

Miten tukea lasta, kun läheinen on kuollut?

Opas läheisille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville



Uittomäki Susanna, Mynttinen Sirpa ja Laimio Anne

© Uittomäki Susanna, Mynttinen Sirpa, Laimio Anne ja KÄPY - Lapsikuolema-
maperheet ry, Tampere 2011

Oppaan kirjoittamiseen saatu apuraha: Päivikki ja Sakari Sohlbergin Säätiö

Ulkoasu ja taitto: Jyrki Pitkänen

Kuvitus: KÄPY - Lapsikuolema-
maperheet ry:n ja Suomen nuoret lesket ry:n
vertaistukiryhmiin osallistuneet lapset ja nuoret

Painopaikka: Kopijyvä Oy, Jyväskylä 2011

ISBN: 978-952-92-8436-8

Opas on ladattavissa seuraavien yhdistysten internetsivuilta:

KÄPY - Lapsikuolema-
maperheet ry, www.kapy.fi

Suomen nuoret lesket ry, www.nuoretlesket.fi/yhdistys

Opasta voi tilata myös painettuna hintaan 2€/kpl+ postituskulut:

toimisto@kapy.fi, puh. 045-652 4395

toimisto@nuoretlesket.fi, puh. 044-751 3179

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 leluapäivänä 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 Marjattain luo kylään. Sillä on kolme kissaa. Jalmari, Miuku ja Raita. Jos siitä kuolemista 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.

Sisältö

ALKUSANAT	4
1. LAPSEN JA NUOREN SURUN ILMENEMINEN	6
2. MENETYKSEN KOKEMISEEN VAIKUTTAVAT ASIAT	10
3. MYYTEJÄ JA KLISEITÄ SURUSTA	13
4. LAPSEN JA NUOREN AJATUKSIA KUOLEMASTA	17
5. LÄHEISTEN KEINOT TUKEA SUREVAA LASTA TAI NUORTA	21
6. LASTEN TAI NUORTEN PARISSA TYÖSKENTELEVÄN ROOLI TUKEMISESSA	27
7. VERTAISTUKI	32
8. MILLOIN LAPSI TARVITSEE AMMATTIAPUA	34
LIITTEET	36
KIRJOITTAJIEN ESITTELY	36
TUKIJÄRJESTÖJÄ	37
KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ	40
LASTEN JA NUORTEN KIRJOJA JA ELOKUVIA	43
LÄHTEET / KIRJALLISUUTTA LAPSEN SURUSTA	57



ALKUSANAT

”Suru kohtaa kenet vaan”, näillä sanoilla alkaa Liisa Pajusen Kyynel-laulu, Sinua en unohda -levyllä. Suru koskettaa myös lapsia, vaikka aikuisina haluaisimme suojella heitä vastoinikäymisiltä 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 olevan tarinan avulla, joka voisi yhtä hyvin olla lapsen kertoma.

Tukeakseen surevaa lasta ei tarvitse olla ”surun ammattilainen”, vaan riittää, että on lapselle läsnä ja valmis kulkemaan hänen rinnallaan. Tuen saamisen tulisi olla jokaista läheisensä menettänyttä lasta koskeva oike-

us, ja tukea tulisi tarjota perheille aktiivisesti. Toivomme, että tämä opas kannustaa lapsen läheisiä ja lasten parissa työskenteleviä kohtaamaan sureva lapsi rohkeasti ja ohjaamaan hänet saatavilla olevan tuen pariin.

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

Annamme oppaassa käytännön vinkkejä siitä, miten voit tukea lasta ja auttaa häntä käsittelemään menetystä, joka vaikuttaa hänen tulevaisuuteensa. Käsittelemättömänä suru saattaa patoutua vuosiksi ja nousta entistä voimakkaampana pintaan myöhemmissä elämäntilanteissa, muun muassa uusien menetysten kohdalla. Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsi voi aloittaa menetyksen käsittelyn heti sen tapahduttua. Suru ei mene ohi, vaan sen kanssa oppii elämään – ja siitä selviämiseen tarvitaan turvallisia aikuisia, jotka eivät pelkää ottaa asiaa puheeksi.

Surevan lapsen läheisenä voit antaa tämän oppaan lapsen koulun tai hoitopaikan henkilökunnalle luettavaksi. Jos taas olet lasten tai nuorten parissa työskentelevä henkilö ja kohtaat työssäsä läheisensä menettäneen perheen, toivomme, että annat tämän oppaan perheelle.

Kiitämme Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiötä apurahasta, joka mahdollisti tämän oppaan kirjoittamisen. Kiitämme myös Käpy ry:n ja Suomen nuoret lesket ry:n vertaistukiryhmiin osallistuneita lapsia ja nuoria, joiden tekemistä piirustuksista oppaan kuvitus on koottu.

Tampereella joulukuussa 2010

Susanna Uittomäki, Sirpa Mynttinen ja Anne Laimio

1. LAPSEN JA NUOREN SURUN ILMENEMINEN

Lapsi tai nuori saattaa kohdata monenlaisia menetyksiä, mutta läheisen kuolema on yksi elämän raskaimmista kokemuksista, jonka käsittelemiseen hän tarvitsee aikuisen tukea. On muistettava, että pienelläkin lapsella on kyky surra ja tarve ilmaista tunteitaan ja menetyksen synnyttämiä ajatuksia. Suru on terve reaktio menetykseen, ja lasta 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 tunnusteta tai ne tukahdutetaan.

Perheenjäsenen kuolema on traumaattinen menetys, ja sen myötä lapsen turvallisuudentunne kokee syvän järkytyksen. Lapsella on tehtävänänsä sekä traumatyö että surutyö. Hänen on ensin saatava käsitellä traumaattista tapahtumaa, jotta surulle tulee mieleen ”tilaa”.

Tavallisimmat välittömät reaktiot, jotka ilmenevät heti traumaattisen kokemuksen jälkeen:

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

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

Kun muutkin perheenjäsenet ovat kriisissä, lapsen suru voi jäädä näky-mättömiin. Lapsen tunteille ei aina jää tilaa, ja tällöin hän jää odottamaan ”vuoroaan”. Joskus suru viivästyy niin paljon, että reaktioiden ei enää ymmärretä liittyvän menetykseen. Myös lapsen tapa surra näkyvästi vain hetkittäin saattaa aiheuttaa sen, että aikuiset eivät huomaa tapahtuneen edelleen vaikuttavan häneen.

Mahdollisia jälkireaktioita läheisen kuolemaan:

- pelko ja haavoittuneisuus
- murhe ja kaipaus
- hermostuneisuus
- viha
- voimakkaat muistikuvat
- ahdistus
- tapahtumasta muistuttavien tilanteiden välttäminen
- kuvitelmat
- syyllisyyden ja häpeän tunteet
- univaikkeudet
- 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.

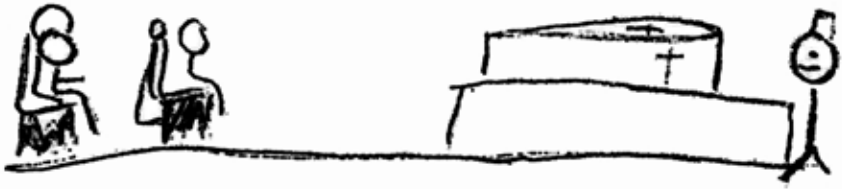
Käyttäytymisen muutokset ovat tavanomaisia surevalle lapselle. Esi-merkiksi koulusuoritusten taso saattaa muuttua. Lapsi voi tuntea tarvetta vetäytymiseen omiin oloihinsa, jolloin on mahdollista käydä kaikessa rauhassa läpi sitä, mitä on tapahtunut. Tavallinen jälkireaktio perheenjäsenen kuoleman jälkeen 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. Suru tuntuu joskus myös fyysisinä reaktioina. Selittämätön päänsärky ja mahakipu sekä lihominen tai laihtuminen ovat yleisiä oireita.

Surun aiheuttama tunnemyrsky yllättää usein myös voimallaan ja kestollaan. Tunteet saattavat vaihdella nopeasti tunnetilasta toiseen ja tätä voi jatkaa tunteista ja päivistä kuukausiin, kuitenkin ajan myötä helpotuen. Lapsella ei ole vielä elämäkokemuksen tuomaa tietoa siitä, että menetyksestä voi toipua ja pahimmatkin tunteet helpottuvat aikaa myöten. Saattaa olla, että lapsi ei ole voinut kuvitellakaan niin voimakkaita tunteita olevan olemassa.

Viha, pelko, syyllisyys, häpeä sekä huononmuuden ja avuttomuuden tunteet ovat niitä tunteita, joita menetyksen kokenut joutuu tuntemaan. Suru saattaa joskus ilmetä äärimmäisinä vihanpurkauksina ja raivona. Kotona on oltava lupa kaikenlaisiin tunteisiin, ja mikäli läheiset kykenevät ottamaan nämä tunteet vastaan, lapsen olo helpottuu. Rakentavia tapoja ilmaista kielteisinä pidettyjä tunteita voi opetella ja harjoitella. Lasta auttaa, kun hänelle kerrotaan mahdollisista reaktioista ja siitä, miten omaa oloa voi helpottaa.

Sureva lapsi voi myös käyttäytyä ”todella hyvin”, pyrkien luomaan iloisempaa ilmapiiriä kotiin ja ympärilleen. Näin käyttäytyvää lasta ei saa unohtaa tuen ulkopuolelle, sillä vaarana on, että hän pyrkii käytöksellään suojelemaan muita surulta ja silloin hänen omat todelliset tunteensa

jäävät käsittelemättä. Moni sureva nuori on kertonut pitäneensä itseään omituisena ja poikkeavana, kun suru on nostanut mieleen ajatuksia koko ihmisen olemassaolosta. Monesti lapset ja nuoret jäävät yksin näiden vakavien pohdintojen kanssa, kun aikuiset eivät ymmärrä, miten paljon menetys heihin vaikuttaa.



