

Läheisensä menettäneen lapsen tukeminen surutyössä



Mitä tarkoittaa surutyö?

- Kun läheinen kuolee, se aiheuttaa surua. Surutyö tarkoittaa sitä, että ihminen käsittelee ja oppii elämään menetyksen kanssa. Surutyö vie aikaa.
- Aluksi lapsi voi kokea shokin menetyksen jälkeen. Hän voi olla hämmentynyt tai tunnoton. Se on kehon ja mielen tapa suojautua surulta.



Akuutti vaihe

- Shokki ja tunnottomuus
- Kieltäminen



Krooninen vaihe

- Menetyksen käsittely ajan myötä

Miten lapsi käsittelee surua?

Lapset surevat eri tavoin. Suruun vaikuttavat lapsen ikä, kehitystaso ja tapahtuman luonne.

Kieltäminen

- Lapsi ei heti ymmärrä, että kuolema on pysyvä
- Lapsi voi kuvitella, että kuolemaa ei ole tapahtunut
- Tämän jälkeen hän voi olla hämmentynyt siitä, mitä on tapahtunut
- Lopuksi hän voi ajatella, että menetys ei muuta hänen elämäänsä

Pelko ja turvattomuus

- Lapsi voi alkaa pelätä muutoksia sekä kuolemaa
- Hän saattaa kokea arkinsa epävakaa ja arvaamattomaksi



Miten lapsi ilmaisee surua?

Lapsen tavat reagoida suruun:

- Tunteet: Suru, ikävä, viha, syyllisyys, pelko. Lapsi voi olla ahdistunut, vetäytyä tai jopa vihainen
- Fyysiset oireet: Univaikeudet, levottomuus, ruokahalun muutokset tai väsymys
- Käytöksen muutokset: Aggressiivisuus, hiljaisuus tai huolen kantaminen läheisistä
- Koulu: Keskittymisvaikeudet tai yliyrittäminen



Huolestuttavia merkkejä lapsen käyttäytymisessä

Acting out: Voimakas ulospäin näkyvä tapa, jolla lapsi purkaa ahdistusta. Itsensä satuttaminen, kiroilu tai aggressiivinen käytös. Lapsi yrittää näin käsitellä vaikeita tunteita, vaikka se voi vahingoittaa häntä itseään tai muita.

Dissosiaatio: Tarkoittaa ”itsestä irtautumista”. Automaattinen tapa selviytyä vaikeista tilanteista. Auttaa lasta suojautumaan pahoilta muistoilta ja tunteilta. Dissosiaation takia lapsi voi tuntea olonsa etäiseksi, unohtaa ikäviä asioita tai tuntea vähemmän kipua.

Välttämiskäyttäytyminen: Lapsi ei ole kykeneväinen keskustelemaan tai kuulemaan menehtyneestä henkilöstä. Lapsella esiintyy vihanhallintaongelmia ja ahdistusta tai tapaturma-alttiutta.

- **Aikuismainen käytös:** Lapsesta tulee hyvin itsenäinen ja hänellä voi esiintyä liioiteltua huolehtivaisuutta muita tärkeitä ihmisiä kohtaan.
- **Itsensä syyttäminen:** Lapsi kokee, että hän on jollain tavalla syyllinen läheisen kuolemaan.
- **Vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä:** Lapsi välttelee kavereita ja läheisiään.
- **Fyysiset oireet:** levottomuus, vatsaoireet, syömisongelmat, liiallinen uppoutuminen tekemiseen kuten television katseluun, univaikeudet, yökastelu, painajaiset, huono ruokahalu, sairaudenpelko, tahallinen sotkeminen tai hiustenlähtö sekä merkit itsensä vahingoittamisesta.

Jos lapsen käytös ja oireet huolettavat sinua, hae apua esimerkiksi neuvolasta!

Kuinka kertoa lapselle läheisen kuolemasta?

