

## **Artikkeli Tiimalasiin (Joulukuu 2016)**

Kirjoittanut Reija Tuomisalo, Suomen Mielenterveysseuran ryhmätoimintojen päällikkö, sosiaalipsykologi/VTM, perheterapeutti/ET

Artikkelia varten on haastateltu sosiaalipsykologi Kati Kärkkäistä, joka on ohjannut paljon lasten- ja nuorten sururyhmiä.

### **LAPSEN SURU LÄHEISEN KUOLEMAN JÄLKEEN**

Suru-uutisen jälkeen on tärkeintä luoda lapselle mahdollisimman turvallinen olo ja ympäristö. Tällaisessa tilanteessa suru ei ole päälimmäinen lapsen tunne, vaan pelko, kauhu ja ahdistus siitä, mitä on tapahtunut, miksi ja mitä tulevaisuus tulee olemaan. Hän voi kokea myös syyllisyyttä, miettien, vaikuttiko hän jotenkin läheisen kuolemaan. Normaali, arkinen arjen tasapaino järkkyy ja sen myötä erityisesti turvallisuuden tunne.

Lapselle tulisi kertoa surun aiheuttaneesta tapahtumasta realistisesti, lapsen ikätaso huomioiden. Jos lapsi ei tiedä mitä on tapahtunut, hän kuvittelee tapahtumat ja värittää ne mielikuvitustarinoilla. Lapsen kanssa kannattaa myös ottaa puheeksi mahdolliset syyllisyyden kokemukset, sillä ne voivat olla hyvin ahdistavia ja lasta helpottaa kuulla aikuiselta, että lapsi ei ole ollut tilanteeseen syyllinen. Lapsi kannattaa ottaa myös mukaan katsomaan kuollutta läheistä, se konkretisoi asian eikä jätä arvailuille ja mielikuvitukselle tilaa. Se auttaa ymmärtämään, että läheinen ihminen on lopullisesti poissa. Myös osallistuminen hautajaisiin tukee lapsen surutyötä konkretisoimalla tilannetta ja se on myös yhteisöllinen tapahtuma, jossa lapsen on hyvä olla mukana yhteisessä suremisessa.

Lapsen tulisi saada surra perheensä kanssa, mutta halutessaan myös yksin. Lapsen tulisi nähdä aikuisten itkevän, jotta hän ymmärtäisi sen olevan normaalia läheisen menetyksen sattuessa ja että läheistä saa kaivata. Aikuisen pitää samalla huolehtia lapsen turvan tunteesta, niin lapsi ei luule aikuisen lopullisesti romahtavan tai muuttuvan toimintakyvyttömäksi. Jos tilanne on niin vakava, tulee lapsi saattaa sellaisten henkilöiden hoitoon, jotka voivat turvaa siinä tilanteessa antaa.

Jos perheen toinen vanhempi on kuollut, lapsi usein pelkää menettävänsä myös toisen vanhemman. Pelko saattaa ilmetä vanhemman tai muiden läheisen vartioimisena tai pelkona viettää hetkiä yksin. Läheisen ihmisen kuolema voi saada lapsen ajattelemaan sitä mahdollisuutta, että myös hän voi kuolla.

Paljon lasten sururyhmiä ohjannut sosiaalipsykologi Kati Kärkkäinen toteaa, että lähiaikuisen tärkein tehtävä lapsen tukemiseksi on huolehtia siitä, että hän saa itse riittävästi tukea muilta aikuisilta, läheisiltä ja tarvittaessa ammattilaisilta, jotta sitten jaksaa pitää turvallista arjen raamia lapselle: tuttuja rutiineja ja läheisyyden hetkiä. Lapsi tarvitsee erityisen paljon fyysistä läheisyyttä menetyksen kohdattuun, mikä on sikäli win-win -tilanne, koska niin tarvitsee häntä lohduttava aikuinenkin, kun menetys on yhteinen.

Miten lapsi sitten ilmaisee surua, kun se usein ei ole sanallista? Riippuu iästä, persoonasta ja puitteista, sanoo Kati Kärkkäinen. Voi olla monenlaista reagointia "perussurullisuuden" lisäksi. Esimerkiksi vihaisuutta, monenlaisiin asioihin liittyviä pelkoja, vatsakipuja tai vaikeutta nukahtaa. Lapsille on usein tyypillistä, että heidän vireensä vaihtelee nopeammin kuin aikuisilla suruun humahtamisen ja tavallisen touhuamisen välillä. On myös tärkeää, että aikuinen vahvistaa sanoillaan ja tavoillaan reagoida, että asiasta voi aina jutella ja kysellä. Kun vastailee lapsen kysymyksiin, niin tieto menee ikätasoisesti perille. Kärsivällisyyttä tarvitaan, sillä usein samakin kysymys toistuu.

Pitämällä asiaa keskusteluissa silloin tällöin aikuinen myös ilmaisee, että asia ei ole tabu ja että surua saa käsitellä toisten kanssa keskustellen. Jos lapsi ei kysele asiasta mitään, on se usein sen merkki, että hän pelkää esimerkiksi pahoittavansa aikuisen mielen. Aikuisen kannattaa ottaa asia aika ajoin puheeksi ja antaa lapsen ajatuksille ja tunteiden käsittelylle tilaa. Aikuisen kannattaa myös kertoa tilanteesta mahdollisimman nopeasti päiväkodin tai koulun opettajalle ja sopia, miten lasta voitaisiin tukea ja miten kerrotaan päiväkotiryhmälle tai luokalle tilanteesta.

Puhumisen ohella lapsi saattaa tarvita konkreettisia tapoja työstää surua. Lapsen kanssa voi esimerkiksi piirtää, kuunnella musiikkia tai katsella valokuvia kuolleesta ihmisestä. Lapsilla on myös tapana käsitellä kuolemaa leikeissään.

Surusta lisätietoja myös Mielenterveysseuran verkkosivuilla: [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > Mielenterveys > Suru

Tukea ja apua tarjoavat muun muassa:

Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskukset

Nuoret lesket ry

Käpy - Lapsikuolemaperheet ry

Monet seurakunnat