2. MENETYKSEN KOKEMISEEN VAIKUTTAVAT ASIAT

Lapsen perheenjäsenen kuollessa monet eri asiat vaikuttavat lapsen reaktioihin, menetyksen vaikutuksiin ja tuen tarpeeseen. Osa näistä asioista liittyy kuoleman olosuhteisiin ja kuolemaan liittyviin rituaaleihin, osa lapsen perheeseen ja ympäristöön. Myös monilla lapsen itseensä ja hänen elämänsä historiaansa liittyvillä seikoilla on merkitystä siihen, miten läheisen menetys vaikuttaa häneen.

Erilaiset menetykset

Äkillinen kuolema traumatisoi lasta voimakkaammin kuin tilanne, jossa kuolema on ennakoitavissa, esimerkiksi läheisen sairastaessa parantumatonta sairautta. Erityisesti itsemurha, henkirikos ja tilanteet, jossa lapsi löytää vainajan tai on mukana onnettomuudessa, jossa läheinen kuolee, ovat vaikeita lapselle. Edellä mainitut tilanteet traumatisoivat myös lapsen läheisiä ja vaikuttavat näin ollen heidän kykyynsä olla lapsen tukena. Perheenjäsenen kuollessa lapsi menettää psyykkisellä tasolla hetkeksi myös vanhempansa. Tätä kutsutaan toissijaiseksi vanhemman menettämiseksi, kun vanhemman voimat eivät kriisin keskellä riitä antamaan lapselle samanlaista huomiota kuin tavallisesti.

Vanhemman kuollessa lapsi menettää ihmisen, joka täyttää hänen perustarpeensa ja joka rakastaa ja huolehtii hänestä. Lapsen arjessa 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. Lapsella saattaa lisäksi olla huoli toisenkin vanhemman menettämisestä. Häntä helpottaa, jos yhdessä nimetään joku perheen ulkopuolinen aikuinen, joka hänestä huolehtii jos toisellekin vanhemmalle tapahtuisi jotain.

Sisaruksen kuollessa lapsi menettää leikkiverin, kilpailijan ja kasvu-

kumppanin. Kodin tunneilmasto muuttuu, ja lapset joutuvat jakamaan roolinsa uudelleen. Myös keskenmeno ja kohtukuolema ovat isoja kriisejä, joissa lapsi tarvitsee tukea, vaikka sisaruksen kanssa ei ole vielä ehditty elää konkreettisesti yhdessä. Pienikin lapsi aistii vanhempiensa surun, vaikka ei välttämättä vielä itse täysin ymmärrä, mitä on menettänyt.

Tieto tapahtuneesta

Myös se, miten lapsi saa tiedon tapahtuneesta, vaikuttaa hänen reaktioihinsa ja menetyksen kokemiseen. Totuutta läheisen kuolemasta ei tule muuttaa tai salata. Jos lapselle ei kerrota totuutta, hänelle jää mieleen ”aukkoja” 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 lapsen suremiseen ja surusta toipumiseen negatiivisesti. Asioiden salaaminen horjuttaa myös lapsen luottamusta aikuisiin ja lisää näin turvattomuuden tunnetta.

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, ja 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.

Aikaisemmat kokemukset

Jokaisella lapsella on yksilöllinen temperamentti, joka vaikuttaa siihen, miten hän suhtautuu asioihin ja miten hän käsittelee ja jakaa muiden kanssa elämäntapahtumiaan. Lapsella voi olla aikaisempia menetyksiä tai traumaattisia kokemuksia, jotka aktivoituvat perheenjäsenen kuoleman kautta, ja myös nämä kokemukset vaativat käsittelyä. Toisaalta lapselle 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 vaikuttaa lapsen koko hyvinvointiin. Lapselle on tärkeää, että hänen jokapäiväisistä tarpeistaan huolehditaan ja arjen rutiineista pyritään pitämään kiinni myös surun keskellä. Aikuisen ei tarvitse piilottaa omia tunteitaan, sillä lapsi ottaa aikuisilta mallia myös surukäyttäytymiseen. Perheen sisäinen avoin vuorovaikutus edistää toipumista surusta. Lapsen on helpompi ilmaista ja käsitellä suruaan ja kuolemaan liittyviä asioita, jos perheessä on tapana keskustella myös vaikeista asioista. Myös perhettä laajempi ympäristö vaikuttaa, esimerkiksi se, miten koulussa tai päivähoitossa ja kaveripiirissä 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 kuormittavat lasta.

3. MYYTTEJÄ JA KLISEITÄ SURUSTA

Suruun liittyy monia erilaisia myyttejä ja kliseitä, jotka mitätöivät surevan kokemusta ja oikeutta suruun. Ne voivat myös estää surun ilmaisua ja tuen hakemista, jotka kuitenkin edistäisivät surevan hyvinvointia ja selviytymistä. Surevaa lasta ja hänen perhettään tuettaessa näiden myyttien ja kliseiden käyttämistä tulee välttää.

- Lapsi ei sure

Lapsen tapa surra on jo hänen kielen ja ajattelun kehityksensä 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, ja 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 jo ohi.

- 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.

- Älä sure

Aikuisen on vaikea kestää lapsen surua ja kärsimystä. Aikuisen on myös vaikea hyväksyä, että surua ei voi vain ottaa pois ja näin auttaa lasta.

Näissä tilanteissa lapselle voidaan 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 lapsi ei saisi surra. Lapsen hyvinvoinnin kannalta viestin tulisi kuitenkin olla juuri päinvastainen. Häntä tulisi rohkaista suremaan, ilmaisemaan suruaan ja muistelemaan rakasta läheistään.

- Korvaa menetys

Toinen tapa yrittää lohduttaa lasta voi olla myös kehoitus poistaa paha mieli jollakin mukavalla asialla, tapahtumalla tai tavaralla. Tähän liittyy ajatus, että menetyksen voisi korvata jollakin ja unohtaa näin suru. Tämä ajatus 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 siirtyvät ja 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 nostattaa pintaan myös aikuisen omia menetykskokemuksia. 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 että ainakin sureminen tulisi tehdä yksin.

- Ole vahva

Hyvin usein surevalle sanotaan kehoitus: ”Sinun täytyy nyt olla vahva” tai ”Sinun täytyy nyt vain jaksaa”. Saatetaanpa lapselle lisätä vielä kehoitus siitä, että ”Sinun on oltava nyt äidin ja/tai isän apuna.” Vahvuuden ymmärretään helposti tarkoittavan sitä, että surua ja tunteita ei näydetä

ulospäin. Myös lapsi oppii tämän mallin helposti ja kätkee todelliset tunteensa. Vaarana on myös, että lapsi omaksuu perheessä aikuisen roolin ja ryhtyy kantamaan liikaa vastuuta kotona ja ”hoitamaan” vanhempiaan, sisaruksiaan tai koko perhettä. Tämä ei ole lapsen tehtävä, vaan hänellä tulee olla oikeus lapsuuteen menetyksestä huolimatta.

- Pysy kiireisenä

Surevalle lapselle voidaan tarjota ”lääkkeeksi” myös aktiivista tekemistä tai vastaavasti aikuiselle työntekoa. Niiden ajatellaan pitävän surun pois mielestä, ja surun uskotaan näin unohtuvan. Surua ei voi kuitenkaan hävittää jatkuvalla tekemisellä. Pikemminkin on vaarana, että suru pitkityy 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.

- Aika parantaa haavat – Kyllä se siitä

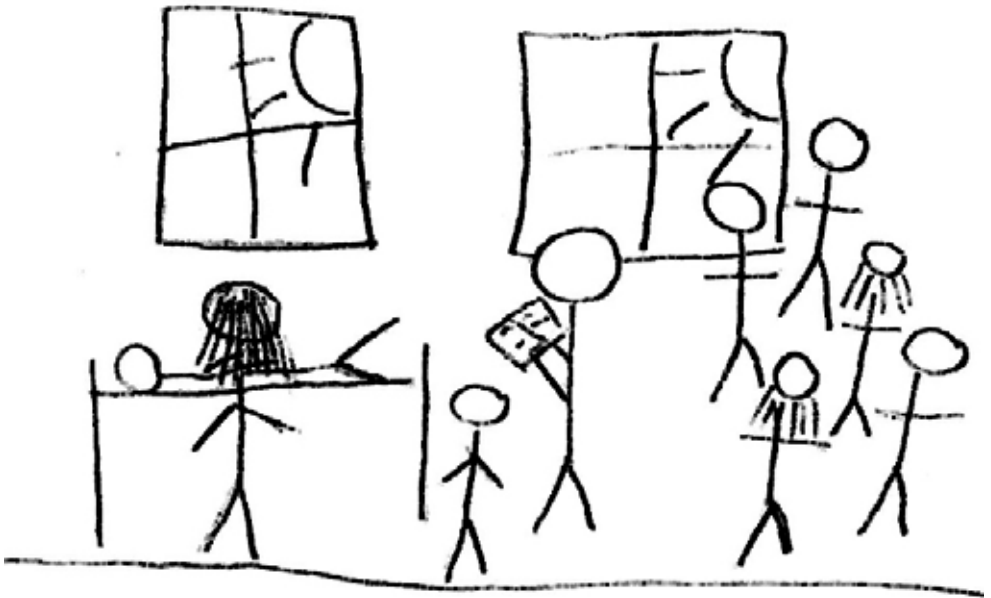
”Aika parantaa” on yksi yleisimmistä surua koskevista myyteistä. On totta, että surusta toipuminen tapahtuu vähitellen, ajan myötä. Kun ihminen suree, hyväksyy vähitellen menetyksensä, käsittelee sitä, muistelee menetettyä läheistään ja saa tukea surussaan, tuskakin hellittää. Pelkkä aika ei kuitenkaan paranna ketään. Lapsen on hyvä tietää, että hänen ei tarvitsekaan tavoitella olotilaa, jossa kuollut unohdetaan eikä olla enää surullisia ja tunnetta ikävää. Pikemminkin toipuminen tarkoittaa sitä, että lapsi saa säilyttää rakkaat muistonsa, mutta muistelemisen ei tunnu enää kipeältä. Hän voi myös olla välillä surullinen ja ikävöidä kuollutta läheistään. Elämällä kuitenkin on merkitys, ja se jatkuu tuoden myös mukavia asioita tullessaan. Lapsen on hyvä oppia, että 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 itsekkin kokeneet samankaltaisen menetyksen. Aikuisina emme myöskään tavoita täysin lapsen 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 enää onnellinen ja turvallinen paikka, jossa kaikki toiveet toteutuvat, vaan läheisen kuoleman jälkeen hän kokee maailman 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, ja alla oleva ikäjaottelu onkin viitteellinen.

