*Miten tukea*

# LASTA JA NUORTA,

*kun läheinen on kuollut?*

*Opas läheisille*
*sekä perheiden parissa*
*työskenteleville*

Susanna Uittomäki, Sirpa Mynttinen,
Anne Laimio, Kati Kärkkäinen

# MITEN TUKEA LASTA JA NUORTA, KUN LÄHEINEN ON KUOLLUT?

## *Opas läheisille sekä perheiden parissa työskenteleville*

© Uittomäki Susanna, Mynttinen Sirpa, Laimio Anne, Kärkkäinen Kati.
Käpy Lapsikuolemaperheet ry. Uudistettu painos 2022.

Ulkoasu ja taitto: Viivi Waris
Kuvitus: Paulus, 13 v (s. 9, 11, 20 ja 39) ja Käpy ry:n ja Nuoret Lesket ry:n vertaistukiryhmien lapset ja nuoret
Valokuvat: kansi iStock, s. 26 Auli Kukkonen, muut Unsplash

Painopaikka: Kirjapaino Hermes, Tampere
ISBN 978-952-68094-6-5 (pehmeäkantinen)
ISBN 978-952-68094-7-2 (PDF)

**OPAS** on ladattavissa ja painettu opas on tilattavissa seuraavien yhdistysten verkkosivuilta:
Käpy Lapsikuolemaperheet ry, www.kapy.fi
Nuoret Lesket ry, www.nuoretlesket.fi

Alkuperäisen oppaan (2011) kirjoittamiseen saatu apuraha:
Päivikki ja Sakari Sohlbergin Säätiö

Uudistetun oppaan kirjoittamiseen saatu apuraha:
Alli Paasikiven säätiö

ALLI PAASIKIVEN SÄÄTIÖ

PÄIVIKKI JA SAKARI SOHLBERGIN SÄÄTIÖ

**Mun sisko on kuollu.** *Se kuoli ku sen sydän oli liian kipee. Äiti sanoi että siskolla on nyt hyvä olla ja se kattoo mua taivaasta. Mutta mä kuulin ku äiti sano Marjalle ettei se usko taivaaseen. Ne luuli että mä nukun mutta mä kuulin ku se sano sen. Sitä paitsi miten kuollu voi nähdä taivaasta ku eihän arkussa oo ikkunoita? Ja miten sisko voi olla yhtä aikaa taivaalla ja haudassa? Kaisalla oli hoidos lelupäivänä samanlainen nalle ku mulla. Ja Samu oli unohtanu lelun kotiin. Sitte me leikittiin yhdes niitten nallejen kans. Pelkään pikkusen mennä nukkumaan ku se päiväkodin täti sano, että sisko nukkui pois. Mitä jos mäki nukahdan vahingos sillä lailla, tai isi tai äiti? Me laulettiin hoidos ankkalaulua. Mä sanoin että mun sisko on kuollu vaikka sillä ankalla on siskoja ja veljiä. Kenenkään kaverin sisko ei oo kuollu. Olinkohan mä tarpeeks kiltti siskolle? En viitti kysyä sitä siltä päiväkodin tätiltä ku ei se varmaan halua puhua siitä kuolemisasiasta. Enkä ainakaan äitiltä tai isiltä voi kysyä ku mua aina niin alkaa itkettään. Ja ne menee siitä enemmän surulliseksi. Mun pitää muistaa olla kiltti isille ja äitille ettei neki kuole ku äiti sano Marjalle että sen sydämeen sattuu ku sisko kuoli. Me mennään toisena päivänä Marja-tätin luo kylään. Sillä on kolme kissaa. Jalmari, Miuku ja Raita. Jos siitä kuolemisesta ei puhu niin se ei varmana tapahdu uudestaan. Onneks mä pystyn olemaan reipas ja ilonen ja ajattelen vaan muita kivempia asioita niin se vähä niinku unohtuu.*

# SISÄLLYS

**Alkusanat** ..... 5

**1. Lapsen ja nuoren surun ilmeneminen** ..... 8

**2. Menetyksen kokemiseen vaikuttavat asiat** ..... 12

Kenet lapsi tai nuori menetti ..... 12
Tieto tapahtuneesta ..... 14
Kiintymyssuhteen vaikutus ..... 14
Aiemmat kokemukset ..... 15
Perhe ja ympäristö ..... 15
Läheisen kuolintapa ..... 16

**3. Myyttejä ja kliseitä surusta** ..... 19

**4. Lapsen ja nuoren ajatuksia kuolemasta** ..... 23

Alle 2-vuotias ..... 23
2–5-vuotias ..... 23
6–9-vuotias ..... 24
10–13-vuotias ..... 25
14–18-vuotias ..... 25

**5. Läheisten keinot tukea** ..... 27

Anna totuudenmukaista tietoa ja keskustele avoimesti ..... 27
Anna aikaa ja tilaa surun käsittelylle ..... 29
Luo turvallisuudentunnetta arjen rutiineista ..... 30
Rohkaise tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn ..... 30
Auta muistelemaan ja tekemään menetyksestä todellinen ..... 31
Seuraa lapsen/nuoren hyvinvointia ..... 32
Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi ..... 32

**6. Lasten ja nuorten parissa työskentelevän rooli tukemisessa** ..... 33

Perheen kohtaaminen ..... 33
Kouluun tai hoitopaikkaan palaaminen ..... 34
Menetyksen vaikutus käyttäytymiseen ..... 36
Tuen jatkuvuus ..... 37

**7. Vertaistuki** ..... 38

**8. Milloin tarvitaan ammatillista tukea** ..... 41

**9. Järjestöjen ja seurakuntien tuki** ..... 43

**Käytännön vinkkejä** ..... 44

**Lähteet / kirjallisuutta lapsen ja nuoren surusta** ..... 48

# ALKUSANAT

”Suru kohtaa kenet vaan”, näillä sanoilla alkaa Liisa Pajusen Kyynel-laulu, Sinua en unohda -levyllä. Suru koskettaa myös lapsia ja nuoria, vaikka aikuisina haluaisimme suojella heitä vastoinkäymisiltä ja kaikelta pahalta. Tämä opas on tarkoitettu tueksi, kun lapsen tai nuoren läheinen on kuollut.

Usein ajatellaan, että läheisensä kuoleman kokenut lapsi on ”unohtanut” tai ”ei sure”, jos emme aikuisina näe selviä surun merkkejä hänessä. Lapsi tekee matkaa surun ja leikin välillä, ja joskus aikuisen on vaikea huomata, että menetys vaivaa lapsen mieltä. Tähän liittyviä ajatuksia halusimme tuoda esiin oppaan alussa olevalla tarinalla, joka voisi yhtä hyvin olla lapsen kertoma. Nuorestakin voi olla havaintojen pohjalta vaikea arvioida, mitä läheisen kuolema hänelle merkitsee ja miten se arjessa tuntuu. Hyvä keskusteluyhteys kuitenkin helpottaa hänen kokemuksensa ymmärtämistä.

> ***Riittää, että on läsnä ja valmis kulkemaan hänen rinnallaan.***

Tukeakseen surevaa ei tarvitse olla ”surun ammattilainen” – riittää, että on läsnä ja valmis kulkemaan hänen rinnallaan. Jokaisella läheisensä menettäneellä lapsella ja nuorella tulisi olla oikeus saada tukea ja tukea tulisi tarjota perheille aktiivisesti. Toivomme, että tämä opas kannustaa läheisiä sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleviä kohtaamaan surevan

rohkeasti ja ohjaamaan hänet saatavilla olevan tuen pariin. Annamme oppaassa myös käytännön vinkkejä siitä, miten lasta ja nuorta voi tukea surun käsittelyssä.

Lapsen surusta ja surevan lapsen tukemisesta on julkaistu jonkin verran suomenkielistä kirjallisuutta viimeisten parinkymmenen vuoden aikana. Me kirjoittajat olemme työskennelleet läheisensä kuoleman kokeneiden lasten ja nuorten parissa ja haluamme tuoda esiin työkokemuksestamme kumpuavan näkökulman perheen kohtaamisesta ja vertaistuen tärkeydestä. Tämä opas sisältää oman kokemuksellisen tietomme lisäksi teoreettista tietoa useista eri lähteistä, joista on koottu tarkemmat tiedot oppaan lopussa olevaan lähdeluetteloon.

Käsittelemättömänä suru saattaa patoutua vuosiksi ja nousta entistä voimakkaampana pintaan myöhemmissä elämäntilanteissa, muun muassa uusien menetysten kohdalla. Tämän vuoksi on tärkeää, että menetyksen käsittelyn voi aloittaa heti sen tapahduttua. Suru ei mene ohi, vaan sen kanssa opetellaan elämään. Elämä jatkuu muuttuneissa olosuhteissa.  Suurikaan menetys ei tarkoita, etteikö lapsen ja nuoren tulevaisuus voisi olla hyvä.

Jos olet surevan lapsen tai nuoren läheinen, voit antaa tämän oppaan koulun tai hoitopaikan henkilökunnalle luettavaksi. Jos taas itse työskentelet lasten tai nuorten parissa ja kohtaat työssäsi läheisensä menettäneen perheen, toivomme, että annat tämän oppaan perheelle.

***Eri-ikäisten ihmisten surukokemuksissa on paljon samanlaisuutta, esimerkiksi menetykseen liittyvän tunnekirjon laajuus ja kunkin yksilölliseen tilanteeseen pohjautuvat tunnevivahteet. Samoin muun muassa reagoimisen kokonaisvaltaisuus yhdistää eri-ikäisiä – surussa on mukana mielen lisäksi vahvasti myös keho. Lapsille ja nuorille on erityistä se, että kasvuvuosinaan he tarvitsevat aikuisen huolenpitoa ja tukea menetyksen käsittelyssä. Tilan saaminen omalle surulle ja arjen jatkuvuudesta huolehtiminen ovat pitkälti lähi-aikuis(t)en mahdollistamia.***

Koska lasten ja nuorten menetyskokemuksessa on paljon samaa, käytämme tässä oppaassa myös nuoruusvaiheen alaikäisistä välillä yleisnimitystä ”lapsi”. Kun tarkoitetaan nimenomaan pieniä lapsia, tämä mainitaan erikseen. Samoin välillä korostetaan nuoruusikää ”nuori”-nimityksellä. Oppaan eri luvuissa on jonkin verran toistoa, mikä helpottaa tiedon sisäistämistä, mikäli haluat lukea vain tietyt luvut.

Kiitämme Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiötä apurahasta, joka mahdollisti tämän oppaan kirjoittamisen sekä Alli Paasikiven säätiötä apurahasta, jonka avulla opas päivitettiin ja siihen lisättiin enemmän nuoriin liittyvää näkökulmaa.

Tampereella syksyllä 2021

*Susanna Uittomäki, Sirpa Mynttinen, Anne Laimio ja Kati Kärkkäinen*

# 1. LAPSEN JA NUOREN SURUN ILMENEMINEN

Lapsi tai nuori saattaa kohdata monenlaisia menetyksiä. Läheisen kuolema on yksi elämän raskaimmista kokemuksista, sen käsittelemiseen lapsi ja nuori tarvitsee aina tuekseen turvallisia aikuisia. On muistettava, että pienelläkin lapsella on kyky surra ja tarve ilmaista tunteitaan ja menetyksen synnyttämiä ajatuksia. Suru on terve reaktio menetykseen – lasta ja nuorta tulisi rohkaista suremaan, ilmaisemaan suruaan ja muistelemaan rakasta läheistään. Tunteiden rehellinen kohtaaminen ja niiden ilmaiseminen ovat yhteydessä hyvään terveyteen, sillä elimistö reagoi tunteisiin silloinkin, kun niitä ei tunnisteta tai ne tukahdutetaan.

Nuori tyypillisesti säätelee tunneilmaisuaan tarkemmin kuin lapsi. Hän valitsee enemmän missä, milloin ja kenelle suruaan näyttää. Jo varsin pienikin lapsi voi kuitenkin työntää omia tunteitaan taka-alalle, jotta ei kuormittaisi surullista vanhempaansa. Nuorella saattaa olla sama syy tunteiden peittelyyn. Tutun oloinen käytös ei tarkoita, etteikö lapsi tarvitsisi tukea menetyksen käsittelyyn. Sureva voi myös käyttäytyä ”todella hyvin”, pyrkien luomaan iloisempaa ilmapiiriä kotiin ja ympärilleen. Näin käyttäytyvää lasta tai nuorta ei saa unohtaa tuen ulkopuolelle, sillä vaarana on, että hän pyrkii käytöksellään suojelemaan muita surulta, jolloin hänen omat todelliset tunteensa jäävät käsittelemättä.

> ***Lasta ja nuorta tulisi rohkaista suremaan, ilmaisemaan suruaan ja muistelemaan rakasta läheistään.***

Kun muutkin perheenjäsenet elävät kriisin keskellä, lapsen tai nuoren suru voi jäädä näkymättömiin. Hänen tunteilleen ei aina jää tilaa, ja tällöin hän jää odottamaan ”vuoroaan”. Joskus sureminen viivästyy niin paljon, että reaktioiden ei enää ymmärretä liittyvän menetykseen. Pienen lapsen tapa surra näkyvästi vain hetkittäin, saattaa myös aiheuttaa sen, että aikuiset eivät huomaa tapahtuneen vaikuttavan häneen edelleen. Kehitysvaiheestaan johtuen pieni lapsi pystyy vasta vain rajallisesti sanoittamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan, joten suru ilmenee pääasiassa muilla tavoin.

Toisaalta myös persoonaerot vaikuttavat halukkuuteen jutella menetyksestä. Toiselle puhuminen on luontaista, toinen pohtii ajatuksiaan enemmän omassa mielessään ja tarvitsee enemmän aikaa ja tukea niiden ilmaisemiseen. Nuorilla erityinen syy vetäytyä on sekin, että itsenäistyessään nuori haluaa suojata omaa reviiriään ja pitää asioita itsellään.

Perheenjäsenen kuolema on traumaattinen menetys, ja sen myötä yksilön turvallisuudentunne järkkyy syvästi. Lapsen/nuoren on käsiteltävä sekä traumaa että surua. Hänen on ensin saatava käsitellä järkytystä tutun arjen päättymisestä ja mahdollisia traumaelementtejä (hän saattoi esim. olla läsnä kuolinhetkellä tai onnettomuudessa, jonka seurauksena läheinen kuoli), jotta mieleen tulee tilaa surulle ja kaipaukselle.