Ympäristö

- Tärkeää on rauhallinen ja turvallinen ympäristö
- Ole rehellinen ja avoin

Kertoja

- Kertojana tuttu ja turvallinen aikuinen
- Ole fyysisesti läsnä ja pidä lasta sylissä, jos lapsi haluaa. Se tuo lapselle turvaa.

Kertominen

- Tuo uutinen esiin lapsen ikätason mukaan
- Kerro lapselle, ettei hän ole syyllinen tapahtuneeseen.

Kertomisen jälkeen

- Anna lapselle aikaa käsitellä asiaa. Hän voi tarvita aikaa ymmärtääkseen, mitä on tapahtunut.
- Vastaa lapsen kysymyksiin rehellisesti. Lapsi voi kysyä samasta asiasta monta kertaa. Toista kärsivällisesti.
- Salli kaikki tunteet. Lapsi voi surra eri tavoin. Hän voi itkeä, suuttua tai olla hiljaa. Kaikki tunteet ovat sallittuja.
- Pidä kiinni arjen rutiineista. Tavallinen päivärytmi tuo turvallisuuden tunnetta.
- Ole läsnä ja kuuntele. Lapsi voi tarvita syliä, lohtua ja turvaa enemmän kuin ennen.
- Aseta rajat kuten ennenkin, ne tuovat lapselle turvaa kaaoksen keskelle ja vähentävät lapsen epävarmuutta.



Miten voi tukea lasta surussa?

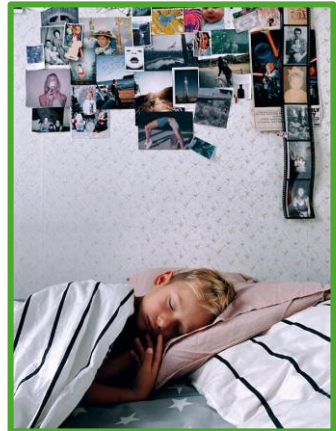
- Hyödynnä apuvälineitä. Surukirjat, piirtäminen ja tarinat voivat auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan. Piirtämisessä voi hyödyntää esimerkiksi värejä, joiden kautta lapsi voi ilmaista tunteitaan.
- Tarjoa turvaa ja rutiineja. Tavallinen arki auttaa lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi.
- Tunteita voi kuvata myös kehon kautta. Lapsi voi kertoa, miltä suru tuntuu fyysisesti hänen kehossaan.



- Kannusta muisteluun. Valokuvat, tarinat ja muistot auttavat käsittelemään menetystä.
- Sururyhmät voivat auttaa. Lapsi voi siellä ilmaista tunteitaan leikin ja taiteen kautta. Heille opetetaan myös esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja.

Välillä lapsen tukeminen voi olla haastavaa.

Huolestuttavia merkkejä kannattaa tarkkailla, jotta perhe voi tarvittaessa olla yhteydessä ammattilaisiin.



Et ole yksin

- Läheisen kuolema voi tulla mieleen yllättävän paljon eri tilanteissa. On tavallista, että alussa menetyksen hyväksyminen vie aikaa.
- Syyllisyyden tunteet ovat tavallisia, mutta läheisen kuolema ei mitenkään voi olla omissa käsissä
- Muista, että menetyksen kanssa oppii elämään ja tukea on aina saatavilla!

- **Kriisipuhelin Mieli Ry:**

suomeksi 24/7
numerossa 09
2525 0111

Ruotsinkielinen
linja 09 2525 0112

arabiankielinen
linja 09 2525 0113

ukrainankielinen
linja 09 2525 0114

venäjänkielinen
linja 09 2525 0115

englanninkielinen
linja 09 2525 0116



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

**Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta**

Lisätietoa hankkeesta:
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

Tämä ohjelehti perustuu Tampereen ammattikorkeakoulussa tehtyyn opinnäytetyöhön "Läheisensä menettäneen lapsen tukeminen surutyössä".

Lisätietoa ja keskeisiä lähteitä:

- Mieli.fi
- Poijula, S. 2016. Lapsi ja kriisi: selviytymisen tukeminen. Kirja.

Kuvat: pexels.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE