

NUOREN SURULLE TYYPILLISTÄ PIIRRETTÄ

(Mukaillen suomennettu lähteestä: <http://www.dougy.org/grief-resources/how-to-help-a-grieving-teen/>)

1. Suru on luonnollinen reaktio läheisen kuolemaan. Sureminen ei kuitenkaan tunnu luonnolliselta, koska kuolemaan liittyviä tunteita, ajatuksia ja fyysisiä tuntemuksia on vaikea kontrolloida / hallita. Tunne hallitsemattomuudesta on osa surua, mutta se voi tuntua nuoresta ylitsepääsemättömältä ja pelottavalta. Nuoret saattavatkin yrittävää vastustaa ja torjua surua. Sureva nuori pääsee etenemään suruprosessissaan, kun häntä autetaan hyväksymään se tosiasia, että hänellä on aiheutta suruun.

2. Jokaisen nuoren suru on ainutlaatuinen. Suru on erilainen kokemus eri henkilöillä. Nuoret surevat myös eripituisia aikoja ja ilmaisevat suruaan erilaisin tavoin. Joku ilmaisee suruaan itkemällä ja toinen voi käyttää huumoria. Suru on hyvä ymmärtää prosessina, jossa läheisen kuolema ja sen todellisuuden ymmärtäminen näyttäytyvät erilaisina kehon tuntemuksina, tunteina, ajatuksina ja käytöksenä.

”En pidä siitä, että minun odotetaan surevan jonkun tietyn kaavan mukaan. Sisareni kuoleman jälkeen olen oppinut, että suruprosessi on yksilöllinen kokemus eikä se etene oppikirjan mukaan.”

Kimberly, 17

Vaikka jotkut teoriat ja mallit esittävät surun etenevän tiettyjen vaiheiden mukaan, surevan polku on yksilöllinen. Usein myös yksinäinen. Kukaan ei voi ennustaa mitä nuori tulee käymään läpi surussaan tai määritellä mitä nuoren pitäisi käydä läpi. Aikuiset voivat parhaiten auttaa nuorta olemalla mukana hänen surussaan kuuntelijan ja oppijan roolissa.

3. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa surra. Joskus aikuisilla on voimakkaita mielipiteitä siitä, miten tulisi surra. Läheisen kuolemasta toipumisessa ei kuitenkaan ole mitään sääntöjä eikä se tapahdu seuraamalla tiettyä toimintamallia, jota ulkopuolinen voisi arvioida.

On kuitenkin olemassa hyödyllisiä ja haitallisia valintoja ja käyttäytymistä liittyen suruprosessiin. Tietyt käyttäytymismallit ovat rakentavia ja rohkaisevat kohtaamaan surua. Näitä ovat puhuminen, kirjoittaminen, luova toiminta ja tunteiden ilmaiseminen. Joistakin valinnoista ja toimintavoista voi taas seurata haitallisia, pitkäaikaisiakin vaikutuksia ja seurauksia. Nuoret voivat yrittää paeta tuskaansa samoilla tavoilla, joita aikuisetkin käyttävät: alkoholi ja lääkkeet, epäsosiaalinen tai riskialtis käytös, harkitsematon seksuaalinen käyttäytyminen, sosiaalisesta toiminnasta ja ihmissuhteista eristäytyminen ja muut tämän kaltaiset tavat, joilla väliaikaisesti voi paeta menetyksen aiheuttamaa tuskaa.

”Ystäväni poikaystävä kuoli hiihto-onnettomuudessa, jonka jälkeen ystäväni rupesi käyttämään huumeita, harrastamaan seksiä ja pinnaamaan koulusta. Tällä hetkellä hänet

on erotettu koulusta ja hän on raskaana pojalle, josta hän ei pidä. Minun poikaystäväni joutui auto-onnettomuuteen, mutta ystäväni elämää vierestä seuranneena tiedän, mitä voi sattua, jos valitsee väärän tavan surra.”

Sara, 18

4. Jokainen kuolema on ainutlaatuinen ja se koetaan eri lailla. Nuoren suruun vaikuttavat persoonallisuus ja se, millainen suhde hänellä oli menetettyyn. He yleensä reagoivat eri tavalla vanhemman, isovanhemman, sisaren tai ystävän kuolemaan. Monille nuorille suhteet ikätovereihin ovat hyvin merkittäviä. Poika- tai tyttöystävän kuolema voi vaikuttaa heihin enemmän kuin sisaren tai isovanhemman kuolema.

“Odota odottamatonta. Kerrottuani hänen äitinsä kuolleen, Emily rupesi tanssimaan ja laulamaan. Olin shokissa. Myöhemmin ymmärsin, että kuolema toi kuitenkin mukanaan helpotuksen. Ihmissuhde vainajan kanssa oli ollut täynnä alkoholismia, valheita ja sairautta.”

Emilyn isä, 17

Perheen sisällä jokainen perheenjäsen voi surra eri tavoilla ja erilaisia aikoja. Joku voi olla puhelias, toinen voi itkeä usein ja kolmas voi vetäytyä omiin oloihinsa. Tämä voi aiheuttaa jännitystä ja väärinymmärrystä jo ennestään stressaantuneessa perheessä. Jokaisen perheenjäsenen tapoja surra tulisi ymmärtää ja kunnioittaa erilaisia tapoja selviytyä kyseisellä hetkellä. On myös hyvä pitää mielessä, että tavat voivat vaihdella päivästä toiseen tai jopa tunnista toiseen.

5. Monet eri tekijät vaikuttavat nuoren suruprosessiin.

- Nuoren saama sosiaalinen tuki (perhe, läheiset, ystävät tai ammattilaiset)
- Kuoleman olosuhteet, miten, missä ja milloin ihminen kuoli, oliko nuori paikalla
- Millainen nuoren suhde oli kuolleeseen läheiseen (läheinen, avoin, ristiriitainen..)
- Nuoren kuolemankäsitys
- Nuoren kehitysvaihe
- Nuoren aikaisemmat kokemukset kuolemasta

6. Suru ei lopu, mutta muuttaa muotoaan. Monet surevat ihmiset ovat verranneet suruaan meren vuoroveteen: vaihdellen rauhallisesta, matalasta vuorovedestä korkeaan vuoroveteen, joka muuttaa muotoaan vuodenajan ja vuosien mukaan.

”Ihmiset ovat kehottaneet minua jatkamaan elämääni ja pääsemään yli surustani. Minä kuitenkin haluan vain huutaa, että ”olette väärässä!”. Sureminen ei lopu koskaan. En välitä mitä he sanovat.”

Philip, 13