**Tavallisimmat välittömät reaktiot,**
**jotka ilmenevät heti traumaattisen kokemuksen jälkeen:**

- sokki ja epäusko
- kauhistus ja vastustus
- välinpitämättömyys ja lamaantuneisuus
- tavallisten toimien jatkaminen.

Sokki on suojamekanismi, joka antaa ihmiselle mahdollisuuden tajuta tapahtunut vähitellen. Sokki ja epäusko voivat ilmetä esimerkiksi siten, että läheisen menettänyt kieltää tapahtuneen sanomalla: ”Ei ole totta, sinä valehtelet.” Joku reagoi heti rajusti, toinen taas lamaantuu ja muuttuu apaattiseksi. Lapsi tai nuori voi myös jatkaa tavallisia puuhia, kuin mitään erityistä ei olisikaan tapahtunut. Näin toimiessaan hän hakee turvaa tutuista asioista.

**Mahdollisia jälkireaktioita läheisen kuolemaan:**

- pelko ja haavoittuneisuus
- murhe ja kaipaus
- hermostuneisuus
- viha
- voimakkaat muistikuvat
- ahdistus
- tapahtumasta muistuttavien tilanteiden välttäminen
- kuvitelmat
- syyllisyyden ja häpeän tunteet
- univaikeudet
- fyysiset vaivat
- vainajan etsiminen (pienet lapset)
- keskittymisvaikeudet
- käytöshäiriöt
- aggressiivisuus
- regressiivinen eli taantuva käyttäytyminen
- traumaattiset leikit
- tunne vainajan läsnäolosta
- henkinen kypsyminen
- muutokset persoonallisuudessa
- kouluvaikeudet
- pessimismi
- muiden ihmisten välttäminen.



Muutokset käyttäytymisessä ovat tavanomaisia surevalle lapselle ja nuorelle. Esimerkiksi koulusuoritusten taso saattaa muuttua. Jonkun on vaikea keskittyä oppitunneilla tai läksyihin, toinen taas uppoaa niiden tuottamaan tuttuuteen ja pärjää erityisen hyvin koulussa. Lapsi tai nuori voi tuntea tarvetta vetäytyä omiin oloihinsa, jolloin on mahdollista käydä kaikessa rauhassa läpi sitä, mitä on tapahtunut. Hän voi myös hakea turvaa itsekseen olemisesta.

Tavallinen jälkireaktio perheenjäsenen kuoleman jälkeen on ahdistus ja pelko siitä, että itselle tai muillekin perheenjäsenille tapahtuu jotakin. Surevan lapsen turvallisuuden tarve kasvaa, hänestä voi tulla takertuva ja hän saattaa reagoida voimakkaasti

eroihin. Kuolemantapaukseen liittyvät muisti- ja mielikuvat voivat häiritä voimakkaina, ja niiden torjunta saattaa ilmetä levottomuutena. Asiat pyörivät lapsen mielessä usein erityisesti illalla ja sen vuoksi hänen on vaikea nukahtaa, hän voi heräillä yöllä tai nähdä painajaisunia.

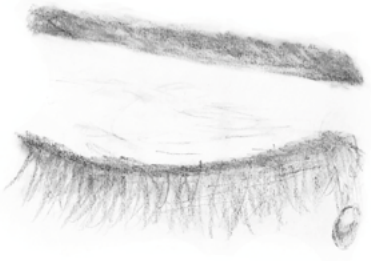
Nuorikin tarvitsee turvallisuudentunteen lisätankkausta. Vaatii herkkyyttä havainnoida, missä muodossa hän voisi olla valmis ottamaan läheisyyttä vastaan. Joku hakeutuu vielä mielellään vanhemman kainaloon, toinen ehkä suostuu ottamaan vastaan hartia- tai jalkahierontaa. Joku saa läheisyyttä ystäviltä tai seurustelukumppanilta, toiselle perheen lemmikin pehmeä turkki on pelastus. Nuori voi hakea turvallisuudentunnetta myös vaikkapa tietynlaisesta musiikista.

> ***Nuorikin tarvitsee turvallisuudentunteen lisätankkausta.***

Surun aiheuttama tunnemyrsky yllättää usein myös voimallaan ja kestollaan. Tunteet saattavat vaihdella nopeasti tunnetilasta toiseen ja tätä voi jatkua pitkäänkin (tunneista ja päivistä kuukausiin), kuitenkin ajan kuluessa helpottuen. Lapsella ei ole vielä elämänkokemuksen tuomaa tietoa siitä, että menetyksestä voi toipua ja pahimmatkin tunteet helpottuvat ajan kuluessa. Saattaa olla, että hän ei ole voinut kuvitella niin voimakkaiden tunteiden olevan edes olemassa.

Viha, pelko, syyllisyys, häpeä sekä huonommuuden ja avuttomuuden tunteet ovat tunteita, joita moni menetyksen kokenut joutuu käsittelemään. Suru saattaa joskus ilmetä äärimmäisinä vihanpurkauksina ja raivona. Kotona on oltava lupa kaikenlaisiin tunteisiin. Mikäli läheiset kykenevät ottamaan nämä tunteet vastaan, lapsen olo helpottuu. Yhdessä voi miettiä ja harjoitella rakentavia tapoja ilmaista kielteisinä pidettyjä tunteita. Suru tuntuu joskus myös fyysisinä reaktioina. Selittämätön päänsärky ja mahakipu sekä lihominen tai laihtuminen ovat yleisiä oireita. Lasta ja nuorta auttaa, kun hänelle kerrotaan mahdollisista reaktioista ja siitä, miten omaa oloa





voi helpottaa. Nuori kokee usein mielekkäänä, kun häneltä itseltään kysytään, mikä häntä auttaa, kun tuntuu hankalalta.

Moni sureva nuori on kertonut pitäneensä itseään omituisena ja poikkeavana, kun suru on nostanut mieleen ajatuksia koko ihmisen olemassaolosta. Lapset ja nuoret saattavat jäädä yksin näiden pohdintojen kanssa, jos aikuiset eivät ymmärrä, miten paljon menetys heihin vaikuttaa.

# 2. MENETYKSEN KOKEMISEEN VAIKUTTAVAT ASIAT

Perheenjäsenen kuollessa monet eri asiat vaikuttavat reaktioihin, menetyskokemukseen yleisemmin ja siten tuen tarpeeseen. Myös monilla itseen ja omaan elämänhistoriaan liittyvillä seikoilla on merkitystä siihen, miten läheisen menetys vaikuttaa.

## Kenet lapsi tai nuori menetti

Kun lapsen oma vanhempi kuolee, lapsi menettää ihmisen, joka täyttää hänen perustarpeitaan ja joka rakastaa ja huolehtii hänestä. Hänen arjessaan tapahtuu suuria muutoksia, ja hän saattaa murehtia sitä, kuka nyt tekee asiat, joista kuollut läheinen eläessään huolehti. Lapsen on tärkeä tietää, että hänen ei tarvitse kantaa huolta esimerkiksi siitä, kuka hänelle nyt tekee ruokaa ja miten perhe pärjää taloudellisesti. Hänellä saattaa lisäksi olla huoli toisenkin vanhemman menettämisestä. Huolestuneisuutta voi helpottaa se, että nimetään joku perheen ulkopuolinen aikuinen, joka huolehtii hänestä, jos toisellekin vanhemmalle tapahtuisi jotain. Lapsen vanhemmalle puolison menetys tarkoittaa totaalista yksinhuoltajuutta sekä vastuuta yksin arjen velvoitteista, kasvatuksesta ja surevan lapsen tukemisesta. Puolison kuolemaan liittyy myös paljon juridisia velvoitteita, joiden hoitaminen vaatii aikaa. Käytännön apu perheen arjessa onkin erityisen tärkeää leskiperheissä.

Nuoruusiän kehitystehtävänä on itsenäistyä vanhemmista. Moni nuori ottaa vanhempiinsa etäisyyttä ja saattaa arvioida heitä hyvinkin kriittisesti. Nuori ja vanhempi voivat ärsyyntyä toisiinsa tiuhaankin, ja yhteenotot ovat tässä vaiheessa yleisiä. Jos vanhempi kuolee yllättäen, mieleen voi jäädä kaihertamaan

esimerkiksi syyllisyydentunnetta: ”tuntuu pahalta, että jäätiin riitoihin, tajusihan hän, että tykkäsin hänestä”. Toisen vanhemman tai ulkopuolisen aikuisen on hyvä tarjota nuorelle tilaisuuksia kertoa ajatuksistaan. Aikuisen tehtävänä on kertoa nuorelle, että ajatukset ovat normaaleja.

Perheenjäsenen kuollessa lapsi menettää psyykkisellä tasolla joksikin aikaa myös vanhempansa. Tätä kutsutaan toissijaiseksi vanhemman menettämiseksi: vanhemman voimat eivät kriisin keskellä riitä antamaan lapselle tai nuorelle samanlaista huomiota kuin tavallisesti. Menetys vaikuttaa voimakkaasti myös arkeen ja sen sujuvuuteen.

Erityisesti nuori saattaa ottaa aikuisroolin perheessä toisen vanhemman kuoltua. Hän voi kantaa huolta vanhempansa jaksamisesta ja raskastakin vastuuta arjen pyörittämisestä. Hän saattaa tuntea velvollisuudekseen kotitöistä ja sisaruksista huolehtimisen. Nuori voi kokea myös paineita olla sopuisa ja helppo, ettei kuormita vanhempaansa muutenkin raskaassa tilanteessa. Itsenäistyminen ja eriytyminen saattaa jäädä tilanteessa helposti taka-alalle.

***Perheenjäsenen kuollessa lapsi menettää psyykkisellä tasolla joksikin aikaa myös vanhempansa.***

Sisaruksen kuollessa lapsi menettää usein myös leikkitoverin, kilpailijan ja kasvukumppanin. Kodin tunneilmasto muuttuu, ja lapset joutuvat jakamaan roolinsa uudelleen. Jos lapsi jää arjessa ainoaksi lapseksi, perheen dynamiikka muuttuu voimakkaasti. Joskus sisko tai veli on ollut jo eri elämänvaiheessa, vaikkapa asunut omillaan. Tällaisessa asetelmassa hän on saattanut olla etäisempi tai yhtä lailla hyvinkin tärkeä, esimerkiksi ihannoitu ”iso isoveli tai -sisko” lapselle.

Myös sisaruksen syntyminen kuolleena on iso kriisi, jossa lapsi tarvitsee tukea. Uutta sisarusta on perheenä odotettu yhdessä, vaikka sisaruksen kanssa ei ole vielä konkreettisesti elettykään. Pienikin lapsi aistii vanhempiensa surun, vaikka ei välttämättä vielä itse täysin ymmärrä, mitä on menettänyt.

Myös nuoren kannalta sisaruksen kuoleman merkitys saattaa vaihdella sen mukaan, millainen sisarussuhde oli. Jos ikäero on ollut pieni, nuoruusvaiheessa lapsuuden leikkikaveruuden jälkeen on saatettu ottaa välimatkaa. Kuolema vie mahdollisuuden uudenlaisilta yhteisiltä vaiheilta. Toisaalta nuoruusikäiset sisarukset voivat olla myös hyvin läheisiä kasvukumppaneita toisilleen ja tällöin menetys on erityisen suuri.

Jos perheeseen on odotettu uutta vauvaa, nuori on saattanut suhtautua asiaan hämmentyneesti ja kriittisestikin. Jos vauva kuolee kohtuun tai heti syntymän jälkeen, nuorelle voi tulla syyllisyydentunteita siitä, että hän on ehkä itse aiemmin toivonut, että sisarusta ei tulisi.

Isovanhemman kuolema on usein lapselle ensimmäinen läheisen menetys. Isovanhemmat voivat olla lapselle hyvin läheisiä ja paljon läsnä lapsen arjessa. Myös muun läheisen aikuisen tai ystävän menetys voi koskettaa lasta ja nuorta syvästi. On tärkeää huomioida kaikkien lasten ja nuorten menetys ja suru, riippumatta biologisesta sukulaissuhteesta tai siitä, onko läheinen asunut lapsen kanssa tai miten läheisenä aikuiset kokevat menetetyn henkilön. Lapset elävät yhä useammin esimerkiksi yhden vanhemman perheissä, uusperheissä, perhehoitoperheissä tai sateenkaariperheissä, joissa on heille tärkeitä ja läheisiä ihmisiä mahdollisesti myös oman kodin ulkopuolella.

## Tieto tapahtuneesta

Myös se, miten ihminen saa tiedon tapahtuneesta, vaikuttaa hänen reaktioihinsa ja menetyksen kokemiseen. Totuutta läheisen kuolemasta ei tule muuttaa tai salata. Jos lapselle tai nuorelle ei kerrota totuutta, hänelle jää mieleen kysymyksiä ja epäselvyyksiä asian suhteen. Hän yrittää kerätä tietoa tai arvailla asioita aikuisten puheista ja täyttää puuttuvat aukot mielikuvituksellaan. Näin voi syntyä väärinkäsityksiä ja pelottavia mielikuvia, jotka vaikuttavat negatiivisesti suremiseen. Asioiden salaaminen horjuttaa myös lapsen luottamusta aikuisiin ja lisää näin turvattomuudentunnetta.