Alle 2-vuotias lapsi

Alle 2-vuotias lapsi ei vielä ymmärrä kuolemaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että hän ei surisi. Jo pienet vauvat kokevat 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 lapsi

2–5-vuotias lapsi kuvittelee, 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 ei osaa vastata. Lapsen kysymyksiin tulee suhtautua kärsivällisesti, sillä hän 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.

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 lapsi

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 me-

nettämisen 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.

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, ja näiden pohdintojen avulla lapsi yrittää ymmärtää tapahtunutta paremmin.

10–13-vuotias 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 ystävästä 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.

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 tukenaan. 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.



5. LÄHEISTEN KEINOT TUKEA SUREVAA LASTA TAI NUORTA

Totuudenmukainen tieto ja avoin keskustelu

Lapselle kannattaa kertoa kuolemantapauksesta heti sen tapahduttua. Oma vanhempi on luonnollisesti läheisin aikuinen kertomaan asiasta lapselle. Kuolemantapauksesta kannattaa kertoa heti alkuun olennaiset asiat rehellisesti ja selkeästi, lapsen kehitystason mukaisella kielellä. Kuolemasta ja kuolleesta kannattaa puhua niiden oikeilla nimillä. Koska lapsen ajattelu on konkreettista, kuolemaa ei tule kuvata esimerkiksi unena tai viimeisenä matkana. Pieni lapsi voi alkaa pelätä nukkumaan menoa tai matkalle lähtöä, mikäli yhdistää kuoleman näihin asioihin.

Perheenjäsenen kuollessa lapsen turvallisuudentunne järkkyy ja 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 on hyvä pitää paljon sylissä, halata ja hänen saatavillaan on hyvä olla koko ajan.

Lasta kannattaa rohkaista puhumaan ja kysymään tapahtuneesta. Hän saattaa kysyä samoja asioita uudelleen useita kertoja ja kysymyksiin tulee vastata kärsivällisesti. Vaikka kaikkiin kysymyksiin ei olekaan vastauksia, lapselle kannattaa viestittää, 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, koska 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. Esimerkiksi kuultuaan jonkun kuolleen sairaalassa hän saattaa kuvitella sairaalan paikak-

si, jossa ihminen surmataan. Avoin keskustelu asioista estää väärin 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 varsinkin, 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. Kuitenkin lapsen käsitellessä kuolemaa minäkeskeisyys saattaa johtaa syyllisyyden tunteeseen, kun lapsi ajattelee, että hänen olisi pitänyt pystyä estämään kuolema. Lapsen pelot ja syyllisyyden tunteet kannattaa ottaa todesta. Yhdessä hänen kanssaan voi etsiä ratkaisumalleja ja selviytymiskeinoja. Lapsen tulee saada puhua syyllisyyden tunteistaan, mutta hänelle on tehtävä selväksi, etteivät hänen tekonsa tai ajatuksensa voineet vaikuttaa kuolemaan.

Aikaa ja tilaa surun käsittelylle

On tärkeää, että lapsella on ”lupa” surra. Hänelle tulisi kertoa, että surua saa näyttää eikä sen kanssa tarvitse selvitä yksin. Asian käsittelyssä kannattaa toimia lapsen ehdoilla, ja hänelle tulisi antaa huomiota ja aikaa silloin, kun hän on halukas asian käsittelyyn. Keskustelu voi olla lyhyttä tai vain yksittäisiä kysymyksiä, minkä 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, ja sisarusten tavat voivat olla erilaiset. On tärkeää, että erilaiset tavat hyväksytään eikä niitä vertailla.

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.

Suru vie lapsellakin aikaa ja voimia. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että aikuiset ovat valmiita asian käsittelyyn lapsen kanssa vielä pitkänkin ajan kuluttua tapahtuneesta.

Turvallisuudentunnetta arjen rutiineista

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

Perheessä sattuneesta kuolemantapauksesta kannattaa tiedottaa päivähoitoon ja kouluun ennen kuin lapsi palaa sinne tapahtuneen jälkeen. Perheen on hyvä sopia yhdessä hoitajien ja opettajien kanssa, mitä ja miten asiasta kerrotaan lapsen kavereille ja heidän perheilleen. Asiasta kertominen on aina aikuisen vastuulla. Samalla aikuinen voi viestittää ryhmälle surevan lapsen toiveita oikeasta suhtautumistavasta ja siitä miten suru voi lapseen vaikuttaa. Päiväkodin ja koulun aikuisten tehtävänä on myös tiedottaa lapsen perheessä tapahtuneesta kuolemantapauksesta kaikille lapsen kanssa työskenteleville. On hyvä myös sopia säännöllisestä ja normaalia tiiviimmästä yhteydenpidosta päivähoidon tai koulun ja perheen välillä.

Lapsen siirtyessä alakoulusta yläkouluun (tai muun koulunvaihdon yhteydessä) on hyvä pohtia jo etukäteen, mitä ja miten lapsi voisi kertoa

menetyksestään uusille opettajille ja luokkatovereille. Myöhemmin asian ottaminen esille uudessa koulussa voi tuntua entistä vaikeammalta.

Surusta huolimatta lapsella tulee olla oikeus elää myös huoletonta ja iloista lapsen elämää. Lasta kannattaakin tilanteen salliessa rohkaista normaaliin toimintaan, esimerkiksi harrastusten jatkamiseen ja kaveri-suhteiden ylläpitoon.

Rohkaisu tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn

Suru herättää lapsessa monenlaisia tunteita. Hänelle kannattaa kertoa, että monenlaiset tunteet kuuluvat suruun ja ovat normaaleja. Lapsen on tärkeä kuulla, että on sallittua olla myös vihainen. Aikuinen voi auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja käsittelyssä, sillä lapsen voi olla vaikea tiedostaa omia tunteitaan. Aikuiselta lapsi saa mallia surukäyttäytymiselle. Oman surun ja sen nostattamat tunteet voi näyttää ja jakaa lapsen kanssa.

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

Auta lasta muistelemaan ja tekemään menetyksestä todellinen

Lapsen 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.

Lasta kannattaa rohkaista katsomaan vainajaa, sillä kuolleen näkeminen ei vahingoita lasta. Päinvastoin tällä tavoin lapsi ymmärtää paremmin kuoleman lopullisuuden, eivätkä pelottavat mielikuvat 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. Hyvästelyyn ja sen käsittelyyn jälkikäteen on hyvä varata riittävästi aikaa. Mukana voi olla joku muu läheinen kuin perheenjäsen, jolloin läheinen voi poistua huoneesta lapsen kanssa aiemmin lapsen niin halutessa.

Lapsi voi osallistua myös hautajaisten suunnitteluun vaikkapa valitsemalla kukkia, virsiä tai runoja. Lapselle on hyvä kertoa, miten aikuiset saattavat reagoida hautajaisissa, ettei hän säikähdä heidän voimakkaita reaktioitaan. 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 lasta surutyössä.

Lapsen 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 maattessaan hän tuntee olonsa turvalliseksi. Tällaiset siirtymäesineet voivat lievittää lapsen kokemaa turvattomuuden tunnetta.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Lapsen surun näkeminen on satuttavaa, ja hänen tukemisensa on vaativaa perheelle ja läheisille silloin, kun on itsekkin menettänyt rakkaan läheisensä. Surusta huolimatta myös arjen ja työelämän vaatimukset ovat olemassa. On hyvä muistaa, että omasta jaksamisesta huolehtiminen tu-

kee myös lapsen hyvinvointia. Itselleen on hyvä olla armollinen ja antaa surulle aikaa. Itseltä ja lapselta ei kannata vaatia liikaa liian nopeasti. Lapsi kantaa kuolemantapauksen jälkeen helposti huolta myös muista perheenjäsenistä, joita menetys koskettaa. Hänelle kannattaakin kertoa, että myös muilla perheenjäsenillä on tukijoita, eikä lapsen tarvitse kantaa huolta heidän jaksamisestaan.

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



6. LASTEN TAI 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 ajatella myös, että heidän täytyy pärjätä ilman ulkopuolista tukea. Tämän vuoksi on tärkeää, että lasten 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 perheelle myötätuntoa ja on aidosti läsnä. Yhteydenpidon on oltava luontevaa, ja on tärkeää välttää ilmaisuja, joista on kerrottu luvussa ”Myyttejä ja kliseitä surusta”.

Usein vaikeinta surevan lapsen tukemisessa on oman epävarmuuden ja avuttomuuden sietäminen. Perheen surun kohtaaminen saattaa nostaa pintaan omia menetyksen kokemuksia. Jokaisen 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.

Lapsen menetettyä läheisensä yhteydenpidon koulun tai hoitopaikan ja kodin välillä on oltava tiiviimpää kuin yleensä. Koulussa tai hoitopaikassa työskentelevien aikuisten on hyvä tietää tarkasti, mitä on tapahtunut, jotta he voivat keskustella tapahtuneesta lapsen kanssa. 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.

Tiedonkulusta koulun tai hoitopaikan henkilökunnalle on huolehdittava kunnolla, mutta kuitenkin niin, että perheen toiveet otetaan huomioon. 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. Hän voi myös toimia erityisenä tukena, jonka puoleen lapsi voi tarvittaessa kääntyä. Tämän lisäksi jokaisen opettajan on hyvä jollain tavalla osoittaa lapselle, että tietää menetyksestä.

Kouluun tai hoitopaikkaan palaaminen

Tutut rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta lapselle, ja usein on parasta, että hän palaa mahdollisimman pian takaisin kouluun tai hoitopaikkaan. Usein lapsi itsekin haluaa palata nopeasti tuttujen rutiinien 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. Joskus lapsi ei halua, että hänen tovereilleen kerrotaan, mitä on tapahtunut. Lasta kannattaa kuitenkin suostutella ja auttaa häntä ymmärtämään, miksi muille kertominen on lapsen itsensä kannalta tärkeää.

Aikuisen on sovittava perheen kanssa, miten asia otetaan puheeksi muun lapsiryhmän ja henkilökunnan kanssa, haluaako lapsi itse kertoa asiasta vai kertooko aikuinen. 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.

On hyvä kiinnittää huomiota siihen, onko lapsella ystäviä, joille hän voi puhua tapahtuneesta. Asian jakaminen tovereiden kanssa helpottaa, mutta aina lapsella ei ole hyviä 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, jolloin lapsi saa olla niiden kanssa, joiden kanssa oleminen sillä hetkellä on helppoa.

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.

Menetyksen vaikutus lapsen käyttäytymiseen

Lapselle tulisi kertoa, että kaikenlaiset tunteet ovat normaaleja ja sallittuja. Lapsen on tärkeä tietää, että tunteet helpottavat, kun niitä käsitellään ja niistä keskustellaan. Jos esimerkiksi viha purkautuu aggressiivisena käyttäytymisenä, voidaan lapsen kanssa yhdessä pohtia, miten tuon tunteen saisi purettua niin, ettei se vahingoita häntä itseään tai muita ihmisiä. Lapsen oloa helpottaa myös tieto siitä, mitä voi tehdä, jos alkaa itkettää, missä nenäliinat ovat ja kenelle hän voi mennä juttelemaan surullisena hetkenä. Ehkä lapsella voi olla myös mukanaan pehmolelu, jonka voi ottaa kainaloon, jos tulee surullinen olo.

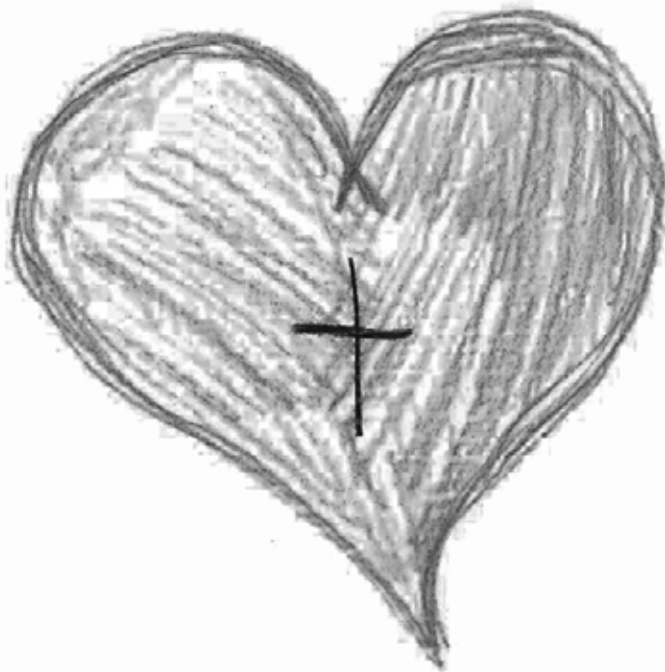
Kouluikäiselle lapselle voi antaa käyttöön ”aikalisä”- kortin, jota näyttämällä lapsi voi poistua luokkahuoneesta, jos hänestä tuntuu liian pahalta. Lapselle tulee kertoa, kenen (esimerkiksi kouluterveydenhoitajan tai koulukuraattorin) kanssa hän voi mennä juttelemaan näin toimiessaan. Menetyksen jälkeen lapsen keskittymiskyky saattaa heikentyä ja hän voi olla väsyneempi sekä aloitekyvyttömämpi kuin ennen. Lapsi saattaa tarvita enemmän apua kuin normaalisti, ja 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 turvallisuuden tunnetta lapselle.

Tuen jatkuvuus

Koulun tai hoitopaikan henkilökunnasta voidaan nimetä tietty aikuinen, jolle annetaan vastuu tuen jatkuvuudesta, sillä menetykseen liittyvät reaktiot ja vaikutus koulusuoritukseen saattaa ilmetä vasta kuukausien tai vuosien päästä. Aina jälkikäteen tulevia reaktioita ei 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 aikuisen puolelta 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, joulukuun loppu, koulun päättäjaiset sekä äitien- tai isänpäivä. Lapsen 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 näiden päivien vaikutuksen lapseen.



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. Kävyin 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 vasta noin kymmenen vuoden ajan. Toimintamalleja on haettu muun muassa Virosta, Britanniaasta ja Yhdysvalloista, missä erilaisten lasten ja nuorten suruleirien järjestämisestä on jo pidempi kokemus. Lasten vertaisryhmämalleja on kehitetty myös vanhempien päihde- tai mielenterveysongelmista sekä perheväkivallasta kärsiville lapsille. Näiden lisäksi eroperheiden ja sijoitettujen lasten vertaisryhmät ovat yleistyneet. Kaikissa näissä on 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 aikuiset.

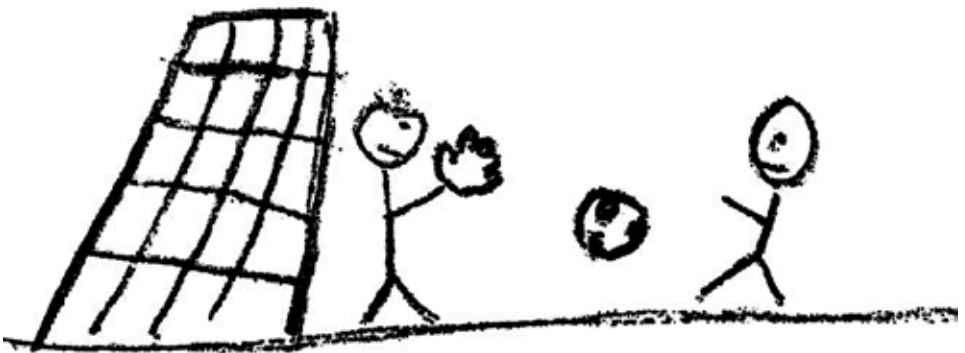
Vertaisryhmässä lapsi saa tilaisuuden jakaa kokemuksiaan, tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä oppia toisilta lapsilta uusia selviytymiskeinoja. Yksi vertaisryhmien vahvuus on siinä, että saman kokenut voi parhaiten ymmärtää toista. Lapsi saa kokemuksen, ettei ole yksin tai ainut, joka on menettänyt tärkeän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

Vertaisryhmässä on kerhotoimintaan, leikkiin ja opetukseen liittyviä elementtejä. Lapselle luovuus ja mielikuvituksen käyttö ovat yhtä itseltään selviä kuin arkiajattelu aikuisille. Lapsen kanssa juututaan usein liiaksikin kielelliseen ilmaisuun, vaikka muut ilmaisukeinot ovat hänelle luontevampia. Lapsi pystyy keskittymään asioihin vain lyhyen aikaa kerrallaan. Nämä seikat otetaan huomioon vertaisryhmien suunnittelussa ja ryhmässä käytettävät toiminnalliset menetelmät helpottavat vaikean asian käsittelyä.

Uuden surukäsityksen mukaan ajatellaan, että suru on muistonmuodostuksen prosessi; emme tue unohtamista, vaan pyrimme rakentamaan vahvaa muistoa kuolleesta läheisestä. Muistelu onkin yksi tärkeä tema läheisensä menettäneiden lasten vertaistukiryhmissä.

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

Lasten ja nuorten vertaistukea järjestävistä tahoista on tietoa liitteessä ”Tukijärjestöjä”.



8. MILLOIN LAPSI TARVITSEE AMMATTIAPUA

On normaalia, että lapsi reagoi läheisen menettämiseen monin eri tavoin ja tunteet saattavat vaihdella suuresti pitkänkin ajan kuluttua. Joskus suru saattaa kuitenkin aiheuttaa tilanteen, jossa lapsi tarvitsee ammattiapua. Seuraavia asioita huomioimalla voi tunnistaa ammattiapua tarvitsevan lapsen:

- 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.

Traumaperäinen stressireaktio:

Normaalisti jälkireaktiot, joista kerrottiin luvussa yksi, lievenevät ajan mittaan. Kuten aikuiselle, myös traumaattisen menetyksen kokeneelle lapselle voi kuitenkin kehittyä traumaperäinen stressireaktio, jossa lapsen 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 kannattaa ohjata ammattiauttajalle.



KIRJOITTAJIEN ESITTELY

Anne Laimio on toiminut vuosina 2001 – 2006 Jyväskylän seudun mielenterveysseura ry:n Tuettu suru-projektin projektipäällikkönä ja tämän hanketyön aikana hänellä oli erityinen mahdollisuus kohdata kaiken ikäisiä surevia ihmisiä ja tutustua perusteellisesti alan kirjallisuuteen ja muuhun tutkimustietoon. Hankkeen aikana tuotettiin kolme lapsen surua käsittelevää opasta, jotka ovat edelleen aktiivisessa käytössä. Koulutukseltaan Anne on sosionomi AMK, työnohjaaja ja kouluttaja. Tällä hetkellä hän toimii Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistyksessä vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittäjänä sekä edelleen surukouluttajana ja ryhmien ohjaajana.

Sirpa Mynttinen toimii Suomen nuoret lesket ry:ssä leskiperhetyön koordinaattorina. Työ on jatkoa Jyvässeudun nuoret lesket ry:n kehittämishankkeelle ”Arjen leskiperhetyö lapsille”, jossa Sirpa toimi projektivastaavana. Hänen työnkuvaansa kuuluu leskiperheiden tukeminen ja erityisesti lasten vertaistoiminnan järjestäminen. Hän myös kouluttaa lasten kanssa työskenteleviä ammattilaisia lapsen suruun ja surevan lapsen tukemiseen liittyen. Sosionomi-diakoni-opintojensa aikana Sirpa perehtyi lapsen suruun tehdessään opinnäytetyön, jossa hän tutki Jyvässeudun leskiperheiden kokemuksia lapsen saamasta tuesta. Aikaisempi työkokemus hänellä on lastentarhanopettajan työstä. Kokemusta lapsen surusta hänellä on myös henkilökohtaisella tasolla isänsä menettäneiden lasten äitinä.

