

mieli

Suomen Mielenterveysseura



Miten kertoisin lapselle
itsemurhasta?



Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4 A
00240 Helsinki

Tukea ja apua
mielenterveysseura.fi



Menetyks sattuu.

Jokaisen suru on oma,
mutta meidän ei tarvitse olla yksin,
kun suremme.

Muistele menetettyä rakasta,
rakkaus ei pääty kuolemaan.

Puhu edesmenneestä ja
jaa muistojasi.

Ajan kanssa tunnemyrsky tyyntyy.

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Tuettu suru -projekti, Jyväskylä

Teksti: Anne Laimio

Pohjatyön on tehnyt sosionomiopiskelija

Katja Puustinen harjoittelijana

Tuettu suru -projektissa.

Opasta saa lainata lähteen mainiten.

ISBN 978-952-7022-24-5

Paino: Grano 2015

Kuvitus: Kiemura Artworks

Ulkoasu: Bond



Hyvä lukija

Itsemurha on usein umpikujua, johon ajaudutaan vähitellen. Tuskin koskaan siihen on olemassa yhtä ainoaa syytä, vaan se on monien toisiaan vahvistavien ja tuskaa aiheuttavien tekijöiden seuraus. Lähes aina itsemurhaan johtavan ratkaisun takana on kuitenkin masennus.

Vuosittain noin miljoona ihmistä maailmassa tekee itsemurhan. Kansainvälisessä vertailussa me suomalaiset olemme itsemurhalukujen kärkipäässä hieman yli tuhannella itsemurhalla vuodessa. Kaksi kolmasosaa tekijöistä on miehiä, nuoria ja keski-ikäisiä – ehkä veljiä tai isiä.

Tämä vihkonen on kirjoitettu vanhempien ja lasten avuksi siihen lohduttomaan tilanteeseen, jossa läheinen ihminen on tehnyt itsemurhan. Olen nähnyt tällaisen oppaan suuren tarpeen kohdatessani läheisensä menettäneitä surevia ihmisiä ja kouluttaessani kriisityöntekijöitä ja sururyhmien ohjaajia. Kaikki ovat kaivanneet selkeitä ohjeita ja rohkaisua kohtaamisiin vaikeissa tilanteissa.

Minulta on myös kysytty, eikö lasta pitäisi suojella liialta tiedolta ja pahojen asioiden kuulemiselta. Niin pitääkin, kun asia ei kosketa lapsen omaa arkea. Mutta kun itsemurhan tehnyt on

lapsen oma läheinen, lapsen tulee saada tietää totuus.

Lapset eivät vielä osaa ajatella, että itsemurhassa olisi jotain salattavaa ja hävettävää. Tämä ajattelumalli opitaan myöhemmin muiden ihmisten käyttäytymisen perusteella. Itsemurhaan edelleen liittyvä tabuluonne voidaan parhaiten murtaa avoimuudella ja sillä, että luodaan uusia suhtautumis- ja käyttäytymismalleja. Keskusteluissa niin lasten ja nuorten kuin aikuisten kanssa tulisikin aina muistaa, ettei itsemurha ole ratkaisu ongelmiin, vaan lukkiutuneessa elämäntilanteessa kannattaa tukeutua muihin ihmisiin ja hakea apua mahdollisimman varhain.

Anne Laimio
projektipäällikkö
Tuettu suru -projekti
Jyväskylä

Lapsi tarvitsee vastauksia kysymyksiinsä

Itsemurha herättää läheisissä monenlaisia tunteita. Ne vaihtelevat sokista epäuskoon ja vihasta äärimmäiseen suruun. Läheisen itsemurha voi aiheuttaa katkeruutta, syyllisyyttä, häpeää, vihaa, pelkoa, kaipausta ja rakkauden tunteita. Itsemurhaan liittyvä suru kestää usein pitempään ja on voimakkaampaa kuin muiden menetysten aiheuttama suru.

Vanhemmat tuntevat usein epävarmuutta siitä, miten voisivat parhaiten tukea lastaan läheisen kuoleman jälkeen. Kun kuoleman syy on itsemurha, tilanne tuntuu sitäkin vaikeammalta.

Saatamme jopa ajatella, ettei menetys vaikuta lapseen ja nuoriin samalla tavalla kuin aikuisiin. Haluaisimme uskoa, että lapsi on ikään kuin haavoittumaton.

Kuitenkin jo pieni lapsi reagoi läheisen menettämiseen. Siksi kuoleman käsittely lapsen kanssa on tärkeää. Kuolemasta puhuminen voi tuntua aikuisista vaikealta, koska haluamme säästää lasta tuskalta. Puhuminen kuitenkin auttaa häntä etenemään oman surunsa käsittelyssä.

Lapsilla on paljon kuolemaan liittyviä ajatuksia, kysymyksiä,

pelkoja ja huolia. Vastausten saaminen kysymyksiin lisää lapsen kokemaa turvallisuuden tunnetta. Jos hänet jätetään tällaisten vaikeiden asioiden ulkopuolelle, hänen hämmennyksensä ja stressinsä lisääntyy, ja hänen kykynsä käsitellä surua voi myöhemmin heiketä.

Läheisen itsemurhan jälkeen lasten riski masentua lisääntyy. Jos itsemurhasta ei puhuta, lapsi tuntee helposti syyllisyyttä ja hämmennystä, hän voi kokea itsensä hylätyksi. Mielikuvituksella on tapana paisutella asioita vielä pahemmiksi kuin ne todellisuudessa ovat.

Jos itsemurhasta vaietaan perheessä, siitä voi tulla salaisuus, joka heijastuu sukupolvesta toiseen ja lisää alttiutta itsemurhaan. Siitä saattaa kehittyä malli ratkaista kipeät ongelmat.

Avoin itsemurhasta puhuminen vaikuttaa myös lapsen myöhemmän henkiseen hyvinvointiin. Aikuisen tavalla puhua asiasta on iso merkitys.

Kirjailija Anna-Leena Härkönen kirjoittaa kirjassaan ”Loppuunkäsitelty” ratkaisustaan kertoa omalle pojalleen sisarensa itsemurhasta. Se on tyypillinen esimerkki siitä, miten vaikeaksi itsemurhasta puhuminen koetaan.

”Menen olohuoneeseen Laurin luokse, joka katsoo Nalle Puh -videota. Älä säikähdä sitä että äiti itkee, minä sanon. – Killi on kuollut ja se on nyt enkeli. Mihin se kuoli? Lauri kysyy.

Se putosi parvekkeelta, minä sanon. – Onnettomuus.

Valhe. Mutta tuon ikäinen ei käsittäisi sitä, että joku tieteen tahtoen hyppää alas. Matkisi vielä sitä itse. Ja onnettomuushan se oli, koko saatanan baletti, koko tämä maailma on yksi suuri onnettomuus.”

Tämä lyhyt katkelma kertoo, miten aikuinenkin tarvitsee tukea ennalta arvaamattomassa ja hämmentävässä tilanteessa, josta ei ole aikaisempaa kokemusta eikä ymmärrystä seurauksista.

Lapsi ja kuoleman suru

Suru on yhtä yksilöllinen kuin sormenjälki. Suremiseen ei ole oikeaa ja väärää tapaa, jokainen meistä suree omalla tavallaan – niin lapsi kuin aikuinenkin.

Lapsi kuitenkin ilmaisee suruaan eri tavalla kuin aikuinen. Suru ja voimakkaat tunteet voivat olla lapselle uusia kokemuksia ja tuntua ylitsepäaseämmiltä. Toisaalta voi ulospäin näyttää siltä kuin lapsella olisi kaikki hyvin: hän voi leikkiä kavereiden kanssa ja olla niin kuin kuolema ei vaikuttaisi häneen mitenkään.

Lapsella saattaa olla vaikeuksia ilmaista tunteitaan, mutta se ei suinkaan tarkoita, ettei hän surisi. Lapselle onkin tärkeää tietää, ettei hänen tarvitse olla surullinen kaiken aikaa. Lapsi käsittelee surua vähän kerrallaan, koska hän ei vielä kykene työstämään sitä yhtä voimakkaasti kuin aikuinen.

Tärkeä osa surun työstämistä on tietää, kuinka läheinen on kuollut. Tiedon puute voi vaikeuttaa suremista ja toipumista. Sureva lapsi tarvitsee aikaa jäsentääkseen mielessään suruaan ja menetystään.

Vakiintuneet tavat surra ovat tärkeitä myös lapselle, koska ne luovat turvaa ja antavat tilaisuuden tunteiden ilmaisuun. Siksi lapsia ei saa unohtaa kuolemaan liittyvissä järjestelyissä.

Hautajaiset ja muistotilaisuus tekevät menetyksen todelliseksi. Perheet voivat luoda myös uusia ja omia rituaaleja.

Aikuinen antaa lapselle suremisen mallin ilmaistessaan omia tunteitaan tämän nähden. Lapsi aistii joka tapauksessa, milloin vanhemmat ovat esimerkiksi järkyttyneitä. Kun lapsi näkee vanhempiansa osoittavan tunteitaan, hänkin uskaltaa helpommin näyttää omiaan. Lasta auttaa myös tieto, että hänellä on lupa ja että on oikein puhua kuolleesta sekä kertoa, miltä hänestä itsestään tuntuu.

Lapsella ei vielä ole aikuisten kykyä kertoa tunteistaan sanoin. He ilmaisevatkin suruaan enemmän käyttäytymisellään ja toiminnallaan. Lapsi voi esimerkiksi pelata pelejä, joihin liittyy kuolema ja väkivalta, leikkiä hautajaisia, olla kiukkuinen ja ärtynyt tai kastella vuoteensa. Tai hän voi reagoida suruun taantumalla, vetäytymällä kuoreensa, olemalla vihainen, tai "kiltteilemällä".

Lapsi saattaa myös yrittää kätkeä surunsa ikään kuin suojellakseen vanhempiaan. Tai hän voi haluta vanhempiansa huomiota enemmän kuin aikaisemmin. Hänestä voi tulla ripustautuva niin, ettei hän haluaisi hetkeksikään lähteä vanhemman viereltä. Ne ovat aivan tavallisia reaktioita lapsen menetettyä läheisen ihmisen. Hän pelkää, että myös joku toinen läheinen voi kuolla. Siksi onkin tärkeä kertoa lapselle selkeästi, milloin

vanhempi on poissa lapsen luota ja milloin hän palaa.

Lapsen kokema turvallisuuden tunnetta lisää, että päivittäiset rutiinit säilyvät mahdollisimman paljon ennallaan ja että hän saa elää ikänsä edellyttämällä tavalla.

Itsemurhasta puhuminen

Itsemurhan tapahduttua vanhempien tai läheisten aikuisten mielessä voi pyöriä kysymys, mitä tai miten kertoa lapselle tapahtuneesta. Tärkeintä on puhua totta, koska lapsi vaistoaa herkästi perheessä tapahtuneet muutokset ja tulkitsee niitä itse.

Kuolemasta puhuminen ei koskaan ole helppoa, ja itsemurhasta puhuminen voi tuntua vieläkin vaikeammalta. Erään äidin sanoin:

”Kun jo nekin sanat, että isä on kuollut, meinasivat tarttua kurkkuun, en pystynyt sanomaan, että se oli itsemurha. Tähän pystyin vasta myöhemmin, kun ensin itse olin pystynyt käsittelemään kuoleman itsemurhana. Lapsille oli kerrottava totuus.”

Televisio, videot, tietokonepelit ja kodin ulkopuolelta saatu tieto kuolemasta vaikuttavat lapsen ajatuksiin, ja tuo vaikutus voi olla pelottava. Lapselle onkin tärkeä kertoa, ettei kuolemas-
sa ole pelättävää.

Vanhemman voi olla vaikea tietää, kuinka paljon lapselle tulee kertoa tai mitä sanoja pitäisi käyttää. Kannattaa luottaa omaan ymmärrykseensä. Tärkeää olisi antaa tarpeellinen tieto rehellisesti ja mahdollisimman yksinkertaisesti ja selkeästi lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. Vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten ja pystyvät valitsemaan sanat, joita hän ymmärtää.

Myös se mietityttää monia, onko oikein kertoa lapselle niin vaikeasta asiasta kuin itsemurha. Heitä voi pelottaa, että itsemurhasta puhuminen vahingoittaa lasta ja tekee tilanteesta vielä pahemman. Sitä on kuitenkin turha pelätä, koska totuuden kertominen helpottaa surun työstämistä.

Joskus vanhemmat ajattelevat odottavansa sopivampaa tilannetta tai sitä, että lapsi on vähän vanhempi. Mutta paras aika on heti, pitkittyessään asiat vain mutkistuvat. Kerro siis lapselle kaikki kerralla, mutta vältä tarpeettomia yksityiskohtia. Tämä suojaa lasta siltä, ettei totuus muutu enää pahemmaksi. Ensivaiheen sokki suojaa myös lasta ja hän käsittelee asiaa pala kerrallaan, siihen tahtiin kuin mieli on siihen valmis.

Jos lapsi kuulee itsemurhasta myöhemmin kuin muut perheenjäsenet, hän joutuu aloittamaan tilanteen työstämisen uudelleen ja suruprosessi voi pitkittyä. Ja ellei lapsi kuule itsemurhasta vanhemmiltään, tieto voi tulla hänelle juoruna naapureilta tai kavereilta, eikä se tieto välttämättä ole totuuden-

mukainen. Samalla lapsi menettää mahdollisuuden kuulla totuuden turvallisessa ympäristössä ja hänelle sopivalla tavalla. Yhteinen totuus perheenjäsenten kesken vahvistaa lasta myös mahdollisten kiusaamistilanteiden varalta.

Lapsen tulisi kuulla itsemurhasta joltakin turvallisena pitämäl-
tään aikuiselta; yleensä omat vanhemmat ovat turvallisimmat ih-
miset hänen elämässään. Jos vanhemman on vaikea kertoa asiasta
yksin, kertomistilanteeseen voi pyytää mukaan jonkun toisen turval-
lisen aikuisen, esimerkiksi kriisityöntekijän.

On tärkeää, että lapsi voi tuntea olonsa turvalliseksi, vaikka
hänen elämässään tapahtuisi jotakin hyvin traumaattista. Salailleiva
ilmapiiri kotona lisää lapsen turvattomuuden tunnetta. Salailu lisää
myös stressiä perheessä ja vaikeuttaa avointa vuorovaikutusta.

Luottamus omiin vanhempiin on lapselle tärkeää. Hänen täytyy
voida luottaa siihen, että vanhemmat puhuvat totta. Itsemurhasta
kertomatta jättäminen horjuttaa luottamusta. Se voi särkyä jopa
vuosien kuluttua tapahtumasta, jos lapsi saa vasta silloin kuulla
totuuden.

Älä pelkää omia tunteitasi

Lapsen käsitys kuolemasta kehittyy ajattelun kehittymisen myötä. Lapsi kykenee suremaan paljon ennen kuin ymmärtää, mitä kuolema on. Pienikin lapsi tuntee, että läheinen ihminen on poissa: tutut otteet ja läheisyys ovat jättäneet muiston, jota hän kaipaa.

Alle viisivuotias ei vielä ymmärrä kuoleman lopullisuutta ja peruuttamattomuutta. Hän ei tajua, etteivät toivominen, rukoileminen tai hyvä käytös tuo rakasta ihmistä takaisin. Tuonikäisen ajattelua leimaa maagisuus: lapsi uskoo, että hänen ajatuksillaan, sanoillaan tai toiveillaan on ollut vaikutusta ja että kuolema on hänen syytään. Siksi on muistettava kertoa yhä uudelleen, ettei itsemurha ollut lapsen syytä ja ettei hän olisi voinut vaikuttaa siihen.

Alle kouluikäinen voi vielä kokea kuoleman ulkopuolisena olentona, mörkönä tai viikatemiehenä. Kymmenenteen ikävuoteen mennessä lapsi ymmärtää, että kuolema koskettaa kaikkea elollista, että se johtuu erilaisista asioista ja se tarkoittaa ruumiin toimimattomuutta, sitä ettei kuollut tunne enää mitään.

Keskustelu lasten kanssa on hyvä käynnistää kysymyksin. Kysy, mitä lapsi ymmärtää sanoilla ”kuollut” tai ”itsemurha”. Vastauksen kuultuasi voit selittää, mitä sanat tarkoittavat, esimerkiksi näin: ”Kun ihminen kuolee, hän lakkaa hengittämästä ja ajattelemasta. Sydän

ei lyö, eikä hän enää tunne mitään.” ”Itsemurhassa ihminen on tehnyt jotakin sellaista, minkä vuoksi hänen ruumiinsa ei enää toimi.”

Lapsen ajattelu on hyvin konkreettista, joten kannattaa välttää sellaisia ilmaisuja kuin ”hän on nukkunut pois” tai ”mennyt pois”. Kuvainnolliset ilmaisut voivat hämmentää ja tuntua pelottavilta. Lapsi voi luulla, että kuollut voi vielä tulla takaisin. Kuoleminen ei ole nukkumista; nukkuminen on osa elämää ja auttaa meitä kasvamaan ja tulemaan vahvemiksi.

Kun puhutaan vakavista ja vaikeista asioista, aloitteen tekeminen kuuluu aina aikuiselle. Rohkaise lasta kysymään, kun joku asia askarruttaa häntä. Melko varmasti lapsi esittää ”miksi” kysymyksiä. Miksi ihminen haluaa kuolla? Miksi ihminen tekee itsemurhan? Voit yrittää vastata esimerkiksi tähän tapaan:

”Joskus sairaus on ihmisen mielessä pään sisällä. Sellainen sairaus voi vaikuttaa ihmiseen siten, ettei hän halua enää elää. Joskus mikään apu ei auta ja ihminen ajattelee, että hänen olisi parempi kuolla ja päästä rauhaan. Epätoivoisessa tilanteessa ihminen saattaa päättää tappaa itsensä. Sellaista sanotaan itsemurhaksi.”

Näytä rohkeasti omat tunteesi, älä pelkää itkeä lapsen nähden. Kerro, että itkeminen sekä suru ja muut tunteet ovat normaaleja ja helpottuvat ajan myötä.

Mistä voi saada apua ja tukea

Sureva ihminen, niin lapsi kuin aikuinenkin, tarvitsee aikaa jäsentääkseen elämäänsä uudelleen menetyksen jälkeen. Lapsille ja nuorille järjestetään yhä enemmän sururyhmiä ja vertaistukea läheisen kuoleman jälkeen.

Suomen Mielenterveysseura järjestää itsemurhan tehneiden läheisille perhekuntoutuskursseja, joilla on oma ohjelma lapsille ja vanhemmille.

Aikuisille tarkoitettujen sururyhmien toteuttaminen on seurakuntien vakiintunutta toimintaa. Ne ovat usein kestoltaan rajattuja (5 – 8 kertaa), suljettuja ryhmiä. Suljettu ryhmä tarkoittaa, että ryhmän jäsenet eivät vaihdu, vaan samat ihmiset osallistuvat toimintaan alusta loppuun. Lasten ja nuorten sururyhmät ovat vielä harvinaisia, mutta kun niistä kertyy hyviä kokemuksia, ryhmät varmasti lisääntyvät aikaa myöten.

Erilaiset vertais- ja oma-apuryhmät ovat tukiryhmiä ihmisille, joilla on yhteinen ongelma, tai jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Ryhmän toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vertaisryhmässä voi vaihtaa kokemuksia ja samalla voi saada ja antaa tukea. Vertaisryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin voi tulla silloin kun itselle sopii. Vertaisryhmään liittyminen helpottaa myös tiedonsaantia muista tukipalveluista.

”

Killi on kuollut
ja se on nyt enkeli.

”

Yhteystiedot

SOS-kriisikeskus

Maistraatinportti 4 A, 4. krs

00240 Helsinki

(09) 4135 0510

Valtakunnallinen kriisipuhelin

010 195 202

Ma-pe 9-07, la-su ja pyhäpäivinä klo 15-06

Tukinet – kriisikeskus netissä

tukinet.net

Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskusverkosto

mielenterveysseura.fi

Lähteet

Tuettu suru -projektin aikaisemmat julkaisut:

Erkkilä Jaakko, Holmberg Tiina, Niemelä Sirkku, Ylönen Hilikka. 2003. Surevan lapsen kanssa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy.

Laimio Anne (toim.). 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy.

Muut lähteet:

Dyregrov Atle. 1993. Lapsen suru. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Punainen Risti, Suomen Mielenterveysseura.

Goldman Linda. 2001. Breaking the Silence. New York: Taylor&Francis.

Heiskanen Tarja (toim.). 1996. Särkynyt sydän - Omainen ja itsemurha. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy.

Hintikka Jukka, Sorvaniemi Marko. Itsemurhien ehkäisyn nykynäkymiä. Suomen Lääkärilehti 2003:39 s. 3905–3910.

Härkönen Anna-Leena. 2005. Loppuunkäsittely. Helsinki: Otava.

Supporting Children after Suicide. 2002. South Western Sydney Area Health Service.

The Dougy Center. 2001. After a Suicide – A Workbook for Grieving Kids.

Turner Mary. 1998. Talking with Children and Young People About Death and Dying – A Workbook. London: Jessica Kingsley Publishers.

Aikuiset tuntevat usein epävarmuutta siitä,
miten voisivat parhaiten tukea lastaan
läheisen kuoleman jälkeen.
Jos läheinen on tehnyt itsemurhan,
asia tuntuu vieläkin vaikeammalta.

Tästä kirjasesta saa tukea ja apua
lohduttomaan hetkeen, jossa itsemurhasta,
kuolemasta ja surusta puhutaan lapsen kanssa.
Se antaa selkeitä ohjeita ja rohkaisua
kohtaamiseen vaikeassa tilanteessa.

Kirjasessa on myös yhteystietoja
palveluista elämän kriisitilanteissa.