

LÄHEISENSÄ MENETTÄNEEN NUOREN SURU JA KOKEMUS RYHMÄVERTAISTUESTA

Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede
Pro gradu – tutkielma
Virpi Sipola
Maaliskuu 2014

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Terveystieteiden yksikkö

Sipola Virpi: Läheisensä menettäneen nuoren suru ja kokemus ryhmävertaistuesta

Pro gradu – tutkielma, 70 sivua

Ohjaajat: Kaunonen Marja, TtT, professori, Aho Anna Liisa, TtT, yliopistonlehtori

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata perheenjäsenen kuoleman kokeneen nuoren surua ja kokemusta ryhmävertaistuesta. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla kymmentä (N=10) ryhmävertaistukeen osallistunutta nuorta. Nuoret olivat iältään yhdeksästä seitsemääntoista vuotiaita. Aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysia käyttäen. Nuoret olivat osallistuneet Käpy ry:n, Suomen Mielenterveysseuran, Espoon Evankelisluterilaisten seurakuntien, Helsingin Evankelisluterilaisten seurakuntien ja Terhokodin yhdessä järjestämiin vertaisryhmiin.

Nuoren suru oli kuoleman tapahtumaan ja menetykseen kohdistuvia reaktioita, nuoren omaan olemiseen liittyvää alavireisyyttä, ikävää, eksistentiaalisten kysymysten pohtimista ja surun tunteen ja kuoleman ajattelemisen välttämistä. Nuoren surussa vuorottelevat surun tunteiden valtaan suostuminen ja kuolemaan ja suruun liittyvien tunteiden ja ajatusten välttäminen. Ajan kulumisen vaikutti nuoren suruun. Pian läheisen kuoleman jälkeen kuolema ja menetys täyttivät nuoren ja hänen läheistensä elämän. Elämä tuntui raskaalta, nuori ikävöi kuollutta ja oli huolissaan läheistensä selviämisestä. Ajan kuluessa suru laantui ja nuoren elämönhallinnan tunne vahvistui.

Ryhmävertaistuksessa nuoren suruprosessia edistäviksi asioiksi muodostuivat vertaisuuden kokemus, ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä, myönteinen kokemus ryhmän ohjaajista, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja autetuksi tulemisen kokemus. Ryhmävertaistuki merkitsi nuorelle mahdollisuutta jakamiseen, ymmärretyksi tulemiseen ja omien kokemusten peilaamiseen toisten vertaisten kokemuksiin. Surun ja kuoleman käsittely monipuolisesti, toiminnallisten menetelmien avulla oli nuorelle tärkeää. Ryhmän ohjaajan ammattitaito, vuorovaikutustaidot ja asenteessa näkyvä kunnioitus nuorta ja nuoren surua kohtaan edistivät nuoren suruprosessia.

Nuoren suruprosessia estäviksi asioiksi nousivat vertaisryhmän heterogeenisyys, pettymys ryhmävertaistukeen, henkilökohtaisen osallistumismotivaation puuttuminen ja liian pieni ryhmäkoko.

Tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisempaa tutkimustietoa nuoren surusta. Tulosten mukaan nuoren suru on kokonaisvaltaista ja ilmenee nuoren elämässä monin tavoin. Surusta selviäminen vie paljon nuoren voimavaroja. Läheisen kuoleman kokeneen nuoren kokemuksia ryhmävertaistuesta ei ole aikaisemmin tutkittu. Tulosten mukaan ryhmävertaistuki edistää nuoren suruprosessia silloin, kun se on toteutettu nuoren tarpeista käsin huomioiden nuoren psyykkinen kehitystaso ja kognitiiviset taidot. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää suunniteltaessa ryhmävertaistukea nuorille. Tuloksia voidaan hyödyntää erityisesti ryhmävertaistuen sisällöllisen laadun kehittämisessä enemmän osallistujalähtöiseksi, sekä ryhmien ohjaajien koulutuksessa. Tutkimustulosten avulla voidaan lisätä terveydenhuollon työntekijöiden osaamista perheenjäsenen kuoleman kokeneiden lasten ja nuorten surun tunnistamisessa ja heidän tukemisessaan. Tutkimustulokset voivat rohkaista kolmannen sektorin toimijoita jatkamaan ja kehittämään nuorille suunnattua ryhmävertaistukitoimintaa yhdessä terveydenhuollon sektorin työntekijöiden kanssa.

Keskeiset käsitteet: vanhemman kuolema, sisaruksen kuolema, lapsi, nuori, suru, tuki, vertaistuki, ryhmävertaistuki

ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

Unit of Health Education

Sipola Virpi: The grief and experience of peer group support of a young person whose close one has died.

Master's thesis, 70 pages

Supervisors: Kaunonen Marja, PhD, professor Nursing science and Aho Anna Liisa, PhD, University lecturer

Mars 2014

The aim of this study was to describe the experiences of grief and attendance in a peer support group of a young person who had lost a member of the family. The data was collected by interviewing ten young people who had participated in peer support. The young people were between nine to seventeen years of age. The material was analyzed by using inductive content analysis. The young people had participated in peer support groups organized by Käpy ry, The Finnish Association for Mental Health, the Evangelical-Lutheran congregations in Espoo and Helsinki, and Terhokoti hospice.

The grief expressed by a young person ranges from reactions caused by the experience of death and loss, melancholic thoughts towards his or her own being, longing, thinking about existential questions and trying to avoid thinking about sadness and death. The duration of time had an effect on the grief experienced by a young person. Soon after the death of somebody close, the death and loss fill the lives of a young person and everybody around them. They all experience life as hard and the young person misses the deceased and is worried about how the people closest to them will cope. With time grief seems less hard and the feeling that the young people have about being able to control their own lives strengthens.

In peer support groups, things that were found to promote a young person's recovery were the sense of peer support, the feeling of importance of the support group, positive attitude towards the group counsellors, the strengthening of social ties and the feeling of being supported. Peer group support meant the possibility of sharing, of being understood and being able to compare one's own experience with that of others. The process of sorrow experienced by a young person was assisted by discussions of sorrow and death and by the use of functional methods. The formation of friendship ties between peers was another important factor for the young people. Also the professionalism of the counsellors, their interaction skills and appreciation of the young person and of his grieving were also found to be important factors. Factors that we found to hinder the grieving process person were too heterogenous peer groups, disappointment with peer support, lack of motivation and too small group sizes.

The results strengthen previous research data on the grief experienced by young people. The results indicate that grief experienced by a young person is comprehensive and manifests itself in several different ways. The process of overcoming grief eats up a lot of personal resources. The experiences by young people who are grieving and their attitude towards peer support groups have not been studied earlier. The results show that peer support alleviates the grieving process of a young person when it is carried out with the needs of the person, the level of his or her level of maturity and with their cognitive skills in mind

The results can be used in developing the contents of peer support groups towards a more participant-friendly direction. With the help of these results, it will be possible to improve the understanding of people working within health-care in recognizing the grief expressed by a young person and in helping them to support the young people in this process. The results may encourage

the third sector to a closer cooperation with the people working within healthcare and towards developing and realizing peer support group activities for young people. The results can also be used in training peer group consellers.

Key words: death of a parent, death of sibling, child, young person, grief, support, peer group, peer group support

Sisällys

Tiivistelmä.....	i
Abstract.....	ii
1 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS.....	1
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	4
2.1 Kirjallisuushaut.....	4
2.2 Sairaus ja kuolema perheessä	5
2.3 Lapsen ja nuoren kuoleman käsitys.....	7
2.4 Suru.....	8
2.4.1 Perheenjäsenen kuolemasta johtuva lapsen suru	9
2.4.2 Perheenjäsenen kuolemasta johtuva nuoren suru	10
2.5 Lapsen ja nuoren suruprosessiin vaikuttavat asiat	11
2.6 Tuki.....	13
2.7 Tuen tarve	15
2.8 Vertaistuki	15
2.9 Yhteenveto tutkimuksen teoreettisista lähtökohdista	17
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	20
4 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	21
4.1 Tutkimuksen osallistujat.....	21
4.2 Aineiston keruu	21
4.3 Aineiston analyysi	22
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	28
5.1 Nuoren suru	28
5.1.1 Kuoleman tapahtumaan ja menetykseen kohdistuvat reaktiot.....	30
5.1.2 Nuoren omaan olemiseen liittyvä alavireisyys	31
5.1.3 Ikävä	32
5.1.4 Eksistentiaalisten kysymysten pohtiminen	33
5.1.5 Kuoleman ajattelemisen ja surun tunteiden välttäminen	34
5.2 Ajan vaikutus nuoren suruun.....	36
6 NUOREN KOKEMUS VERTAISTUESTA.....	38
6.1 Nuoren suruprosessia edistävät asiat vertaistuessa.....	38
6.1.1 Vertaisuuden kokemus	40
6.1.2 Ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä.....	41
6.1.3 Myönteinen kokemus ryhmän ohjaajista	42
6.1.4 Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen	43
6.1.5 Autetuksi tulemisen kokemus.....	44
6.2 Nuoren suruprosessia estävät asiat vertaistuessa.....	46