Susanna Uittomäki kehitti läheisensä menettäneiden lasten ja nuorten saamaa tukea Pirkanmaalla opiskellessaan sosiaali- ja terveysalan johtamista ja kehittämistä, pilotoimalla opinnäytetyönään alueelle lasten sururyhmätoiminnan. Lisäksi hän julkaisi toimintamallin, jonka avulla sururyhmiä voidaan järjestää. Tällä hetkellä hän työskentelee KÄPY-

Lapsikuolemaperheet ry:ssä ja organisoii vertaistukiryhmiä sekä toimii kouluttajana surevan lapsen tukemiseen liittyen. Aiemmin hän on työskennellyt muun muassa varhaiskasvatuksessa lastentarhanopettajana sekä vastaavana opettajana. Koulutukseltaan Susanna on sosionomi ylempi AMK.

TUKIJÄRJESTÖJÄ

Seuraavat tahot tukevat läheisensä menettäneitä perheitä. Osalla järjestöistä 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

- auttava puhelin
- tukihenkilötoiminta
- nuorten nettikeskustelupalsta
- perheviikonloput
- vertaistukiryhmät

Suomen nuoret lesket ry

www.nuoretlesket.fi/yhdistys

- vertaistukiryhmät
- vertaistukiviikonloput
- verkkoyhteisö
- vertaistukipuhelin
- edunvalvonta
- neuvonta ja ohjaus

Surunauha - itsemurhan tehneiden läheiset ry

www.surunauha.net

- vertaisten nettikeskustelufoorumi
- vertaisuuteen perustuvaa sopeutumisvalmennusta
- aikavarauksella toimiva vertaistukipuhelin
- vertaistukiryhmät
- henkilökohtaisia vertaistukijoita henkilöille, joilla ei ole mahdollisuuksia esim. pitkän matkan vuoksi osallistua ryhmiin
- seminaareja ja tapahtumia

Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry

www.huoma.fi

- vertaisryhmät
- sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusviikonloput
- vertaistukipuhelin
- nettikeskustelu

Suomen mielenterveysseura ry

www.mielenterveysseura.fi

- vertaistukiryhmät
- tukihenkilötoiminta
- valtakunnallinen kriisipuhelin
- Tukinet-kriisikeskus verkossa (www.tukinet.net)

Eläkeliitto ry

www.elakeliitto.fi

- Yhtäkkiä yksin – sopeutumisvalmennuskurssit leskille
- tukihenkilötoiminta
- vertaisryhmät

Syöpäjärjestöt

www.cancer.fi/syopajarjestot/

- tukihenkilötoiminta
- virkistyskurssit
- sopeutumisvalmennuskurssit
- perhekurssit
- nettikeskustelufoorumit
- valtakunnallinen neuvontapalvelu Syöpäyhteys

Sylva ry

Suomen syöpäsairaiden lasten ja nuorten valtakunnallinen yhdistys

www.sylva.fi

- lasten ja nuorten kuntoutus
- tukihenkilötoiminta
- viikonlopputapaamiset
- koko perheen virkistävät lomat
- vertaistuki

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

Julkisen sektorin ja seurakuntien tuki

- terveydenhuollon henkilöstö, sosiaalityöntekijät
- mielenterveysalan asiantuntijat; psykiatrinen hoitotyö, terapiat
- perheneuvolat
- kriisityöryhmät ja kriisikeskukset
- seurakunnan työntekijät
- seurakuntien järjestämät sururyhmät
- sielunhoidolliset keskustelut sairaala- tai seurakuntapapin kanssa

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ

Seuraavassa on kerrottu esimerkkejä toiminnallisista menetelmistä, joiden avulla lasta 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.

Filminauha: Lapsi voi piirtää tapahtumat filminauhan tai sarjakuvan muotoon, niin että piirustuspaperit teipataan lopuksi yhteen ja lapsi voi rullata ”filminauhan” kiinni. Hänelle voi kertoa, että hän voi itse päättää milloin katsoo filmiä 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 oli sen jälkeen. Entä millaista elämä on nyt?

Muistojen laatikko: Lapsi voi päällystää esimerkiksi kenkälaatikon tapetilla tai kestäväällä lahjapaperilla, laatikon voi maalata tai siihen voi liimata lehtileikkeitä koristeeksi. Lapsi voi kerätä laatikkoon tärkeitä muistoja, esimerkiksi valokuvia, kirjeitä sekä esineitä jotka tuovat mie-

leen muistoja kuolleesta läheisestä. Esineiden yhteyteen voi kirjoittaa mitä muistoja niihin liittyy ja 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 servesteistä kuvioita, ja irrottamaan painettu päällimmäinen kerros varovasti. Kuvioden nurjalle puolelle levitetään ohut kerros servettilakkaa. Kuvat kiinnitetään tyhjiin pilttipurkkiin ja kuvioden päälle sivellään varovasti lakkakerros. Lakan kuivuttua purkit laitetaan uuniin n. 30 minuutiksi. Kuivumisaika ja uunin lämpötila riippuvat lakkamerkistä. Kirkkaasta lastista 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, tyynyistä jne.

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



LASTEN JA NUORTEN KIRJOJA JA ELOKUVIA

Lastenkirjat on hyvä lukea aina itse ensin ja lasta helposti hämmentäviä kielikuvia kuten ”nukkui pois” tai ”lähti pitkälle matkalle” on vältettävä. Kirjoja voi käyttää monipuolisesti lapsen kanssa, esimerkiksi piirtämällä kirjan aiheesta, tekemällä sarjakuvia jne. Seuraavaan listaan on koottu kuolemaa ja tunteita käsitteleviä lasten ja nuorten kirjoja. Lisää kirjallisuusluetteloita löytyy muun muassa KÄPY ry:n ja Suomen nuoret lesket ry:n internetsivuilta.

Kuolemaa, surua ja tunteita käsitteleviä lasten kuvakirjoja

Bourguignon Lawrence. **Vanha elefantti**. Lasten Keskus 2005.

Pikku hiiri ja Vanha elefantti ovat ystävykset, joista on ollut paljon iloa ja apua toisilleen. Vanha elefantti on nyt kuitenkin jo hyvin väsynyt eikä se enää näekään kunnolla. Se alkaa kaivata vain lepoa ja rauhaa, pois viidakon iloisesta elämästä. Vähitellen Pikku hiiri ymmärtää, että myös luopuminen kuuluu elämään. Eläinystävien kautta kirja kertoo kuoleman lähestymisestä ja surun kohtaamisesta.

Chichester Clark Emma. **Koirien taivas**. Kustannus-Mäkelä 2003.

Arton vanha Niki-koira kuolee ja menee taivaaseen. Poika ikävöi kuollutta lemmikkiään, mutta Niki ilmestyy hänelle unissa. Eräänä yönä Niki antaa unessa Artolle pienen koiranpennun...

Durant Alan. **Aina ja ikuisesti**. Kustannus-Mäkelä 2004.

Syksyn tultua Kettu-vanhus sairastuu ja kuolee. Ystävät järjestävät hautajaiset. Suru alkaa lieventyä vasta keväällä, kun eläimet alkavat muistella hauskoja sattumuksia Ketun elämästä.

Eerikäinen Marjo & Harri. **Suru vieraana kodissamme**. Happy rabbit's 1995.

Lämmin kuvaus pikkuveljen kätkytkuoleman aiheuttamasta perheen surusta. Pelkistetyt piirroskuvat. Sopii luettavaksi monta kertaa aivan pienimpienkin kanssa.

Egger Bettina. **Marianne muistelee mummia**. Kustannus-Mäkelä 1987.

Kauniit muistot lievittävät Mariannen surua realistisessa kuvakirjassa.

Franzon Päivi & Airola Sari. **Surusaappaat**. Lasten Keskus 2006.

Eemillä on maailman paras keinu- ja kalakaveri, hänen mummonsansa. Kun mummo sairastuu, yhteiset leikit vaihtuvat sairaalavierailuihin. Sitten mummo kuolee ja Eemin kodin valtaa varovainen hiljaisuus perheenjäsenten koettaessa peittää surunsa toisiltaan. Sydämessä painava surumöykky saa pojan askeleen yhä raskaammaksi. Eemi kuitenkin oppii itse ja opettaa äidille ja isällekin, että vaikeat asiat on helpompi hyväksyä, kun niistä uskaltaa puhua. Vaikka sanoja surun ilmaisemiseen on aluksi vaikea löytää, voi yhdessä turvallisen aikuisen kanssa itketyillä kyynelillä olla puhdistava vaikutus.

Friester Paul & Goossens Philippe. **Parkupöllö**. Lasten Keskus 2004.

Pikku pöllö itkee ja itkee, hänen ystävänsä yrittävät lohduttaa. Vihdoin kun hän lentää äidin syliin ja äiti kysyy mikä on hätänä, pöllö ei edes muista miksi parkuu.

Gray Nigel. **Pikkunallen isoisä**. Kustannus-Mäkelä 2000.

Pikkunalle ja Ukki ovat parhaat kaverukset. Eräänä päivänä vanha Ukki sairastuu eikä enää parane. Lohdullinen tarina korostaa elämän jatkumista uusissa sukupolvissa. Kuvitus tukee lämmintä tunnelmaa.

Holmberg Tiina & Moisio Johanna. **Ville Vilkastuksen tunneseikkailu**. Pesäpuu ry 2003.

Tunnetarina pienen gorillan päivästä, hajonneesta perheestä sekä siitä, mitä tunteet saavat aikaan kehossa. Kuvakirja sydänluukkuineen johdat-

taa lapset tunnistamaan 10 eri tunnetta ja jakamaan niihin liittyviä omia kokemuksia.

Huikko Eeva & Isoniemi Eliisa. **Miltä Sipukaisesta tuntuu?** Psykologin kustannus 2006.

Kirjan avulla voi opettaa lapselle tunteiden tunnistamista. Tunteita kuvataa tuttujen, arkisten tilanteiden kautta.

Impey Rose. **Höyhentyynyt.** Kustannus-Mäkelä 1997.

Pikku-Saaraa kyllästyttää, kun aikuiset vain puhuvat ja itkevät. Saara tietää, että mummu on kuollut, mutta koko asia tuntuu etäiseltä. Höyhen vajan ikkunalaudalla herättää eloon muiston mummusta, äidistä ja Saarasta höyhentyynyjä täyttämässä ja silloin itku ja nauru tulevat yhtä aikaa.