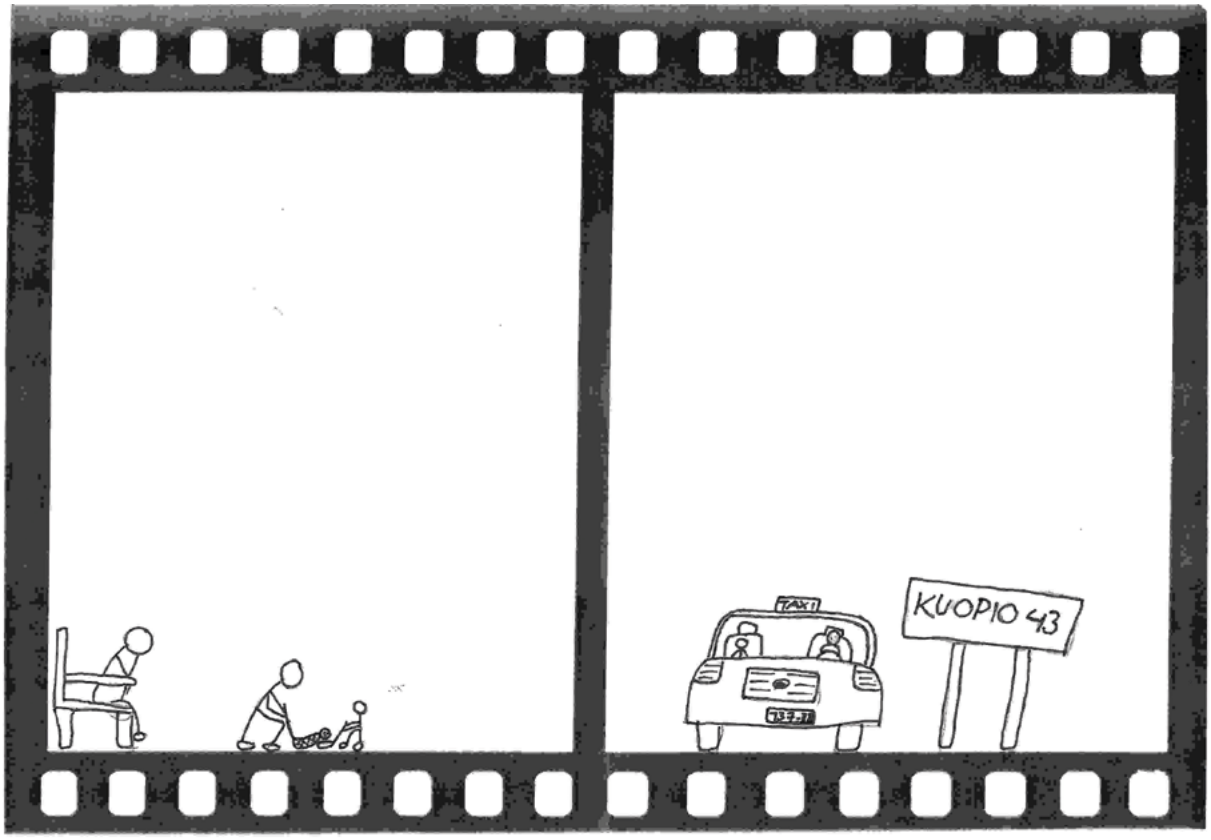
> ***Totuutta läheisen kuolemasta ei tule muuttaa tai salata.***



## Kiintymyssuhteen vaikutus

Lapsen ja vanhemman välisessä varhaisessa vuorovaikutuksessa syntyneellä kiintymyssuhdemallilla on merkitystä sille, miten lapsi vastaanottaa apua traumaattisessa tilanteessa. Kiintymyssuhdekäyttäytymisellä lapsi pyrkii palauttamaan turvallisuudentunteensa stressitilanteessa.

Turvallisesti kiinnittynyt lapsi on saanut kokea olevansa tärkeä ja rakastettu. Hän on oppinut osoittamaan kaikenlaiset tunteensa avoimesti ja luottamaan aikuisen apuun. Turvallinen kiintymyssuhdemalli tarjoaa suojaa, kestokykyä ja selviytymiskeinoja stressitilanteissa. Turvattomasti kiinnittyneillä lapsilla on vaikeuksia tunneilmaisussaan ja heidän selviytymiskeinonsa ovat ongelmallisia.




Heillä ei ole luottamusta aikuisen apuun tai toisaalta heillä voi olla epärealistisia odotuksia avun suhteen. Turvaton kiintymyssuhdemalli vaikeuttaa lapsen selviytymistä surusta. Erilaiset kiintymyssuhteet olisikin tärkeää ottaa huomioon, kun mietitään lapsen tuen tarvetta ja lapselle sopivia tukimuotoja.

## Aiemmat kokemukset

Jokaisella meistä on yksilöllinen temperamentti, joka vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme asioihin ja miten käsittelemme ja jaamme muiden kanssa elämäntapahtumiamme. Lapsella voi olla aiempia menetyksiä tai traumaattisia kokemuksia, jotka aktivoituvat perheenjäsenen kuoleman kautta. Myös näiden kokemusten käsittely on hyödyllistä. Toisaalta lapselle, ja varsinkin jo nuorelle, on elämän varrella kertynyt monia suojaavia tekijöitä ja toimintatapoja, joista voi olla apua surun käsittelyssä.

## Perhe ja ympäristö

Vanhemman tai vanhempien toimintakyky sekä perheen saama tuki vaikuttavat lapsen koko hyvinvointiin. Lapselle on tärkeää, että hänen jokapäiväisistä tarpeistaan huolehditaan ja arjen rutiineista pyritään pitämään kiinni myös surun

keskellä. Myös nuorta suojaa ”riittävä määrä tavallisuutta” murroksen keskellä. Aikuisen ei tarvitse piilottaa omia tunteitaan, sillä lapsi ottaa aikuisilta mallia myös surukäyttäytymiseen. On kuitenkin hyvä pyrkiä suojaamaan lasta aikuisen rajuimmilta epätoivon hetkiltä. Avoin vuorovaikutus perheessä edistää surun käsittelyä. Lapsen on helpompi ilmaista suruun ja kuolemaan liittyviä ajatuksia ja tunteita, jos perheessä on tapana keskustella myös vaikeista asioista.

> ***Avoin vuorovaikutus perheessä edistää surun käsittelyä.***

Perhettä laajempikin ympäristö vaikuttaa: esimerkiksi se, miten varhaiskasvatuksessa, koulussa, harrastuksissa ja kavereiden kesken suhtaudutaan surevaan lapseen. Myös lapsen elämässä meneillään olevat muutokset ja muut stressitekijät vaikuttavat hänen reaktioihinsa sekä tuen tarpeeseen. Esimerkiksi lähellä kuolemantapausta tapahtuva muutto ja koulunvaihto aiheuttavat lapselle lisäkuormitusta.

## Läheisen kuolintapa

Kun perheenjäsen sairastaa tavalla, joka voi johtaa kuolemaan, sairaudesta ja usein kuolemankin mahdollisuudesta on saatettu keskustella yhdessä. Tällöin tarjoutuu aikaa sopeutua ajatukseen läheisen kuolemasta. Silti menetyksen todentuminen konkretisoi uudella tavalla, mitä kuolema tarkoittaa ja millaista on elää ilman läheistä. Menetyksen tuoma kipu voi olla hyvin voimakas, vaikka ajatukseen olisi ehtinyt totutella.

Lapsen ja nuoren kokemus vaihtelee myös sen mukaan, millaisia muistoja hänelle jää sairausajasta; esimerkiksi missä määrin hän on saanut lämminhenkistä yhteistä aikaa sairauden aikana tai onko hän päätynyt seuraamaan kuolevan läheisen kärsimystä, kipua ja/tai muuttumista itselle vieraaksi.

Kun perheenjäsenellä on ollut vakava sairaus, perheen elämä on ollut kuormittavaa jo pidempään. Sairauden ja sen vaikutusten kanssa selviytyminen on vaatinut paljon voimavaroja, kun samalla on eletty lapsiperhearkea. Sairauden diagnoosin kuuleminen, raskaat hoidot ja päätös hoitojen lopettamisesta ovat usein traumaattisia tilanteita. Kun kyseessä on vakava sairaus, kuoleman mahdollisuuteen on jollakin tapaa voinut varautua. Tämä ei tarkoita sitä, että kuolema ja suru olisi tällöin jotenkin helpompaa tai, että tukea ei tarvittaisi yhtä paljon. Kuolemaan liittyvien asioiden lisäksi on hyvä keskustella lapsen kanssa sairauteen ja sen hoitoon liittyvistä asioista, jotta lapselle ei jää siihen liittyviä epäselvyyksiä esimerkiksi sen suhteen, tehtiinkö läheisen parantamiseksi kaikki

mahdollinen. Läheistä hoitanutta lääkäriä voi myös pyytää keskustelemaan perheen kanssa.

Kun kuolema on äkillinen, siihen ei ole voinut edes ajatuksen tasolla mitenkään varautua. Tapahtuneen käsittäminen vie paljon aikaa. Erityisesti itsemurha, henkirikos ja tilanteet, joissa lapsi tai nuori löytää vainajan tai on mukana onnettomuudessa, jossa läheinen kuolee, ovat järkyttävyydessään vaikeita. Edellä mainitut tilanteet voivat traumatisoida myös lapsen läheisiä ja näin vaikuttaa heidän kykyynsä olla lapsen tukena.

Itsemurhaa voi sanoittaa esimerkiksi näin:

> *”Se iskän mielen sairaus, masennus, oli sellainen, että elämä näytti sairaana synkältä. Silloin voi tulla niin mustia hetkiä, että vaikka kuinka rakastaisi lähimpiään, niin ei pysty ajattelemaan kuin sitä hetkeä siinä ja omaa pahaa oloa. Sellaisella hetkellä iskä sitten oli lopettanut elämänsä niin, että oli laittanut köyden sillä tavalla kaulaan, että hengitys loppui ja hän kuoli.”*

Henkirikosta voi sanoittaa esimerkiksi näin:

> *”Isoveljelle kävi huono tuuri. Hän osui sattumalta keskelle sellaista tilannetta, jossa joku heilui puukon kanssa, ja joutui puukotetuksi. Tällä tyypillä, joka puukotti, on varmasti omat isot vaikeutensa, joihin hän ei ole saanut riittävää apua. Todella harvoin käy tällaista, että joku ihan sattumalta käy tuntematttoman kimppuun.”*

Norjalaispsykologit Magne Raundalen ja Atle Dyregrov ovat kiteyttäneet, että kaiken, mitä lapselle kerrotaan, on oltava totta, mutta kaikkea mikä on totta ei tarvitse kertoa. Esimerkiksi jos perheen isä on tehnyt itsemurhan, lapsen on tärkeä tietää tämä kuolintapa. Muuten hän helposti aistii, että jotain olennaista salataan ja jää siksi yksin ja hämmentyneeksi. Jos itsemurhaa edelsivät raskaat erimielisyydet vanhempien välillä, ristiriita-asetelman voi selittää, mutta yksityiskohtiin vaikkapa tapahtuneista loukkauksista ei kannata mennä.

Jos kuolema on herättänyt median huomion (esimerkiksi onnettomuuden tai henkirikoksen tapahduttua), lapsi tai nuori saattaa haluamattaan ja yllättäen kohdata aiheen mediassa. Lapsen kanssa kannattaa keskustella tästä jo ennakoivasti. Kuolemantapausta saatetaan käsitellä myös tv-uutisissa ja lasta on tärkeää suojata tältä.

Keskustelu voi olla vaikkapa tällainen:

> *"X:n kuolemasta saatetaan kirjoittaa myös lehdissä tai keskustella somessa. Muut eivät häntä ole tunteneet niin kuin me, joten voi olla ihan vääriäkin käsityksiä liikkeellä. Ei kannata erityisesti etsiskellä, että mitä tästä asiasta puhutaan. Jos törmäät johonkin, mistä sinun tulee paha mieli tai mikä jää mietityttämään, niin toivon, että tulet kertomaan minulle, jotta voidaan pohtia sitä yhdessä."*

Läheisen kuoltua itsemurhan kautta, voi herätä huoli siitä, näyttäytyykö itsemurha surevalle nuorelle mallina vaikeuksista pääsemiseen ja voiko menetyksen kipeys lisätä hänen riskiään itsemurhaan. Toisaalta lähipiirissä tapahtunut itsemurha voi myös ennaltaehkäistä vastaavaa toimintamallia, koska lapsi/nuori on havainnoinut, miten raskaalta se jäljelle jäävistä tuntuu. Nuorelle kannattaa sanoittaa sitä, että elämän vaikeudet ovat tyypillisesti ohimeneviä, ja niihin on apua saatavilla, vaikka tämä läheinen ei sitä saanutkaan hyödynnettyä. Yhdessä kannattaa pohtia erilaisia mahdollisuuksia pitää huolta oman mielen hyvinvoinnista. On myös hyvä kertoa, millaista tukea mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen on saatavilla.

> ***Myös saatavilla olevaa tukea on hyvä käydä läpi.***

Läheisen kuoleman jälkeen lapsi tarvitsee aikuisen sanoitusapua tapahtuneelle. Joskus aiheesta puhuminen voi olla vaikeaa myös aikuisille. Silloin aikuinen voi hakea tukea itselleen ammattiauttajilta tai surujärjestöiltä. (Kts. luvut 8 ja 9.)

# 3. MYYTTEJÄ JA KLISEITÄ SURUSTA

Suruun liittyy monia erilaisia myyttejä ja kliseitä, jotka mitätöivät surevan kokemusta ja oikeutta surra. Ne voivat estää surun ilmaisemista ja tuen hakemista, mitkä kuitenkin edistäisivät surevan hyvinvointia ja selviytymistä. Kun tukee surevaa lasta ja hänen perhettään, näiden myyttien ja kliseiden käyttämistä tulee välttää.

## *”Lapsi ei sure”*

Lapsen tapa surra on jo hänen kielensä ja ajattelunsa kehityksen kautta erilainen kuin aikuisen. Hän ilmaisee suruaan lapselle ominaisin tavoin, eikä osaa välttämättä sanoittaa tunteitaan, kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsi ei surisi. Lapsen surun kokemus on yhtä syvä kuin aikuisenkin, myös hänellä suru vie paljon aikaa ja voimavaroja. Vaikka lapsi usein surun keskelläkin tarttuu arkeen ja leikkeihin, se ei tarkoita, että hän olisi jo unohtanut menetyksen tai että suru olisi ohi.

Nuorenkaan kohdalla ei voi päätellä, että hän ei sure, jos tunteet eivät näy ulospäin eikä hän sanoita suruaan. On tärkeää tarjota nuorelle mahdollisuuksia kertoa tuntemuksistaan, vaikka hän ei aina kertoisi ajatuksistaan.

## *”Lapsi ei ymmärrä”*

Lapselle ei aina kerrota kuolemaan liittyvistä asioista, koska ajatellaan, että hän ei vielä ymmärrä. Voidaan myös ajatella, että on hyvä suojella lasta ahdistavilta ja vaikeilta asioilta. Lapsella on kuitenkin tarve selvittää itselleen, mitä on tapahtunut. Lapsi myös kuulee ja ymmärtää asioista paljon enemmän kuin aikuiset luulevat. Epätietoisuus ja siitä usein aiheutuvat pelottavat kuvitelmat hämmentävät ja ahdistavat häntä enemmän kuin totuus.

