

LAPSEN SURU (luku kirjasta Saattohoito –elämää ennen kuolemaa. Pirkanmaan Hoitokodin 20-vuotisjuhlakirja. ISBN 978-952-92-3878-1. Kirjapaino Öhrling Oy. Tampere 2008.

Kirjoitus perustuu sairaanhoitajien Riitta Antamo ja Paula Holmela kehittämistehtävään Lapsen surutyön tukeminen ja sen perusteella tehtyyn Pirkanmaan Hoitokodin esitteeseen Lapsen suru.

Kun perhe joutuu kohtaamaan jonkun jäsenensä vakavan sairauden ja kuoleman, aikuiset joutuvat vaikeaan elämäntilanteeseen, jossa oman surun lisäksi pitäisi jaksaa ottaa huomioon myös lapsi. Surevan lapsen ja nuoren edessä aikuinen voi joutua kuitenkin tuntemaan jopa suoranaista avuttomuutta.

Tällöin saattaa olla hyötyä tiedoista, jotka koskevat lapsen ja nuoren tapoja kokea suru eri ikäkausina, konkreettisista ohjeista ja ehdotuksista erilaisiksi toimintatavoiksi. Tässä kirjoituksessa kerrotaan sekä tarjotaan joitakin auttamiskeinoja. Mukaan on liitetty myös luettelo muutamista surua käsittelevistä lasten ja nuorten kirjoista.

Lapsen suru

Kaikkihan toivovat, että lapsuus olisi iloista, huoletonta aikaa vailla surun häivää. Näin ei elämässä kuitenkaan aina ole. Moni lapsi joutuu kokemaan vanhempansa tai jonkun muun lähisukulaisensa kuoleman. Siitä seuraava suru saattaa olla lapselle ennen kokematon, aivan outo ja hämmäntävä tunne. Hänellä ei ehkä ole entuudestaan minkäänlaisia keinoja käsitellä tai ilmaista kokemaansa. Hänen voi olla vaikea ymmärtää paitsi tapahtunutta niin myös sitä, mitä hänen sisällään tapahtuu.

Tilanne on myös vakava uhka lapsen perusturvallisuudelle. Hän menettää läheisen ihmisen, joka on aina ollut lähellä, rakastanut ja huolehtinut hänestä. Sen lisäksi kuoleman seurauksena lapsen jokapäiväisessä elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Perheen sisällä arjen käytännöt muuttuvat, ja jäsenet joutuvat ottamaan uudenlaiset roolit. Ulkoisia seurauksiakin voi olla. Lapsi voi esimerkiksi joutua muuttamaan asuinympäristöään tai vaihtamaan koulua ja siten eroamaan ikäisistään ystävistä. Kuolema sekoittaa elämän kertakaikkisesti.

Läheisen kuoleman aiheuttamassa surussa lapsi käy läpi monenlaisia tunteita. Hämmennys, raivo, epäoikeudenmukaisuuden kokemus, hylätyksi tuleminen, pettymys, lohduttomuus, avuttomuus myllertävät hänen mieltään. Vaikka suru sinänsä onkin luonnollinen ja normaali tapa reagoida johonkin menetykseen, kokemuksen outouden ja tietysti kunkin lapsen kielellisen kehitysvaiheen takia hänen voi olla vaikea pukea näitä tunteita sanoiksi. Tällöin apua ja tukea tarvitsevan lapsen on hankalaa luoda yhteys turvaa tarjoaviin ihmisiin, ja hän on vaarassa jäädä yksin tunteidensa kanssa.

Lapsen tapa ilmaista surua onkin joskus outoa aikuisille, jotka ovat tottuneet erittelemään ja ilmaisemaan tunteita sanoilla. Lapsi sen sijaan saattaa vajota mykkyyteen tai päinvastoin itkeä hillitsemättömästi tai hän ilmaisee itseään toiminnalla, vaikkapa leikkimällä hautajaisia tai teini-iässä vetäytymällä kuuntelemaan musiikkia. Tai peloissaan hän yrittää jatkaa normaalia elämää niin kuin mitään ei olisi tapahtunut.

