



”MINÄ EN KOSKAAN UNOHDA SINUA ÄITI!”

Lapsen ja nuoren suru läheisen kuollessa –
tietoa auttajalle

Martta Holmevaara

Anne Ollgren

Kehittämistehtävä
Toukokuu 2014
Ammatilliset erikoistu-
misopinnot
Kriisityön asiantuntijakoulu-
tus

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
2	LAPSEN JA NUOREN SURU	5
	2.1 Surun olemus	5
	2.2 Surun ja trauman ero	6
	2.3 Suremisen merkitys	7
3	SUREVAN LAPSEN JA NUOREN KOHTAAMINEN	10
	3.1 Alle kouluikäisen lapsen surureaktiot ja tukeminen	10
	3.1.1 Alle kaksi vuotias lapsi	12
	3.1.2 Leikki-ikäinen lapsi	13
	3.1.3 Esikouluikäinen 6-8-vuotias	13
	3.2 Kouluikäinen lapsi	14
	3.3 14–18-vuotias nuori	14
4	AIKUISEN ROOLI LAPSEN SURUSSA	17
	4.1 Vanhempien ohjaaminen lapsen surutyön tukemiseen	18
	4.2 Vanhempien ohjaaminen nuoren surutyön tukemiseen	20
	4.3 Käytännön toimia lapsen ja nuoren surutyön tukemiseen	21
5	MILLOIN TARVITAAN AMMATTIAPUA	24
6	AUTTAJANA OLEMINEN	26
7	LAPSEN JA NUOREN SURUN TUKEMINEN PIRKANMAAN HOITOKODISSA	31
8	POHDINTA	38
	LÄHTEET	40

1 JOHDANTO

Tilastojen mukaan Suomessa yli 2500 lasta kohtaa vanhempansa kuoleman ennen aikuisikää. Suru vaikuttaa lapseen monin eri tavoin, ja lapsi tarvitseekin kaiken mahdollisen tuen, mitä hän voi saada sekä yhteiskunnan taholta että omien läheistensä taholta.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen Toimiva lapsi & perhe -työssä on kehitetty ja tutkittu lasten hyvinvointia tukevia ja ongelmia ehkäiseviä työkäytäntöjä silloin kun vanhemmuuden voimavaroja verottaa jokin iso tekijä perheen arjessa, esimerkiksi vanhemman vakava fyysinen sairastuminen. Työkäytäntöjä juurrutetaan jatkuvasti sosiaali- ja terveydenhuollon perus- ja erityispalveluihin sekä kasvatus- ja sivistystoimiin. Työtä tehdään kunnissa, järjestöissä, seurakunnissa ja yksityisellä sektorilla lasten ja aikuisten psykososiaalisen työn palveluissa. Lapset puheeksi – menetelmä on neuvonpito, jonka avulla lapsen ja nuoren ympärille rakennetaan tukevaa verkostoa sekä lapsen että perheen omasta sosiaalisesta verkostosta että tarvittavista palveluista. Lapset puheeksi -menetelmä on kehitetty ja se on valmiina, mutta Pirkanmaan alueella työ on vasta ”silmuasteella”. (THL 2014).

Kehittämistehtävän tekijöiden näkemys on, että hyvin suuri osa lasten ja nuorten tukemisesta surussa tehdään perheissä ja kodeissa läheisten kesken. Yhteiskunnan tarjoama apu ei aina tavoita surevia lapsia ja nuoria. Toisaalta tutkimusten mukaan lapset ja nuoret kokevat läheisiltään saamansa tuen tärkeimmäksi asiaksi surusta selviytyäkseen. Meidän ammattiauttajien onkin syytä erityisesti vahvistaa vanhempien ja muiden aikuisten kykyä tukea ja suhtautua hyväksyvästi lapsen ja nuoren suruun.

Lastensuojelulaki (luku 1, 10 §) ja terveydenhuoltolaki velvoittavat aikuista hoitavaa tahoa ottamaan huomioon hänen lastensa hoidon ja tuen tarpeen. Terveydenhuoltolain 70§ määrittellään: *”Lapsen hoidon ja tuen tarve on selvitettävä ja lapselle on turvattava riittävä hoito ja tuki, kun lapsen vanhempi, huoltaja tai muu lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaava henkilö saa päihdehuolto- tai mielenterveyspalveluja tai muita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, joiden aikana hänen kykynsä huolehtia lapsen hoidosta ja kasvatuksesta arvioidaan heikentyneen.”* Jokainen joka terveydenhuollossa kohtaa ja hoitaa vanhempia, joilla on alaikäisiä lapsia, tulisi tarjota perheelle tukea ja ohjausta.

Liian usein ajatellaan, että menetyksen puheeksi ottamista lapsen tai perheen kanssa tulisi välttää, ettei heitä kuormiteta liikaa. Keskustelun avaus auttajan puolelta saattaa kuitenkin olla asia jota perheet odottavat ja arvostavat myöhemminkin. Perheet arvostavat rohkeutta kohdata heidät. Pahinta perheen näkökulmasta on jättää heidät yksin surunsa kanssa ja vältellä kohtaamisia.

Tuskin on niin paatunutta ihmistä, jota lapsen suru ei edes jollain tavalla koskettaisi. Aikuisen tekisi mieli ottaa lapsi syliin ja lohduttaa suru ja paha mieli pois. Samalla aikuinen voi tuntea itsensä hyvin avuttomaksi. Yksi vaikeimmista asioista surevan lapsen ja nuoren tukemisessa on oman epävarmuuden ja avuttomuuden sietäminen.

Me kehittämistyön tekijät halusimme rohkeasti tarttua haasteelliseen hoitotyön alueeseen, josta löytyy niin paljon kehitettävää. Pirkanmaan Hoitokodissa on viimeisen vuoden aikana ollut saattohoidossa 10 nuorta isää tai äitiä, joilla on ollut noin 20 alaikäistä lasta. Olemme saaneet työyhteisönä huomata, että työmuotona jo käyttöön otettu jaettu omahoitajuus on syventänyt, lähentänyt ja lujittanut työtoveruutta. Tampereen Yliopistollisessa sairaalassa työmuoto hakee täydellisesti vielä paikkaansa ja vaatii paljon asian esilletuomista, henkilökunnan rohkaisemista ja tiedollista perehdytystä.

Aiheeseen perehtyessämme meillä vahvistui käsitys, että lasten ja nuorten parhaita tukijoita ovat vanhemmat ja läheiset, kunhan he saavat tarpeeksi tukea, tietoa ja rohkaisua. Jokainen auttaja, jota vastaan tilanne tulee – hänellä on oltava valmius tarttua ohikiitävään mahdollisuuteen auttaa ja tukea perhettä.

Työn tavoitteena on antaa tietoa, tukea ja rohkaisua auttajille, jotka kohtaavat perheitä, joista toinen vanhemmista on kuolemassa ja perheessä on lapsia ja nuoria. Toisena tavoitteena on se, että vanhemmat ja läheiset puolestaan osaisivat tukea lasta ja nuorta hänen surussaan, saatuaan siihen tietoa ja rohkaisua. Työn merkittävänä tavoitteena on myös kehittämistyön tekijöiden oma ammatillinen kasvu, tässä erityisen haasteellisessa hoitotyön osa-alueessa.

2 LAPSEN JA NUOREN SURU

2.1 Surun olemus

Suru on normaali ja luonnollinen reaktio menetykseen - riippumatta menetyksestä. Näin ollen myös kaikki esiin nousevat tunteet ovat normaaleja. Ongelmana onkin, että meidät on saatu uskomaan, että nämä tunteet ovat epänormaaleja ja luonnottomia. Suru on myös vahvin kaikista ihmisyyden tunteista sekä laiminlyödyin ja väärinymmärretyin kokemuksemme. Suru on kaikki ne ristiriitaiset tunteet, joita nousee esiin menetyksestä. (Pojjula 2002, 48; James & Friedman 2010, 3.)

Surussa on kyse murtuneista sydämistä, ei vioittuneista aivoista. Kaikki yritykset lääkitä sydäntä pään avulla epäonnistuvat, sillä pää on väärä työkalu tähän tehtävään. Tosin jonkinasteinen järkiperäinen työ kuuluu surun työstämiseen, sillä tieto auttaa ymmärtämään surua ja edistämään sen työstymistä. (James & Friedman 2010, 5-6.) Sureva saattaa tukahduttaa tunteensa ja tuskalliset ajatuksensa yrittäen olla itkemättä, ihanteena, että hiljaa kärsiminen ja vahvana oleminen, sureminen nopeasti ja tehokkaasti auttaisi. Näin toimien surun välttely saattaa aiheuttaa ahdistusta, hämmennystä ja depressiota. Kivun kohtaaminen johtaa puolestaan paranemiseen. (Pojjula 2002, 36.)

Ennen ajateltiin, että suremiseen oli jokin sopiva kesto aika. Psykologi, psykoterapeutti Soili Poijulan tuoman uuden surukäsityksen mukaan suru voi kestää läpi elämän. Tämä ei tarkoita, että surevien suru olisi jatkuvaa. Hyväksyminen ei tarkoita surusta ylipääsemistä vaan sen kautta kasvamista. Sureva hyväksyy tuskan ja surun vaikeina, mutta välttämättöminä osina elämää. Surevan kokema tuska muuttuu koko ajan läsnä olevasta terävästä ja pistävästä tuntemuksesta hyväksytyksi menetyksen tuntemukseksi, joka antaa alun uudelle tietoisuudelle elämän merkityksestä ja päämäärästä. Menetyksen tuska pehmenee ja voimakkaat surun aallot harvenevat. Sureva huomaa, että vaikka kuollut ei koskaan unohdu – oma elämä voi jatkua eteenpäin. (Pojjula 2002, 49.) Kuten eräs pieni tyttö lupasi kuolevan äitinsä vuoteen vierellä ”Äiti minä en koskaan unohda sinua!”

Läheisen kuolema on lapselle rakkaus- ja kiintymyssuhteen uudelleenmuotoutumista. Kuolema ei ole vain suhteen katkeamista vaan suremisen myötä kiintymyssuhde siirtyy

muistojen ja mielikuvien tasolle. On muistettava, että läheisensä menettänyt lapsi tuntee monenlaisia tunteita, eikä suru ole niistä ainoa. Esimerkiksi viha, kateus ja ikävä ovat tavallisia ja sallittuja tunteita. Kukaan ulkopuolinen ei voi määrätä tai tietää mitä, milloin ja miten lapsen pitäisi tuntea. Lapsen suruprosessi on aaltoilevaa ja siihen liittyy erilaisia tunneryöppyjä. On tasaisia kausia ja vastaavasti aikoja, jolloin suru on ylenpalttisesti mielessä. Tunteet ovat yleisesti merkinä siitä, että sureva lapsi on käsitellyt menetystä ja pystyy suremaan. Tässä tunneyössä lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja hyviä ihmissuhteita. Lapsi ei aina ilmaise suruaan sanoin vaan se ilmenee mm. leikeissä ja piirustuksissa. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 9-10; Holmberg 2005, 74.)

Voidaanko siis hyväksyä, että kaikki surevat lapset eivät tarvitsisikaan pitkäaikaisia, monimutkaisia terapioita ja interventioita, vaan suru onkin luonnollinen ja normaali reaktio menetykseen ja lapsi voi siitä selvitä rakastavien läheistensä tuella (Kennedy, McIntyre, Worth & Hogg 2008, 162). Tukemalla perheen voimavaroja ja eheytymistä pikemminkin kuin patologisoimalla suruprosessin vaikeutta kiinnittämällä perheen lapset organisaatioiden ammattiauttajiin, voidaan perhettä auttaa huomattavasti tehokkaammin. (Kraus 2009, 136.)

2.2 Surun ja trauman ero

Usein suru ja trauma sekoitetaan toisiinsa ja niistä puhutaan synonyymeina. Ne ovat kuitenkin eri asioita, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Molempiin liittyy yleensä jokin menetys. Se voi olla henkilön, abstraktin asian menetys tai sitten kokemus, kuten oman turvallisuuden menetys. Yleensä sureminen voi alkaa vasta, kun traumaattinen kokemus on tiedostettu ja ymmärretty sen kuuluvan menneisyyteen. (Holmberg 2003, 61.)

Lapsen täytyy saada käsitellä traumaattista kokemustaan ja ymmärtää sen tapahtuneen menneisyydessä, ennen kuin sureminen käynnistyy. Trauma aiheuttaa lapselle ahdistusta, pelkoa ja masennusta, tunteita, joita hän ei vielä ymmärrä ja pysty käsittelemään. Lapsi voi yrittää unohtaa tapahtuneen välttelemällä tapahtumaan liittyviä tilanteita, asioita ja ihmisiä. Kuitenkin tapahtuma nousee esille unissa ja leikeissä, vaikka lapsi välttelee niistä puhumista. Toisinaan aikuisen silmin lapsi saattaa näyttää toipuneen hyvin traumaattisesta tilanteesta, todellisuudessa hän voi olla vielä liian traumatisoitunut tuntemaan pelkoa ja surua. (Holmberg 2003, 62.)

Surevalle mielikuvat ja muistot menetetyistä läheisistä ovat tärkeitä, kun taas traumatisoitunut kärsii pelottavista mieleen tunkeutuvista muistikuvista. Sureva tuntee kaipausta, mutta traumatisoitunut on ahdistunut. Surevien ja traumatisoituneiden viha ja syyllisyys kohdistuvat eri asioihin. Sureva on vihainen menetyksestä – traumatisoitunut ärsyyntyy uhkan mahdollisuudesta, kokee epämääräistä raivoa sekä elää jatkuvassa vaaran tunteessa. (Poijula 2007, 117–118; Dyregrov 2013.)

Surevaa syyllistää ajatus, ettei tehnyt tarpeeksi menetetyn hyväksi – traumatisoitunut kokee syyllisyyttä omasta selviytymisestään. Sureva etsii yhteyttä kuolleeseen - traumatisoitunut välttelee tapahtuman muistikuvia. Sureva pitää surua kunnianosoituksena kuolleelle – traumatisoitunut yrittää hallita ja vältellä tunteitaan ja asian ilmaisemista. Sureva etsii muistoja kuolleesta - traumatisoitunut tarkkailee pelokkaana ympäristöään mahdollisen uhan varalta. Sureva näkee lohduttavaa unta kuolleesta – traumatisoitunut kärsii painajaisista. (Poijula 2007, 117–118.)

Surureaktiot voivat olla voimakkaita pidemmän aikaa, mutta traumareaktioiden ja syyllisyyden tunteiden odotetaan laimentuvan ensimmäisen kuukauden aikana. Jos näin ei tapahdu, sureva voi olla hyvä ohjata traumakeskeiseen hoitoon, jotta suru pääsee parantumaan omia aikojaan. Lasten kanssa työskentelevät auttajat kohtaavat usein lasten ongelmia, jotka johtuvat perheen sisäisistä viestintätavoista eli salaisuuksista tai siitä, että selviämiseen tarvittavat faktat kuolemasta eivät ole lapsen saatavilla. (Dyregrov 2013.)

2.3 Suremisen merkitys

Surun työstämisen tarkoituksena on voida paremmin. Työstämisen tarkoituksena on saada integroitua kohdattu menetys osaksi elämäntarinaa, niin että siitä puhuminen tai muiden reaktiot aiheeseen eivät herätä tuskan tai ahdistuksen aaltoja pintaan. (James & Friedman 2010, 6.) Filosofin tohtori ja THL:n projektipäällikkö Mika Niemelä (2014) painottaa: ”Työ pitää alkaa heti kun tiedetään, että elämä voi aiheuttaa haasteita lapsen kohdalla.”

Surun tehtävänä on mahdollistaa elämän jatkuminen menetyksen jälkeen ja auttaa suostumaan sisäisesti siihen, mikä on ulkoisesti tullut elämässä pakolliseksi. Suru sisältää paljon erilaisia tunteita ja osittain alitajuisiakin mielikuvia, jotka auttavat hyväksymään

tapahtuneen ja löytämään uusia merkityksiä tapahtumille ja tulevaisuudelle. Läpikäyty suru voi muuttua ymmärrykseksi ja elämän voimavaraksi. (Lindqvist 2003, 10–11; Lindqvist 2007, 70–72.)

Lapsi suuntautuu luonnostaan tulevaisuuteen. Surunkin keskellä useimmat lapset tarttuivat konkreettiseen arkeen, ihmissuhteisiin ja toimintaan. Samalla on hyvä löytää tila, missä lapsi voi käsitellä menetystä ja olla suorittamatta, sillä suru on matka sisäiseen maailmaan. Hyvä on myös tietää, että suruun voidaan palata myös aikuistuttua. Kukaan ei voi suojella lasta elämän kivuilta ja kärsimyksiltä. (Lindqvist 2003, 10–11; Lindqvist 2007, 70–72.)

Yksi tavallisimpia suremiseen liittyviä uskomuksia on, se että työnteko auttaa unohtamaan tai touhuamalla saa ikävät asiat pysymään poissa mielestä. Suru ei kuitenkaan häviä helposti. Käsittelemättä jääneet tunteet eivät häviä vaan prosessi pitkittyy ja mahdollisesti juuttuu paikoilleen. (Holm & Turunen 2008, 30–31.)

Yksi tyypillinen klisee on sanonta, että ”aika parantaa haavat”. Totta on se, että toipuminen tapahtuu ajan myötä, mutta aika sinällään ei paranna. Monet tulkitsevat, että ajan kuluminen on tuskan vähenemisen syy. (Holm & Turunen 2008, 30–31.)

Uskonto ei ole mikään pikalääke ihmisen kärsimykseen. Käsitys siitä, että kärsimys olisi Jumalan tahdon mukaista, voi johtaa hyvin tärkeiden asioiden sivuuttamiseen. Usko ei vie pois sitä, mikä on kohdattava ja käytävä läpi, vaan se voi olla pikemminkin voimavara surun tiellä. (Lindqvist 2007, 80; James & Friedman 2010, 49.)

Käytännön esimerkkinä tarina perheestä, jossa perheen äiti ja osa perheen lapsista menehtyi hukkumalla. Jäljelle jääneitä perheenjäseniä vaadittiin olemaan onnellisia kuolleiden puolesta, koska nämä olivat päässeet taivaaseen. Näin menetellen jäljelle jääneiden sureminen kiellettiin.

Työstämätön suru syö voimavaroja sillä suru haudataan pinnan alle ja keskitytään vain surun oireiden hoitamiseen. Se etäännyttää ihmisen omasta itsestään ja lisäksi työstämättömistä tunnepohjaisista asioista kiinnipitäminen kuluttaa paljon voimavaroja. (James & Friedman 2010, 55.)

Miten sitten surusta toipuminen tai ylipääseminen määritellään? Onko se unohtamista tai sitä, ettei enää ole surullinen tai ettei enää ikävöi? Lasten on hyvin tärkeää tietää mitä läheisen menettämisen tuskasta toipuminen tarkoittaa. Se tarkoittaa sitä, että he säilyttävät rakkaita ja tärkeitä muistoja, mutta ne eivät enää tuota samanlaista tuskaa kuin aiemmin. Lapset ovat toisinaan surullisia ja ikävöivät kuollutta läheistä, mutta heidän elämällään on merkitys ja arvo, vaikka se onkin erilainen kuin se olisi voinut olla ilman kuoleman tapahtumista. Lapselle on tärkeää opettaa, ettei suru ole paha asia vaan se on osa normaalia elämää. (Holm & Turunen 2008, 31–32.)

3 SUREVAN LAPSEN JA NUOREN KOHTAAMINEN

3.1 Alle kouluikäisen lapsen surureaktiot ja tukeminen

Pienellä lapsella ei ole elämäkokemusta ja ajattelun kehitys on vielä kesken, joten hänellä ei ole kykyä ymmärtää kuolemaa eikä mahdollisuutta itsekseen selviytyä surusta. Pikkulapsen on vaikea kestää surun tunteita. Hän välttää surun aiheuttamaa kipua, mikä voi näyttää ulospäin surullisuuden puuttumiselta. Tällöin aikuiset voivat luulla, ettei menetys vaikuta lapseen. (Poijula, 2007, 99.)

Vaikein menetys lapselle on vanhemman kuolema. Lapsen ikä ja kyky ymmärtää kuolemaa vaihtelee. Surusta toipumiseen vaikuttaa myös se, miten kuolema on tapahtunut, se miten läheiset välit lapsella ja vanhemmalla on ollut sekä se, miten lapsen kanssa on keskusteltu kuolemasta. Jäljelle jääneen vanhemman avoimuus omassa surussaan, ja se miten hän selittää tapahtuneen lapselle, vaikuttavat siihen, miten lapsi reagoi kuolemaan. (Poijula 2007, 108-110.)

Lapsi on kokematon tunnistamaan tunteitaan ja puhumaan niistä. Siksi vanhempien on hyvä herkän ymmärtäväisesti seurata lasten käyttäytymisen muutoksia ja reagoida niihin sallivasti, rehellisesti ja johdonmukaisesti myötäeläen ja kertoen myös omista tunteistaan ja ajatuksistaan. (Poijula 2007, 108–110; Dyregrov 2008, 23; Werner-Linn & Biank, 2013, 13–14.)

Lapselle ovat voimavaroja esimerkiksi mielikuvat, muistot ja fantasiat, mitkä suojaavat lapsen henkistä eheyttä menetyksen aiheuttamassa surussa. Kun ympäristö on turvallinen tuskallisen kokemuksen ilmaisemiselle, lapsi käyttää näitä voimavaroja hyväkseen. Lapsi ilmaisee surun aiheuttamaa tuskaa yleensä äänin. Itkeminen on luonnollista pienelle lapselle, sillä itku ja muut sanattoman viestinnän keinot ovat yhtä tärkeitä kuin sanatkin. Kyynelten tukahduttaminen voi altistaa lapsen jopa stressisairauksille. Lapsia tulee rohkaista itkemiseen suhtautumalla siihen myönteisesti ja ymmärtäen itkun tarkoitus lapsen tunne-elämän kehityksen kannalta. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 19–21.)

Pienelle lapselle puhetta tavanomaisempi tapa ilmaista tunteita on esimerkiksi paikallistaa tunne mahaan, päähän tai sydämeen. Kun lapsen kyky tuntea kehittyy, hänen tunteensa sitoutuvat vähemmän kehoon. Suru voi kestää läpi elämän, mutta lapselle se ei tarkoita jatkuvaa suremista. Lapsi kaipaa muistutusta hyvistä ajoista, jolloin ei vielä ollut surua, koska hän ei jaksanut surra koko ajan. Tästä syystä lapsi saattaa yrittää hauskuuttaa ja naurattaa lähellä olevia ihmisiä. Onkin tärkeätä, että huumori ja ilo ovat läsnä lapsen elämässä myös läheisen kuoleman jälkeen. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 19–21.)

Käytännön elämän esimerkkinä perhe, jossa pieni 2-vuotias tyttö lauloi iloisesti rallattaen päiväkodissa oppimaansa laulua ollessaan kuolemassa olevan äitinsä vierellä ja samalla kuitenkin seuraten muiden sisarusten itkua. Öisin tämä pieni tyttö kääpertyi isänsä kainaloon vuoteessa ja havahtui välittömästi, jos isä liikahti tai siirtyi vuoteessa etäämmälle. Tytön isä ymmärsi ja salli hyvin kauniilla tavalla pienen tyttänsä suremisen.

Lapsen abstraktin ajattelun kyky kehittyy niin, että noin 11 – 12-vuotiaana hän ymmärtää kuoleman samalla tavalla kuin aikuinen (Poiijula 2007, 95). Yksilöllisen kehityksen ja ympäristötekijöiden mukaan joillakin lapsilla voi kuitenkin olla kehittynyt kypsä kuoleman käsitys jo jopa kuusi vuotiaana. Kyky surra on kuitenkin varhaisempi ominaisuus kuin kuoleman käsityksen kehittyminen. Tästä syystä myös pienemmät lapset tarvitsevat aikuisen tukea surussa eikä heitä tulisi jättää huomiotta, vaikka ymmärrys asioista poikkeaa merkittävästi vanhemman lapsen tai aikuisen ymmärryksestä. (Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2005, 21–22.)

Aikuisen tehtävä on tukea lasta ja auttaa löytämään surulle sanat, jotta puhumaton murhe ei jäisi lapsen sisälle. Sanat voivat olla leikkiin tai piirustuksiin kirjoitettuja, koska puhuminen ei ole lapselle aina yhtä luonnollista. Leikki antaa aikuiselle hyvän keinon ottaa vastaan ja jakaa lapsen surua ja muita kokemuksia, lohduttaa, kertoa mahdollisesti omasta surustaan, antaa tietoa ja tukea lapsen itsetuntoa. Tärkeintä on pyrkiä palauttamaan lapsen elämään turvallisuuden tunne ja tilaa lapsena oloon. (Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2005, 74.)

3.1.1 Alle kaksi vuotias lapsi

Jopa muutaman viikkojen ikäisellä lapsella voi näkyä stressipohjaista käyttäytymistä. Lapsi reagoi tunnetasollaan ja omalla kehollaan sekä toiminnallaan tärkeän ihmisen poissaoloon. Kaikkein pienimmillä lapsilla oireita voivat olla itkuisuus, lapsi voi olla vetäytyvä, apaattinen tai stressaantunut. Lapsi voi kieltäytyä syömästä ja hänellä voi olla unihäiriöitä. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 17.) Hieman vanhempi lapsi saattaa heitellä esineitä ja kieltäytyä puhumasta (Erkkilä ym. 2005, 22).

Vastasyntynyt vauva tunnistaa äidin tuoksusta. Hyvin varhain lapsi tottuu vanhempien läheisyyteen, tuoksuun, kosketukseen ja rytmiin, ja ruumiissaan hän tietää, että joku joka oli, ei ole enää. Alle puolivuotiaan lapsen käsitys kuolemasta on, että mitä hän ei voi nähdä, sitä ei ole olemassa. Vauvaa tukee turvallisuuden tunteen ja hoidon jatkuvuuden vahvistaminen. Puolivuotiaasta alkaen, kun lapsen muisti on kehittynyt, lapsi tajuaa pysyvyyden ja poissaolon. Tästä esimerkkinä, on se, kun lapsi etsii kadonnutta vanhempaansa ja osoittaa eroahdistuksen merkkejä. Alle kaksivuotias lapsi tunnistaa, että vanhempi, joka oli ennen kotona, ei ole enää siellä. Hän tuntee ikävää ja kaipaa vanhempaansa. Lapsi voi surussaan vetäytyä syrjään, olla apaattinen ja menettää kiinnostuksensa ruokaan, leluihin ja liikkumiseen. Pienen lapsen muisti on kuitenkin lyhyt ja mielikuvat kuolleesta vanhemmasta säilyvät vain lyhyen hetken. (Poijula 2007, 95.)

Vauvaiän tärkein kehitystehtävä on turvallisen kiintymissuhteen muodostuminen, mistä syntyy perusluottamus maailmaan ja toisiin ihmisiin. Vanhemman menettäessään vauvalle on elintärkeää, että hän saa korvaavan kiintymissuhteen sellaiseen ihmiseen, jonka oletetaan pysyvän lapsen elämässä. Ensisijaisesti vauva tarvitsee suruunsa läheisyyttä, hellyyttä ja huomiota, ja hänen tulee saada tuntea olevansa jälleen turvassa ja rakastettu. Läheisyyteen perustuvat leikit auttavat turvallisuuden tunteen palautumista ja uuden korvaavan suhteen muodostumista kuolleen vanhemman tilalle ja tähtäävät siihen, että vauvan kiinnostus elämään herää henkiin. Erityisen sopivia ovat fyysiseen kontaktiin, katsekontaktiin ja vastavuoroiseen vuorovaikutukseen perustuvat leikit, jolloin lapsi tuntee lämpöä, kosketusta ja hellyyttä. Katoamis- ja jahtaamisleikit ovat normaalisti vauvasta hauskoja, mutta menetyksen kokenutta vauvaa ne voivat ahdistaa ja saada hänet sulkeutumaan, siksi niitä on hyvä alkuun välttää. (Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2005, 76–78.)

3.1.2 Leikki-ikäinen lapsi

Leikki-ikäisen lapsen tavallisimpia tapoja reagoida läheisen ihmisen kuolemaan on painajaiset, erilaiset pelot, ahdistus, aggressiivisuus tai taantumisen. Lapsi saattaa syyllistää itseään kuolemasta sekä itkeskellä paljon. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 17.) Poijulan (2007) mukaan surua ilmentää myös vihausuus, huomiohakuinen käyttäytyminen ja lapsen vetäytyminen tai eristäytyminen. Pahat muistikuvat ja kuvitelmat tapahtumasta voivat vaivata lasta. Lapsessa voi tuntua myös ruumiillisia oireita, esimerkiksi hän voi olla kalpea, palelevainen tai kuumeinen ja tuntea kipua. (Poijula 2007, 113.) Tässä ikävaiheessa lapsi sietää vain rajallisesti tunteita, ja jotkut tunteet voivat olla liian suuria ja pelottavia. Lapsi ei halua tuntea niitä ja tunteista johtuvaa epämiellyttävää oloa. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 17–18.)

Kun lapsi saa läheisyyttä ja turvaa, voi se lievittää vanhemman kuoleman aiheuttamaa eroahdistusta. Rutiineista kannattaa pitää kiinni, erityisesti isomman leikki-ikäisen lapsen kohdalla se on tärkeää. Vanhemman kuolema aiheuttaa muutoksia lapsen elämään ja muita muutoksia tulee välttää, sillä lapsen sietokyky muutoksia kohtaan on rajallinen. Sureva lapsi tarvitsee usein tukea myös syyllisyydestä vapautumisessa. Lapsi kysyy samoja kysymyksiä useita kertoja, ja aikuisten on hyvä niihin vastata aina uudelleen ja uudelleen. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 17–18.)

3.1.3 Esikouluikäinen 6-8-vuotias

Ajattelun kehittyessä lapsi alkaa ymmärtää, että kuolemaa ei voi peruuttaa, ja se voi tapahtua kenelle vain. Ymmärrys olemassaolon rajallisuudesta ja kuoleman peruuttamattomuudesta saattaa aiheuttaa lapselle menettämisen pelkoa. Hän voi kuvitella kuoleman olevan henkilöahmo, esimerkiksi vampyyri tai peikko, nähtyään televisiossa tai sarjakuvissa pelottavia hahmoja. Joskus lapsi välttelee kuolleesta henkilöstä puhumista pelätessään, että kuolema tulee puhumisen vuoksi hakemaan hänet tai jonkun hänen läheisistään seuraavaksi. Pikkuhiljaa lapsi alkaa ymmärtää syitä ja seurauksia, jotka ovat vaikuttaneet tapahtuman taustalla. (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 27.)

Lapsi saattaa olla hyvin kiinnostunut siitä, miltä kuollut näyttää tai mitä ruumiille tapahtuu hautaamisen jälkeen. Näihinkin kysymyksiin on hyvä vastata mahdollisimman re-

hellisesti ja selkeästi. Tällainen uteliaisuus on normaalia, ja näiden pohdintojen avulla lapsi yrittää ymmärtää tapahtunutta paremmin. (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 27.)

3.2 Kouluikäinen lapsi

10–13-vuotias lapsi ymmärtää jo hyvin kuoleman peruuttamattomuuden. Hän alkaa miettiä pitkäaikaisia vaikutuksia, joita läheisen kuolemalla on hänen elämäänsä. Hän saattaa miettiä, että kuollut läheinen ei tulevina kuukausina ja vuosina pääse jakamaan hänen kanssaan tärkeitä hetkiä ja tapahtumia. Läheisen kuolema voi aiheuttaa tunteen, että lapsi on kovin erilainen ikätovereihin verrattuna. Ikätoverit vaikuttavat yhtäkkiä lapsellisilta, ja lapsella on voimakas tunne, että kukaan ystäväistä ei voi ymmärtää, miltä hänestä tuntuu. Lapsi voi ihmetellä omia tunnetilojaan, jotka vaihtelevat joskus laidasta laitaan lyhyen ajan sisällä. Tämä tuntuu hämmäntävältä ja pelottavalta ja lapsi tarvitsee lähelleen aikuisen, joka kertoo, että tällaiset tuntemukset ovat normaaleja. Tämän ikäinen lapsi saattaa pohtia myös oman kuolemansa mahdollisuutta. (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 27.)

3.3 14–18-vuotias nuori

Nuori pohtii kaiken tarkoitusta, ja tulevaisuuden suunnittelu tuntuu ehkä vaikealta, kun hän miettii elämän rajallisuutta. Toisaalta hän saattaa pitää itsensä tahallaan niin kiireisenä, ettei joudu kohtaamaan omia tunteitaan ja mieltä askarruttavia kysymyksiä. Tämä kiireeseen pakeneminen voi olla nuoren mielestä tehokas tapa kontrolloida tilannetta, jos hän pelkää pysähtyessään menettävänsä kyvyn hallita tunteitaan. Nuorta ei pidä pakottaa asian käsittelemiseen, mutta on tärkeää, että hän tietää, että on olemassa läheisiä, jotka ovat hänen tukena. Elämän rajallisuuden ja kaipuun olemuksen ymmärtäminen kasvattaa nuorta kohti aikuisuutta. (Antamo & Holmela 2008; Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 27.)

Nuori käsittää kuoleman samalla tavalla kuin aikuinen pystyen ajattelemaan laajemmin kuoleman seurauksia. Hän voi pohtia elämän ja kuoleman kysymyksiä. Kokemus kuo-

leman epäoikeudenmukaisuudesta saattaa kuitenkin askarruttaa ja siksi hänen reaktionsa sekä tunteenilmaisunsa voivat olla hyvin voimakkaita. (Antamo & Holmela 2008.)

Nuori voi surra eri tavalla kuin aikuinen ja aikuisen voi olla vaikeaa sitä ymmärtää. Joku voi soittaa musiikkia kovaäänisesti, ja joku viettää aikaa ystäviensä kanssa. Moninaiset harrastukset ja kaveripiiriin pakeneminen auttavat pitämään todelliset tunteet piilossa, ja saattaa käydä, että nuori jää surunsa kanssa yksin. (Antamo & Holmela, 2008.)

Surevalle nuorelle on tyypillistä hämmennys ja turvattomuuden tunne. Kuolema ja suru voi tuntua erityisen raskaalta, mutta toisaalta tunteet voivat ailahtella ja olla erittäin syviä. Murrosiässä nuoren identiteetti on muotoutumassa, ja suru vaikuttaa siinä kehitysvaiheessa hänen minäkuvaansa voimakkaasti. (Antamo & Holmela, 2008.)

Menetyksestä huolimatta on tärkeää, että nuori voisi elää ja olla lapsen asemassa ottamatta turhaa vastuuta aikuisten asioista ja tunnetiloista. Mitä enemmän nuori kuvaa omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan, sitä enemmän on mahdollisuuksia syventää vuorovaikutusta ja tukea häntä. (Antamo & Holmela, 2008.)

Surussa läheisyyden ja kosketuksen tarve lisääntyy. Jos kosketus ei ole ollut luontevaa aiemmin, sen opettelu voi olla osa tulevaisuutta. Hellä kosketus on viesti hyväksymisestä, rakastamisesta ja turvallisuudesta. Aikuisten on kuitenkin hyvä muistaa, että nuorellakin on oltava tilaa kasvaa ja oikeus omaan yksityisyyteensä. (Antamo & Holmela, 2008.)

Aina nuori ei halua puhua kaikista ajatuksistaan omille vanhemmilleen, ja tällöin hänelle voi tarjota mahdollisuutta keskustella jonkun muun luotettavan aikuisen kanssa. Vaikka nuoren kuolemankäsitys on jo samalla tasolla kuin aikuisella, hänen tunne-elämänsä kehittyy edelleen, ja hän tarvitsee tukea pystyäkseen käsittelemään kokemustaan ja tunteitaan. Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 27.) Nuorta voi tukea käsittelemään asiaa myös omassa kaveripiirissään (Supporting children & young people facing loss 2009, 4).

Tutkittaessa nuorten selviytymistä läheisen kuoleman jälkeen on havaittu nuorten vahvistuneen muiden ihmisten huomioonottamisessa sekä muiden surevien auttamisessa ja kohtaamisessa. Lisäksi heidän oli havaittu vahvistuneen elämän vastoinkäymisistä sel-

viytymisessä. Mitä voimakkaammin nuoret kokivat ottavansa muut ihmiset huomioon, sitä vähemmän he kokivat eristäytymistä sekä tunnetta, etteivät tule pääsemään koskaan menetyksen yli. (Rask, Paunonen-Ilmonen & Kaunonen 2001, 213.)

On myös tärkeää, miten sureva nuori tulee kohdelluksi koulussa, varsinkin miten opettaja ja muut oppilaat kohtaavat hänet. Tutkija Jenni Karhusen pro gradu työn selvityksen mukaan 84 prosenttia oppilaista oli miettinyt vanhemman kuolemaa koulupäivän aikana ja suurella osalla heistä surun tunteet olivat olleet voimakkaita. Toisaalta nämä nuoret eivät halunneet käsitellä tunteitaan julkisesti, ja 70 prosenttia heistä olikin peitellyt suruaan muilta. Vaikka oppilaat eivät kokeneet saaneensa suurta tukea opettajilta, enemmistöä vastaajista oli lohduttanut normaali kouluarki. Nuoret kokivat saaneensa parasta lohdutusta musiikin kuuntelusta, kuolleen vanhemman muistelusta ja itkemisestä. (Karhunen 2009, 40–45.)

4 AIKUISEN ROOLI LAPSEN SURUSSA

Aikuisen on tärkeää kohdata lapsi lapsen persoonaa arvostaen, tarvittaessa puolustaen ja lasta kunnioittaen. Kohdata lapsi aidosti kiinnostuneena, ei uteliaisuudesta vaan ilmaisten halua osoittaa huolenpitoa ja tukea. (Mattila 2011, 23–25.) Turvallisuuden tuntemisen tae ei ole elämän ongelmattomuus vaan huolenpito vaikeuksien keskellä. (Niemelä 2014, 5.) Tehokas surun työstäminen voidaan aloittaa miltei välittömästi asian tultua esiin (James. & Friedman 2010, 16).

On tutkittu, että vanhemmat tarvitsevat surevan lapsen ja nuoren tukemiseen tietoa sairastuneen läheisen sairaudesta ja sairastumisen vaikutuksesta lapsen psykososiaaliseen kehitykseen. Lisäksi he tarvitsevat tietoa siitä, miten suru ilmenee lapsessa, ja miten he voivat tukea lasta tässä tilanteessa. He tarvitsevat myös tietoa siitä, miten tukea lapsen normaalia kehitystä ja hyvinvointia sekä miten lapsi voi saada turvaa, toivoa, rohkeutta ja mielekkyyttä tilanteeseen. (Mattila 2011, 111; Niemelä 2014, 6.)

On tärkeä näkökulma huomioida myös se, missä perheen kehitysvaiheessa perheen toisen vanhemman kuolema tapahtuu. Kehitysvaiheet ovat 1.) muodostuvan perheen vaihe, 2.) lasta odottava perhe, 3.) koululaisperhe, 4.) murrosikäisen perhe, 5.) maailmalle lähtijän perhe, 6.) keski-ikäinen perhe ja 7.) ikääntyvä perhe. Kussakin kehitysvaiheessa perheellä on voimavaratekijöitä ja riskitekijöitä, jotka auttavat selviytymään tai vaikeuttavat selviytymistä. Surevassa perheessä vanhemmat eivät aina jaksa pitää kiinni roolirajoista kuin muissa perheissä. (Pojjula 2002, 118–122.)

Jokaisessa perheessä on mahdollisuuksia ja voimavaroja menetyksestä selviytymiseen. Parhaita auttajia toisilleen voivat olla juuri perheenjäsenet, sillä he tuntevat toisensa läheisemmin kuin ulkopuoliset. Kun joku perheen jäsenistä kuolee kesken kaiken, kuolema muuttaa perheen elämän tulevaisuuden ja unelmat, siitä mitä se oli suunnitellut ja ajatellut. (Pojjula 2002, 119–122.)

Menetys voi aiheuttaa tyhjän aukon perheeseen. Jotkut haluavat täyttää tyhjän aukon nopeasti ottamalla perheeseen uuden kumppanin jakamaan vanhemmuutta. Toiset perheet tiivistyvät ja eristäytyvät joksikin aikaa muusta ympäristöstä antaen itselleen yksitistä aikaa suremiseen toisiaan tukien. (Pojjula.2002, 119–122.) Esimerkkinä perhe,

jossa pienet lapset ilmaisivat asian hyvin suoraan kysymällä isältään kuolevan äidin vuoteen vierellä: ”Koska meille tulee uusi äiti?” Onkin hyvä jos perhe suhtautuu ratkaisukeskeisesti menetyksiin ja sillä on korkea sietokyky kaikenlaisia reaktioita kohtaan. Perheen sisällä tapahtuva suremisen epätahtisuus saattaa myös aiheuttaa omat haasteensa. (Poiijula .2002, 123–125.)

4.1 Vanhempien ohjaaminen lapsen surutyön tukemiseen

Aikuiset saattavat väheksyä lapsen surua toteamalla, että lapsi ei vielä ymmärrä tai oletamalla, että lapselle on haitallista kohdata kuoleman esiin nostamat tunteet. Lapsella on kuitenkin kyky kohdata hyvin vaikeitakin tunteita, jos aikuiset ovat hänen apunaan. Joka tapauksessa kuolema on kohdattava, jos se osuu kohdalle. Lasta ei voi siltä kokemukselta varjella. Parhaimmillaan aikuiset välittävät lapselle kokemuksen, että kuolemaan liittyy surua ja kaipausta, mutta myös lohdutusta ja huolenpitoa. (Mäkelä 2013, 11.)

Lapsi, joka osaa ilmaista tunteitaan ja joka on löytänyt rakentavia keinoja purkaa pahaa oloaan, on saanut vahvistusta kohdata elämässään vastaantulevia kriisejä. Jos lapsi ei saa ymmärrystä ja tukea, hän voi oppia, että järkyttävistä asioista puhuminen tai niiden ajattelemisen ei ole hyväksi. (Laimio 2003, 12; Poiijula 2007, 149; Mäkelä 2013, 9.)

Myös perheen olemassa oleva turvaverkko tukee lapsen selviämistä. Nyky-yhteiskunnassa suru eristää perheitä ja tekee ihmiset yksinäisemmiksi, joten olisi hyvin tärkeää saada perheen ulkopuolisilta tukea vanhemmuuteen. Perheen ulkopuoliset voivat rohkaista perhettä olemaan avoimia ja ilmaista olevansa tarvittaessa käytettävissä. Toivottavaa olisi, että perheellä olisi muutakin tukea kuin viralliset auttajatahot; neuvola, päiväkotia ja koulu. (Laimio 2003, 12; Poiijula 2007, 149; Mäkelä 2013, 9.)

Mikäli lapsen kysymykset saavat aikaan aikuisen itkun, ei lapsi selittämättä ymmärrä, että itku on seurausta surusta ja ikävästä, jonka kysymyksen aihepiiri tai siihen liittyvä mielleyhtymä herätti. Lapsi tulkitsee tilanteen usein niin, että hänen kysymyksensä saa aikaan aikuisen pahan mielen, ja pyrkii jatkossa välttelemään aiheita. Mikäli aikuinen ei selitä omia tunteitaan ja reaktioitaan tai yrittää salata ne lapselta - lapsi hämmentyy. Aikuisen selittämätön käytös saa tilanteen näyttämään siltä, että aikuinen menettää ti-

lanteen hallinnan ja sen myötä lapsen maailmasta katoaa turvallisuus. Aikuisille jää suuri vastuu siitä, millä tavoin lapsi uskaltaa pukea suruaan sanoiksi ja ilmasta suruaan. (Holm & Turunen 2008, 27–28.)

Aikuisilla voi joskus tulla tarve korvata lapsen paha mieli jollakin mukavalla asialla, tapahtumalla, tavaralla tai jopa uudella lemmikillä. Jos siihen liittyy ajatus, että näin lapsi unohtaa surunsa, on vaarana se, ettei lapsen todellisia tunteita hyväksytä ja hänen tarpeitaan kuulla. Näin saatetaan välittää lapselle käsitys, että ihmissuhteet voi korvata toisilla. Samalla vahvistetaan ajatusta siitä, että surun ilmaiseminen on jotain ei-toivottavaa ja ei-suotavaa. Aikuisen pitäisi rohkaista lasta suremaan, ilmaisemaan suruaan ja muistelemaan kuollutta, sen sijaan, että hän pyrkisi siirtämään lapsen ajatuksen kuolleesta läheisestä ja surusta muualle. (Holm & Turunen 2008, 29–30.)

Lapselle voidaan sanoa hänen ollessa omassa ahdistuksessaan ja hämmennyksessään, että hän kenties haluasi olla hetken yksin. Tai itkevän aikuisen kohtaavalle lapselle sanotaan, että: ”Anna äitisi olla hetki rauhassa – se menee kohta ohi.” Näin lapselle välittyy käsitys, että sureminen on jotain sellaista, joka on hyvä tehdä yksin piilossa muilta ihmisiltä. Surevista sanotaan, että he eristäytyvät helposti, se on totta, mutta se ei ole luonnollista. Ihminen ei eristäydy luonnostaan vaan siksi, että on oppinut tekemään niin. Meille opetetaan, että nauraminen tehdään yhdessä, mutta itkeminen tehdään yksin. (Holm & Turunen 2008, 29–30.)

Joskus lapsi saa jopa kiitosta siitä, ettei hän itke ja näytä suruaan. Ajatellaan jopa, ettei läheisen kuolema näyttäisi vaikuttavan häneen juuri mitenkään, silloin voi kuitenkin olla kysymys siitä, että surua ei osata kohdata, eikä käsitellä yhdessä ja näin lapsi jää surunsa kanssa yksin. (Holm & Turunen 2008, 27–28.)

Stereotypisesti aikuisten annetaan usein ymmärtää, ”Sinun täytyy olla vahva – sinun täytyy jaksaa lastesi vuoksi”, tämä voidaan ymmärtää niin, ettei lapselle voida näyttää tunteitaan. Näin lapsikin oppii ”vahvaksi”. Vielä haitallisempaa on se, että surevalle lapselle sanotaan: ”Sinun täytyy nyt olla vahva isäsi/äitisi vuoksi ja auttaa häntä”. Lapset ovat hyvin alttiita omaksumaan toisen vanhemman roolin, ja he saavat tyydytystä siitä, että pystyvät lohduttamaan ja hoitamaan vanhempansa tai jopa koko perhettä. Aikuisen roolin omaksuneelle lapselle ei voida enää myöhemmin antaa hänelle kuulu-

vaa lapsuutta takaisin, vaikka suruun liittyviä traumoja voidaan aina hoitaa. (Holm & Turunen 2008, 30–31.)

Meidän aikuisten tulisi määritellä käsite ”vahva” uudelleen. Vahvuus on pikemminkin sitä, että ilmaisee tunteensa luonnollisesti ja pyrkii siihen, että sanat ja teot myötäilevät tunnetiloja. Näin lapsetkin oppivat kertomaan tunnetiloistaan, eivätkä hautaa niitä. Ja energiaa jää muuhun ajankohtaisiin kehitystehtäviin. Tällä tavoin määriteltynä vahvuus lähestyy inhimillisyyttä. (Holm & Turunen 2008, 30–31.)

4.2 Vanhempien ohjaaminen nuoren surutyön tukemiseen

Varhaisnuoruuttaan elävä lapsi ymmärtää kuoleman kuuluvan elämään, joka koskettaa kaikkea elollista eli myös lasta itseään, jonain päivän. Hän saattaa jopa ryhtyä etsimään itsestään sairauksia somatisoiden suruaan. Tämän ymmärtäminen saattaa olla ahdistavaa ja varhaisnuori voi yrittää olla ajattelematta kuolemaa. Yli 10-vuotias lapsi pohtii kuoleman oikeudenmukaisuutta tai epäoikeudenmukaisuutta, sekä miettii elämää suuremman voiman osuutta tai yliluonnollisia selityksiä. (Rask, Kaunonen & Paunonen-Ilmonen 2001, 213; Holm & Turunen 2008, 16.)

Nuoruuttaan elävällä lapsella on jo kykyä ymmärtää kuolemaa, mutta hänellä ei ole älyllistä valmiutta hallita voimakasta kokemusta. Varhaisnuori ei jaksakaan surussaan kuin pieniä hetkiä kerrallaan. Nuoruusiän kehitykseen kuuluu suuntautua kotoa kaveripiiriin päin ja monen nuoren kohdalla ystävien merkitys korostuu. (Holm & Turunen 2008, 17.) Nuoren kannalta on tärkeää, että vanhempi hyväksyy sen, että nuori hakee tukea myös omasta kaveripiiristään. (Supporting children & young people facing loss 2009, 4.)

Nuoret saattavat kokea, että kukaan ei ymmärrä, eikä voimakkaiden tunteiden kanssa ole helppo keskittyä koulunkäyntiin. Nuoret saattavat yrittää unohtaa surun aiheuttamaa kipua. On kuitenkin tutkittu, että toisten ihmisten tuen turvin läpikäyty suru on tuonut nuoren elämään myös vahvuuksia. Vahvuudet saattavat ilmentyä toisen huomioon ottamisena, elämän vastoinkäymisistä selviytymisenä, elämän arvaamattomuuden tiedostamisena sekä vahvistuneena hengellisyytenä. Surun läpikäyneellä on myös valmiuksia

ottaa vastaan apua ja tukea muita surevia. (Rask, Kaunonen & Paunonen-Ilmonen 2001, 208.)

Keskustellessaan nuorten kanssa heidän tunteensa tulisi sallia ja ottaa todesta. Nuoret odottavat tietoa ja haluavat osallistua yhteiseen suruprosessiin. Usein vanhemmat haluavat suojella nuoria surulta ajatellen, että heidän tulisi elää suojeltuina pahalta maailmalta, mutta tämä voi johtaa väärinymmärryksiin, turvattomuuteen ja epävarmuuteen. (Supporting children & young people facing loss 2009, 3.)

“A child can live through anything so long as he or she is told the truth and is allowed to share with loved ones the natural feelings people have when they are suffering.” (Eda le Shan)

4.3 Käytännön toimia lapsen ja nuoren surutyön tukemiseen

Lapsen ja nuoren parhaita auttajia ovat läheiset aikuiset; sukulaiset, ystävät, tuttavat, joilla jo on luotettava suhde lapseen. Aikuinen tarvitsee rohkeutta ja kykyä olla läsnä lapsen surussa. Lisäksi aikuiset tarvitsevat lapsen ja nuoren tukemiseen tietoa. Tieto lapsen ja nuoren surusta rohkaisee kohtaamaan, ymmärtämään ja tukemaan lasta asian käsittelyssä. (Uittomäki & Mynttinen 2012.)

Olemalla aidosti mukana aikuinen vahvistaa samalla lapsen tai nuoren turvallisuudentunnetta. Yleensä tilanne vaatii ”ylimääräistä” läsnäoloa, fyysistä läheisyyttä ja huomaavaista huolenpitoa. Lapselle ja nuorelle on siis lupa antaa empaattista läsnäoloa. Lapsella tai nuorella tulisi olla mahdollisuus osallistua hautajaisiin ja rituaaleihin. Häntä olisi hyvä valmistella siihen, mitä silloin käytännössä tapahtuu. (Uittomäki & Mynttinen 2012.)

On hyvä pitää kiinni arkielämän rutiineista ja sujuvuudesta ja näin huolehtia lapsen perustarpeista. Lasta ja nuorta voi rohkaista normaaliin toimintaan; leikkiin, kouluun, päivähoitoon, harrastuksiin ja viettämään aikaa ystävien kanssa. Koulu, päivähoito, kerho jne. edustavat lapselle ja nuorelle surun keskellä normaalia lapsen elämää, ”lepopaikkaa surusta”. (Uittomäki & Mynttinen 2012.)

On hyvä välttää tarpeettomien muutosten tekemistä lapsen elämässä tai ainakin kertoa mahdollisista muutoksista etukäteen. Tällä tavoin toimimalla vahvistetaan toivoa elämän jatkumisesta sekä annetaan lapselle lupa surra. Käytännössä on tärkeää vain antaa aikaa ja tilaa. Samalla kuitenkin rohkaisten puhumaan ja esittämään kysymyksiä kun lapsi ja nuori ilmaisee olevansa valmis aktiivisempaan käsittelyyn. Aikuisen tulisi olla rehellisiä ja antaa totuudenmukaista tietoa tapahtuneesta. Näin hän tukee lasta tai nuorta kuolemankäsityksen työstämisessä, selkiyttäen mahdollisia väriä uskomuksia. (Uittomäki & Mynttinen 2012.)

Lapsille tai nuorille voi olla toisinaan helpompaa sanojen sijasta ilmaista itseään toiminnallisilla keinoilla: piirtämällä, maalaamalla, savitöitä tekemällä, kuuntelemalla musiikkia, eläytymällä näytelmiin tai satuihin, lukemalla, pelaamalla, yms. Aikuinen voi rohkaista lasta leikkimään, hyväksymällä leikit, joiden kautta lapsi käsittelee asiaa. Kaiken kaikkiaan muistamalla kunnioittaa lapsen yksilöllistä tapaa reagoida ja surra. On hyvä huomioida, että tulisi välttää vaatimuksia ja odotuksia: ”sinun täytyy nyt olla vahva ja äidin/isän apuna”. Aikuinen voi antaa mallia surukäyttäytymiselle olemalla itse aito ja avoin omassa surussaan. (Uittomäki & Mynttinen 2012.)

Aikuinen tukee parhaiten lasta ottamalla vastaan lapsen tunteita ja kertomalla, että monenlaiset tunteet kuuluvat suruun ja ovat normaaleja. Lasta tai nuorta voi auttaa tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan käsittelemällä tämän pelkoja ja etsimällä luovia selviytymiskeinoja. Samalla voi havainnoida mahdollisia merkkejä ammattiavun tarpeesta ja hakea tarvittaessa apua rohkeasti. (Uittomäki & Mynttinen 2012.)

Perheen ulkopuoliset voivat huolehtia perheen vanhemman hyvinvoinnista. Ja samalla lapsen tai nuoren ympärille kertyy turvallisia, lapsen tuntevia aikuisia, jotka eivät itse ole ”surun syövereissä”, jotka ovat vastaisuudessakin lapsen elämässä säännöllisesti tuoden toivoa elämän jatkuvuudesta. (Uittomäki & Mynttinen 2012.)

Vanhemman tehtävänä on kertoa lapsen ja nuoren surusta hänen kanssaan arjessa toimiville muille aikuisille, kuten kouluille ja päiväkodille. Lapsen tai nuoren kanssa olisi hyvä sopia, miten tai kuka kertoo kuolemantapauksesta myös lapsen tai nuoren kavereille ja ystäville. Aikuisen on hyvä ottaa tämä puheeksi. Jos surevalla lapsella tai nuorella on toiveita tai odotuksia kavereiden tai ystävien suhteen – näistä on hyvä avoimesti

kertoa. Samalla voi avoimesti myös kertoa koko perheen tilanteesta ja toiveista. (Supporting children & young people facing loss 2009, 4; Uittomäki & Mynttinen 2012.)

Toiveena voisi olla, ettei perhettä jätetä yksin surunsa kanssa. Oikeita sanoja perheen kohtaamiseen ei ole. Pääasia on, että osoittaa perheelle myötätuntoa ja on aidosti läsnä. Yhteydenpidon on oltava luontevaa. On turha välttää tyhjiä sanoja ja kliseisiä toivotuksia. (Supporting children & young people facing loss 2009, 4; Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 27.)

On hyvä huomioida myös perheen toisen vanhemman kuoleman aiheuttamien taloudellisten muutosten vaikutus koko perheeseen. On tärkeää, että perheen talous ei romahda toisen vanhemman kuoleman jälkeen. Auttajien rooli on hyvin tärkeä tämän tiedon jakamisessa. Myös lakiasioiden ja omaisuuden hoitoon liittyvissä asioissa tarvitaan käytännön apua ja neuvoja. Eri auttajatahojen keskinäinen yhteistyö ja tiedonkulku on myös tutkimuksessa koettu tärkeäksi perhettä tukevaksi toiminnaksi. (Mynttinen 2007, 44.)

5 MILLOIN TARVITAAN AMMATTIAPUA

Suru sinällään on terve reaktio menetykseen ja terveessä surussa on aina jotain kaunista. Sureva lapsi tai nuori on kauniimpi ja aidompi kuin nauruton, elämänilon menettänyt ja masentunut lapsi. Ammattiapu on tarpeen, jos suru nostaa pintaan aikaisemmat menetykset tai niiden herättämät tunteet ja ne sekoittuvat tähän hetkeen. Surun ja menetyksen onnistunut läpikäyminen, vaikka ammattiavun avulla, estää asian koteloitumisen ja auttaa lasta selviytymään elämän kriiseistä jatkossakin. (Niemelä 2005, 121–122.)

Seuraavia asioita huomioimalla voi tunnistaa ammattiapua tarvitsevan lapsen tai nuoren:

- lapsi ei elä ikätasoista lapsen elämää
- lapsi taantuu eli käyttäytyy ikäistään huomattavasti nuoremman lapsen tavoin
- lapsi käyttäytyy liiaksi ikäistään vanhemman lapsen tai aikuisen tavoin
- lapsi syyttää voimakkaasti itseään
- lapsi ei leiki tai traumaattinen leikki ei etene
- lapsen suhteet ikätovereihin ja/tai aikuisiin kapeutuvat
- lapsella on selviä oireita, esimerkiksi pelkoja tai aggressiivista käytöstä, jotka haittaavat normaalia elämää
- lapsen käytös ja persoonallisuus muuttuvat dramaattisesti
- lapsi kantaa liikaa vastuuta läheistensä selviämisestä
- lapsi suhtautuu tulevaisuuteen pessimistisesti
- sinulla on huoli lapsesta ja haluat tukea ja neuvoja

KUVA 1. Milloin lapsi tarvitsee ammattiapua (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 34).

Paikkoja joista voi hakea apua ovat esimerkiksi sosiaalipäivystys, Suomen Nuoret lesket ry, Sylva ry., Mannerheimin lastensuojeluliitto, neuvolat, sosiaalitoimistot ja seurakunnat. Osalla järjestöistä on myös aikuisille suunnatun tukitoiminnan lisäksi omaa toimintaa lapsille ja nuorille.

Ammatillinen apu ei kuitenkaan aina tarkoita varsinaista terapiaprosessia. Tällaiseen tilanteeseen voi riittää muutama neuvolatyypinen käynti. Terapiaprosessia saatetaan tarvita, kun kyse on yleensä pitkittyneestä, viivästyneestä, kokonaan poissa olevasta tai ylettömästä surusta (Erkkilä 2003, 30.) Aina on hyvä muistaa periaate, mitä isommat ongelmat sitä pienemmin askelin edetään. (Niemelä 2005, 124.)

Sureville lapsille ja nuorille ei ole vielä järjestelmällisiä tukimuotoja avun saamiseksi surun kohdatessa. **Vertaistukiryhmiä**kin on järjestetty vain satunnaisesti ympäri Suomea. Lapsella ei tarvitse olla psyykkisiä tai sosiaalisia oireita osallistuakseen läheisensä kuoleman kokeneiden lasten vertaistukiryhmään. Jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus osallistua ikätasoaan vastaavaan ryhmään, jossa hän voi käsitellä omaa menetystään ja tunteitaan turvallisen ohjaajan tuella. Lapsi hyötyy vertaisten läsnäolosta ja tuesta yhtä paljon kuin aikuiset. (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 32.) Sururyhmät eroavat terapiasta siinä, että vertaisryhmien ohjaajat järjestävät mahdollisuuden traumattisten kokemusten ja surun työstämiseen, mutta eivät tulkitse ja analysoi lasten tunteita, toimintaa ja käytöstä. (Holmberg 2005, 91.)

Vertaisryhmässä lapsi saa tilaisuuden jakaa kokemuksiaan, tunnistaa ja ilmaista tunteitaan sekä oppia toisilta lapsilta uusia selviytymiskeinoja. Yksi vertaisryhmien vahvuus on siinä, että saman kokenut voi parhaiten ymmärtää toista. Lapsi saa kokemuksen, ettei ole yksin, erilainen tai ainut, joka on menettänyt tärkeän perheenjäsenen. (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 32.)

Uuden surukäsityksen mukaan ajatellaan, että suru on muistonmuodostuksen prosessi; emme tue unohtamista, vaan pyrimme rakentamaan vahvaa muistoa kuolleesta läheisestä. Muistelu onkin yksi tärkeä teema läheisensä menettäneiden lasten vertaistukiryhmissä. (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 32.)

6 AUTTAJANA OLEMINEN

Auttajan liikakuormitusta estää se, että hän tunnistaa ja tunnustaa omat rajansa sekä huolehtii itsestään. Jos auttaja kokee, että hänen tulisi pystyä poistamaan tai lohduttamaan pois tapahtunut paha, se tuntuu raskaalta. Se ei ole mitenkään mahdollista. Kaikivoipaisuusajatukset ovat epärealistisia ja auttamissuhteen sekä auttajan kannalta vahingollisia. Auttajan ei tule myöskään ottaa autettavan elämää omalle vastuulleen. Auttamisen ja tukemisen tavoitteena on autettavan, kriisissä olevan henkilön voimavarojen tukeminen, ei avuttomaksi tekeminen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 122.)

Auttaja joutuu usein kohtaamaan elämän epäoikeudenmukaisuuden ja oman haavoittuvuutensa sekä niihin liittyviä pelkoja, syyllisyydentunteita, avuttomuutta, hätää ja kärsimystä. Mitä lähemmäksi omaa elämää autettavan kokema asia tulee, sitä syvemmillä sen aiheuttamat tunteet kaivautuvat auttajaan. Perheen surun kohtaaminen saattaa nostaa pintaan käsittelemättömiä omia menetyksen ja luopumisen kokemuksia. Tämän kautta mahdollistuu siis myös auttajan omien menetysten käsittely ja oma suhde kuolemaan. Jos ei ole tietoinen itsessä tapahtuvista reaktioista, on vaarana, että auttamistilanteissa voi joutua väärille urille. (Ruishalme & Saaristo 2007, 122.)

Usein vaikeinta surevan lapsen ja nuoren tukemisessa auttajalle, on oman epävarmuuden ja avuttomuuden sietäminen. Kun auttajalla on selkeä käsitys auttamisen rajoista ja mahdollisuuksista, auttamistyö on palkitsevaa ja merkityksellistä. Auttajaa suojaa hyvä itsetuntemus. Jaksamisen kulmakivenä on auttajan oma hyvinvointi, mihin kuuluu huolehtia riittävästä levosta, ravinnosta ja virkistäytymisestä. Oman tunnemaailman tulee olla riittävän jäsentynyt, jotta voi kestää ja ymmärtää surua kokeneen henkilön voimakkaita tunnekokemuksia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 123; Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 34.)

Joskus auttajaystävä voi olla myös kaksoisroolissa. Hän voi olla samaan aikaan tukija ja surija. Silloin saattaa käydä niin, että surijan osa mielletään vain aivan lähiomaisille, vaikka kuolleeseen henkilöön olisi ollut läheisessä suhteessa lähiomaisten lisäksi useampiakin henkilöitä. Tällöin nämä ihmiset saattavat jäädä tuen ja tukipalveluiden ulkopuolelle. (Ruishalme & Saaristo 2007, 103.)

Auttamisessa keskeisintä on kuunnella ja välittää sekä tukea autettavan omia voimavaroja. Auttaja ei ole pelastaja eikä vastausten antaja eikä hän pysty poistamaan tapahtunutta, eikä häneltä sitä odotetakaan. Surua ei voida lohduttaa pois eikä tapahtunutta poistaa, mutta surua ja tuskaa voidaan jakaa ja kokea yhdessä. Kuuntelemisen merkitystä ei voi ikinä korostaa liikaa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 108–110.)

Psykologi, psykoterapeutti Elisabeth Cleve kertoo lohduttamisesta, kirjassaan *Pidä isää kädessä – kaksivuotias kriisiterapiassa* (2005, 125–126), kaksivuotiaasta Victorista, joka on menettänyt liikenneonnettomuudessa äitinsä ja pikkuveljensä:

”Tunnen kiusausta mennä hänen lähelleen lohduttaa häntä ja saada hänet taas iloiselle tuulelle. Tai antaa ainakin paremman junan, jonka vaunuissa on niin tukevat kiinnityskoukut, etteivät ne irtoa toisistaan. On kuitenkin tärkeää, että Victor saa kokea kohtalokkaan liikenneonnettomuuden uudelleen omassa leikissään. Osoitan myötätuntoani yksinkertaisin sanakääntein: ” On tosi ikävää kun joku menee niin kurjasti ja pieleen, ettei sitä saa enää korjatuksi. Sellaisesta tulee vihaiseksi. Ja myös erittäin surulliseksi.”

Kun auttaja kuuntelee keskittyneesti ja osoittaa, että ymmärtää mitä on tapahtunut ja mitä surija on käynyt läpi, surija voi kokea tulevansa ymmärretyksi ja kuulluksi. Auttajan ei tarvitse yrittää ratkaista tilannetta kertomalla, mitä surijan pitää tehdä tai yrittämällä kuvitella, mitä surija tuntee. Näin toimiva auttaja tukahduttaa ja estää surijaa ilmaisemasta suruaan ja etsimästä omaa tietä surusta selviämiseen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 108–110.)

Kun surua aiheuttava tapahtuma on akuutissa vaiheessa, auttaja voi tehdä asioita autettavan puolesta, esimerkiksi auttaa jatkotuen etsimisessä. Auttaja voi kysyä, mitä surija haluaisi tai mitä hän pitää tärkeänä. Heti kun on mahdollista, autettavaa tulee tukea ja rohkaista surijaa ottamaan vastuu omasta itsestään. (Ruishalme & Saaristo 2007, 108–110.)

Tärkeätä on, että auttaja hallitsee omat tunteensa ja reaktionsa niin, ettei kauhistele ja siunaile tapahtunutta. Pahinta olisi, että surija joutuu lohduttamaan auttajaa tai molemmat vahvistavat toisissaan surua ja hätäännystä. Auttaja voi kuitenkin kertoa minkälaisia

ajatuksia ja tunteita surijan kertomat asiat hänessä herättävät. Auttajan ei tulisi kuitenkaan osoittaa sääliä surijaa kohtaan. Näin tehdessään hän voi vahvistaa surijan avuttomuuden tunnetta. Auttajan olisi oltava tilanteessa aito, todellinen ihminen, eikä hänen tulisi etukäteen miettiä tiettyä kaavaa tai vuorosanoja keskusteluun. (Ruishalme & Saaristo 2007, 110–115.)

Liian usein ajatellaan, että menetyksen puheeksi ottamista lapsen tai perheen kanssa tulisi välttää, ettei heitä kuormiteta liikaa. Keskustelun avaus auttajan puolelta saattaa kuitenkin olla asia, jota perheet odottavat ja arvostavat myöhemminkin. Perheet arvostavat rohkeutta kohdata heidät. Pahinta perheen näkökulmasta on jättää heidät yksin surunsa kanssa ja vältellä kohtaamisia. (Uittomäki, Mynttinen & Laimio 2010, 34.)

Eräs oman tyttärensä hukkumisonnettomuudessa menettänyt isä kertoi, miten hänen työkaverinsa välttelivät häntä onnettomuuden jälkeen, heidän kohdatessaan kahvitauoilla. He olivat lähteneet pois paikalta sanomatta sanaakaan. Surevalle isälle jäi tunne, että hän on kuin ”spitaalinen”. Ainoa todella inhimillisesti kohdannut lähimmäinen oli alkoholisoitunut tuttava, joka sanattoman eleettömästi laski kätensä hänen olkapäälleen ja katsoi silmiin. Tästä kohtaamisesta välittyi todellinen lämmin myötätunto, jonka sureva isä muistaa koko loppuelämänsä.

Auttamisen tärkeimpänä työvälineenä voidaan pitää empatiaa eli myötätuntoa toista ihmistä kohtaan. Koska ihmiset ovat erilaisia ja kokevat asiat omalla tavallaan, ei kaikkia surevia ihmisiä voi kohdella samalla tavalla. Jotta auttaja voi tietää, miten toimia surevan henkilön kanssa, hänen tulisi yrittää ymmärtää surevan tarpeita ja toiveita. Siihen tarvitaan empatiakykyä. Kun kuuntelee ja yrittää ymmärtää ja toimia ymmärryksen mukaisesti, voi silloin toimia myötätuntoisesti. (Ruishalme & Saaristo 2007, 117–118.)

Lapsen kehityksen tukeminen muuttuneessa elämäntilanteessa vaatii työntekijältä katsumista oman perustehtävänsä ohitse. Kuka tahansa, joka kohtaa tilanteen, missä tukea, tietoa, apua tarvitaan – käy rohkeasti tilanteeseen, älä pakene paikalta ajatellen, että tämä osa-alue on jonkun toisen ammattilaisen vastuulla. On aina hyväksi tarjota mahdollisuutta keskusteluun lapsen hyvinvoinnista, suremisesta, ja voimavarojen etsimisestä.

Läheisensä menettäneelle surijalle on tuhoisaa, jos auttaja pyrkii auttamisen avulla hakemaan itselleen arvovaltaa surijan auttajana tai tiedostamattaan ratkaisemaan omaa käsittelemätöntä ahdistustaan ja menetyksiään. Lisäksi on hyvä huomioida, että ammat-tiauttajan oma liikuttumisen tunne on sallittua ja kertoo hänen kyvystään tuntea tunteita, kunhan tilanne ei käänny siihen, että surija tukee auttajaa. Näin surija voi edelleen luot-taa auttajaan ja hänen kestäkykyynsä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 150–153.)

Kun auttaja joutuu vastaanottamaan ja kantamaan itsessään surevan vaikeita tunteita, kuten ahdistusta, pelkoa ja vihaa, hän joutuu kasvotusten myös itselleen kuuluvan pahan kanssa. Kun vaikeat tunteet ja paha itsessä tulevat tutummiksi, on mahdollista jäädä surevan henkilön luo ja kohdata näitä vaikeita tunteita ja jakaa niitä uuvuttamatta itse-ään. (Grönlund & Huhtinen 2011, 194.)

Auttajan huoneentaulu

- Ole läsnä ja käytettävissä omana itsenäsi, seuraa toista, kuuntele ja katsele, jaa hänen kanssaan se, mitä sinussa tapahtuu.
- Ahdistus helpottuu, kun tietää, mitä tuntee ja haluaa.
- Ahdistus syntyy, kun ei ole siinä, missä on.
- Auttaminen on toisen auttamista todellisuuteen.
- Auttajaa ahdistaa, kun ei jaksaa kantaa autettavan tuskaa eikä siedä omaa avuttomuuttaan.
- Auttaja ei voi mitään sille, että kuolema kuuluu elämään, mutta hän voi jakaa siitä aiheutuvan surun autettavan kanssa. Auttavassa keskustelussa ei tule haluta mitään toisen suhteen.

KUVA 2. Ajatuksia auttajalle (Ruishalme & Saaristo 2007, 121).

Kuolevan potilaan hoitajalla on paljon tehtävää niin surevien omaisten tukijana kuin itse kuolevan kohtaajana. Syvimmillään kuoleva voi kokea olevansa toisen kannateltavana

tilassa, jossa hänen on mahdollista liukua pois tuntemattomaan. Kohtaaminen on dialogisuutta, aitona ja paljaana olemista – ilman ennakkovaatimuksia tai suunnitelmia. Parhaimmillaan se on kuolevan ihmisen ja muiden hänen ympärillään olevien ihmisten syvää kohtaamista.

Esimerkkinä kuoleva miespotilas, jota vaimo ja tytär pitivät kädestä kiinni. Taustalla soi musiikin sanat ” Sinä ole minulle rakas” samalla potilas hengitti viimeisen kerran. Potilas kuoli läheistensä rakkauden ympäröimänä ja saattelemana, kaikkien, myös hoitajan liikituksen kyynelien valuessa.

”Ihmisen syvimpiä tarpeita on tulla oikein nähdyksi, ei niinkään hyvänä tai pahana vaan ennen kaikkea totena, että joku voi katsoa minua tarkasti, kuulla minua ja tulla kohti. Osa minussa on hyvää, sellaista mitä olen löytänyt ja saanut. Osa minussa on pahaa, sellaista mistä olen kärsinyt ja mitä häpeän. Siinä kaikessa haluan olla totta, koska muuten olen vaarassa kadota - ensiksi muilta sitten myös itseltäni.”

Lindqvist 2000, Keskeneräisyyden puolustus.

7 LAPSEN JA NUOREN SURUN TUKEMINEN PIRKANMAAN HOITOKODISSA

Pirkanmaan Hoitokodissa on vuosien varrella henkilökunnan toimesta kehitetty lapsen surun kohtaamista. Sairaanhoitajat Riitta Antamo ja Paula Holmela ovat toimittaneet kehittämistyönsä tuloksena Lapsen suru – esitteen. Esite pyritään jakamaan jokaiselle Pirkanmaan Hoitokodissa vierailevalle vanhemmalle, sillä heistä jokainen joutuu myöhemmin tekemisiin tämän aiheen kanssa.

Läheisimpien omaisten tulee tietysti ensisijaisesti kohdata surevat lapset ja nuoret ja huolehtia heistä ja Pirkanmaan Hoitokodin henkilökuntakin on tiedostanut heidät erityistä huomiota vaativana omaisryhmänä. Kun omaisina on lapsia ja nuoria, heidän kanssaan pyritään aktiivisesti keskustelemaan, seuraamaan heidän tilannettaan ja mahdollista avuntarvetta. Heiltä kysellään kuulumisia ja heidän kysymyksiinsä vastataan – lapset ovat usein kiinnostuneita siitä, miten kuoleminen tapahtuu. (Antamo & Holmela 2008.)

Tärkeä osa lasten ja nuorten auttamisessa on heidän aikuisläheistensä tukeminen, tiedon antaminen ja rohkaiseminen. Aikuisten kanssa keskustellaan heidän jaksamisestaan ja mahdollisuuksistaan kohdata surevat lapset. (Antamo & Holmela 2008.)

Lasten ja nuorten voi olla raskasta pysyä potilashuoneessa pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti. Heidän mielensä tarvitsee vaihtelua ja etäisyyttä tunteisiinsa. Pienimmille lapsille on järjestetty leikkipaikka leikkikaluihin. Lisäksi kirjastosta löytyy lasten ja nuorten kirjallisuutta. Välillä osaston käytävällä on käynnissä hurja rallikisa, kun lapset ajelevat rollaattoreilla ja pyörätuoleilla. (Antamo & Holmela 2008.)

Vuosien saatossa Pirkanmaan Hoitokodissa on ollut saattohoidossa paljon lapsiperheitä, joiden auttamiseen sosiaalityöntekijä Liisa Lehtipuu-Vuokola on erityisesti perehtynyt. Varsinkin yksinhuoltajaperheiden vanhemman kuollessa tulee erityinen tarve hoitaa ja järjestää huoltajuusjärjestelyt, joskus hyvinkin nopealla aikataululla.

Viime vuosina on ollut havaittavissa huomattava muutos potilaiden saattohoitovaiheen ajallisessa lyhentymisessä, sillä potilaiden elinaika osastolla saattaa olla vain 5-10 päi-

vää. Tämä asettaa aivan uuden haasteen avun ja tuen järjestämiselle. Varsinkin, jos potilas saapuu osastolle tai kotisaattohoitoon perjantaina ja kuolee jo kyseisen viikonlopun aikana. Osastolla ja kotisaattohoidossa toimivilla hoitajilla täytyy olla valmiuksia tukea ja auttaa myös lapsia ja nuoria omaisina.