Nuoren ymmärrys kuolemasta lähenee hiljalleen aikuistasoista hahmottamista. Omalle kohdalle osunut menetys voi kannustaa hakemaan ymmärrystä ohi ikätason. Nuorelle on hyvä hienovaraisesti tarjota mahdollisuuksia saada aikuiselta peilauspintaa pohdinnoilleen.

## *”Älä sure”*

Aikuisen on vaikea kestää lapsen tai nuoren surua ja kärsimystä. On vaikea hyväksyä, että surua ei voi vain ottaa pois ja näin auttaa lasta. Näissä tilanteissa joku saattaa sanoa: ”Älä sure, nyt hän ei ole enää kipeä” tai ”Älä sure, hänen on nyt hyvä olla”. Sanat on tarkoitettu lohdutukseksi, mutta sisältävät myös viestin,

että ei saisi surra. Hyvinvoinnin kannalta viestin tulisi kuitenkin olla juuri päinvastainen. Lasta tai nuorta tulisi rohkaista suremaan, ilmaisemaan suruaan ja muistelemaan rakasta läheistään.

## *”Korvaa menetys”*

Toinen tapa yrittää lohduttaa lasta tai nuorta voi olla myös pyrkimys poistaa paha mieli jollakin mukavalla asialla, tapahtumalla tai tavaralla. Tähän liittyy ajatus, että menetyksen voisi korvata jollakin ja unohtaa näin suru. Tämä näkökulma mitätöi lapsen surua, tunteita ja oikeutta niiden ilmaisemiseen. Tällainen toiminta välittää lapselle myös epätervettä ajattelumallia, että ihmiset olisivat korvattavissa. Myös surevaa aikuista loukkaavat samantyyppiset kehotukset: ”Ehdit vielä saada lisää lapsia” tai ”Olet vielä niin  nuori, että löydät uuden puolison”.

## *”Sure yksin”*

Ihmisillä on erilaisia ajattelu- ja toimintamalleja, jotka muodostuvat jokaisen oman elämänhistorian kautta. Käsitys siitä, että vaikeudet on pidettävä omana tietonaan ja niistä on selvittävä yksin, on ollut lähihistoriassamme yleinen.

Lapsen surun kohtaaminen voi nostaa  pintaan myös aikuisen omia menetyskokemuksia. Jos aikuinen ahdistuu eikä tiedä miten toimia, hän saattaa paeta hankalaa tilannetta sanomalla: ”Haluat varmaan olla hetken yksin.” Tämä välittää lapselle ajatuksen, että suru tulisi piilottaa tai ainakin sureminen tulisi tehdä yksin.

## *”Ole vahva”*

Hyvin usein surevaa kehotetaan: ”Sinun täytyy nyt olla vahva” tai ”Sinun täytyy nyt vain jaksaa”. Saatetaanpa lapselle lisätä vielä ”Sinun on oltava nyt äidin ja/tai isän apuna.” Vahvuuden ymmärretään helposti tarkoittavan sitä, että surua ja tunteita ei näytetä ulospäin. Lapsi oppii tämän mallin helposti ja kätkee todelliset tunteensa. Vaarana on myös, että lapsi omaksuu perheessä aikuisen roolin ryhtyen kantamaan liikaa vastuuta kotona ja ”hoitamaan” vanhempiaan, sisaruksiaan tai koko perhettä. Tämä ei ole lapsen tehtävä, vaan hänellä tulee olla oikeus lapsuuteen menetyksestä huolimatta.

> ***Lapsella tulee olla oikeus lapsuuteen menetyksestä huolimatta.***

## *”Pysy kiireisenä”*

Surevalle lapselle voidaan tarjota ”lääkkeeksi” myös aktiivista tekemistä tai vastaavasti aikuiselle työntekoa. Niiden ajatellaan pitävän surun poissa mielestä, ja surun uskotaan näin unohtuvan. Surua ei voi kuitenkaan hävittää jatkuvalla tekemisellä. Pikemminkin on vaarana, että suru pitkittyy ja juuttuu paikoilleen. Tässäkin asiassa lapset ottavat mallia aikuisilta ja voivat yrittää pitää tuskalliset tunteet poissa järjestämällä jatkuvasti tekemistä itselleen. Kiireinen elämäntyyli yhtä aikaa surun kanssa on kuitenkin suuri rasitus niin aikuiselle kuin lapsellekin.

Monella nuorella tulevaisuusorientaatio on vahva. Voi tuntua tärkeältä pärjätä koulussa ja suorittaa opintoja turvatakseen tulevaisuutta. Moni harrastuskin tarjoaa tiiviin sitoutumismahdollisuuden. Tekemisessä voi olla kyse samalla siitä, että nuori pakenee surua uppoamalla tuttuun toimintaan.

## *”Aika parantaa haavat – Kyllä se siitä”*

”Aika parantaa” on yksi yleisimmistä surua koskevista myyteistä. On kyllä totta, että kun ihminen suree, käsittelee menetystään, muistelee kuollutta läheistään

ja saa tukea surussaan, tuskakin vähitellen hellittää. Pelkkä aika ei kuitenkaan yksin auta. Lapsen tai nuoren on hyvä myös tietää, että surusta ei tarvitsekaan ”parantua”. Hänen ei tarvitsekaan tavoitella olotilaa, jossa kuollut unohdetaan eikä olla enää surullisia ja tunneta ikävää. Pikemminkin ”toipuminen” tarkoittaa sitä, että hän saa säilyttää rakkaat muistonsa, mutta muisteleminen ei tunnu enää niin kipeältä. Hän voi olla välillä surullinen ja ikävöidä kuollutta läheistään. Elämällä kuitenkin on merkitys, ja se jatkuu tuoden myös mukavia asioita tullessaan. On hyvä oppia, että suru ei ole paha asia, vaan luonnollinen reaktio menetykseen ja osa normaalia elämää.

> ***Suru ei ole paha asia, vaan luonnollinen reaktio menetykseen ja osa normaalia elämää.***

## *”Kyllä minä ymmärrän – Tiedän miltä sinusta tuntuu”*

Jokaisen suru on yksilöllinen ja jokaisen kokemus on ainutlaatuinen. Emme voi täysin samaistua toisen kokemukseen ja ymmärtää hänen menetystään, vaikka olisimme itsekin kokeneet samankaltaisen menetyksen. Aikuisina emme myöskään tavoita täysin lapsen tai nuoren kokemus ja ajattelumaailmaa, vaikka haluaisimmekin. On hyvä kunnioittaa jokaisen yksilöllistä surua välttämällä näitä sanontoja.

## *”Vieläkö sinä suret? – Siitä on kulunut jo niin kauan”*

Suru vie paljon aikaa, ja se saattaa palata ajoittain voimakkaana pitkänkin ajan kuluttua tapahtuneesta. Läheisensä menettäneellä ihmisellä on oikeus tunteisiinsa, muistoihinsa ja surun ilmaisuun omalla tavallaan ja aikataulullaan. Tämän tyyppiset kommentit tai neuvot ”oikeasta” suremisen aikataulusta tai surevaan kohdistuvista käytösodotuksista loukkaavat surevaa.

# 4. LAPSEN JA NUOREN AJATUKSIA KUOLEMASTA

Lapsi käsittelee kuolemaa sekä menetyksen aiheuttamia tunteita kasvaessaan monta kertaa uudelleen, mutta aina hieman eri tavoin. Hän etsii ajan kuluessa uusia keinoja muistella kuollutta läheistä ja pyrkii mukautumaan ympäristöön, josta puuttuu hänelle tärkeä ihminen. Läheisen kuoleman kokiessaan lapsen naiivi suhtautuminen maailmaan muuttuu. Maailma ei olekaan samalla tavoin onnellinen ja turvallinen paikka, jossa toiveet toteutuvat, vaan läheisen kuoleman jälkeen maailman kokee eri tavalla.

Kuolemaan liittyvien asioiden ymmärtäminen ei riipu pelkästään lapsen iästä, vaan kuolemankäsityksen kehittyminen on yhteydessä ajattelun kehittymiseen. Lisäksi siihen vaikuttavat muun muassa lapsen aiemmat kokemukset sekä se, miten perheessä on totuttu käsittelemään asioita. Näin ollen kuolemaan liittyvät ajatukset ovat hyvin yksilöllisiä. Alla oleva ikäjaottelu onkin viitteellinen.

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren kohdalla on huomioitava myös hänen tuen tarpeistaan johtuvia seikkoja, jotka voivat liittyä esimerkiksi kehitysvammaan tai autismin kirjoon. Joskus lapsi ei kommunikoi puheella lainkaan. Puhetta tukevat ja korvaavat menetelmät, kuten tukiviittomat, piirtäminen, sosiaaliset tarinat (esimerkiksi hautajaisiin valmistautuessa) ja kuvat on hyvä ottaa tueksi asiasta keskusteltaessa ja tapahtuneesta kerrottaessa. Myös erityistä tukea tarvitseva lapsi on ennen kaikkea lapsi ja hänellä on sama tarve ja oikeus käsitellä suruaan kuin muillakin lapsilla.

## Alle 2-vuotias

Alle 2-vuotias lapsi ei vielä ymmärrä kuolemaa ilmiönä, mutta huomaa tutun poissaolon. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että hän ei surisi. Jo pienet vauvat kokevat myös surun aistimalla vanhempiensa tunnereaktioita. Vauva tai pieni lapsi saattaa osoittaa surua ja ikävää itkemällä enemmän kuin yleensä, muuttumalla apaattiseksi tai kieltäytymällä syömästä. Pieni lapsi reagoi menetykseen esimerkiksi etsimällä läheistä, joka on kuollut. Puheen kehittymisen myötä lapsen kanssa voi jutella tapahtuneesta ja auttaa häntä luomaan mielikuvia ja muistoja kuolleesta läheisestä. Tämä auttaa lasta käsittelemään menetystä myöhemmin.

## 2–5-vuotias

2–5-vuotias lapsi voi kuvitella, että kuollut kokee edelleen erilaisia tunteita ja toimii konkreettisesti kuten elävät ihmiset. Lapsi saattaa kysyä kuolleesta konkreettisia asioita, kuten syökö hän vielä, pystyykö hän puhumaan tai hengittääkö

hän. Lapsi saattaa ymmärtää esimerkiksi lauseen ”hän meni taivaaseen” niin, että kuollut läheinen halusi itse mennä sinne ja lapsi ihmettelee, miksi häntä ei haeta pois sieltä. Vastauksissa on oltava hyvin selkeä, mutta lapsen kysymykseen voi vastata myös ”en tiedä”, jos hän esittää kysymyksen, johon aikuinen ei osaa vastata. Kysymyksiin tulee suhtautua kärsivällisesti, sillä lapsi pyrkii ymmärtämään tapahtunutta kysymällä usein samoja asioita uudelleen ja uudelleen.

Pieni lapsi kuvittelee pystyvänsä mihin vain ja saattaa ajatella, että hän itse aiheutti kuoleman ajatuksillaan, teoillaan tai sanomisillaan. Lapselle täytyy kertoa selkeästi, että kuolema ei ollut hänen syytään. Hän voi myös kokea syyllisyyttä siitä, että ottaessaan läheisen kuoleman puheeksi muut perheenjäsenet tulevat surulliseksi. Lapsi saattaa välttää aiheesta puhumista, koska haluaa suojella muita surulta. Aikuisen on hyvä sanoa ääneen, että vaikka hän tulisikin surulliseksi aiheesta puhuttaessa, hän kuitenkin toivoo lapsen ottavan asian esiin tarpeen mukaan.

> ***Lapsi saattaa välttää aiheesta puhumista, koska haluaa suojella muita surulta.***

Pieni lapsi voi ajatella myös, että saa kuolleen vielä palaamaan takaisin ajatuksillaan, teoillaan tai toivomalla oikein kovasti, sillä hän ei vielä ymmärrä kuoleman lopullisuutta. Ehkä hän ehdottaa, että valot on jätettävä palamaan eteiseen yöksi, jotta kuollut näkee tulla takaisin. Pienen lapsen käsitys ajasta on sirkulaarinen eli hänen mielestään aika kulkee ympyrää. Aamulla herätään, päivällä valvotaan, yöllä nukutaan ja jälleen aamulla herätään. Tällaisen ajattelun vuoksi lapsi uskoo myös kuolleen tulevan takaisin: me elämme, kuolemme ja elämme jälleen. Kuitenkin pienellekin lapselle on kerrottava rehellisesti, että kuollut ei tule takaisin.



## 6–9-vuotias

Ajattelun kehittyessä lapsi alkaa ymmärtämään, että kuolemaa ei voi peruuttaa ja se voi tapahtua kenelle vain. Ymmärrys olemassaolon rajallisuudesta ja kuoleman peruuttamattomuudesta saattaa aiheuttaa lapselle oman kuoleman ja menettämisen pelkoa. Hän voi kuvitella kuoleman olevan henkilöhahmo, esimerkiksi vampyyri tai peikko, nähtyään televisiossa tai sarjakuvissa pelottavia hahmoja. Joskus lapsi välttelee kuolleesta henkilöstä puhumista, koska hän pelkää, että puhumisen vuoksi kuolema tulee seuraavaksi hakemaan hänet tai jonkun hänen läheisistään. Pikkuhiljaa lapsi alkaa ymmärtää syitä ja seurauksia, jotka ovat vaikuttaneet tapahtuman taustalla.

Lapsi saattaa olla hyvin kiinnostunut siitä, miltä kuollut näyttää tai mitä ruumiille tapahtuu hautaamisen jälkeen. Näihinkin kysymyksiin on hyvä vastata mahdollisimman rehellisesti ja selkeästi. Tällainen uteliaisuus on normaalia, pohdintojen avulla lapsi yrittää ymmärtää tapahtunutta paremmin.

## 10–13-vuotias

10–13-vuotias varhaisnuori 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 nuori on kovin erilainen ikätovereihin verrattuna. Nuoruusiässä on tyypillisesti korostunut tarve kuulua joukkoon ja olla samanlainen kuin toiset. Ikätoverit ovat tärkeitä, mutta nyt he voivat vaikuttaa lapsellisilta. Nuorella voi olla voimakas tunne, että kukaan ystävistä ei voi ymmärtää, miltä hänestä tuntuu. Hän voi ihmetellä omia tunnetilojaan, jotka vaihtelevat joskus laidasta laitaan lyhyen ajan sisällä. Tämä tuntuu hämmentävältä ja pelottavalta. Nuori tarvitsee lähelleen aikuisen, joka kertoo, että tällaiset tuntemukset ovat normaaleja. Tämänkin ikäinen nuori saattaa miettiä oman kuolemansa mahdollisuutta.