6.2.1 Ryhmän heterogeenisyys	47
6.2.2 Pettymys ryhmävertaistukeen.....	47
6.2.3 Henkilökohtaisen osallistumismotivaation puute	49
6.2.4 Liian pieni ryhmäkoko.....	50
7 POHDINTA.....	50
7.1 Tutkimuksen eettisyys	50
7.2 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu	52
7.3 Tutkimustulosten tarkastelu.....	55
7.3.1 Nuoren suru	55
7.3.2 Nuoren suruprosessia edistävät asiat ryhmävertaistuessa.....	57
7.3.3 Nuoren suruprosessia estävät asiat ryhmävertaistuessa.....	58
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset.....	59
LÄHTEET	61

1 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Vanhemman kuolemasta selviäminen on yksi tuskallisimpia kokemuksia joita lapsella voi olla (Bennet & Dyehouse 2005; Hope & Hodge 2006; Brent, Haine, Sandler & Wolchik 2008; Melhem, Donohoe & Walker 2009). Vanhemman kuolema järkyttää lapsen perusturvallisuuden tunnetta, se tuo muutoksia lapsen ja perheen elämään. Vanhemman ja perheenjäsenen kuolema aiheuttaa lapsessa ja nuoressa ahdistusta ja pelkoa ja tuo muutoksia nuoren ajatuksiin elämästä ja tulevaisuudesta (Dehlin & Mårtensson 2009). Menetykset tuo muutoksia ihmissuhteisiin, elämänarvoihin ja nopeuttaa nuoren aikuistumista (Dehlin 2009). Sisaruksen kuoleman kokeminen nuoruusiässä vaikeuttaa nuoren normaalin kehityksen etenemistä. Sisaruksilla on suuri merkitys toistensa persoonallisuuden muotoutumiseen. Sisaruksen kuolema voi muuttaa minäkuvan, identiteetin ja muiden persoonallisuuden piirteiden muodostumista.

Suomessa noin 4000 lasta tai nuorta menettää jonkun lähimaisensa vuosittain. Noin 2500 lasta tai nuorta menettää äitinsä tai isänsä vuoden aikana. Vuonna 2011 Suomessa kuoli 358 lasta, vastasyntyneistä yhdeksäntoistavuotiaisiin. Suomessa perheiden keskimääräinen lapsiluku on 1,7 lasta. Tämä merkitsee, että suurimmalla osalla kuolleista lapsista tai nuorista on häntä suremaan jäänyt sisko tai veli (Tilastokeskus 2012).