Viime syksystä saakka käytössä ollut *jaettu* omahoitajuus on syventänyt, lähentänyt ja lujittanut työtoveruutta. Tarkoitus on ollut löytää potilaalle, jolla on omaisina lapsia tai nuoria, kaksi omahoitajaa jotka ovat hyvin tiiviisti seuraavat lähipäivät työvuoroissa. Näin on saavutettu tarvittava intensiivisyys kohtaamisessa ja perheeseen perehtymisessä. Kummallakin omahoitajalla on omat vahvuutensa, mitkä tulevat taitavasti käyttöön otettuina potilaan ja hänen läheistensä hyödyksi.

Keskeneräisyyden ja elämän rosoisuuden hyväksyminen on saattohoitotyössä hyvin oleellista. Asioita voidaan kuitenkin aina kehittää ja rohkeasti etsiä, nähdä ja todeta kehittämismahdollisuuksia. Sairaalapastori Leena Leppälä on kehittänyt oman työnsä puitteissa, soveltaen kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteita, lapsen surun tuki-interventiokeskustelun. Lisäksi hän on yksin, mutta myös yhdessä ylilääkäri Tarja Korhosen kanssa käynyt muutaman keskustelun. Myös kehittämistehtävän tekijä on saanut osallistua yhteen tällaiseen keskusteluun.

Sairaalapastori Leena Leppälän kertoo, että selvitäkseen on mentävä kohti kipua; kuolemaa ja sairautta, ei niinkään välttämällä niistä puhumista tai välttämällä tunteita. Keskustelun ohjaaja ohjaa kohti "vaikeaa ja ahdistavaa". Ahdistus tutkitusti laskee, kun sitä uskaltaa sietää jonkin aikaa. Tunnetilaa pitää säädellä, varsinkin lapsella avustetusti, siirtämällä keskustelun painopiste välillä helpompiin asioihin. Istunnossa tulee olla myös helppoja tunteita. Yhdessä voi etsiä iloa tuottavia asioita. On hyvä myös selvittää ja muotoilla ajatuksia, kuten; mistä sairaus johtuu, ettei se ole kenenkään vika tai ettei se periydy. (Leppälä 2014.)

Lapsen tai nuoren oman kehon reaktioista kannattaa puhua ja niitä rohkaista huomioidaan. Ne kannattaa normalisoida rohkaisemalla kuulostelemaan niitä ja kertomalla, että noin muutkin reagoivat ja reaktiot kuuluvat suruun. Joskus suru saattaa tuntua päässä, kurkussa tai jalat voivat mennä aivan "setsuuriksi", kuten eräs pieni poika oli asian ilmaissut. (Leppälä 2014.)

Tärkeää on, että lapsen suru otetaan puheeksi ja asiaa ei sivuuteta. Keskustelussa tärkeää on, että ilmapiiri on turvallinen, lämmin ja salliva. Keskustelun tuloksena lapset saavat rohkaisua ja näkevät ympärillään ja itsessään voimavaroja. Auttajan on syytä olla hyvin rehellinen ja avoin, myös omien tunteidensa näyttämässä. (Leppälä 2014.)

Intervention ensisijainen tavoite on empaattisella ja lämpimällä terapiaotteella tukea lasta läheisen lähestyvän kuolemaan liittyvässä surussa ja ahdistuksessa. Tavoitteena on luoda terapeutin tila, jossa lapsi voi turvallisesti ilmaista ja käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan. Samalla tarkoitus on tukea lasta selviytymään itsenäisesti omassa surutyössään ja arjessaan. (Leppälä 2014.)

On inhimillistä, että epämiellyttäväksi koetusta asiasta pyritään eroon. Tutkimusten mukaan yritys välttää epämiellyttäviä emootioita kuitenkin lisäävät niiden intensiteettiä ja pidentävät niiden kestoja. Suruterapia nostattaa tarkoituksellisestikin pintaan kipeitä muistoja ja tunteita. Niiden käsittely turvallisessa ilmapiirissä ja rajatusti synnyttää kokemuksen siitä, että käsittelemällä kaikista haasteellisimmatkin tunteet, pelot ja muistot, ne tulevat siedettävämmäksi. Surutyöskentelyssä altistus vaikeille tunteille ja kipeille kokemuksille edistää suruprosessin etenemistä ja selviytymistä elämässä eteenpäin. Ohjatussa surun käsittelemisessä on mahdollista normalisoida lapsen tunteita, ajatuksia ja kokemuksia (myös fyysisiä) vahvistaa ja tarjota tietoa surusta, sen kulusta ja vaiheista. (Leppälä 2014.)

Tarvitaan vain läsnäolo, lämpöä, myötätuntoa, kuuntelua ja hetki aikaa. Tärkeimmäksi nousee se, että lapsi tulee kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi juuri omanlaisellaan tavalla surra. Myös sanattoman viestinnän ja kommunikaation merkitys korostuu. Lapsen vaikeita tunteita tulee säädellä avustetusti tapaamisen aikana; auttaja kannattelee ja ohjaa tilannetta haasteellisista tunteista kohti helpommin käsiteltäviä tunteita. (Leppälä 2014.)

Sairaalapastori Leena Leppälän kehittämä lapsen surun tuki -keskustelu:

- **Esittele itsesi ja kerro mitä teet Hoitokodilla, sitten lasten esittäytyminen ja iät. Mitä tänään kuuluu, mitä olette puuhailleet. Kysy jotain sellaista, johon jokainen osaa vastata ja vasta sitten kohti varsinaista aihetta. Miltä tuntui tulla tänne? Lapsi voi jo tässä kertoa tuntemuksistaan " tuntui hankalalta, pelottavalta tms". Vahvista lapsen tuntemuksia kertoen sen olevan normaalia ja tavallista: "Niin varmasti jännitti, olit rohkea kun kuitenkin tulit". "Myös aikuisista tuntuu tuolta, kun tietää, että pitää puhua hankalista asioista"**
- **Kerro lapsille, että olemme sopineet äidin ja isän (tai läheisen) kanssa tästä tapaamisesta. Lapsille on hyvä kertoa tämä, koska herkästi pelkäävät, että saako puhua, tietääkö vanhemmat, mitä vanhemmat sanovat, jos he puhuvat, yms. Eli selvennetään, että tämä on sovittu ja kaikki pitävät tätä tärkeänä. Samalla voidaan kertoa, että joskus voi olla hyvä ja lupa puhua surullisista asioista jonkun muun kuin oman perheenjäsenen kanssa, koska perheessä suru on yhteistä ja kaikki voivat olla vähän väsyneitä puhumaan.**
- **Kysy, mitä lapsi/lapset tietävät keskustelun aiheesta. Kannatta antaa lapsen ensin itse kertoa äidin isän tilanteesta ja siitä miten hän sen ymmärtää. "Kerroit, että isällä on sellainen sairaus, joka ei parane. Osaatko kertoa, mitä silloin tapahtuu, jos ei voi parantua?" Lapsi kyllä yleensä osaa vastata, että silloin kuolee. Huomioi ikätaso!**
- **Kerro potilaan tilanteesta, sairaudesta ja saattohoitovaiheesta. Kerro kivunhoidosta ja oireiden hoidosta – kerro, että teemme parhaamme, että äidin tai isän kärsimykset lieventyisivät.**
- **Kerro, että me voimme hoitaa monella tavalla, mutta että sitten on sellaista, mitä vain lapset voivat tehdä ja millä lapset voivat hoitaa, koska me aikuiset emme voi ja siihen tarvitsemme heidän apuaan: se on pusuttelu ja hellittely ja äidin tai isän kainaloon kömpiminen, se hoitaa hurjasti! Jos äiti tai isä kovin hauras, tässä kohtaa jo voi rohkaista, että silti voi halia ja helliä; äiti tai isä ei mene rikki!**
- **Käy läpi sairastamisaikaa ja sen vaiheita.**
- **Mitä tunteita ja muistoja lapsilla on siitä ajasta kun vanhempi oli vielä terve?**
- **Mitä pelkoja lapsilla on nyt kun vanhempi on sairas ja kuoleva?**
- **Kerro, ettei sairaus periydy, eikä tartu, eikä siihen ole kukaan syyllinen.**
- **Kerro, että sairauteen ei enää löydy parantavaa hoitoa tai parantavaa lääkettä mistään päin maailmaa, vaikka me kaikki olisimme niin toivoneet. Lapset herkästi mielessään kuvittelevat, että kyllä "Amerikassa" tai avaruudessa tai jossain x-maassa olisi taikalääkettä, mutta kauniisti ja hellästi tehdään asia selväksi, että näin ei ole.**

- **Muista joka välissä kysyä, miltä tämä sinusta tuntuu, miltä tämä sinusta kuulostaa, mitä ajattelet tästä ja taas palauttaa tilannetta normaaliksi ja kannustaa: Varmasti se tuntuukin mahassa, jaloissa tai kurkussa ym.. Noin muistan ennenkin kuulleen jonkun pienen tytön/pojan kertoneen, sillä lapsi ajattelee herkästi, että kenellekään muulle koko maailmassa ei ole voinut käydä näin, tämä kannattaa purkaa: Tiedätkö, meillä on ollut monia muitakin lapsia, joiden äiti/isä on ollut täällä hoidossa ja hekin ovat kertoneet noin.**
- **Voit kertoa mitä tapahtuu isän tai äidin kuollessa. Mitä tapahtuu kuolinhetkessä – miten vainaja laitetaan ja miten hänelle voi piirtää piirustuksia ja kirjoittaa runoja arkkuun laitettavaksi. Kerro, että hoitaja on tarvittaessa koko perheen tukena ja turvana.**
- **Tiedustele vaikuttaako perheen tilanne esim. nukkumiseen tai ruokaluun ja ohjaa hoitaen tilannetta.**
- **Tiedustele perheen muista läheisistä – vahvista tätä turvaverkkoa. Jos olet tavannut isoäidin tai isoisän voit kertoa tavanneesikin hänet. Kerro, että hekin ovat tukena ja turvana.**
- **Rohkaise ottamaan heiltä tukea vastaan läheisyyttä luomalla.**
- **Tiedustele lähitulevaisuuden suunnitelmista ja rohkaise niitä toteuttamaan. Matkoja, retkiä, lomasuunnitelmia, opiskelua, harrastuksia, lemmikkien hankkimisunelmia jne.**
- **Keskustellen ja rohkaisten poista syyllisyyttä elämän jatkumisesta – on lupa olla myös iloinen, vaikka olisikin surullinen – isä tai äiti on aina muistoissa, vaikka elämä kulkeekin eteenpäin.**
- **Tiedustele haaveista ja toiveista. Mitä kivaa, mukavaa, iloista tai odottamatonta toivoisi itselleen tulevaisuudessa.**
- **Tiedustele ystävistä ja kavereista ja onko heille kerrottu tilanteesta – rohkaise uskoutumaan luotettavalle ystävälle. Kerro, että vanhemmat voivat kertoa sairastumisesta ja kuolemasta lapsen puolesta myös ystäville ja näiden vanhemmille sekä koululle.**
- **Rohkaise itkemään ja kerro miten itkeminen auttaa ja helpottaa (nenäliinoja on eri paikoissa hoitokodilla) – kerro myös siitä miten nauru ja ilo auttavat!**
- **Kysy tuntuuko suru nyt jossain kohdin kehoa erityisesti. Pyydä kädellä näyttämään missä tunne tuntuu. Kerro, että se on tavallista ja luonnollista.**
- **Ota puheeksi erilaisten elämäkatsomusten kunnioittaminen. Kysy mitä lapset ajattelevat tapahtuvan kuoleman jälkeen. Kysy, jos se on mahdollista, etukäteen aikuisilta, kuinka perheessä on puhuttu kuolemasta ja siitä, mitä sitten tapahtuu. Esim. tuleeeko äidistä/isästä enkeli vai tähti tai vaalle, tavataanko vielä, voiko äidille/isälle vilkuttaa yms. Jos perheellä on jokin vakaumus tai elämäkatsomus, sitä voi hyödyntää tukevana elementtinä. Jos perheessä ei ole asiasta aiemmin puhuttu, voi ehkä hieno-**

tunteisesti ehdottaa että. voiko sanoa, että hänestä tulee enkeli, tähti, menee taivaaseen tms.

Jos keskustelija tietää perheen vakaumuksen tai kuinka perheessä on puhuttu, annetaan lasten kertoa, mitä he ajattelevat. Jos kertovatkin ihan muuta kuin aikuiset, niin tuetaan sitä: " Tuohan on kaunis ajatus, tuo varmaan lohduttaa sinua" tai jos lapsi sanoo, että ei tiedä, luodaan toivoa niistä elementeistä, joita on saatu vanhemmilta. "Voisikohan äidistä tulla enkeli", " eikös ole hienoa, että teille tulee oma tähti taivaalle ja sieltä äiti tai isi teille vilkuttaa" tms. Oleellista on puhua kieltä, jonka lapsi tunnistaa ja joka voi auttaa juuri häntä.