Issakainen Tytti & Lindfors Helena. **Atte ja Anna. Toivo kantaa.** Lasten keskus 2007.

Pieni kirjanen käsittelee kuolemaa ja surua kristillisestä näkökulmasta Aten ja Annan Esa-sedän kuoltua. Hautajaisten kulkua ja niihin liittyä asioita käydään läpi tarinan kautta.

Jalonen Riitta. **Tyttö ja naakkapuu.** Tammi 2004.

Tarina kuvaa lapsen elämän käännekohtaa, isän kuoleman aiheuttamia väistämättömiä muutoksia. Pieni tyttö miettii elämänsä sattumuksia rautatieaseman isojen naakkapuiden alla, äidin ostaessa matkalippuja uuteen paikkaan. Kun naakat yhtäkkiä lähtevät lentoon ja katoavat näkymättömiin, tyttö tietää, miltä puista tuntuu. Muistot isästä nousevat silmien eteen kuviksi.

Kaskinen Anna-Mari. **Kerro minulle taivaasta: Kun kuolema koskettaa.** Kirjapaja 2004.

Kirja kertoo kuolemasta, hautajaisista, surusta ja muistelusta kristillisen näkemyksen mukaan. Kirjassa on kaunis kuvitus ja se sisältää Kaskisen runoja.

Korolainen Tuula. **Kissaenkeli muuttaa taivaaseen.** Tammi 1999.

Aleksilla on kauhea ikävä auton alle jäänyttä Roope-kissaa. Kun pojan suru on suurimmillaan, Roope vieraillee maan päällä kissaenkelinä, yhtä kissamaisena kuin eläessäänkin.

Liikkanen Annu. **Hei vaan, mummi.** Lasten Keskus 1998.

Ei kai voi olla olemassa koko ajan ja sitten yhtäkkiä ei ollenkaan!, ajattelee Alma, kun mummi kuolee. Mummin iloinen olemus ja hauskat jutut tulevat koko ajan mieleen, ja välillä Almaa kiukuttaa, vaikka olo onkin surullinen. Hautajaisten jälkeen on helpompi hyväksyä se, että mummi on mennyt taivaaseen.

Monsabert Anne-Sophie de. **Tuhat ja yksi kuollutta lehteä.** Kustannus-Mäkelä 1999.

Syksyllä puut varistavat kuolleita lehtiä, pupuperhe tekee yhdessä pihatöitä ja mummi käy kylässä. Eräänä päivänä mummi kuolee. Luonnon kuoleminen ja mummin kuolema kietoutuvat yhteen.

Mörö Mari. **Surunappi.** Lasten Keskus 2009. Julkaisija SYLVA ry.

Valtsun ja Veeran veli Olli on sairas, eikä hän parane. Miksi joku sairastuu, mutta joku toinen saa olla terve? Kaikkea ei ihminen, eikä edes mummon virkkaama tuhatjalkainen, voi ymmärtää. Sisarukset kohtaavat elämän rajallisuuden, kun Olli menehtyy. Koko perheellä on surun ja ikävän aika. Silloin mummo ompelee mustan napin tuhatjalkaiselle. - Se on vähän niin kuin surunappi, mummo sanoo. - Nappi kertoo, että sen kantaja on menettänyt läheisensä ja suree häntä. Surunappi-kirjassa seurataan menetyksen kohdanneen perheen arkisia tilanteita hyvinä ja huonoina päivinä - päivinä, jolloin suru on voimakas tunne muiden tunteiden joukossa. Kirjassa ihmetellään ja kysytään miksi. Teinkö jotakin väärin, että tämä sairaus tuli juuri meille, eikä sitä voitu parantaa?

Nilsson Ulf. **Leikitään hautajaisia.** Kustannus-Mäkelä 2006.

Koska jonkun täytyy auttaa maassa makaavia kuolleita eläimiä, lapset perustavat oman hautaustoimiston. Kuolleet kimalaiset, pakastimesta löytyvät sillit ja mummon loukkuihin jääneet hiiret – kaikki ne saavat

arvokkaat hautajaiset kukkineen, itse kirjoitettuine värssyineen ja hautakivineen. Humoristinen ja haikea tarina lapsista, jotka pohtivat elämän ja kuoleman mysteeriä.

Oliver Gary & Wright Norman. **Peten ja Paten rohkeus löytyy.** Kirjatoimi 1998.

Tapaa Pete ja Pate – pesukarhuveljekset, jotka lähtevät tutkimusmatkalle ja tutustuvat pelon hyviin ja huonoihin puoliin.

Oliver Gary & Wright Norman. **Jesse Jänis ja punaiset korvat.** Kirjatoimi 1998.

Tämä on kertomus Jesse Jäniksestä, metsän hauskimmasta pupujussista. Jessellä on vaikeuksia vihantunteidensa kanssa, kunnes ystävällinen närhi tulee apuun.

Oliver Gary & Wright Norman. **Hannes Hirvi ja entäjossit.** Kirjatoimi 1998.

Hannes Hirvi on huolestunut. Häntä vaivaavat entäjossit, jotka estävät Hannesta leikkimästä ystäviensä kanssa Ikimetsässä.

Oliver Gary & Wright Norman. **Otso Onninen hymy hukassa.** Kirjatoimi 1998.

Otso Onninen on surullinen ja masentunut. Hänen paras ystävänsä Katriina Karhu on muuttanut toiselle puolelle vuotta, hyvä mustikkapaikka on mennyttä ja muutenkin kaikki on kurjaa. Ystävät päättävät yhdessä piristää Otsoa ja pian Otsokin tekee jotain, mitä ei ole tehnyt moneen päivään -hymyilee. Kirjan viimeisellä aukeamalla on pohdintaa, miten voi auttaa lasta selviämään masennuksesta.

Parvela Timo. **Tuleeko vaari vielä takaisin?** WSOY 2009.

Perhe suunnittelee matkaa huvipuistoon ja isovanhempien luo. Kesken kaiken tulee tieto, että vaari on joutunut sairaalaan sydänkipujen vuoksi. Lapset piirtävät vaarille iloisia ”parane pian”-kortteja, uskovat hänen toipuvan ja äiti lähtee katsomaan, kuinka vaari voi. Kun äiti sitten soittaa sairaalasta, isä ottaa lapset kainaloonsa ja kertoo, että vaari on kuollut.

Elias itkee ja muistelee vaaria, mutta Oula torjuu aluksi koko asian. Kirja opastaa puhumaan aiheesta selkein sanoin ja muistojen kautta.

Ranssi-Matikainen Hanna & Juvonen Riikka. **Jospa ukki nukkuukin.** Suomen hautaustoimistojen liitto 2002.

Jasminin ja Joonan ukki on kuollut. Sisarukset pohtivat yhdessä kuolemaan liittyviä kysymyksiä. Mistä ukille saadaan arkku? Minne ukin tavarat joutuvat? Jasmin miettii sitäkin, tuleeko ukille haudassa kylmä. Kirjan sävy on valoisa ja toiveikas: kaikki ei pääty kuolemaan. Läheinen jatkaa elämäänsä muistoissamme ja ehkä hän näkeekin meidät pilven takaa. Kirjan loppuun sijoitettu asiantuntijaosio pyrkii vastaamaan surun keskellä niin lapsen kuin aikuisenkin mieltä vaivaaviin kysymyksiin.

Robberecht Thierry & Goossens Philippe. **Eeva kadonneiden siskojen maassa.** Lasten Keskus 2004.

Kirjassa Eeva pohtii siskonsa Elisan kuolemaa. Hän kuvaa omaa olotilaansa ”kadonneiden siskojen maassa” olemiseksi, missä ei jaksakaan olla iloinen silloin, kun muut ovat iloisia ja tekee mieli nauraa, kun muilla on suru. Pikku hiljaa ajan kuluessa maisema kadonneiden siskojen maassa muuttuu valoisammaksi.

Sandström Mikaela. **Linnea ja Äiti Enkeli.** Tammi 2003.

Linnea elää kaksin isänsä kanssa. Äiti asustaa pilvien päällä. Kaikki on hyvin siihen asti, kun isä tutustuu Helgaan. Ei kai kukaan voi ottaa äidin paikkaa? Onneksi Linnea saa viestin Äiti Enkeliltä. Valoisa tarina, jossa hauska kuvitus.

Vainio Pirkko. **Lumihanhi.** Lasten keskus 1993.

Pikku-Annan hoivaama hanhi menehtyy, mutta hanhen pesästä löytyy suuri valkea muna... munasta kuoriutunut hanhi kasvaa ja Anna pitää sen kanssa hauskaa. Kaunis kertomus elämän kiertokulusta pienille lapsille.

Varley Susan. **Mäyrän jäähyväislahjat.** Lasten Keskus 1996.

Metsäneläinten suru vanhan viisaan mäyrän kuolemasta lievittyy, kun ne muistelevat, mitä hauskaa mäyrä elämänsä aikana kaikille opetti.

Vinje Kari. **Pekka ja kaksi käsinettä**. Perussanoma 2000.

Eräänä sunnuntaiaamuna Peltosen perheen pikku-Sanna löytyy kuolleen sängystään. Kätkytkuolema, sanovat lääkärit. Suuri suru kerrotaan Pekka-veljen näkökulmasta kristillisin painoituksin. Sanna on mennyt tai vaaseen. Sannaa ei koskaan unohdeta, mutta elämä iloinen ja suruineen jatkuu myös Peltosen perheessä.

Vuori Suna & Kirkkopelto Katri. **Hirveää parkaisi hirviö**. WSOY 2004.

Mutta, pikkuhirviö sopersi, – entä jos tämä kuitenkin loppuu? Jospa joku ihan yhtäkkiä kyllästyy ja sulkee sen kirjan, jossa me olemme? Tai lakkaa ajattelemasta meitä tai avaa silmänsä ja herää? Emmekö me sitten lakkaa olemasta? Hirviölapsi herää painajaiseen, jossa tuntee koko olemassaolonsa uhatuksi. Lämmin keskusteluhetki hirviövanhempien kanssa lohduttaa ja johdattaa lukijan perimmäisten kysymysten äärelle. Pelon ja turvallisuuden tunteet, huumori ja herkkyys vaihtelevat tämän kauniin sadun tunnelmallisesti kuvitetuilla sivuilla.

Weitze Monika & Battut Eric. **Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan**. Lasten Keskus 1999.

Elefantin sydänystävä muuttaa pois, ja pikku elefantti suree, vihaa, itkee... Pöllövaari antaa kolme neuvoa jotka auttavat murheellisuuteen: 1. Itke 2. Kerro surustasi jollekin, josta pidät 3. Anna ystävälle paikka sydämessäsi, sillä silloin ystävän muisto kulkee aina mukana.

Kertomakirjallisuus lapsille ja nuorille

Jalonen Riitta. **Elisabet, nalle ja pikkuveli jota ei ole**. Tammi 1994.

”Tyttö tietää, että salaisuus on olemassa, mutta hän ei tiedä missä. Ei hän tiedä sitäkään, voiko salaisuuden luo matkustaa tai muuten vain mennä, kun ei hän tiedä mikä salaisuus on”. Koskettava kuvaus työstä, joka pohtii suurta menetystä, iloa, surua ja kuolemaa joululahjaksi saamansa nallen avulla. Elisabet tarkastelee nalle silmien vaihtuvia värejä, omia aamu- ja iltasilmiään sekä isän kauas tuijottavia kyyneltyviä silmiä ja

etsii niistä vastausta elämän salaisuuteen. Nallen rinnalla eläen Elisabet pääsee vähitellen suuren kaipauksen yli.

Kaldhol Marit & Øyen Wenche. **Hyvästi Henrik**. WSOY 1986.

Henrik ja Sara ovat parhaat ystävykset ja leikkivät rannassa. Sillä välin, kun Sara käy hakemassa sisältä kuivia lapasia, Henrik hukkuu rantaan. Saraa lohduttaa, kun hän pohtii äidin kanssa, että Henrik on tavallaan yhä olemassa heidän ajatuksissaan. Silti välillä Sara on hyvin surullinen, ja tahtoisi että Henrik tulee takaisin. Silloin auttaa itkeminen ja äidin lohdutus.

Lindgren Astrid. **Veljeni leijonamieli**. WSOY 2001.

Veljekset Joonatan ja Korppu tapaavat toisensa kuoleman jälkeen maassa nimeltään Nangijala ja päätyvät siellä jännittäviin seikkailuihin. ”Henkeäsalpaava saturomaani hyvän ja pahan taistelusta, rakkaudesta, kuolemasta ja pelon voittamisesta”.

Merrington Bill. **Piilo. Kirja lapsille ja nuorille jotka surevat**. Sompasa Oy 2007.

Nuori Bill nauttii elämästään: hänellä on hyvä koti, hän pelaa jalkapalloa koulun joukkueessa ja toivoo saavansa tilaisuuden päästä hyvämaineiseen joukkueeseen. Juuri ratkaisevalla hetkellä, kun Billillä on hyvä tilaisuus saada potkaistua pallo maaliin, Billin elämään tulee suru, joka muuttaa hänen koko elämänsä. Kirjassa kerrotaan nuoren Billin vaiheista, kun hänen äitinsä kuolee yllättäen. Bill kohtaa uusia asioita: hautajaiset, perheessä tapahtuvat muutokset, koulutoverien ja opettajien suhtautuminen, selviäminen ikävästä ja monista tunteista. Kirjan jokaiseen lukuun sisältyy pohdintaosa avuksi lukijan oman surun käsittelemiseen. Kirjasta saavat apua surevat lapset ja nuoret sekä heidän perheensä, mutta myös ne, jotka haluavat löytää tapoja kulkea menetystään surevien rinnalla.

Salo Outi. **Puukenkäkesä**. WSOY 1988.

Essi ja hänen isänsä viettävät ensimmäistä kesää kahdestaan Essin äidin kuoleman jälkeen. He kalastavat, liikkuvat luonnossa, valokuvaavat ja rakentavat majaa. Essi täyttää seitsemän vuotta ja syntymäpäivälahjaksi

hän saa puukengät. Essi ja isä juttelevat yhdessä kaikista asioista, myös kuolemasta ja ikävästä, niin suuresta ikävästä, että se sattuu joka paikkaan.

Nuortenkirjoja

Beard Philip. **Siskoni Zoe**. Helmi 2005.

15-vuotias Tess kirjoittaa kirjettä liikenneonnettomuudessa kuolleelle pikkusiskolleen.

Gaarder Jostein. **Appelsiinityttö**. Tammi 2004.

Georg on menettänyt isänsä 4 –vuotiaana. 15 – vuotiaana hän löytää isän hänelle kirjoittaman kirjeen, jossa tämä pohtii elämää, rakkautta ja kuolemaa. Kirjettä lukiessaan Georg voi tuntea isänsä läsnäolon ja hän oivaltaa muistuttavansa isäänsä. Isän kirje saa Georgen miettimään asioiden tärkeysjärjestystä, kuolemaa ja ikuisuutta sekä kaiken sattumanvaraisuutta.

Hagerup Hilde. **Voikukkien laulu**. Tammi 2005.

Norjalaistyttö Gerd kaippaa veneilyonnettomuudessa kadonnutta isäänsä. Äidistä ja isosiskosta ei ole apua, heillä on omat surunsa. Isosisko Siv vain laulaa ja äiti vain suree. On Gerdillä kuitenkin vielä paras ystävänsä Kajsa. Heidän ystävyytensä kuitenkin joutuu koetukselle, kun samaan kaupunkiin muuttaa uusi tyttö, Maja.

Hietala Nelli. **39° luoteeseen**. Nemo 2009.

Koskettava nuorten aikuisten romaani on kertomus rakkaudesta, ystävydestä, veljeydestä ja unelmista. 20-vuotias Nerine muuttaa yhdessä äitinsä kanssa merenrantakylään, jossa hän tutustuu veljeksiin nimeltään Miko ja Eeli. Eelin traagisen kuoleman jälkeen Miko ja Nerine miettivät, mitä elämältä haluavat. Vahvatunnelmainen tarina, jossa käydään läpi kuoleman herättämiä ajatuksia ja tunteita sekä puhumisen vaikeutta.

Kallioniemi Tuula. **Viimeinen juna**. WSOY 1990.

Novellikokoelman kaikissa kertomuksissa kuvataan kuolemaa nuoren

ihmisen näkökulmasta. Perussävy ei kuitenkaan ole synkeä vaan toipumista ja elämän jatkumista korostava.

Mazzetti Katarina. **Sielunsiskot**. Karisto Oy 2002.

Viiltävällä huumorintajulla varustettu Pia tulee Linnean elämään juuri oikeaan aikaan. Sitä ennen Linnealla on vain liikaa pituutta, liian vähän ystäviä, kolmen vuoden kaukorakkaus ja omituinen ihailija. Piasta tulee nopeasti Linnealle se ystävä, jonka kanssa voi hullutella ja puhua kaikesta maan ja taivaan välillä – siis todellinen sielunsisko. Olisi mahdotonta kuvitella elämää ilman Piaa. Kunnes on pakko.

Mazzetti Katarina. **Punahilkka ja suden hetki**. Karisto Oy 2003.

Linnea yrittää jatkaa elämäänsä Pian kuoleman jälkeen, mutta tuntuu, että onnettomat sattumat vain seuraavat toisiaan ja uusia vaikeuksia odottaa joka nurkan takana. Kuin taivaan lahjana saapuu Mark, satumainen poika, joka vie hetkessä jalat alta ja tarjoaa ratkaisun ahdistukseen. Siitä alkaa Linnean vaiherikas matka valtameren taakse palmujen katveeseen, missä silmät avautuvat ja satu muuttuu todellisuudeksi.

Mazzetti Katarina. **Herttasotilas**. Karisto Oy 2004.

Linnean elämä alkaa palata raiteilleen. Takana ovat parhaan ystävän Pian kuolema ja rankka mutta opettavainen karkumatka Los Angelesiin, edessä ylioppilaskirjoitukset ja uusi elämä. Eräänä päivänä Linnea kohtaa Pian isoveljen Perin, joka palauttaa kaiken menneen mieleen. Linnea ja Per ovat kuin yö ja päivä, mutta jokin vetää heitä yhteen. Ehkä kumpikin haluaa vielä jutella Piasta jonkun sellaisen kanssa, joka taatusti ymmärtää, vai onko kyse kuitenkin jostain suuremmasta?

Niskanen Kirsi-Marja. **Vastaamatta jääneet puhelut**. Kustannusosakeyhtiö Otava 2006.

Atte ei voi millään uskoa, ettei Hapaa enää ole. Hapaa, joka oli kaikkien suosikki. Kuinka kaverin kuolemasta voi ikinä selvitä? Olisiko Hapa hengissä, jos Atte olisi lauantaina kesken kotibileiden vaivautunut vastaamaan kännykkään?

Rantalaiho Anneli. **Liian iso ikävä: nuoret kertovat surukokemuksistaan.** Karas-Sana 2001.

Nuorten omia kertomuksia menetyksen aiheuttamasta ikävästä ja siitä selviytymisestä.

Schuurman Nora. **Auringonkukkatalvi.** Kustannusosakeyhtiö Otava 2005.

Emma ja Sanni ovat isän luona joka toinen viikonloppu. Kun isän puhelimen myöhään illalla soi, Emma tietää heti, että äidille on sattunut jotain. Sinä sunnuntaina elämä jakautuu kahteen osaan. Menneen ja tulevan väliin laskeutuu muuri. Eikä muurin läpi erota mitään. Tytöt muuttavat isän luo. Uuden elämän aloittaminen on vaikeaa ja tytöt muistelevat äitiään.

Sjöqvist Suzanne. **Hän on kanssani kumminkin – Vanhempansa menettäneet kertovat surukokemuksistaan.** Tammi 2006.

Kolmisenkymmentä koskettavaa elämäntarinaa. Jokaisen tarinan takaa löytyy menetyksen kokenut lapsi, joka tietää syvällä sisimmässään, miltä suru tuntuu. Kokoelman sanoma on selkeä: älkää jättäkö minua ulkopuolelle, älkää kääntäkö selkäänne.

Sonnenblick Jordan. **Kuumetta, kipinää ja rumpusooloja.** Kustannusosakeyhtiö Otava 2006.

”Jos voisit valita yhden sanan kuvaamaan maailmankaikkeutta, mikä se olisi?” Epäreilu. Epäreilu. Epäreilu. Epäreilu. Epäreilu. Siltä 13-vuotiaasta Stevenistä tuntuu, kun hän saa kuulla pikkuveljensä sairastuneen leukemiaan. Yhtäkkiä äiti katoaa, isästä tulee zombi ja Steveniä uhkaa mikroainesmyrkytys. Mutta niin kauan kuin hän vetää tavallista vitsiniekän ja rumpalin rooliaan, ei kukaan koulussa epäile mitään. Steven ei voi kasvattaa hoidoista kaljuuntuneen veljensä hiuksia takaisin. Mutta jotakin hän voi tehdä. Hän voi osoittaa tukensa soittamalla rumpuja paremmin ja hurjemmin kuin koskaan. Pikkuveljen lopullinen kohtalo jää kirjassa arvoitukseksi.

Teerialho Taina. **Jopokompleksi**. WSOY 2005.

15-vuotias Miriam ja isä yrittävät selviytyä äidin kuolemasta. Kukaan ei ymmärrä Miriamia, eikä Miriamkaan oikein ymmärrä ihmisiä, jotka ovat aivan muuta kuin hän on luullut. Paras ystävä Sarakin vain puolustaa isää, kun tämä pakenee suruaan alkoholiin. Kesätyöpaikassaan Miriam tutustuu Ärtsyyn, joka kuuntelee syyttelemättä, puolustelematta ja kiertelemättä.

Tihinen Mimmu. **Sokerista, kukkasista**. Gummerus Kustannus Oy 2006.

Eräänä päivänä 15-vuotiaan Mintun kaksoissisar Melissa katoaa. Häntä etsitään, mutta turhaan. Melissa on suosittu, etevä ja kaunis, Minttu on aina tuntenut jäävänsä sisarensa varjoon. Eräänä päivänä Melissa löytyy kuolleena metsästä. Melissan kuolema herättää Mintussa surun, joka ei ota häivetäkseen. Pienoisromaani on surullisesta aiheestaan huolimatta lohdullinen.

Työkirjoja

Holm Tuija & Turunen Tuija. **Minun suruni – surutyökirja lapsille ja varhaisnuorille**. Psykologien Kustannus Oy 2008.

Surutyökirjan avulla lapsi voi nimetä tunteitaan, ymmärtää tuntemuksiaan ja saada vahvistusta oman elämänsä jatkumiseen. Työkirjaa voi täyttää myös yhdessä lapsen kanssa, joka ei vielä osaa lukea. Saatavilla myös ”Minun suruni. Aikuisen opas”.

Lintunen Martti. **Älä yritä unohtaa**. Prometheus Kustannus Oy 2010.

Kirjassaan Lintunen tavoittelee seuraavia kontaktipintoja:

- aikuisten vaikeuksia selittää lapsille itsemurhaa
- lasten vaikeuksia puhua itsemurhan aiheuttamista tunteista ja ajatuksista aikuisille
- lasten vaikeuksista puhua itsemurhasta keskenään.

Kirjassa on useita tehtäväsivuja, joille lapsi voi piirtää ja kirjoittaa surustaan, ajatuksistaan ja toiveistaan.

Elokuvia

Eläville ja kuolleille 2005 Ohjaus: Kari Paljakka.

Perheen poika Matti on saanut surmansa onnettomuudessa kotipihalla. Isä Jaakko (Hannu-Pekka Björkman), äiti Maria (Katja Kukkola) sekä isovelji Timo surevat Mattia kukin omalla tavallaan. Suru levittää lonkeronsa myös heidän lähipiiriinsä, kuten Jaakon isään Erikiin ja Marian sis-koon (Mari Rantasila). Paha olo alkaa hellittää vasta, kun ihmiset alkavat puhua tunteistaan. Elokuva perustuu Pietarsaareissa 1986 sattuneeseen tapaturmaan. Paljakka on kirjoittanut elokuvan käsikirjoituksen yhteistyössä onnettomuudessa lapsensa menettäneen perheen kanssa. K11.

Kattona tähtitaivas (I taket lyser stjärnorna) 2009. Ohjaus: Lisa Siwe. Koskettava nuortenelokuva. Jenna (Josephine Mattson) on kuin kuka tahansa 14-vuotias tyttö kaikkine teinin huolineen. Hän miettii ja murehtii, kuka on hänen paras kaverinsa, huomaako kaukainen ihastus Sakke koskaan häntä, mikä olisi sopivin vaate- ja meikkityyli. Yksi murhe nousee kuitenkin muiden edelle: Jennan äidillä on todettu syöpä, eikä tätä ongelmää saa lakaistua maton alle, vaikka kuinka yrittäisi bilettää ja olla kuin kuka tahansa luokkakavereista. K11.

Menolippu Mombasaan 2002. Ohjaus: Hannu Tuomainen.

Draamakomedia. Pete (Antti Tarvainen) on 17-vuotias taitava harrastajakitaristi, joka saa koulun keikalla odottamattoman kohtauksen, päätyy sairaalaan ja saa kuulla sairastavansa syöpää. Vaikka lääkärit eivät usko Peten näkevän 18. syntymäpäiväänsä, hän ei masennu vaan tutustuu huonekaveriinsa Jusaan (Joonas Saartamo) ja karkaa tämän kanssa haastelemaan vapauden tuulia. Taakse jäävät ylihuolehtivat vanhemmat ja alkaa vaiherikas reissu. Peten mielessä siintää lappi, Jusa sen sijaan tahtoo kokea Mombasan valkeat hiekkarannat ennen kuin on liian myöhäistä. K11.

Pojan huone 2001. Ohjaus: Nanni Moretti.

Elokuva on kuvaus tiiviistä perheyhteisöstä, joka joutuu kriisiin perheen pojan Andrean (Giuseppe Sanfelice) kuoltua tapaturmaisesti. Perheen isä

Giovanni (Nanni Moretti) on ammatiltaan psykoanalyytikko ja joutuu käymään läpi surun ja syyllisyyden tunteensa suhteessa omiin potilaisiinsa. Hän joutuu järjestämään elämänarvonsa uudelleen, näkemään itsensä heikkona ja haavoittuvana. Perheen äiti (Laura Morante) käy suruaan läpi eri tavalla kuin miehensä, hän haluaa kohdata menetyksen silmästä silmään ja haluaa tavata tytön Andrean menneisyydestä. K11.

Tyttö ja villihanhet 1996. Ohjaus: Carroll Ballard.

Elokuva kertoo 13-vuotiaasta uusiseelantilaisesta Amysta (Anna Paquin), jonka äiti kuolee yllättäen. Amyn äiti ja isä (Jeff Daniels) ovat eronneet, ja isä asuu Kanadassa saakka, jonne Amynkin on nyt muutettava. Amyn isä on keksijä, jonka on vaikea omaksua uutta isärooliaan. Yhteinen sävel löytyy yllättäen villihanhien ansiosta, joilla on myös suuri vaikutus Amyn selviämiseen äitinsä menetyksestä. Perhe-elokuva.

Veeti ja pavunvarsi 2009. Ohjaus: Susanna Kotilainen.

Lyhytelokuva kertoo pojasta, joka joutuu keskelle aikuisten surua. Kun Veetin isä kuolee, aikuiset vain itkevät itkemistään ja unohtavat kaiken muun ympäriltään. Äiti kyynelehtii niin paljon, että kotona alkaa tulvia. Kyyneltulva uhkaa hukuttaa koko kodin alleen ja huuhtoa kaikki muistot mennessään. Surun keskellä Veeti panee kaiken toivonsa taikasiiementeen, jonka hän kylvää kukkaruukkuun. Veeti uskoo, että siemenestä kasvaa valtava puu, kuten sadussa Jaakko ja pavunvarsi. Puu, joka ulottuu taivaaseen asti. Kun puu kasvaa tarpeeksi suureksi, Veeti aikoo paeta taivaaseen isän luo. Hän ei aio hukkua kyynelvirtaan. Mitä tapahtuu, kun taikapuu ei Veetin toiveesta huolimatta kasvakaan ja vedenpinta nousee päivä päivältä korkeammalle? Animaatioelokuva livenäyttelijöin, ei dialogia. K3.

Veljeni Leijonamieli 1977. Ohjaus: Olle Hellbom.

Elokuva perustuu Astrid Lindgrenin samannimiseen kirjaan. Veljekset Joonatan ja Korppu tapaavat toisensa kuoleman jälkeen maassa nimeltään Nangijala ja päätyvät siellä jännittäviin seikkailuihin. Elokuva on kertomus hyvän ja pahan taistelusta, rakkaudesta, kuolemasta ja pelon voittamisesta. K11.

LÄHTEET / KIRJALLISUUTTA LAPSEN SURUSTA

Cleve Elisabeth 2005. Pidä isää kädestä!: kaksivuotias kriisiterapiassa. Helsinki: WSOY.

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

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

Erjanti Helena & Paunonen-Immonen Marita 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki. WSOY.

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

Hammarlund Claes-Otto 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. 2. uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Holm Tuija & Turunen Tuija 2005. Minun suruni: aikuisen opas. Psykologien kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus.

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

Laimio Anne 2006. Miten kertoisin lapselle itsemurhasta? Tuettu suruprojekti. Suomen Mielen-terveysseura.

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

Palosaari Eija 2008. Lupa särkyä: kriisistä elämään. Helsinki: Edita

Peltola Heidi & Vilppola Margareetta 2009. Luovat ja toiminnalliset menetelmät surevan lapsen tukena. Ohjaajan materiaalia lasten sururyhmiin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. (ladattavissa www.nuoretlesket.fi/yhdistys, painettuna Suomen nuoret lesket ry:stä)

Pojjula Soili 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

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

Saari Salli 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.

Suomen nuoret lesket ry: www.nuoretlesket.fi/yhdistys (opinnäytetöitä lapsen ja nuoren surusta)

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

Uittomäki Susanna 2010. 5-10-vuotiaiden lasten sururyhmän toteuttamisen toimintamalli. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. (tilaukset: sururyhma@gmail.com)