Usein vanhemmat kuvittelevat suojelevansa lasta negatiivisiksi koetuilta tunteilta ja haluavat siksi pitää hänet poissa surun ja kuoleman läheltä. Lasta ei kuitenkaan vahingoita saada itse todeta, mitä on tapahtunut. Lapsen tulee saada olla mukana surussa muiden perheenjäsenten kanssa. Vaikka surevat kokevat usein olevansa tunteensa kanssa yksin, suru on myös perheen yhteinen kokemus, se koskettaa koko perhettä. Mukanaololla voi olla suuri merkitys siihen, miten lapsi suruaan käsittelee. Hän oppii suremisen tavat lähiympäristöstään. Tällöin häntä auttaa, kun lähellä on ihminen, joka tukee ja on turvallinen.

Jokainen lapsi reagoi menetykseen yksilöllisellä tavalla. Siihen vaikuttavat lapsen luonne, kokemukset ja perheen tavat ilmaista tunteita. On kuitenkin tärkeää tietää, että lapsi, joka pitää surua sisällään, tarvitsee yhtä paljon tukea kuin lapsi, joka ilmaisee suruaan selvästi.

Lapsi ja kuolema

Kun kyse on lähiomaisen kuolemasta, lapsen tunne-elämä täyttyy ahdistuksesta ja hämmennyksestä. Vaikka lapsen on joskus vaikea pukea näitä tunteita sanoiksi, hän aivan varmasti elää niiden kanssa. Lapsi, joka kokee omassa perheessään kuolemantapauksen, reagoi siihen voimakkaammin ja kauemmin kuin vanhemmat ja aikuiset tietävät.

Monet aikuiset ajattelevat virheellisesti säästävänsä lasta vaikenemalla tiedossa olevasta kuolemasta. Todellisuudessa lapselle on suurempi shokki saada tietää kuolemasta yllättäen kuin totuttautua siihen rauhassa ajan kanssa. Aika on lapselle lahja. Hänelle jää enemmän tilaa työstää lähestyvää kuolemaa. Jos hän pääsee jopa osallistumaan sairaan hoitamiseen, tilanne konkretisoituu hänelle selkeämmin, hän näkee sairauden aiheuttamat muutokset ja hänen on mahdollista kysellä mieltään askarruttavia asioita. Ja miten suurta lohtua lapsi tuo puolestaan sairaalle. Näin lapselle tulee mahdollisuus jättää lähiomaiselle hyvästit vielä tämän eläessä.

On tärkeää sallia lapselle kaikki tunteet katkerasta kiukusta syvään ikävään. Aikuiselta vaaditaan oman surunsa keskellä vahvuutta ottaa vastaan lapsen tunteet, mutta sen antama turvallisuus on lapselle aivan perustavalaatuisen tärkeää. Toisaalta aikuisenkaan ei tarvitse pelätä näyttää omia tunteitaan, ja yhteisessä surun kokemisessa on myös keskinäistä lohdutusta.

Lapsella voi olla sekä hyviä että huonoja muistoja kuolleesta läheisestään. Hyvät muistot ovat pinnalla ensin, ja synkemmät tulevat esille vasta myöhemmin. Lasta kannattaa rohkaista ja auttaa muistelemaan kaikkia menneitä tapahtumia, sillä suhde, yhteys kuolleen ja elävän välillä syntyy muistoista. Tätä yhteyttä lapsi pitää yllä jopa vuosia, esimerkiksi jonkin omaiselle kuuluneen esineen tai valokuvan avulla.

Lapsi saattaa ikävöidä kuollutta niin paljon, että sanoo haluavansa itsekin kuolla. Mitä kuolema on, askarruttaa tietysti lapsen mieltä. Hänen tapansa ajatella on kuitenkin hyvin konkreettinen ja asioiden hahmottaminen tapahtuu oman tekemisen kautta. Niinpä hän pohtii kuoleman olemusta kuvitteellisen omakohtaisen kokemisen avulla. Se ei kuitenkaan tarkoita, että hän todellisuudessa tahtoisi kuolla. Kysymys on vain syvästä ikävästä ja kaipuusta, yhdestä tavasta hahmottaa tapahtunutta.

Alle kouluikäinen lapsi

Alle kouluikäisen maailmassa toden ja mielikuvituksen rajat häilyvät vielä. Tyypillistä tämän ikäiselle on maaginen ajattelu, jossa fantasia sekoittuu arkiseen todellisuuteen. Tällainen primitiivinen ajattelu elollistaa kaiken. Niinpä hän ihmettelee ja esittää tapahtuneesta paljon kysymyksiä: saiko mummo siivet, onko vaari tähti, näkeekö mummo minut taivaasta.

Surevalle leikki-ikäiselle on kyllä tyypillistä kaipaus, mutta hän ei kykene ymmärtämään menetystä ja eroa pysyväksi. Hän saattaa vaatia kuollutta heti palamaan luokseen. Koska tämän ikäinen kokee itsensä kaiken keskipisteenä, hän voi ajatella kuoleman olevan hänen tekojensa seurausta, ja siksi häntä ehkä vaivaavat syyllisyydentunteet.

Läheisensä menettänyt pikkulapsi voi olla itkeskelevä, kiukutteleva ja vihainen. Hän voi saada uhmakohtauksia ja taantua aiemmalle kehitystasolle. Hän saattaa nukkua huonosti, pelätä pimeää tai hän kadottaa ruokahalunsa. Hänellä voi olla surun ilmauksena myös fyysisiä oireita kuten päänsärkyä ja mahakipuja.

Vaikka leikki-ikäinen ei kykene ajattelemaan johdonmukaisesti eikä ymmärrä kuoleman merkitystä kokonaan, häntä ei tulisi jättää huomiotta. Surevalle pikkulapselle on tärkeää läheisyys, lämpö ja kosketus sekä turvallisuuden tunteen palauttaminen. Hän tarvitsee vierelleen tuttua lähellä olijaa, jolla on aikaa, sekä turvallista syliä, johon juosta, kun paha tunne valtaa mielen.

Tärkeää on jatkaa arkipäivän rutiinitoimintoja tilapäisestä lomaannuksesta huolimatta. Leikki auttaa lasta purkamaan ahdistustaan, ja esimerkiksi käsinuket voivat toimia ajatusten ja kokemusten välittäjinä. Lapselle tulisi sallia turvalelut ja –peitot sekä mielikuvitusystävät. Kuolemasta puhuminen silloin, kun lapsi sitä haluaa, auttaa häntä ymmärtämään paremmin, mitä perheessä on tapahtunut. Hänelle olisi hyvä selittää tapahtunutta yksinkertaisesti ja muistuttaa yhä uudelleen, että hän on turvassa.

Kouluikäinen

Kouluikäisenä lapsi alkaa ymmärtää, että kuolema on peruuttamaton. Kuollut ei palaa takaisin. Tässä iässä mielikuvitus ja todellisuus saattavat kuitenkin vielä sekoittua, ja sureva kouluikäinen voi ajatella asiasta maagisesti, mutta se on nähtävä ehkä enemmänkin lohduttautumisena. Kuolema ja aggressiot yhdistyvät lapsen mielessä, ja veriset kertomukset kuolemasta ja onnettomuuksista, joissa lapsi itse toimii sankarina, voivat toimia vastalääkkeinä ja suojana kuolemanpelolta. Silti moni lapsi pystyy käsittelemään tapahtunutta parhaiten hankkimalla siitä yksityiskohtaista tietoa. Hän esittää asiasta suoria ja konkreettisia kysymyksiä, jotka aikuisista voivat tuntua jopa hätkähdyttäviltä. Silti niihin on vastattava.

Tosiasioiden tiedostamisesta saattaa joskus aiheutua kouluikäiselle erilaisia pelkoja. Olemassaolon kysymykset pohdituttavat, ja kuoleman ennakoimattomuus aiheuttaa turvattomuutta. Lapsi pelkää esimerkiksi joutuvansa eroon vanhemmistaan ja muista läheisistä ihmisistä. Hänellä voi olla häpeänkin tunteita, ja hän voivat peitellä tapahtunutta. Kouluvaikeudet ja väsymys sekä käyttäytymisongelmat ja vetäytyminen ovat myös tyypillisiä oireita tämän ikäiselle surevalle. Kiukunpurkaukset, pimeänpelko ja unihäiriöt ovat normaaleja surun ilmaisumuotoja, mutta surureaktioon voi liittyä selvää masennustakin.

Kouluikäiselle lapselle on hyvä antaa rehellistä tietoa kuolemasta, koska välttely-yritykset voivat lisätä hänen hämmennystään tuntemattoman ja pelottavan asian edessä. Tässä on kuitenkin hyvä edetä lapsen tahdissa eli sen mukaan, kuinka syvälle hän haluaa missäkin vaiheessa mennä. Lapsen itkua ei myöskään pitäisi hillitä, sillä se on merkki siitä, että hän on saanut yhteyden sisimpiin tunteisiinsa. Itkun hetkiin tulisi pikemminkin pysähtyä, tarjota syliä ja odottaa valmistumassa olevia sanoja surusta, kaipuusta.

On tärkeää pyrkiä palauttamaan turvallisuudentunne lapsen elämään niin pian kuin mahdollista. Hänen on saatava tuntee olevansa tärkeä ja hoivattu sekä tietää, että on olemassa joku aikuinen, jonka kanssa hän saa puhua surusta. Aikuisen tehtävänä on tukea lasta löytämään surulle sanat. Lapsen elämässä sanat voivat olla leikkiin tai piirustustehtäviin kirjoitettuja, koska ne ovat hänelle usein luonnollisempia ja helpompia purkautumisteitä. Esimerkiksi surukirjan tai –kirjeen tekeminen yhdessä lapsen kanssa voisi olla hyvä keino. Tärkeää on kertoa ja muistuttaa lapselle, että hän saa elää aivan tavallista koululaisen elämää surusta huolimatta. Ja että muutkin tunteet kuin suru ovat sallittuja, naurukin.

Murrosikäinen ja nuori

Murrosikäinen käsittää kuoleman samalla tavalla kuin aikuiset ja pystyy ajattelemaan laajemmin kuoleman seurauksia. Hän voi ryhtyä syvällisestikin pohtimaan elämän ja kuoleman kysymyksiä. Elämän rajallisuuden ja kaipuun olemuksen ymmärtäminen kasvattaa nuorta kohti aikuisuutta. Kokemus tapahtuman epäoikeudenmukaisuudesta saattaa kuitenkin askarruttaa häntä, ja siksi hänen reaktionsa sekä tunteenilmaisunsa ovat hyvin voimakkaita.

Nuori tuo surunsa esille monta kertaa tavoilla, joita aikuisten on vaikea ymmärtää. Joku soittaa musiikkia kovaäänisesti, ja joku toinen käy usein ulkona ystäviensä kanssa. Moninaiset harrastukset ja kaveripiiriin pakeneminen auttavat pitämään todelliset tunteet piilossa, mutta näin varsinainen surutyö ei tule tehdyksi. Tyypillistä on aktiivinen torjunta ja ”naamarin” ylläpitäminen. Aikuinen saattaa tulkita tällaisen nuoren käyttäytymisen kuitenkin selviytymiseksi, ja niin nuori jää helposti suruineen oman onnensa varaan.

Surevalle nuorelle on tyypillistä hämmennys ja turvattomuuden tunne. Hän voi ottaa menetyksen erityisen raskaasti, ja tunteet voivat ailahtella ja olla erittäin syviä. Murrosikäinen muutoinkin elää identiteettinsä monipuolista uudelleenmuotoutumisen vaihetta, ja suru vaikuttaa siinä prosessissa hänen minäkuvaansa voimakkaasti.

Menetyksestä huolimatta on tärkeää, että nuori voisi elää ja olla lapsen asemassa ottamatta turhaa vastuuta aikuisten asioista ja mielialoista. Nuoresta ei saa tulla perheen isä tai äiti. Mitä enemmän saa nuoren kuvaamaan omia kokemuksiaan ja oloilojaan, sen enemmän on mahdollisuuksia jatkaa vuorovaikutusta ja tehdä jotain hänen auttamisekseen.

Surussa läheisyyden ja kosketuksen tarve lisääntyy. Jos kosketus ei ole ollut luontevaa lähipiirissä ennen surua, sen opettelu voi olla osa surutyötä. Hellä kosketus on viesti hyväksymisestä ja rakastamisesta, siis turvallisuuden perustekijöistä. Aikuisten on kuitenkin hyvä muistaa, että nuorellakin on oltava tilaa kasvaa ja oikeus omaan yksityisyyteensä – sen tarkoittamatta rajattomuutta.

Läheisen kuolema jättää nuoreen lähtemättömän jäljen, vaikka hän ei tapahtuman ajankohtana voisikaan ilmaista tunteitaan sanoin. Häntä voi kuitenkin kannustaa kuvaamaan tunteitaan maalaamalla, musiikilla tai kirjoittamalla. Surun päiväkirjaan tai kirjeeseen vainajalle voi kirjata ylös muistot ja kaiken nyt mielessä liikkuvan. Nuoren kanssa kannattaa myös puhua, vaikka hän käyttäytyisikin torjuvasti. Nuoren läheiset ihmiset voivat kertoa hänelle omista menetyksistään ja antaa mallia siitä, mikä auttoi silloin tai voisi auttaa nyt selviytymään käsillä olevassa, koskettavassa tilanteessa.

Lapsi Hoitokodilla

Läheisimpien omaisten tulee tietysti ensisijaisesti kohdata surevat lapset ja nuoret ja huolehtia heistä, mutta Pirkanmaan Hoitokodin henkilökuntakin on tiedostanut heidät erityistä huomiota vaativana omaisryhmänä. Kun saattajien joukossa on lapsia ja nuoria, heihin pyritään ottamaan kontaktia, seuraamaan heidän tilannettaan ja mahdollista avuntarvetta. Heiltä kysellään kuulumisia, heidän kanssaan keskustellaan ja heidän kysymyksiinsä vastataan – lapset ovat usein kiinnostuneita siitä, miten kuoleminen tapahtuu. Hoitajat tarjoavat tilanteen vaatiessa myös syliä tai lämmintä kainaloa, sillä fyysinen läheisyys luo turvallisuutta ja lohtua.

Tärkeä osa lasten ja nuorten auttamisessa on heidän aikuisomaistensa tukeminen ja tarvittaessa neuvominen. Aikuisten kanssa keskustellaan heidän jaksamisestaan ja mahdollisuuksistaan kohdata surevat lapset. Heille annetaan myös Lapsen suru -esite. Tavoite on antaa aikuisille voimaa ja rohkeutta ottaa lapset mukaan ja kantaa heistä vastuu.

Lasten ja nuorten voi olla raskasta pysyä läheisensä sairastuessa äärellä monta tuntia yhtäjaksoisesti. Heidän mielensä tarvitsee vaihtelua, jonka aikana he voivat prosessoida tunteitansa. Hoitokodilla pienimmille lapsille on tarjolla leikkipaikka. Lisäksi kirjastosta löytyy lasten ja nuorten kirjallisuutta sekä videoelokuvia. Välillä osaston käytävällä on käynnissä hurja rallikisa, kun lapset ajelevat rollaattoreilla ja pyörätuoleilla.

Lopuksi

Suru sattuu kipeästi kaiken ikäisiin. Vaikka se aluksi tuntuisikin musertavalta, aika lievittää tunnetta, ja kyky arkisiin toimiin palautuu asteittain. Näin on myös lapsen ja nuoren kohdalla.

Lapsi ja nuori tarvitsevat menetyksen aikana aivan erityisen hellää huomiota ja turvallisuuden tunteen vahvistamista. Fyysinen lähellä olo, kuunteleminen, avoimesti puhuminen ja yhdessä tekeminen ovat avaintekoja.

Lapsena ja nuorena koettu suru säilyy muistona varmasti läpi elämän, mutta hyvässä tapauksessa se myös vahvistaa ja rikastaa heidän tunne-elämäänsä ja siten antaa uusia voimavaroja elämän eri tilanteisiin.

Tärkeää tietää

Anna lapsen nähdä kuollut, ja ota hänet mukaan hautajaisjärjestelyihin.

Varaa aikaa läheisyyteen ja yhdessäoloon.

Kerro lapselle asioista vähän kerrallaan. Älä selittele pitkään.

Kerro, että aikuinenkin suree ja voi siksi olla allapäin ja ärsyyntynyt.

Korosta lapselle, että häntä rakastetaan ja hänestä pidetään huolta.

Muistuta lapselle, että hän saa elää aivan tavallista ikäisensä elämää surusta huolimatta.

Lasten ja nuorten kirjallisuutta

Alex, Marlee	Hei sitten ukki
Bach, Richard	Lokki Joonatan
Boucht, Birgitta	Mummi, Marjut ja kuolema
Egger, Bettina	Marianne muistelee mummoa
Jalonen Riitta	Tyttö ja naakkapuu
Kaldhol, Marit	Hyvästi Henrik
Kaskinen, Anna-Mari	Kerro minulle taivaasta
Lindgren, Astrid	Veljeni Leijonamieli
Liukko-Sundström Heljä	Korkealla päällä pilvien puutarha sininen
Ranssi-Matikainen Hanna	Jospa ukki nukkuukin
Varley, Susan	Mäyrän jäähyväislahjat
Vinje, Kari	Pekka ja kaksi käsinettä
Weitze, Monika	Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan