

## **”Onks sunkin isä kuollut” – lasten ja nuorten ryhmät perhekurssilla**

(Kuvaus 2001–2006 aikana toteutettujen perhekurssien lasten ja nuorten ryhmien toiminnasta, nykyinen toiminta noudattelee tätä mallia.)

”Me ollaan lapsia. Ei meidän tartte koko ajan surra, meidän täytyy leikkiäkin välillä”.

Näillä kursseilla aikuisille ja lapsille on omat surutyöskentelyä tukevat ohjelmansa. Ensimmäiset perhekuntoutuskurssit toteutettiin osana Jyväskylän seudun mielenterveysseuran Tuettu suru – projektia (2001–2006). Vuoteen 2010 mennessä kurssveja on järjestetty 10 kertaa. Kurssi koostuu kesällä toteutettavasta viikon jaksosta sekä viikonloppujaksosta puolen vuoden kuluttua.

Perhekurssille on osallistunut noin sata 30 – 50 -vuotiasta aikuista ja yli 180 lasta, jotka ovat olleet iältään 1-16 -vuotiaita. Kymmenesosa aikuisista on ollut miehiä. Suurin osa kurssista on suunnattu perheille, joissa toinen vanhemmista on tehnyt itsemurhan. Muutamia kurssveja on järjestetty perheille, joissa vanhempi on kuollut muulla tavalla.

Kurssille voidaan ottaa kahdeksasta kymmeneen perhettä, joissa kussakin on useimmiten kahdesta kolmeen lasta. Työntekijöitä kurssilla on lasten lukumäärästä riippuen enintään kahdeksan. Aikuisten ryhmässä ohjaajia on kaksi, lasten ryhmissä kolme – neljä, minkä lisäksi usein tarvitaan lastenhoitajia pienimmille lapsille.

Sekä aikuisten että lasten ryhmissä keskeistä on kohdata ja käsitellä itsemurhaa ja siihen liittyviä tunteita avoimesti. Asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä. Ryhmä antaa jokaiselle mahdollisuuden käsitellä asiaa omalla tavallaan. Itsemurhan tehneiden läheisten kurssipaikan tulee tuntua osallistujista turvalliselta. Luottamuksen syntymiseen vaikuttavat myös paikan ilmapiiri ja ympäristö. Perheillä täytyy olla tilaa olla rauhassa omien ajatustensa kanssa, suojassa uteliailta katseilta.

### **Kurssilaisten odotukset**

Kurssille hakeudutaan, koska toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa on helppo puhua asiasta; ei tarvitse selitellä. Omien kokemusta jakaminen auttaa. Kurssilta etsitään keinoja oman surun käsittelemiseen, haetaan uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja elämään. Vanhemmat tulevat kurssille usein lasten takia. Kurssin päätyttyä he kokevat saaneensa paljon myös itselleen ja tukea omaan suruprosessiinsa.

Vanhemmat hakevat kurssilta myös keinoja käsitellä lasten kanssa surua ja toisen vanhemman itsemurhaa. Kurssilla käydään läpi muun muassa, miten säilyttää hyvät muistot puolisosta ja millaisen kuvan haluaa lasten muistavan kuolleesta vanhemmastaan, tapahtunutta unohtamatta tai kieltämättä.

Kurssilaisten palautteessa vertaistuki nousee melkein aina esille kurssin tärkeimpänä tuen muotona niin lasten kuin aikuistenkin ryhmissä. Osallistujien palautteiden mukaan kurssilla auttoi eniten:

- yhteiset keskustelut
- vertaistuki ja kokemusten vaihtaminen
- ohjaajien neuvot
- lapsille järjestetty ryhmätoiminta
- on saatu voimia siitä, että on nähty toisten selviytyneen
- vihan ja surun käsittely, iloakin löytyi

## Lasten ja nuorten ryhmät

Perhekurssilla lapset jaetaan iän perusteella kolmeen – neljään ryhmään. Lasten ja nuorten ohjelman rakenne muistuttaa aikuisten ohjelmaa, mutta asiat käsitellään ryhmän ikätason mukaisesti. Lapsille on päivittäisen ryhmätyöskentelyn lisäksi järjestetty myös ohjattua leikkiä. Alle neljävuotiaat viettävät päivät lastenohjaajien kanssa.

Pienten lasten ryhmässä (4 - 7 -vuotiaat) vanhemman menetystä käsitellään satudraaman avulla. Draaman maailma antaa lapsille etäisyyttä ja mahdollisuuden tutkia heidän omassa kokemusmaailmassaan olevia aiheita turvallisesti ja ikätason mukaisesti lasten omalla kielellä: leikin ja sadun maailmassa. Ryhmää ohjaa draamakasvattaja, jonka kanssa traumaattista menetystä ja surua käsitellään draaman sekä muiden luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Tavoitteena on suuntautua kohti selviytymistä sekä omien vahvuuksien tutkimista ja tiedostamista.

Prosessidraama on osallistavan draamakasvatuksen muoto, jossa todellisen elämän ilmiöitä ja ongelmia tarkastellaan fiktiivisen tarinan ja erilaisten roolien kautta. Draamassa käytetty satu kertoo pienestä ketusta, jonka isä tekee itsemurhan. Isän kuoleman jälkeen pieni kettu joutuu opettelemaan suremista ja omien vahvuuksien tiedostamista metsän muiden eläinhahmojen avustuksella, niitä välillä itse opettaen ja vastustaenkin. Kaikki teemat käsitellään ensin pikkuketun ja muiden sadun hahmojen näkökulmasta lopuksi palaten lasten omiin kokemuksiin ja mahdollisuuteen jakaa sanallisesti ja toiminnallisesti omia ajatuksia ja kokemuksia.

Teemat, joita alle kouluikäisten ryhmä käsittelee sadun avulla:

1. ryhmäkerta: menetys ja ensireaktiot menetykseen
2. ryhmäkerta: hautajaiset, jäähyväiset ja lohdutus
3. ryhmäkerta: sureva perhe, erilaiset tavat surra ja ilmaista surua
4. ryhmäkerta: muistot, vanhemman muistot itsessä (fyysiset, luonteenpiirteet jne.)
5. ryhmäkerta: mikä auttaa surussa?
6. ryhmäkerta: seikkailu kodalle, jossa sadun peikko ja menninkäinen antoivat lasten esittämille hahmoille voimaannuttavat tähdet, joiden avulla ohjaaja antaa jokaiselle lapselle yksilöllisen palautteen heidän vahvuuksistaan.
7. ryhmäkerta: prosessidraaman sekä ryhmän lopettelu, sadun vaiheiden läpikäyntiä

Usein ryhmäkerran lopussa on aikaa työstää ryhmäkerran herättämiä ajatuksia ja tunteita itsekseen maalaamalla, muovaamalla tai piirtämällä. Rentoutus rankkojen ryhmäkertojen lopussa luo turvallisuuden tunnetta, hyvää oloa ja lohduttaa lapsia sanattomalla tasolla. Alakouluikäisten ryhmä pohjaa luoviin toimintoihin ja sitä ohjaa toimintaterapeutti. Menetystä ja sen herättämiä tunteita työstetään eri materiaalien avulla. Toiminnassa voidaan käyttää esimerkiksi savea, kankaita tai maalaamista. Aluksi asiaa lähestytään esimerkiksi muovailemalla savesta surua kuvaava teos. Näiden teosten äärellä lapset käsittelevät tapahtunutta ohjaajan tuella. Tavoitteena on myös saada aikaan sellaisia onnistumisen elämyksiä, jotka tukevat myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä.

Nuorten ryhmässä päämenetelmänä on musiikki ja ohjaajana on musiikkiterapeutti. Musiikkia hyödynnetään ohjauksessa monin eri tavoin. Musiikkia kuunnellaan ja sen pohjalta keskustellaan. Musiikkia tehdään myös itse. Usein nuoret kirjoittavat tekstin omasta tarinastaan sekä luovat sille musiikin ja kuvataustan. Työt nauhoitetaan ja tallennetaan. Työskentelyssä käytetään myös muita menetelmiä, kuten savea ja tunnepelejä.

### **Lasten ja nuorten ryhmien tavoitteista**

Myös lapsilla on suuri tarve käsitellä surua ja menetystä. Lasten lausahdukset ”onks sunkin isä kuollut” kertovat siitä, kuinka tärkeitä lapsille on tavata toisia lapsia, jotka ovat myös menettäneet vanhemman itsemurhan kautta. Kuoleman ja itsemurhan käsitteleminen on tärkeää lapsen selviytymisen kannalta. Lasten kanssa tehty surutyö on ehkäisevää työtä, jotta lapsuuden murhe ei seuraa käsittelemättömänä aikuisuuteen. Perheenjäsenen itsemurhan käsittelyn koetaan ehkäisevän itsemurhan ylisukupolvista periytymistä, mikä on yksi keskeisistä perhekuntoutuskurssien tavoitteista etenkin lasten osalta.

Lapset saavat ryhmässä eväitä surun käsittelyyn. Kun aikuisten ja lasten ohjelmat kulkevat rinnakkain, tukee se myös perheen sisäistä yhteenkuuluvuutta, selviytymistä ja antaa välineitä yhteisiin, perheen sisäisiin keskusteluihin ryhmäkokoonantumisten jälkeen.

Lastenohjaajien kokemusten mukaan lasten työskentely on avointa, pohtivaa ja toiminnallista. Moni lapsi toteaa kurssin alussa, että on tottunut ratkaisemaan omat ongelmansa itse. Ryhmän aikana ohjaajat pitävät esillä avun pyytämisen ja saamisen tärkeyttä vaikeissa elämäntilanteissa.

Perhekurssin jälkimmäisellä jaksolla käsitellään sekä aikuisten että lasten ryhmissä jo tulevaisuuteen suuntaavia asioita kuten mahdollista uuden puolison liittymistä perheeseen. Ohessa on muutamia esimerkkejä lasten mietteistä.

Jos uusi mies tulee taloon, niin

- pitää ottaa lapset syliin
- pitää olla kiltti lapsille
- pitää olla mukava ja hassu
- pitää peitellä lapset

- pitää viedä lapsia ulos leikkipuistoon
- pitää tehdä hyviä pannukakkuja
- ei saa tehdä pahaa itselleen, äidille eikä meille (lapsille)
- pitää tykätä lapsista
- häntä pitää kutsua nimeltä, ei isäpuoleksi, koska se puoli -sana kuulostaa pelottavalta
- mikäli ehdot eivät täyty, jompikumpi meistä lähtee

Perhekurssin lopussa käsitellään lasten ja nuorten kysymyksiä vanhempien ja ohjaajien kanssa. Lapset voivat kirjoittaa nimettömästi kysymyksensä ja aikuiset vastaavat. Muutamia esimerkkejä lasten ja nuorten mieltä askarruttaneista kysymyksistä:

Miksi joku voi tehdä itsemurhan?

Mitä järkeä on itsemurhassa?

Miten ihmiset masentuvat?

Voiko masentumisesta parantua? Kauanko se kestää?

Mitä tapahtuu kuoleman jälkeen?

Onko taivas olemassa?

Meneeköhän ihminen eli jos on kuollut niin taivaaseen vai pimeyteen?

Onko isällä uusi elämä ja uusi perhe taivaassa?

Näenkö hänet vielä?

Mitä jos kummatkin vanhemmat kuolevat, niin minne lapsi joutuu?

Voiko aikuinen mennä naimisiin miehen/naisen kanssa, josta lapset eivät pidä?

Onko uuden mies/naisystävän tehtävä korvata menetetty henkilö?

Tapio Moilasheimo

Lähde: Kyllä me yhdessä selvitään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Suomen Mielenveysseura, Varhaiskuntoutus. 2010.