## 14–18-vuotias

Nuori pohtii kaiken tarkoitusta, 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.

Nuoruusvaiheessa moni haaveilee optimistisesti tulevaisuudesta. Tällainen orientaatio voi voimauttaa ja virkistää myös menetyksen kokenutta nuorta. Vaikeat asiat saattavat saada hyvää vastapainoa unelmista ja tavoitteita kohden toimimisesta.

Nuorta ei pidä pakottaa menetyksen käsittelemiseen, mutta on tärkeää, että hän tietää, että on olemassa läheisiä, jotka ovat hänen tukenaan. Usein nuori ei halua puhua kaikista ajatuksistaan omille vanhemmilleen. 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. Tukea kokemuksen ja sen tuottamien tunteiden käsittelyyn on hyvä olla tarjolla.

Jos nuori ei luoduista tilaisuuksista huolimatta halua kuunnella tai puhua menetyksestä, hänelle on hyvä antaa aikaa. Olennaista on tarkistella aina silloin tällöin, josko kiinnostusta nyt löytyisi. Mahdollisimman väljät vaihtoehdot lisäävät todennäköisyyttä tuen vastaanottamiseen.

**Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi:**

- vanhempi / koulun oppilashuollon työntekijä / psykoterapeutti / tuttu arjen aikuinen kuten kummi tai kaverin vanhempi
- kasvokkain / etätapaamisella / kirjoittaen.

# 5. LÄHEISTEN KEINOT TUKEA

## Anna totuudenmukaista tietoa ja keskustele avoimesti

Lapselle/nuorelle kannattaa kertoa kuolemantapauksesta heti, kun se on tapahtunut. Oma vanhempi on luonnollisesti läheisin aikuinen kertomaan asiasta. Kuolemantapauksesta kannattaa kertoa heti alkuun olennaiset asiat rehellisesti ja selkeästi, lapsen kehitystason mukaisella kielellä.

Kuolemasta ja kuolleesta kannattaa puhua niiden oikeilla nimillä. Koska pienen lapsen ajattelu on konkreettista, kuolemaa ei tule kuvata esimerkiksi unena tai viimeisenä matkana. Lapsi voi alkaa pelätä nukkumaan menoa tai matkalle lähtöä, mikäli yhdistää kuoleman näihin asioihin.

> ***Kuolemaa ei tule kuvata esimerkiksi unena tai viimeisenä matkana.***

Nuori ymmärtää jo varsin aikuistasoisen kuvauksen tilanteesta. Kannattaa kuitenkin suojata häntä ja arvioida, mitä kaikkea on olennaista kertoa. Käytännön esimerkkinä: jos kuolinsyynä oli henkirikos tai itsemurha, tämä on tärkeä tieto jaettavaksi. Tekotapaan liittyviä aistivoimaisia yksityiskohtia ei ole tarpeen kertoa. Jos nuori suoraan kysyy jotakin tiettyä tarkennusta, näihin on hyvä vastata – tasapainotellen sen kanssa, että aikuinen puhuu totta ja samaan aikaan säätelee antamansa tiedon määrää ja asioiden

muotoiluja. Kun tosiasiat tuntuvat kipeiltä, on hyvä yhdessä miettiä myös lohtua tuovia näkökulmia.

Perheenjäsenen kuollessa lapsen turvallisuudentunne järkkyy. Kuolemantapauksesta kertomisen jälkeen hänellä on usein lisääntynyt läheisyyden ja kontaktin tarve. On tärkeää, että lapsi ei jää yksin. Lapselle kannattaa kertoa, että hänellä on tukenaan läheisiä ja hänestä pidetään huolta. Lasta olisi hyvä pitää paljon sylissä ja halata, on hyvä olla hänen saatavillaan paljon. Jokainen lapsi ja nuori suhtautuu läheisyyteen yksilöllisesti ja aikuisen on kunnioitettava tätä miettimällä sopivia tapoja tarjota läheisyyttä. Myös nuorelle on hyväksi, että aikuinen on usein lähellä ja tavoitettavissa, vaikka hän itse valitsisikin vetäytyä omaan rauhaansa.

> ***Lapselle kannattaa kertoa, että hänellä on tukenaan läheisiä ja hänestä pidetään huolta.***

Lasta kannattaa rohkaista puhumaan ja kysymään tapahtuneesta. Hän saattaa kysyä samoja asioita uudelleen useita kertoja. Kysymyksiin tulee vastata kärsivällisesti. Vaikka kaikkiin kysymyksiin ei olekaan vastauksia, lapselle kannattaa kertoa, että kuolemaan liittyviä asioita voidaan pohtia yhdessä.

Kehitystasostaan johtuen lapsella voi olla erilaisia epäselvyyksiä tai vääriä kuvitelmia kuoleman suhteen. Maagisen ajattelun vuoksi lapsi saattaa vaieta tapahtuneesta: hän uskoo tapahtuneen toistuvan, jos siitä puhutaan. Mielikuvituksen ja maagisen ajattelun avulla lapsi pyrkii suojaamaan itseään turvattomuuden tunnetta aiheuttavilta ajatuksilta. Hän saattaa myös keksiä virheellisiä selityksiä kuolemalle. Avoin keskustelu asioista estää väärien käsitysten muodostumisen ja helpottaa lapsen oloa.



Lapsi voi myös syyttää itseään tapahtuneesta tai ajatella, että kuolema on rangaistus hänen ajatuksistaan tai teoistaan. Näitäkin asioita on hyvä käsitellä yhdessä lapsen kanssa ja korostaa, että tapahtunut ei ole millään tavoin voinut olla hänen syynsä. Erityisen voimakkaita itsesyytöksiä saattaa ilmetä etenkin silloin, jos lapsi on ollut paikalla kuoleman tapahtuessa.

Minäkeskeinen ajattelu on tyypillistä alle kouluikäiselle lapselle, jolloin hän uskoo olevansa kaikkien tapahtumien keskipisteenä ja pystyvänsä mihin vain. Normaalisti minäkeskeisyys tukee lapsen uteliaisuutta ja itsetunnon kehittymistä. Lapsen käsitellessä kuolemaa minäkeskeisyys saattaa kuitenkin johtaa syyllisyydentunteeseen, kun lapsi ajattelee, että hänen olisi pitänyt pystyä estämään kuolema. Lapsen pelot ja syyllisyydentunteet kannattaa ottaa todesta.

Yhdessä hänen kanssaan voi etsiä ratkaisumalleja ja selviytymiskeinoja. Lapsen tulee saada puhua syyllisyydentunteistaan, mutta hänelle on tehtävä selväksi, etteivät hänen tekonsa tai ajatuksensa voineet vaikuttaa kuolemaan. Nuorilla – ja aikuisillakin – voi olla epärationaalisia syyllisyydentunteita, joista kertomiseen on tärkeä antaa tilaisuuksia.

## Anna aikaa ja tilaa surun käsittelylle

On tärkeää, että lapsella ja nuorella on ”lupa” surra. Hänelle tulisi kertoa, että surua saa näyttää eikä sen kanssa tarvitse selvitä yksin. Asian käsittelyssä kannattaa toimia lapsen ehdoilla. Hänelle tulisi antaa huomiota ja aikaa silloin, kun hän on halukas asian käsittelyyn. Keskustelu voi olla lyhyt tai vain yksittäisiä kysymyksiä, joiden jälkeen lapsi haluaa jatkaa jälleen omia puuhiaan.

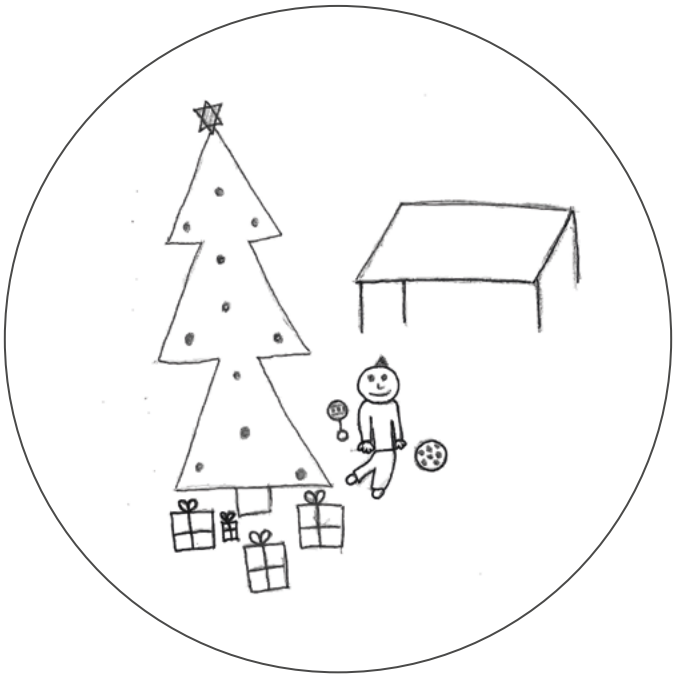
Surevalle lapselle ei pidä asettaa vaatimuksia tai odottaa häneltä liikaa esimerkiksi sanomalla: ”Sinun täytyy nyt olla reipas.” Tällaiset vaatimukset voivat estää häntä ilmaisemasta suruaan. Jokaisella lapsella on yksilöllinen tapansa surra, sisarustenkin tavat voivat olla erilaiset. On tärkeää, että erilaiset tavat hyväksytään eikä niitä vertailla.

Pienelle lapselle on luontaista kohdata menetys ja käsitellä kuolemaa hänelle ominaisin keinoin: leikkimällä, piirtämällä, maalaamalla, tarinoiden ja satuhahmojen sekä musiikin ja liikunnan kautta. On tärkeää, että aikuinen hyväksyy surevan lapsen erilaiset tavat käsitellä asiaa.

Nuorikin saattaa hyödyntää luovia tapoja tunteiden käsittelyssä, esimerkiksi musiikkia tai taiteen keinoja. Tavallista on myös vahvempi paneutuminen itselle muutenkin luonteviin tekemisiin: rakentavassa mielessä vaikkapa kouluun, harrastuksiin ja perhe- tai ystävyyssuhteisiin, tuhoavammin puolestaan esimerkiksi päihteisiin ja häiriökäyttäytymiseen.

> ***Nuorikin saattaa hyödyntää luovia tapoja tunteiden käsittelyssä.***

Suru vie aikaa ja voimia. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että aikuiset ovat valmiita asian käsittelyyn vielä pitkänkin ajan kuluttua tapahtuneesta. Kasvaessaan lapsi tarkastelee menetystä eri näkökulmista. Kipu menetyksestä hellittää ajan myötä, mutta kuollut läheinen saa kulkea muistoissa mukana läpi elämän.



## Luo turvallisuudentunnetta arjen rutiineista

Surevan lapsen ja nuoren turvallisuudentunnetta vahvistaa se, että arjen rutiinit säilyvät ennallaan ja arkielämä sujuu mahdollisimman normaalisti. Edes lapsi ei kuitenkaan aina jaksa rutiineja heti menetyksen jälkeen. On hyvä ottaa huomioon yksilölliset tarpeet ja miettiä, millainen menettely rutiinien säilyttämisessä on paras vaihtoehto. Turhia muutoksia elämässä kannattaa välttää ja mahdollisista muutoksista on hyvä kertoa etukäteen. Myös perheen säännöistä ja lapselle asetetuista rajoista kannattaa pitää kiinni ja välttää ylihuolehtimista sekä liikaa varovaisuutta.



Lapsen ja nuoren kanssa kannattaa keskustella avoimesti, mitä ja kenen hän toivoisi arkiympäristössään kuolemasta tietävän. Yhdessä voidaan miettiä erilaisten kertomis- ja kertomattajättämisratkaisujen mahdollisia seurauksia (kts. tietoa kouluun ja hoitopaikkaan palaamisesta luvussa 6). Surusta huolimatta lapsella tai nuorella tulee olla oikeus elää myös huoletonta ja iloista ikäisensä elämää. Häntä kannattaakin rohkaista normaaliin arjen toimintaan, esimerkiksi harrastusten jatkamiseen ja kaverisuhteiden ylläpitoon.

## Rohkaise tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn

Suru herättää monenlaisia tunteita. Kannattaa kertoa, että erilaiset tunteet kuuluvat suruun ja ovat normaaleja. Lapsen/nuoren on tärkeä kuulla, että on

sallittua olla myös vihainen. Aikuinen voi auttaa tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja käsittelyssä, sillä lapsen, ja usein nuorenkin, voi olla vaikea tiedostaa omia tunteitaan. Aikuiselta lapsi saa mallia surukäyttäytymiselle, aikuisen ei tarvitse piilottaa omia tunteitaan.

Kuolema nostattaa usein esille pohdinnat elämän peruskysymyksistä. Aikuinen voi jakaa oman elämänkatsomuksensa kuolemasta. Samalla voi kertoa, että asiasta on ihmisillä erilaisia näkemyksiä. Lapsen omiin lohtua tuoviin näkemyksiin kannattaa suhtautua kunnioittavasti. Jos oma elämänkatsomus on kristillinen, voi lasta lohduttaa kertomalla, että taivaassa on hyvä olla ja tapaamme rakkaamme uudelleen.

## Auta muistelemaan ja tekemään menetyksestä todellinen

Lapsen ja nuoren kannattaa antaa osallistua erilaisiin sururituaaleihin, kuten vainajan hyvästelemiseen, hautajaisiin ja muistotilaisuuteen. Ne auttavat ymmärtämään, mitä kuolema tarkoittaa, ja estävät erilaisten kuvitelmien ja pelkojen syntymistä. Erilaisten rituaalien kautta lapsi saa tilaisuuden ymmärtää ja käsitellä tapahtunutta myös tunnetasolla ja jakaa asiaa yhdessä läheistensä kanssa. On hyvä valmistaa lasta näihin tilanteisiin huolellisesti etukäteen kertomalla, mitä niissä tapahtuu ja huolehtimalla, että hänellä on koko ajan turvallinen, läheinen aikuinen vierellään.

> ***Lapsen tai nuoren on tärkeä kuulla, että on sallittua olla myös vihainen.***

Lasta/nuorta kannattaa rohkaista (mutta ei patistaa, saati pakottaa) katsomaan vainajaa, sillä kuolleen näkeminen ei vahingoita lasta. Päinvastoin tällä tavoin lapsi ymmärtää paremmin kuoleman lopullisuuden. Pelottavat mielikuvat eivät saa niin helposti valtaa, kun lapsi näkee itse, miltä kuollut läheinen näyttää. Etukäteen kannattaa kertoa, miltä vainaja näyttää, millaisessa paikassa hän on ja miten lapsi voi hyvästellä hänet. Tilanteessa kannattaa toimia lapsen ehdoilla. Hyvästelyyn ja asian käsittelyyn jälkikäteen on hyvä varata riittävästi aikaa. Mikäli vainaja on esimerkiksi onnettomuuden vuoksi vahingoittunut, ammattilaiset opastavat miten toimia.

Lapsi/nuori voi osallistua myös hautajaisten suunnitteluun vaikkapa valitsemalla kukkia, virsiä tai runoja. Lapselle on hyvä kertoa, miten aikuiset saattavat reagoida hautajaisissa, ettei hän säikähdä voimakkaita reaktioita. Hautajaisissa lapsi voi hyvästellä vainajan asettamalla arkun päälle piirustuksen tai kirjeen. Kirje tai piirustus voi liittyä asiaan, jonka lapsi olisi vielä halunnut sanoa. Tällaiset konkreettiset hyvästelyt ja surunilmaukset auttavat surussa.

Lapsen/nuoren kanssa voi luoda myös omia muistorituaaleja ja erilaisia konkreettisia tapoja ilmaista surua. Kuollutta läheistä voi muistella esimerkiksi katselemalla valokuvia ja jakamalla yhteisiä muistoja. Muistoja voi koota myös erityiseen kirjaan tai laatikkoon. On tärkeää, että kuollut saa olla mukana arjen puheissa. Lapsi saattaa haluta pitää kuolleelle läheiselle kuuluneita tavaroita itsellään, esimerkiksi peitteen, jonka alla maatessaan hän tuntee olonsa turvalliseksi. Nuori voi valita ottaa käyttöönsä vaikkapa vanhemmalleen kuuluneen t-paidan. Tällaiset siirtymäesineet voivat tuoda kuollutta rakasta lähemmäs ja lievittää turvattomuudentunnetta.

## Seuraa lapsen/nuoren hyvinvointia

Kun arkeen läheisen kuoleman jälkeen taas yritetään kiinnittyä, lapsen/nuoren vointia on hyvä seurata. Erilainen oireilu on luonnollista. Oloa voi kartoittaa esimerkiksi näistä näkökulmista tarkastelemalla:

- Miten perusasiat luonnistuvat: päiväkoti, kerho, koulu ja/tai harrastukset?
- Saako hän syötyä ja nukuttua riittävän hyvin?
- Millainen suhde hänellä on perheeseen, ikätovereihin ja arjen muihin aikuisiin?
- Ilmentääkö hän muunkinlaisia kuin synkkiä tunteita ja vaikuttaako siltä, että hän uskaltaa näyttää erilaisia tunteitaan?
- Millaisia puhumisen ja tunteiden osoittamisen mahdollisuuksia hänellä on?

Jos nuoren hyvinvoinnista herää huolta, häneltä voi kysyä suoraan, miltä elämä kokonaisuutena tässä tilanteessa tuntuu. Jos vastaus voimistaa huolta, on hyvä edetä portaittain selvittämään, kokeeko hän olonsa itsetuhoiseksi tai tunteeko hän halua kuolla. Jos näin on, kannattaa kysyä, onko hänellä konkreettisia suunnitelmia itsemurhan toteuttamisesta. Itsetuhoisuudesta kyseleminen ei voimista riskiä itsetuhoisesti toimimiseen, vaan auttaa kartoittamaan avun tarvetta ja järjestämään sitä tarvittaessa kiireellisestikin (esim. psykiatrian päivystyksestä).



## Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi

Lapsen surun näkeminen on satuttavaa. Hänen tukemisensa on vaativaa perheelle ja läheisille silloin, kun on itsekin menettänyt rakkaan läheisensä. Surusta huolimatta myös arjen ja työelämän vaatimukset ovat olemassa. On hyvä muistaa, että omasta jaksamisesta huolehtiminen tukee myös koko perheen hyvinvointia. Itselleen on hyvä olla armollinen ja antaa surulle aikaa. Itseltä ja lapselta ei kannata vaatia liikaa liian nopeasti. Lapsi tai nuori kantaa kuolemantapauksen jälkeen helposti huolta myös muista perheenjäsenistä, joita menetys koskettaa. Hänelle kannattaakin kertoa, että myös muilla perheenjäsenillä on tukijoita, eikä hänen tarvitse huolehtia heidän jaksamisestaan.

Läheisten tarjoama apu kannattaa ottaa vastaan. On hyvä miettiä, mihin asioihin voisi saada ulkopuolista apua, että voimia jäisi omasta ja lasten hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kotiapu, työajan lyhennys ja vertaistuki voivat auttaa. Myös ammattiapua kannattaa hakea rohkeasti.

# 6. LASTEN JA NUORTEN PARISSA TYÖSKENTELEVÄN ROOLI TUKEMISESSA

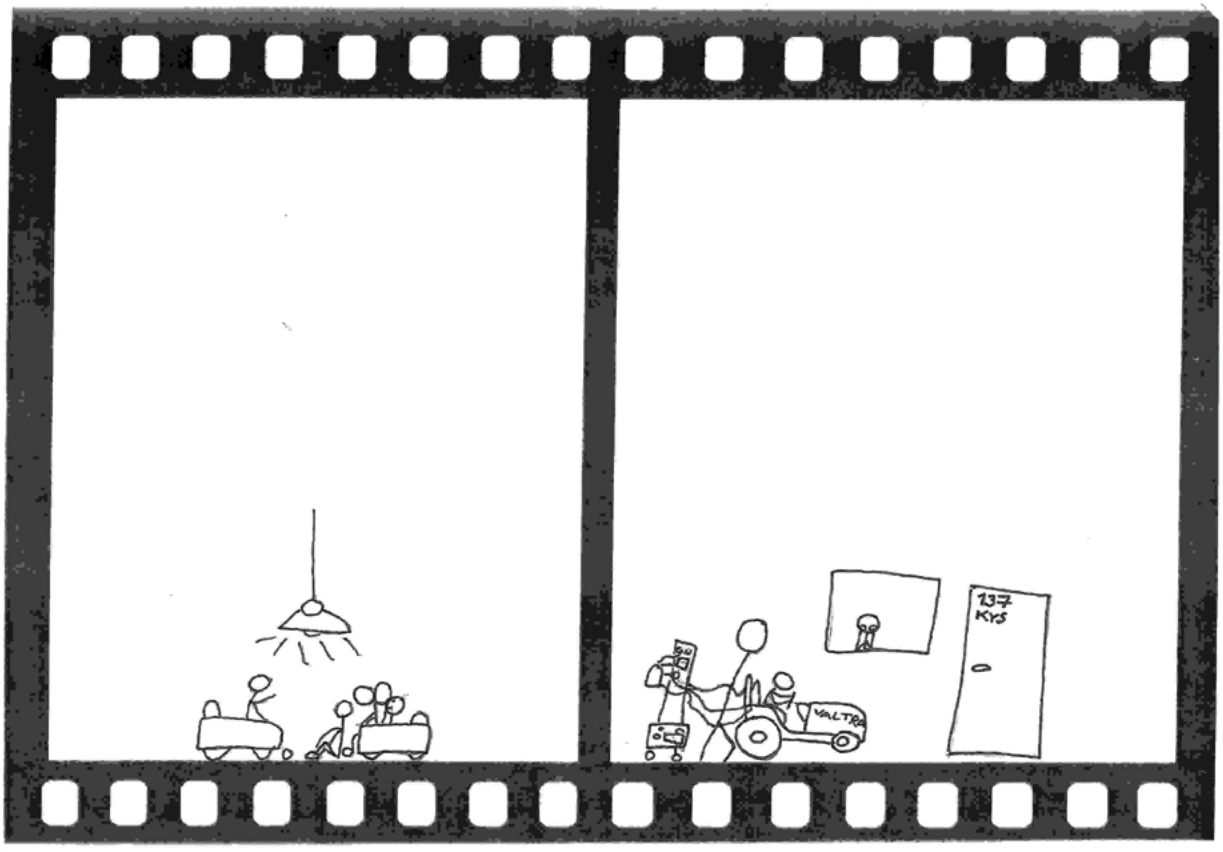
## Perheen kohtaaminen

Läheisensä menettäneen perheen voimavarat ovat rajalliset ja tuen etsiminen saattaa tuntua heistä ylitsepääsemättömän vaikealta. Kriisin kohdannut perhe saattaa myös ajatella, että heidän täytyy pärjätä ilman ulkopuolista tukea. Tämän vuoksi on tärkeää, että lasten tai nuorten parissa työskentelevä aikuinen ottaa aktiivisen roolin perheen tukemisessa ja yhteydenpidossa. Työntekijä voi soittaa perheelle kertoakseen osanottonsa, ja koululta tai hoitopaikasta voidaan lähettää perheelle kortti ja kukkia. Myös lapsen ryhmätoverit voivat askarrella kortteja ja lähettää kirjeitä perheelle. Oikeita sanoja perheen kohtaamiseen ei ole, pääasia on, että osoittaa myötätuntoa ja on aidosti läsnä. Yhteydenpidon on oltava luontevaa ja on tärkeää välttää ilmaisuja, joista on kerrottu luvussa ”Myyttejä ja kliseitä surusta”.

> ***Perheet arvostavat suuresti rohkeutta kohdata heidät.***

Usein vaikeinta surevan tukemisessa on oman epävarmuuden ja avuttomuuden sietäminen. Perheen surun kohtaaminen saattaa nostaa pintaan omia menetyksen kokemuksia. Läheisensä menettänyttä perhettä tukevan onkin hyvä käsitellä oma suhteensa kuolemaan. Perheet arvostavat suuresti rohkeutta kohdata heidät. Pahinta perheen näkökulmasta on jättää heidät surunsa kanssa yksin ja vältellä kohtaamisia.

Koulussa tai hoitopaikassa työskentelevien aikuisten on hyvä tietää riittävästi siitä, mitä on tapahtunut, jotta he voivat keskustella tapahtuneesta lapsen




kanssa. Jokaisen opettajan on hyvä jollain tavalla osoittaa lapselle, että tietää menetyksestä.

Vanhemmille on kerrottava huolestuttavistakin asioista, sillä avoimuudella voidaan parhaalla mahdollisella tavalla tukea lasta. Esimerkiksi koulussa lapsen poissaoloja on hyvä seurata ja ottaa ne tarvittaessa puheeksi lapsen ja vanhempien kanssa.



Ammattilaisen on syytä huomioida perheiden monimuotoisuus ja kulttuurinen moninaisuus. Hyvä tapa saada tietoa perheen yksilöllisistä tuen tarpeista ja tavoista surra läheistään on kysyä heiltä itseltään, mitä he tilanteessa toivovat ja mikä heitä auttaisi.

## Kouluun tai hoitopaikkaan palaaminen

Tutut rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta lapselle. Usein on parasta, että hän palaa mahdollisimman pian takaisin kouluun tai hoitopaikkaan. Monesti lapsi itsekin haluaa palata nopeasti tuttujen arkiasioiden pariin. Moni lapsi kuitenkin jännittää kouluun tai hoitoon palaamista, koska pelkää, että häntä säälitään tai että hän joutuu huomion keskipisteeksi. Lapset kiusaavat helposti erilaisuuden vuoksi, eikä läheisen menettäminen ole tästä poikkeus.

Tiedonkulusta koulun tai hoitopaikan henkilökunnalle on huolehdittava kunnolla, mutta kuitenkin niin, että perheen toiveet otetaan huomioon. Perheessä sattuneesta kuolemantapauksesta kannattaa tiedottaa lapsen hoitopaikkaan tai kouluun ennen kuin lapsi palaa sinne tapahtuneen jälkeen.

On tärkeää, että koko henkilökunta saa tietoa siitä, miten tapahtunut voi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen, keskittymiskykyyn, oppimiseen ja niin edelleen. Esimerkiksi koulussa opettajien on sovittava siitä, kuka tiedottaa lapsen tilanteesta terveydenhoitajalle, koulukuraattorille ja lasta opettaville henkilöille. Yksi opettajista, vaikkapa lapsen luokanvalvoja, voi olla vastuussa muille opettajille tiedottamisesta perheen kanssa sovitulla tavalla. Hän voi myös toimia erityisenä tukihenkilönä, jonka puoleen lapsi voi tarvittaessa kääntyä. On hyvä sopia säännöllisestä ja normaalia tiiviimmästä yhteydenpidosta hoitopaikan tai koulun ja perheen välillä.

> ***Hoitopaikan tai koulun on sovittava perheen kanssa, mitä ja miten asiasta kerrotaan lapsen kavereille.***

Hoitopaikan tai koulun on sovittava perheen kanssa, mitä ja miten asiasta kerrotaan lapsen kavereille. Kertominen on aina aikuisen vastuulla, mutta lapsen kanssa voidaan sopia, haluaako lapsi itse kertoa asiasta vai kertooko aikuinen. Samalla voidaan antaa tietoa surevan lapsen toiveista hyvältä tuntuvasta suhtautumistavasta ja siitä, miten suru voi lapseen vaikuttaa. Lisäksi voidaan sopia siitä, mitä ja miten ryhmätovereiden perheille kerrotaan tilanteesta. Ehkä perheille voidaan lähettää kirje, jossa kerrotaan tapahtuneesta. Kertomalla asiasta myös muiden lasten vanhemmille voidaan välttää turhien väärinkäsitysten syntymistä ja perheet voivat seurata myös omien lastensa reaktioita.

Koulussa opettajan on hyvä varata rauhallinen hetki keskusteluun lapsen ja hänen luokkatovereidensa kanssa. Tapahtuneesta ja läheisen menettämisen aiheuttamista tunteista voidaan keskustella yhdessä. Lapselta voi kysyä, mitä hän odottaa tovereiltaan, ja opettaja voi kannustaa luokkatovereita olemaan tukena. Opettajan on hyvä kysyä etukäteen, mitä asioita lapsi haluaa tässä keskustelussa tuoda esiin. Mikäli lapsi ei itse halua olla mukana tässä tilanteessa, opettaja voi keskustella luokkatovereiden kanssa ja välittää heille lapsen toiveet ja terveiset jo ennen kuin hän palaa takaisin kouluun. Tällainen keskustelu auttaa luokkatovereita ymmärtämään, miten he voivat olla surevan lapsen tukena. Keskustelu helpottaa myös läheisensä menettäneen oloa, kun hän tietää muiden olevan tietoisia tilanteestaan. Näin lapsen ei tarvitse jännittää, milloin ja missä tilanteessa asia tulee esille. Voit sanoa lapselle esimerkiksi ”Tiedän mitä teidän perheelle on tapahtunut ja voit milloin vain jutella siitä kanssani jos haluat”.

On hyvä kiinnittää huomiota siihen, onko lapsella ystäviä, joille hän voi puhua tapahtuneesta. Asian jakaminen tovereiden kanssa helpottaa, mutta aina lapsella ei ole sellaisia ystäviä, joille hän voisi tai haluaisi asiasta kertoa – tai ehkä hän haluaisi, mutta ei tiedä, miten asian voisi ottaa luontevasti puheeksi. Monesti menetyksen jälkeen lapsi haluaa vetäytyä ja on haavoittuvainen, mikä saattaa johtaa yksinäisyyteen. Opettaja voi huolehtia, että parhaimmat ystävät saavat koulussa olla samoissa ryhmissä, vierekkäin ruokalassa ja yhdessä järjestäjinä. Näin lapsi saa olla niiden kanssa, joiden kanssa oleminen sillä hetkellä on helpointa.

Erityisesti surevien nuorten on usein vaikea pyytää apua. Myös aikuiset saattavat kokea asian esille ottamisen nuoren kanssa haasteelliseksi. Nuoren kanssa voi keskustella kahden kesken ja kysyä, mitä on tapahtunut, milloin hautajaiset ovat, miten nuori on voinut ja mitä asioita hän on miettinyt eniten läheisen menettämisen jälkeen. On tärkeää kysyä myös, onko hän pystynyt syömään, nukkumaan ja juttelemaan asiasta muiden kanssa. Voi olla, että nuori ei kerro kovinkaan paljoa, mutta tästä keskustelunavauksesta hänelle tulee tunne, että aikuinen ei pelkää asiasta puhumista ja nuori tietää, kenen luo voi mennä juttelemaan tarpeen tullen.

> ***Erityisesti surevien nuorten on usein vaikea pyytää apua.***

Lapsen siirtyessä alakoulusta yläkouluun (tai muun koulunvaihdon yhteydessä) perheenjäsenen kuolemasta on hyvä muistaa kertoa myös uusille opettajille. Lapsen kanssa on hyvä pohtia jo etukäteen, mitä ja miten menetyksestä voisi kertoa myös luokkatovereille. Myöhemmin asian ottaminen esille uudessa koulussa voi tuntua entistä vaikeammalta. Joskus lapsi tai nuori ei halua, että hänen tovereilleen kerrotaan, mitä on tapahtunut. Lasta kannattaa kuitenkin rohkaista kertomiseen ja auttaa häntä ymmärtämään, että kertominen voi olla hänen itsensä kannalta helpottavaa.



## Menetyksen vaikutus käyttäytymiseen

Lapselle/nuorelle tulisi kertoa, että kaikenlaiset tunteet ovat normaaleja ja sallittuja. Hänen on tärkeä tietää, että tunteet helpottavat, kun niitä käsitellään ja niistä keskustellaan. Jos esimerkiksi viha purkautuu aggressiivisena käyttäytymisenä, voidaan yhdessä pohtia, miten tuon tunteen saisi purettua niin, ettei se vahingoita häntä itseään tai muita ihmisiä.  Oloa helpottaa myös tieto siitä, mitä voi tehdä, jos alkaa itkettämään, missä nenäliinat ovat ja kenelle voi mennä juttelemaan surullisena hetkenä. Pienellä lapsella voi olla myös mukanaan

pehmolelu, jonka voi ottaa kainaloon, jos tulee surullinen olo.

Kouluikäiselle lapselle voi antaa käyttöön ”aikalisä”-kortin, jota näyttämällä lapsi voi poistua luokkahuoneesta, jos hänestä tuntuu liian pahalta. Lapselle/nuorelle tulee kertoa, kenen (esimerkiksi kouluterveydenhoitajan tai koulukuraattorin) kanssa hän voi mennä juttelemaan näin toimiessaan. Menetyksen jälkeen lapsen keskittymiskyky saattaa heikentyä. Hän voi olla myös väsyneempi ja aloitekyvyttömämpi kuin ennen. Lapsi saattaa tarvita enemmän apua kuin normaalisti. Koulussa voidaan harkita ratkaisuksi koulutöiden helpottamista joksikin aikaa. Lapselle voi tarjota vaihtoehtoisia keinoja opiskella joitain asioita. On kuitenkin tärkeää pitää kiinni säännöistä ja odotuksista käyttäytymisen suhteen, sillä tämä luo turvallisuudentunnetta.

## Tuen jatkuvuus

Koulun tai hoitopaikan henkilökunnasta voidaan nimetä tietty aikuinen, jolle annetaan vastuu tuen jatkuvuudesta. Menetykseen liittyvät reaktiot ja vaikutus koulusuorituksiin saattavat ilmetä vasta kuukausien tai vuosien päästä. Jälkikäteen tulevia reaktioita ei aina osata yhdistää menetyksestä johtuviksi, eikä lapsi itsekään välttämättä tiedä, mistä paha olo johtuu. On tärkeää, että lapsella on mahdollisuus keskustella asiasta tutun aikuisen kanssa pitkänkin ajan kuluttua.

Aikuisen ei tarvitse ryhtyä ”terapeutiksi”, vaan hän voi edelleen olla sama turvallinen aikuinen kuten aiemminkin. Kuunteleminen ja välittämisen osoittaminen riittävät – ja tietenkin jatkotuen etsiminen tarpeen tullen. Liian usein ajatellaan, että menetyksen puheeksi ottamista lapsen tai perheen kanssa tulisi välttää, ettei kuormiteta heitä liikaa. Keskustelunavaus saattaa kuitenkin olla asia, jota he odottavat ja arvostavat myöhemminkin.

Vuosien aikana tulee eteen paljon tilanteita, jolloin tunteet ja muistot nousevat erityisen voimakkaina mieleen. Tällaisia päiviä voivat olla muun muassa kuolinpäivä, syntymäpäivät, joulu, koulun päättäjäiset sekä äitien- tai isäinpäivä. Lapsen/nuoren kanssa kannattaa keskustella siitä, miten hän haluaa toimia näissä tilanteissa. Opettaja tai muu aikuinen voi tehdä lapsen kanssa listan tärkeistä päivistä, jolloin hän saattaa miettiä menetettyä läheistä erityisen paljon. Listan voi tehdä esimerkiksi sukupuun muotoon, johon merkitään tärkeät päivämäärät. Usein lapsen oloa helpottaa, kun koulussa tai hoitopaikassa tiedetään, milloin nämä merkittävät päivät ovat. Tällöin aikuiset tietävät ottaa huomioon niiden vaikutuksen.

# 7. VERTAISTUKI

> ***Minua on auttanut** paljon itkeminen, perheviikonloput ja terapia. Opettajat, lastenhoitajat ja kaverit ovat olleet vain tiellä selviytymiseen. Kaverit ovat niin lapsellisia etteivät ymmärtäneet. Hoitajat ovat paenneet tai pelänneet, opettajat ajatelleet ei se kouluun liity. Kävyn perheviikonlopuissa minua on ymmärretty, olen voinut puhua siitä mitä päässäni liikkuu, maalata surusta, ilosta, vihasta, elämästä ennen siskoni kuolemaa. Muotoillut savea, paiskinut savea pöydille. Matkannut taikamatoilla...*

Läheisensä menettäneiden lasten vertaistukiryhmiä on toteutettu Suomessa jo parin vuosikymmenen ajan, mutta toiminta ei edelleenkään ole valtakunnallisesti vakiintunutta. Toimintamalleja on haettu muun muassa Virosta, Britanniasta ja Yhdysvalloista, missä erilaisten lasten ja nuorten suruleirien järjestämisestä on pidempi kokemus. Lasten vertaisryhmämalleja on kehitetty myös vanhempien päihde- tai mielenterveysongelmista sekä perheväkivallasta kärsiville lapsille. Näiden lisäksi vanhempien eron kokeneiden ja sijoitettujen lasten vertaisryhmät ovat yleistyneet. Kaikissa ryhmämalleissa ovat nähtävissä samat teoreettiset perustat ja rakenteet. Nykyään lasten vertaisryhmistä on jo paljon rohkaisevia kokemuksia.

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 aikuinen.

Vertaisryhmässä lapsi saa tilaisuuden jakaa kokemuksiaan, tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä oppia toisilta lapsilta uusia selviytymiskeinoja. Yksi vertaisryhmien vahvuus on siinä, että saman kokenut voi parhaiten ymmärtää toista. Lapsi saa kokemuksen, ettei ole yksin tai ainut, joka on menettänyt tärkeän perheenjäsenen.

Vertaisryhmässä on kerhotoimintaan, leikkiin ja opetukseen liittyviä elementtejä. Lapsen kanssa juututaan usein liiaksikin kielelliseen ilmaisuun, vaikka muut ilmaisukeinot ovat hänelle luontevampia. Lapselle luovuus ja mielikuvituksen

käyttö ovat yhtä itsestään selviä kuin arkiajattelu aikuiselle. Hän pystyy keskittymään asioihin vain lyhyen aikaa kerrallaan. Nämä seikat otetaan huomioon vertaisryhmien suunnittelussa. Ryhmissä käytettävät toiminnalliset menetelmät helpottavat vaikean asian käsittelyä.

Lasten vertaistukiryhmiä voidaan toteuttaa käytännössä monin eri tavoin. Ne voivat kestää yhdestä päivästä viikonloppuun tai ne voivat kokoontua kerran viikossa esimerkiksi kuudesta kahdeksaan kertaan. Lyhytkin kokemus vertaisuudesta ja jakamisesta voi olla merkityksellinen.

> ***Lyhytkin kokemus vertaisuudesta voi olla merkityksellinen.***

Nykyisen 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.

Nuori voi hyötyä vertaistuesta yhtä lailla kuin muutkin ikäryhmät. Mukaan lähtemisen kynnys on kuitenkin tässä ikävaiheessa monelle erityisen suuri. Pieni lapsi lähtee helpommin sinne, minne vanhempi sanoo, että hänen on hyvä mennä. Nuori tekee itsenäisempiä valintoja, ja siksi miettii osallistumista kriittisemmin.

On tärkeää varmistaa, että hänellä on riittävästi tietoa vertaistuen toteutuksesta, jotta turhat ennakkoluulot eivät estä osallistumista.

**Nuorta saattavat mietityttää esimerkiksi seuraavat asiat:**

- Entä jos olen siellä jotenkin nolo? Mitä jos alkaa itkettää, kun puhun hänestä, joka on kuollut? Tai pystynkö puhumaan siitä mitään? Mitä jos tulee tosi paha olo, kun puhutaan kuolemasta? Ehkä niinkin paha, etten selviä siitä.
- Ovatkohan ne toiset siellä ihan ok?
- Ei kai siellä tehdä mitään lapsellista, vaikka tutustumisleikkejä?

Nuorten vertaistukiryhmissä työskentelytavat alkavat muistuttaa aikuisten työmuotoja. Saatetaan edetä pitkälti keskustelun kautta ja tarvittaessa hyödyntää ajatusten herättelyyn ja kokoamiseen pieniä harjoitteita tai luovaa toimintaa. Välillä nuorten on vaikea tuoda omia mietteitään esiin, ja silloin tarvitaan ohjaajien aktiivisempaa otetta peilailupinnan mahdollistamiseksi; käytetään esimerkiksi (mahdollisesti anonyymiä) kirjoittamista ryhmämenetelmänä tai lainataan toisten nuorten menetyskokemuksia kirjallisuudesta.

Lasten ja nuorten vertaistukea järjestävistä tahoista on tietoa luvussa 9.

# 8. MILLOIN TARVITAAN AMMATILLISTA TUKEA

On normaalia, että lapsi/nuori reagoi läheisen menettämiseen monin eri tavoin ja tunteet saattavat vaihdella suuresti pitkänkin ajan kuluttua. Joskus suru saattaa kuitenkin aiheuttaa tilanteen, jossa tarvitaan ammattiapua.

**Seuraavia asioita havainnoimalla voi tunnistaa lapsen ja nuoren ammattiavun tarpeen:**

- ei elä ikätasoista elämää
- taantuu eli käyttäytyy ikäistään huomattavasti nuoremman tavoin
- käyttäytyy liiaksi ikäistään vanhemman tai aikuisen tavoin
- syyttää voimakkaasti itseään
- ei leiki tai leikki on siten traumaattista, että se ei etene
- suhteet ikätovereihin ja/tai aikuisiin kapeutuvat
- selviä oireita, esimerkiksi pelkoja tai aggressiivista käytöstä, jotka haittaavat normaalia elämää
- käytös ja persoonallisuus muuttuvat dramaattisesti, nuorella tämä voi tarkoittaa riskikäyttäytymistä kuten päihteiden käyttöä, itsetuhoisuutta tai sosiaalista häiriköintiä
- kantaa liikaa vastuuta läheistensä selviämisestä
- suhtautuu tulevaisuuteen pessimistisesti
- sinulla on huoli hänestä ja haluat tukea ja neuvoja.

**Traumaperäinen stressireaktio:**

Normaalisti jälkireaktiot, joista kerrottiin luvussa yksi, lievenevät ajan mittaan. Kuten aikuiselle, myös traumaattisen menetyksen kokeneelle lapselle voi kuitenkin kehittyä traumaperäinen stressireaktio, jossa jälkireaktiot kestävät pitempään muodostaen tietynlaisen kokonaisuuden. Traumaperäisessä stressireaktiossa on kolme reaktioryhmää, jotka voidaan määritellä seuraavasti:

1. Tapahtuman jatkuva uudelleen kokeminen unissa tai ajatuksissa tai tunne, että se tapahtuu uudelleen. Lisäksi voimakas levottomuus tapahtumasta muistuttavissa tilanteissa.
2. Jatkuva tapahtumasta muistuttavien ärsykkeiden välttäminen, tunneasteikon rajoittuminen sekä vähentynyt kiinnostus ympäristöä ja ihmisiä kohtaan.
3. Lisääntynyt ruumiillinen vireystila, valmius vaaran tarkkailemiseen sekä kohtaamiseen.

Mikäli tällainen reaktiomalli jatkuu yli kuukauden, lapsi/nuori kannattaa ohjata ammattiauttajalle.

**Ammatillista tukea lapselle ja nuorelle:**

- kriisikeskukset ja kriisityöryhmät
- terveydenhuollon henkilöstö
- neuvola ja neuvolapsykologi
- perheneuvola
- nuorisovastaanotot
- koulujen ja oppilaitosten oppilashuolto (kuraattorit, psykologit ja terveydenhoitajat)
- psykiatrinen erikoissairaanhoito
- lasten ja nuorten psykoterapiat
- kunnan sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalityö
- lapsiperheiden kotipalvelu

# 9. JÄRJESTÖJEN JA SEURAKUNTIEN TUKI

Seuraavat järjestöt tukevat läheisensä menettäneitä perheitä. Monilla järjestöillä on aikuisille suunnatun tukitoiminnan lisäksi omaa toimintaa myös lapsille ja nuorille. Tarkemmat tiedot sekä järjestöjen yhteystiedot löytyvät kunkin järjestön omilta kotisivuilta.

**Käpy Lapsikuolemaperheet ry**
www.kapy.fi

**Nuoret Lesket ry**
www.nuoretlesket.fi

**Surunauha ry** (vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille)
www.surunauha.net

**Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry**
www.huoma.fi

**MIELI Suomen Mielenterveys ry**
www.mieli.fi

**Syöpäjärjestöt**
www.cancer.fi/syopajarjestot/

**Sylva ry** (syöpäsairaiden lasten, nuorten, nuorten aikuisten ja läheisten yhdistys)
www.sylva.fi

Myös jotkin muut potilasyhdistykset järjestävät tukea omaisensa sairauteen menettäneille. Tarkempaa tietoa kannattaa kysellä suoraan yhdistyksistä tai etsiä sitä yhdistysten verkkosivuilta.

Lisäksi seurakuntien työntekijöiltä voi saada tukea. Keskustelutukea tarjoavat esimerkiksi sairaala- ja seurakuntapapit sekä diakoniatyöntekijät. Monet seurakunnat järjestävät myös sururyhmiä aikuisille ja lapsille.

# KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ

Seuraavassa on kerrottu esimerkkejä toiminnallisista menetelmistä, joiden avulla lasta ja nuorta voi auttaa käsittelemään menetystä ja sen herättämiä tunteita. Lisää käytännön vinkkejä löytyy monista lähdeluettelossa mainituista kirjoista.

**Sadutus käsinuken avulla**
Kerro lapselle, että hän voi kertoa käsinukelle mitä vain haluaa. Kirjoita tarina ylös sana sanalta ja lue se lopuksi hänelle. Tämän jälkeen lapsi voi tehdä lisäyksiä tai korjauksia tarinaansa, jos haluaa. Lapsi voi myös piirtää kuvia kertomaansa tarinaan.

**Oman kirjan tekeminen**
Lapsi voi piirtää (tai kirjoittaa) annetusta aiheesta, tehdyt sivut nidotaan lopuksi yhteen kirjaksi. Aiheet voivat olla esimerkiksi: minun perheeni, muistoja, muisto hautajaisista, nämä asiat tekevät minut iloiseksi, nämä asiat mietityttävät minua, nämä asiat pelottavat minua joskus, nämä asiat auttavat, jos minua pelottaa, näissä asioissa olen hyvä, tulevaisuuden toiveita jne. Kirjaan voidaan liittää myös lapsen kertomia tarinoita. Vaihtoehtona on täyttää ”Minun suruni”-työkirjaa, josta on maininta lasten ja nuorten kirjaluettelossa.

**Sarjakuva**
Lapsi voi piirtää tapahtumat sarjakuvan muotoon. Hänelle voi kertoa, että hän voi itse päättää, milloin katsoo sarjakuvaa ja kenelle haluaa sen näyttää. Ensimmäinen piirustus voi olla siitä, mitä tapahtui ennen läheisen kuolemaa. Seuraavat kuvat voivat kertoa siitä, miten läheinen kuoli, mitä sen jälkeen tapahtui ja millaista elämä on ollut läheisen kuoleman jälkeen. Entä millaista elämä on nyt?

**Muistojen laatikko**
Lapsi voi päällystää esimerkiksi kenkälaatikon tapetilla tai kestävällä lahjapaperilla, laatikon voi maalata tai siihen voi liimata lehtileikkeitä koristeeksi. Lapsi voi kerätä laatikkoon tärkeitä muistoja, esimerkiksi valokuvia, kirjeitä sekä esineitä, jotka tuovat mieleen muistoja kuolleesta läheisestä. Esineiden yhteyteen voi kirjoittaa, mitä muistoja niihin liittyy. Lapsi voi pyytää myös muita kirjoittamaan laatikkoon muistojaan.

**Sanomalehden tekeminen**
Lapsen kanssa voi tehdä sanomalehden, johon sisältyy valokuvia, haastatteluja, runoja, tarinoita ja piirustuksia. Lehteä tekemällä lapsi voi käsitellä menetystään luovalla tavalla.

**Valokuvaaminen**
Voit antaa lapselle erilaisia tehtäviä, jotka hän suorittaa valokuvaamalla.

Valokuvien aiheina voi olla esimerkiksi elämä, kuolema, muistot, ikävä sekä erilaiset tunnetilat. Valokuvista voi tehdä vaikkapa näyttelyn tai ne voi liittää itse tehtyyn sanomalehteen.

**Oma vartalo**
Piirrä tapetille lapsen vartalon ääriviivat. Lapsi saa leikata vartalon ääriviivoja pitkin, jolloin tuloksena on aidon kokoinen paperinukke. Lapselle voi antaa vaihtelevia tehtäviä; ”leikkaa lehdistä tai piirrä iloisia kuvia ja liimaa ne vartaloon”, ”maalaa iloisella värillä ne kohdat, joissa ilo tuntuu”, ”maalaa surullisilla väreillä ne kohdat, joissa suru tuntuu” jne. Lisäksi lapselle voi antaa värikkäitä papereita, tapetinpaloja tms., joilla hän voi koristella vartaloa sekä villalankoja, joilla hän voi liimata hiukset. Hahmon ympärille voi koota myös niiden ihmisten nimiä ja/tai kuvia, jotka ovat lapselle tärkeitä ja joihin voi turvata.

**Kynttiläpurkin askartelu haudalle**
Pyydä lasta leikkaamaan serveteistä kuvioita, ja irrottamaan painettu päällimmäinen kerros varovasti. Kuvioiden nurjalle puolelle levitetään ohut kerros servettilakkaa. Kuvat kiinnitetään tyhjään lasipurkkiin ja kuvioiden päälle sivellään varovasti lakkakerros. Lakan kuivuttua purkit laitetaan uuniin (kuivumisaika ja uunin lämpötila riippuvat lakkamerkistä).

Kirkkaasta lasista valmistettujen valmiiden hautakynttilöiden koristelu lasimaaleilla maalaamalla on myös mukava, pieniltäkin lapsilta onnistuva koristelutapa.

**Turvapaikan rakentaminen**
Keskustele lapsen kanssa siitä, missä paikassa hän tuntee olonsa turvalliseksi kotona. Paikka voi olla esimerkiksi sohvan nurkassa tyynyjen seassa, omassa sängyssä peiton alla, pehmolelu kainalossa jne. Keskustelun jälkeen voidaan rakentaa maja esimerkiksi tuoleista, peitoista ja tyynyistä.

**Musiikkimaalaus**
Laita taustalle soimaan instrumentaalimusiikkia ja anna lapselle iso paperi tai pala tapettia sekä maalaustarvikkeet. Lapsi saa maalata mitä itse haluaa.
Myös sormivärit ovat hyvä vaihtoehto musiikkimaalaukseen.

**Tunne- ja vahvuuskortit**
Erilaiset kortit voivat auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä, sekä omien vahvuuksien tunnistamisessa. Vahvuuskorttien avulla voit auttaa lasta huomaamaan, miten monenlaisia vahvuuksia meillä voi olla. Vahvuudet voivat auttaa myös surun hetkellä, ja niiden miettiminen tukee lapsen itsetunnon kehittymistä. Tunnekorteissa tunteita on havainnollistettu erilaisilla ilmeillä, hahmoilla ja kuvilla. Lasta voi pyytää valitsemaan tiettyyn hetkeen tai aiheeseen liittyviä tunteita tai hän voi kertoa missä tilanteessa hän on tuntenut kyseistä tunnetta.

Tunteista ja niiden käsittelystä on myös monia lapsille suunnattuja kirjoja, joita voi käyttää tunteiden käsittelyn tukena.

**Nuorille sopivia menetelmiä:**

Nuoren kanssa voi yhdessä ideoida tapoja, joilla menetyksen kanssa eläminen ja kuoleman käsittely voisivat helpottua.

Esimerkiksi:

- Miettikää yhdessä, tai kannusta häntä miettimään, mikä kaikki arjessa tuttu tuo hyvää oloa (esim. harrastus, mukava tekeminen, tietyt ihmiset) ja miten hyvää voisi vielä lisätä.
- Kysy, kiinnostaisivatko häntä jotkin luovat tavat ilmaista itseään ja tunteitaan ja ehdota/järjestä hänelle tarpeen mukaan monipuolisia materiaaleja, kuten maaleja ja maalaamiseen sopivaa paperia. Tuotosten on hyvä olla ensisijaisesti nuorelle itselleen. Häneltä voi kysyä, haluaako hän näyttää mitä on tehnyt. On tärkeää tarjota yhtäläinen mahdollisuus pitää tehty tuotos pelkästään itsellään.
- Nuorta voi kannustaa kirjoittamiseen. Esimerkiksi kaunis muistikirja saattaa kannustaa tuntemusten purkuun.
- Etsi ja ehdota nuorelle prosessoinnin tueksi sopivia kirjoja ja elokuvia.
- Kannusta nuorta kokeilemaan rauhoittavia ja rentouttavia menetelmiä, jos hän on kiinnostunut sellaisista. Netistä voi etsiä vaihtoehtoja esimerkiksi hakusanoilla ‘mindfulness’, ‘rentoutuminen’, ‘relaxing’ ja ‘ASMR’ (erilaisia pehmeitä äänimaisemia).
- Jos lähipiirissä on samantyyppisen asian kohdanneita tai muuten tukitarpeisiin sopivia ihmisiä, kannattaa pohtia, voisiko heihin olla yhteydessä. Esimerkiksi jos tuttavaperheestäkin on joku kuollut, nuoren vanhempi voi hänen luvallaan kysyä, haluaisiko tuon toisen perheen nuori tulla tapaamaan omaa lasta.
- Nuorellekin voi ehdottaa myös esimerkiksi näitä asioita:
  - Itselle mieluisan säilytyspaikan askartelu kuolleeseen rakkaaseen liittyville muistoille: esim. avokansio tai laatikko, jonne voi laittaa vaikkapa valokuvia tai muita läheiseen liittyviä asioita, kuten hänelle kuuluneen vaatekappaleen tai korun tai hänen tekemänsä piirroksen. Muistokokoelman voi tehdä myös sähköisesti valokuvista ja erilaisista poiminnoista kuten kuvakaappauksista menetetyn läheisen lähettämistä tärkeistä someviesteistä.
  - Mielessä olevien yhteisten / läheiseen liittyvien muistojen kirjaus tietokoneelle tai mieluisaan vihkoon.

– Oman sosiaalisen verkoston visualisointi, eli itselle tärkeiden ihmisten kirjaaminen paperille tai tietokoneelle.
– Sarjakuvan piirtäminen oman elämän käänteistä.
– Kaavakuva vuoden tärkeistä päivistä ja ajatuksia siitä, miten niitä voisi viettää: esim. syntymäpäivä, joulu, isänpäivä. Voidaanko vaikkapa silloin laittaa menetetyn läheisen mieliruokaa tai kuunnella musiikkia, jota yhdessä kuunneltiin.

# LÄHTEET / KIRJALLISUUTTA LAPSEN JA NUOREN SURUSTA


Dyregrov Atle 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Dyregrov Atle & Raundalen Magne 1997. Sureva lapsi ja koulu. Tampere: Vastapaino.

Erkkilä Jaakko, Holmberg Tiina, Niemelä Sirkku & Ylönen Hilkka 2003. Surevan lapsen kanssa. Tuettu suru -projekti. Suomen Mielenterveysseura. SMS – Julkaisut. Jyväskylä: Gummerus.

Holm Tuija & Turunen Tuija 2008. Minun suruni: aikuisen opas. Psykologien kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus.

Holm Tuija & Turunen Tuija. 2008. Minun suruni. Surutyökirja lapsille ja varhaisnuorille. Psykologien kustannus Oy.

Kinanen Mare 2009. Surusäkki: vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: LK-kirjat.

Laimio Anne 2006. Miten kertoisin lapselle itsemurhasta? Tuettu suru -projekti. Suomen Mielenterveysseura.

Laimio Anne (toim.) 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Tuettu suru -projekti. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Leppänen Anne. 2019. Surupilven salaisuus. Miten kertoa lapselle itsemurhasta. PS-kustannus (satukirja, jossa on myös ohjeita, jotka auttavat käsittelemään itsemurhaa lapsen kanssa).

Peltola Heidi & Vilppola Margareetta 2009. Luovat ja toiminnalliset menetelmät surevan lapsen tukena. Ohjaajan materiaali lasten sururyhmiin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. (Tilattavissa Nuoret Lesket ry:stä.)

Poijula Soili 2007. Lapsi ja kriisi – selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

Suru puserossa – lapsen ja nuoren tukeminen itsemurhan jälkeen. Surunauha – itsemurhan tehneiden läheiset ry 2007. (Tilaukset: www.surunauha.net)

Uittomäki Susanna 2009. 5–10-vuotiaiden lasten sururyhmän toteuttamisen toimintamalli. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Lasten ja nuorten kirjoja, joissa käsitellään kuolemaa ja surua on runsaasti. Kirjallisuusluetteloita kuolemaa käsittelevistä kirjoista löytyy muun muassa surujärjestöjen nettisivuilta. Niiltä löytyy myös lapsen ja nuoren suruun liittyvää tutkimustietoa.

***Tietoa surevan kohtaamisesta ja tukemisesta ammattilaisille ja kaikille, joita aihe koskettaa: www.surevankohtaaminen.fi***

## MUISTIINPANOJA JA AJATUKSIA: