin on läheinen ja teko tahallinen
  - epäitsenäisyys; riippuvuus aikuisen huolenpidosta ja välittämisestä
    - huoli omasta kohtalosta



# trauman tai voimakkaan stressin aiheuttamat häiriöt

- masentuneisuutena tai ahdistuneisuutena esiintyvä sopeutumishäiriö
- käytöshäiriönä esiintyvä sopeutumishäiriö
- pitkittynyt stressi
- äkillinen stressireaktio
- traumaperäinen stressihäiriö
- dissosiaatiohäiriö



# äkillinen stressireaktio

- ohimenevä, mutta voimakkaita oireita aiheuttava (traumaattiseen) stressitekijään liittyvä häiriö
- keskeisiä oireita ahdistuneisuus, pelokkuus, kiihtymys tai lamaantumisen, dissosiativiset oireet (vähentynyt tietoisuus ympäristöstä, vierauden tunne), takauamat, välttely ja kohonnut vireystila
- kesto alle 4 viikkoa
- hoito: lepo, traumaattisen tapahtuman läpikäynti ja psyykkinen tuki



# traumaperäinen stressihäiriö (PTSD)

- oireet ilmenevät muutaman päivän – 3 kk:n kuluttua traumaattisesta kokemuksesta
- ydinoireet:
  - takaumat, toistuvat, mieleen tunkevat ajatukset tai mielikuvat tapahtuneesta
    - traumaattinen leikki
  - välttämiskäyttäytyminen, pelot traumasta muistuttavia asioita kohtaan
  - kohonnut vireystila
- lapsilla oirekuva muuttuu iän ja kehitystason myötä
- yksilölliset erot vaikuttavat oirekuvaan

# PTSD:n hoito

- debriefing tapahtuneen jälkeen
  - varottava sekundaarista traumatisaatiota!
- traumaterapia, yksilö- tai ryhmäterapihana
- EMDR eli silmänliiketerapia
- tarvittaessa lääkitys: oireenmukainen
  - kortisonilääkitys; kokeiluissa PTSD-oireet vähentyneet
  - verenpainelääkkeistä ns. beetasalpaajat tasaavat mm. pulssia ja verenpainetta ja siten auttavat elimistön normaaliin tasapainoon palaamista
  - masennuslääkitys, jos masennusoireita



# debriefing

- jäsentynyt, ammatillisesti ohjattu tilaisuus, jonka tavoitteina
  - traumaattisen tilanteen läpikäynti
  - surutyön käynnistymisen edistäminen
  - omien ja toisten reaktioiden ymmärtämisen tukeminen
  - ryhmän keskinäisen tuen vahvistaminen
- suositeltu ajankohta 1-3 vuorokauden kuluttua tapahtumasta; ei ensimmäisen vuorokauden kuluessa (sokkivaiheen aikana)
- suositeltu ryhmän koko 5-15 henkilöä, ryhmällä oltava ”yhteinen nimittäjä” ja etukäteen sovittu menetelmään perehtynyt vetäjä(-pari)
- väärin ajoitettuna tai toteutettuna voi olla haitaksi





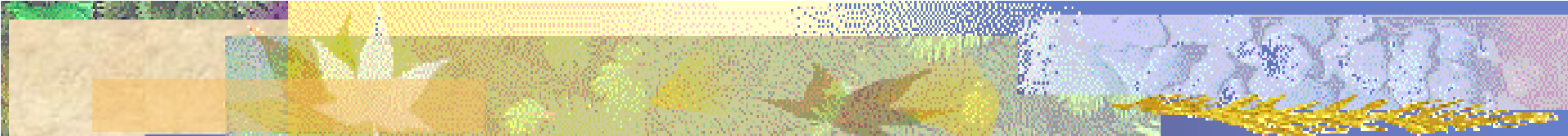
# kuinka tukea lasta surussa

- on tärkeää, että lapsi saa olla mukana surussa muiden perheenjäsenten kanssa
  - tunteiden jakaminen, aitous
  - fyysinen kontakti
- lapsen tulee saada näyttää tunteitaan ja esittää kysymyksiä
- selitä lapselle vain vähän kerrallaan, ei liian pitkään
  - oikaise väärät syyllisyysajatuksesi!
  - kerro aikuisten surusta ja siihen liittyvästä käytökseen erilaisuudesta
- läheisyys ja turvallisuus ovat tärkeitä
  - arjen rutiinien noudattaminen
- lapsi tarvitsee mahdollisuuden hyvästellä kuoleva/kuollut ja muistella yhdessä häntä
  - vainajan katsominen
  - hautajaisiin osallistuminen, muut rituaalit



# vainajan näkeminen

- auttaa lasta käsittämään kuoleman
- hyvä etukäteisvalmistelu ja aikuisen läsnäolo tärkeitä
  - aikuisen on kerrottava etukäteen, miltä vainaja näyttää, millainen huone on, millaisia reaktioita ja tunteita on odotettavissa
  - etukäteen voi sopia, mitä lapsi voi tehdä (koskettaa, sanoa, viedä kukan, piirroksen jne.)
- tarvitaan riittävästi aikaa
- jälkeinpäin on varattava aikaa keskusteluun lapsen kanssa kuolemasta, vainajasta, tunteista



# lapsen keinot käsitellä surua ja traumoja

- leikki, ”ikään kuin”
  - ”traumaattinen leikki”: ei variaatioita, saman kertaamista
  - toipumista edistävä leikki varioi teemaa, tutkii tapahtuneen ulottuvuuksia
  - mielikuvien käyttö
- piirtäminen
- kirjoittaminen, sadut
- musiikki
- puhuminen
  - taipumus suojata vanhempaa, pelko muiden reaktioista
  - ”entä jos” – kyselyt
- vetäytyminen, toiminnallisuus



# kuinka aikuinen voi vähentää lapsen stressiä ?

- hyvä, välittävä suhde lapseen
- lapsen turvallisuuden tunteen lisääminen
  - rutiinit, rajat, rakkaus
  - tunteiden empaattinen vastaanottaminen, lapsen tukeminen
- lapsen selviytymiskeinojen lisääminen
- rentoutumis- ja palautumiskeinojen opettaminen
- lapsen hyvinvoinnista huolehtiminen
  - ravinto, uni, ystävyysuhteet jne.
  - helliminen
- mielihyvää tuottavien elämysten (yhdessäolo) tarjoaminen



# stressin hoitokeinoja

- metaforat ja sadut
  - suoria tai epäsuoria toimintamalleja antavat/rauhottavat
- liikunta
  - hallinnan, onnistumisen kokemus
  - miellyttävyys
  - rytmisyys, intensiivisyys
- rentoutumisharjoitteet
  - sympaattisen hermoston rauhoittuminen ja parasympaattisen aktivoituminen
  - kosketus
- mielikuvaharjoitteet
  - tietoisuutta rauhoittavat/ohjaavat toiminnat
- psykoterapia
  - jos muu mielenterveyden häiriö tai traumaperäinen stressireaktio
- luonto ja kotieläimet



# liikunta stressin poistajana

- siirtää elimistön stressitilaa kohti normaalia tasapainoa
  - vastaa elimistön valmiustilan virittymiseen ja laskee sitä
  - poistaa adrenaliinia
  - tasapainottaa autonomisen hermoston toimintaa
  - poistaa lihasjännitystä
- antaa muuta ajateltavaa
  - aivot aktivoituvat laajemmin liikeaivokuoren toimiessa, jolloin ”huolialueen” suhteellinen osuus pienenee



# hellimisen merkitys

- kosketuksella voi olla monia merkityksiä; stressaava, satuttava, lohduttava, tyynnyttävä
- voimakas rytmisen kosketus koetaan rentouttavaksi
- runsas positiivinen kosketus lisää stressinsietokykyä
  - keskosilla kasvu ja kehitys nopeutuvat
  - apinoilla (reesusmakakit) aikuisen apinan aggressiivisuus lisääntyy, jos apina pentuna ei saa tyynnyttävää koskettelua
  - vauvahierontaa saaneet lapset ovat kiinnostuneempia sosiaalisista kontakteista
- hieronta laskee välittömästi mm. syljen kortisolipitoisuutta ja kosketus yleensäkin lisää oksitosiinin ("hoivahormoni") pitoisuutta
  - säännöllisellä hieronnalla on saatu oireiden lievittymistä mm. lasten käyttöhäiriöissä ja masennuksessa



# mielikuvat ja sadut lapsen stressin lievittäjänä

- auttavat lasta järjestämään monimutkaisia ja ristiriitaisia tunteita
  - kyky ymmärtää sadun moraali ja opetus on luontaista; satuja ei tarvitse selittää
  - eri ikävaiheissa kiinnostavat eri tyyppiset sadut
- perinteisten ja teemasatujen lisäksi voidaan myös laatia lapsen tilanteeseen sopiva kertomus (siirrettynä esim. eläinmaailmaan)
  - terapeutin viesti esitetään epäsuorasti
  - lapsen luoma tarina voidaan kertoa uudelleen rikastettuna ratkaisumalleilla tai tarjoten toisenlaista loppua
- lapsi voi myös itse tehdä tarinan tai lasta voidaan ”saduttaa”



# mihin satujen voima perustuu?

- saduissa käytetään epäsuoraa verbaalista lähestymistapaa, joka antaa mahdollisuuden kohdata vaikeita tilanteita ja kokea tunteita turvallisesti
  - ongelman etäistäminen, tarkastelu ulkopuolisena
  - samaistuminen sankariin tai vaihtoehtoisesti toisiin hahmoihin, uusien näkökulmien kokeilu
- metaforat ja symbolit auttavat epäsuorasti ongelmien ratkaisussa
  - ei-tietoinen prosessointi
  - flow-ilmio
  - mahdollisuus korjata haitallisia uskomuksia ilman uhkan kokemista
- traumaosta toipumisen yhtenä edellytyksenä voidaan pitää tapahtumasta laaditun, eheän kertomuksen liittämistä osaksi omaa elämäntarinaa



# kirjallisuutta

- Dyregrov A: Lapsen suru. Gummerus 1993.
- Dyregrov A: Sureva lapsi ja koulu. Vastapaino 1997
- Sinkkonen J, Kalland M (toim): Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. WSOY 2002
- Poijula S: Surutyö. Kirjapaja 2002
- Väisänen L: Lapsen menetys. Perheen suru ja toipuminen. Kirjapaja 1999
- Cleve E. Pidä isää kädestä! Kaksivuotias kriisiterapiassa. Wsoy, Helsinki 2005



# kirjallisuutta lapsille

- Lindgren A: Veljeni Leijonamieli. WSOY 1973
- Andersen, H.C. Pieni tulitikkutyttö.
- Jalonen R: Tyttö ja naakkapuu. Tammi 2004
- Eeva kadonneiden siskojen maassa. Lasten Keskus
- Franzon, P. Surusaappaat. Lasten Keskus 2006
- Bourguignon, L. Vanha elefantti. Lasten Keskus 2005
- Miettinen M. Suudelma taivaassa. Lasten Keskus 2005