- Kerro, että voitte tavata uudelleen tai lapset voivat kysyä keskustelusta mieleen nousevia asioita myös myöhemmin.
- Lopeta antamalla rohkaisevaa palautetta. "Olit tosi rohkea ja reipas" ja että "oli varmasti vaikea jutella näistä asioista ja sinä selvisit hienosti", sekä kertomalla, että tänään voi tuntua ihan kummalta: vaikeista asioista keskustelu vie kovasti voimia, ja voi tuntua, että haluaisi vain nukkua koko illan tai sitten ei oikein tiedä itkettäkö vai onko sittenkin helpottuneempi ja parempi olo.
- Keskustelusta voi lapsien luvalla kertoa pääpiirteet vanhemmille ja sovi-taan yhdessä lasten kanssa, jos on jotain erityistä, mitä ei ehdottomasti saa kertoa.
- Käykää yhdessä etsimässä pehmoterapeutti Niksu-kissa ja hakekaan yhdessä jäätelöä pääaulasta ja akvaariotakin voi samalla vilkaista.
- Toinen keskustelijoista kertoo keskustelun pääpiirteet vanhemmille, sillä aikaa kun lapset eivät vielä ole paikalla. Lapset ovat päässeet tunteissaan siedettävälle tasolle ja siellä heidän on tarkoitus säilyäkin.
- Potilashuoneeseen palatessa toinen keskustelijoista rohkaisee ottamaan käyttöön juttuja joista puhuttiin. "Hei, ilahtuisikohan äiti tai isä, jos saisi nyt sen halauksen, josta puhuttiin" tai "Kertokaas, mitä aiotte piirtää tänne huoneeseen äidin tai isän iloksi".

KUVA 4. Lapsen surun tuki- keskustelu Pirkanmaan hoitokodissa (Leena Leppälä 2014)

Keskustelua aloitettaessa varaudu siihen, että et tiedä mikä on lopputuloksena. Anna tilaa epävarmuudelle ja hämmennykselle. Ole aito, paljas, ilman ennakkovaatimuksia tai suunnitelmia. Ole tukija niin, että surija voi luottaa sinuun ja kestokykyysi. Rohkaise pyytämään apua ja tukea. Rohkaise etsimään hellää syyliä ja läheisyyttä. (Leena Leppälä 2014)

Tarjoa myös itse konkreettista tukea, halausta, silytystä tms. Usein lapsi tunnemyllerryksessä kiinnittyy hetkellisesti auttajaan: voi tuntua hyvältä, että löytyykin aikuinen, joka uskaltaa puhua ja ottaa todesta tilanteen lapsen kannalta. Tarkoitus on tukea lasta saamaan apua omilta tärkeiltä aikuisiltaan, omassa arjessaan, mutta surutapaamisessa olisin itse melko "tarjoava" myös fyysisen kosketuksen suhteen. Kyllä sen huomaa, haluaako lapsi silytystä tai halausta ja hän tekee aloitteen sen antamiseen ja vastaanottamiseen eli sitä ei tarvitse välttää. (Leena Leppälä 2014)

Tämän kehittämistyön puitteissa havaittiin, että lapsille ja nuorille suunnattua surukirjallisuutta ei ole valmiina Pirkanmaan hoitokodin kirjastossa. On huomattava myös, että surevilla perheillä ei ole voimavaroja lähteä kirjastoista ja kirjakaupoista etsimään kirjallisuutta. Niinpä kehittämistyön tekijä on hankkinut pienen kirjaerän surukirjallisuutta, joka toivottavasti täydentyy mahdollisin lisälahjoituksin. Lisäksi elokuvatuottaja Mats Långbacka lähetti yhteydenoton jälkeen lahjoituksena elokuva-sarjan Maleena, joka kertoo lapsen surusta äidin kuollessa.

Kehittämisehdotuksena on myös lapsille ja nuorille lahjaksi annettava muistikirja, johon voisi kirjoittamalla tai piirtämällä kirjata omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Muistikirjan nimenä voisi olla ”murheengryynit”. Kirjan väliin olisi helppo sujauttaa valmiiksi painettu ”itkuliina”, joka kertoisi siitä, että itkeminen on sallittua ja hyvä asia.

Pirkanmaan Hoitokodin uusien internetsivujen yhteyteen voitaisiin myös liittää suljettu lapsille ja nuorille suunnattu keskustelufoorumi. Tällaista lapsille ja nuorille surun tukemiseen suunnattua keskustelufoorumia ei ole Suomessa, mutta Iso-Britanniassa tällainen toimintatapa on ollut käytössä jo pidemmän aikaa.

Tämän kehittämistyön tuloksena on myös hoitoalan ammattilaisille suunnattu koulutus. Koulutusta varten toteutettiin diasarja, jonka sisältö ohjaa auttajaa ottamaan lapsen ja nuoren surun puheeksi. Koulutus sisältää myös interventiokeskustelun ohjaamisen.

8 POHDINTA

Työn tavoitteena oli antaa tietoa, tukea ja rohkaisua auttajille, jotka kohtaavat perheitä, joista toinen vanhemmista on kuolemassa ja perheessä on lapsia ja nuoria. Toisena tavoitteena oli se, että vanhemmat ja läheiset puolestaan osaisivat tukea lasta ja nuorta hänen surussaan, saatuaan siihen tietoa ja rohkaisua. Työn merkittävänä tavoitteena oli myös kehittämistyön tekijöiden oma ammatillinen kasvu tässä erityisen haasteellisessa hoitotyön osa-alueessa.

Työn tuloksena oli kartoittaa ja kehittää Pirkanmaan Hoitokodin lapsi ja nuori omaisena -työtä. Sairaalapastori Leena Leppälän kehittämän lapsi-intervention avaaminen työkaluksi auttajille voidaan myös lukea tulokseksi. Tuloksena oli myös pienen surukirjaston siemenen kerääminen ja mahdollisten kirja- ja elokuvaalahjoitusten alulle paneminen. Myös ”murheengryyni”-surumuistikirjan ja ”itkuliinan” lahjana antaminen vanhempansa menettävälle lapselle antaa lapselle luvan surra ja tekee lapsen surusta sallitun ja näkyvän. Yhtenä tärkeänä tuloksena oli vahvistaa kehittämistyön tekijöiden omaa luottamusta, tietoa ja rohkeutta erityisen näkemyksen esille tuomiseen sekä saada tämä tieto ja ymmärrys leviämään aktiiviseen ja elävään käyttöön eri työyhteisöihin.

Kehittämistyön tekijöillä oli syviä tuntemisen, onnistumisen ja löytämisen kokemuksia, jotka kantoivat koko kirjoittamistyön ajan. Kuvaavaa oli myös se, miten yhteneväiset ajatukset asioista molemmilla työn tekijöillä oli. Eettisiin keskusteluihin ja pohdintaan käytettiin paljon aikaa ja koskettavien, tunnepitoisten ja vaikeidenkin asioiden läpikäyminen on ollut sallivaa ja hyväksytyä. Etsimisen ja löytämisen ilo on tullut näkyväksi ja luettavaksi. Vaikka aihe on ollut raskas – se ei ole tuntunut siltä - vaan voimaantumisen ilo on pulpannut ja poreillut.

Keskusteluiden tuloksena kehittämistyön tekijöiden oman työn ja läsnäolon taitojen - hetkessä elämisen – ohikiitävien kohtaamisten ja elämän rosoisuuden välissä elämisen merkitysten löytäminen on ollut riemullista. Se on ollut myös rajatonta, koskettavaa, iloista, syvällistä, itkettävää, vapauttavaa ja herkkää.

Kehittämistyön tekijöiden ”punaisena lankana” oli nimenomaisesti lapsen vanhempien ja läheisten rohkaisu ja tukeminen. Se käsitys vahvistui ja sitä tukemaan löytyi runsaasti

teoriatietoa. Suru on hyvä ymmärtää normaalina reaktiona menetykseen, eikä niinkään korostaen ja patologisoiden suremisen vaikeutta ja sitä kautta kiinnittäen perheen lapset organisaatioiden ammattiauttajiin.

Suru taistelee aina elämän puolesta. Sen tarkoituksena on mahdollistaa elämän jatkuminen, niin että voisimme olla oikeasti elossa niin kauan kuin elämää on. Suru voi tuntua raskaalta, kummalliselta ja joskus pelottaval-takin , mutta se on aina surevan puolella.

(Martti Lindqvist, 2007, 71.)

LÄHTEET

Antamo, R. & Holmela, P. 2008. Lapsen suru. Saattohoito – elämää ennen kuolemaa. Pirkanmaan Hoitokodin 20-vuotisjuhlakirja. Tampere: Kirjapaino Öhrling Oy.

Cleve, E. 2005. Pidä isää kädestä! Kaksivuotias kriisiterapiassa. Vantaa: Dark Oy.

Dyregrov, A. Surun ja trauman vuorovaikutus – päätelmiä surevien auttamiseen. Luento. Suru konferenssi 2013. 11.4.2013. Tampereen Yliopisto. Tampere. Surujärjestöt.
Saataavissa: <http://www.surut.fi/2013materiaali/Atlen%20Summary.pdf>

Franssila, P. & Wallin, M. 2010. Fysioterapia on potilaan ohjausta. Fysioterapia-lehti 5/2010, 5.

Grönlund, E. & Huhtinen, A. 2011. Kuolevan hyvä hoito. Helsinki: Edita Prima.

Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Vantaa: Dark Oy.

James, J. & Friedman, R. 2010. Surun työstäminen. Sverige: Svenska Institutet för Sorgbearbetning.

Holm, T. & Turunen, T. 2008. Minun suruni – aikuisen opas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Holmberg, T. 2003. Leikkiin on kirjoitettu lapsen surun sanat. Surevan lapsen kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karhunen, J. 2009. Asiat ei huvita joskus kun tuntuu että elämällä ole mitään tarkoitusta. Lapsen suru opettajien ja oppilaiden silmin. Jyväskylän Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Kekseliäs kasvattaja. Lastensuojelun keskusliiton ohjeet kasvattajille. Tulostettu 18.11.2011. http://www.alalyolasta.fi/ala_lyo_lasta/kasvatusvinkkejä

Kennedy, C., McIntyre, R., Worth, A. & Hogg, R. Supporting children and families facing the death of a parent: part 1.

Kraus, F. 2009. The extended warranty. Brief Interventions with Bereaved Children. Oxford Scholarship Online. UK.

Leppälä, L. sairaalapastori. 2014. Haastattelu 22.4.2014. Haastattelija Martta Holmevaara. Ei litteroitu. Tampere. Pirkanmaan Hoitokoti.

Lindqvist, M. 2005. Surevan lapsen kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lindqvist, M. 2007. Toivosta ja epätoivosta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lindqvist, M. 2000. Keskenkärsyvien puolustus. Keuruu: Kirjapaja Oy.

- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva: Bookwell Oy.
- Mäkelä, A. 2013. Lapsen ja nuoren surun tukeminen. Syöpäsairaanhoitaja lehti. 2/2013, 8-11.
- Niemelä, M. 2014. Lapsen ja perheen perustuki elämän muutostilanteissa. Syöpäsairaanhoitaja lehti. 1/2014, 5-7.
- Niemelä, M. 2014. Portti vapauteen. Saatavissa;
http://www.porttivapauteen.fi/laheiset/ajankohtaista/2895/asiantuntija_kehottaa_huomioimaan_lapsen_kun_vanhempi_tuomitaan_rangaistukseen
- Pojjula, S. 2002. Surutyö. 2. painos. Jyväskylä: Kirjapaja Oy.
- Pojjula, S. 2007. Lapset ja kriisi. Jyväskylä: Kirjapaja Oy.
- Rask, K., Kaunonen, M. & Paunonen-Ilmonen, M. 2001. Nuorten suru läheisen kuoleman jälkeen. Hoitotiede Vol. 13. no 4/01.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Supporting children & young people facing loss. 2009. Paediatric section - Palliative Care Guidelines. Saatavissa:
http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/Bereaved_childrenyoungpeople.pdf
- Uittomäki, S., Mynttinen, S. & Laimio, A. 2011. Miten tukea lasta kun läheinen on kuollut. Opas läheisille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville. Jyväskylä: Kopia Oy.
- Uittomäki, S. , Mynttinen, S. Käytännön menetelmiä surevan lapsen ja nuoren tukemiseen. Luento. Suru konferenssi 2012. 29.-30.3.2012. Surujärjestöt. Jyväskylän Paviljonki. Jyväskylä. Saatavissa:
http://www.surut.fi/2012materiaali/tyopaja_surukonferenssi_2012.pdf
- Werner-Linn, A & Biank, N. 2013 Holding parents so they can hold their children: grief work with surviving spouses to support parentally bereaved children. OMEGA Journal of death and dying. (US). Vol. 66(1) 1-16, 2012–2013.
- Yhdessä suru on helpompi kantaa. 2004. Tuettu suru-projekti, kirjoittajat ja SMS-Tuotanto Oy. Vantaa: 2. painos Dark Oy.