Läheisen kuoleman kokeneen lapsen ja nuoren suru on kokonaisvaltaista ja aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita, fyysisiä tuntemuksia ja muutoksia lapsen käyttäytymisessä. Lapsen ja nuoren tapaan surra vaikuttavat lapsen ikä, sukupuoli, kognitiiviset taidot, emotionaalinen kypsyyt, hengellisyys, kasvuympäristö ja ympäristön asettamat sosiaaliset normit. (Dehlin & Mårtensson 2009; Heath & ym. 2008; Webb 2010, 2011; Balk, Zaengle & Corr 2011). Surevan lapsen tuen tarpeeseen vaikuttavia tekijöitä ovat lapsen ikä, kognitiiviset taidot, tunne-elämän kehittyneisyys, sosiaaliset taidot, temperamentti, ja lapsen terveys. Lisäksi tuen tarpeeseen vaikuttavat lapsen elinolosuhteet, läheisen kuolintapa, lapsen perheeltä saama tuki, perhetilanteen vakaus, perheenjäsenten väliset suhteet, perheen taloudellinen asema, vanhempien mielenterveys ja lapsen koulussa tai muussa sosiaalisessa yhteisössä saama tuki (Finn 2003; Webb 2010, 2011). Mahdollisuus tavata toisia saman kokeneita ja mahdollisuus keskustella vertaisten kanssa helpottaa menetyksestä selviämistä. Se vahvistaa lapsen kokemusta siitä, että hän ei ole yksin (Balk, Zaengle & Corr 2011; Heath & Cole 2011; Heath 2012). Omien tunteiden, ajatusten ja erilaisten reaktioiden peilaaminen toisten saman kokeneiden kanssa normalisoi lapsen surua (Fearnley 2010; Heath 2012). Vertaistukimallien kehittäminen ja toiminnan organisointi helpottaisi sekä aikuisten että nuorten selviämistä uudessa roolissa läheisen kuoleman jälkeen (Heath & Cole 2011). Suomessa

ryhmävertaistukea sururyhmien muodossa on järjestetty aikuisille Evankelisluterilaisten seurakuntien toimesta 1970-luvulta lähtien. Seurakuntien sururyhmissä on ollut suhteellisen paljon traumaattisen surun kokeneita osallistujia. Sururyhmiin hakeutuu noin 4% surevista. Kaksituhatta luvun aikana vertaisryhmiä on järjestetty myös lapsille Evankelisluterilaisen kirkon, Suomen Mielenterveysseuran ja Käpy ry:n toimesta. Vertaisryhmiä on edelleen tarjolla niukasti ja ne jakautuvat alueittain epätasaisesti (Harmanen 1997).

Kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennetta koskevaksi uudeksi linjaukseksi ehdotetaan sosiaali- ja terveyspalveluiden vahvempaa integraatiota ja yksityisen ja kolmannen sektorin asemaa kuntien palveluiden täydentäjinä. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministerityöryhmän esitys sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennetta koskeviksi linjauksiksi kuntarakennelakiin 15.11.2012). Uudistusten tavoitteeksi on asetettu mm. henkilöstön osaaminen, matalan kynnyksen sosiaalipalveluiden saatavuuden lisääntyminen ja kolmannen sektorin ja seurakuntien osaamisen ja kokemusten hyödyntäminen. Tavoitteena on lisäksi parantaa väestön yhdenvertaista pääsyä oikea-aikaisiin ja tarpeenmukaisiin palveluihin sekä vahvistaa palvelu- ja hoitopolkujen toimivuutta. Tämä tutkimus on aiheeltaan kuntien rakenneuudistuksen tavoitteita tukeva ja siksi ajankohtainen. Tutkimustiedon avulla voidaan edesauttaa tavoitteiden toteutumista kolmannen sektorin, seurakuntien ja sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyötä vahvistamalla, sekä palvelu- ja hoitopolkujen toimivuutta lisäämällä. Tutkimus on myös Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen linjausten mukainen. Se tuottaa uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää Toimiva lapsi & perhe-hankkeessa. Hankkeen tavoite on kehittää, tutkia ja juurruttaa lasten hyvinvointia edistäviä käytäntöjä perus- ja erityispalveluissa. Hankkeen tavoitteena on lasten hyvinvoinnin tukeminen ja ongelmien ehkäisy silloin kun perheeseen tai vanhemmuuteen kohdistuu paineita. Perheenjäsenen kuoleman kohdanneelle nuorelle suunnattu ryhmävertaistuki lisää nuoren hyvinvointia ja ehkäisee ongelmia.

Lapsen ja nuoren surusta on saatavilla kansainvälistä tutkimustietoa. Nuoren kokemuksia vertaistuesta sen sijaan on tutkittu hyvin vähän. Tämän Pro Gradu – tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa nuoren surusta. Kaksituhattaluvulla on yhä vahvemmin tiedostettu lapsen ja nuoren läheisen menetykseen liittyvä suru ja menetyksen vaikutukset nuoren elämään ja tulevaisuuteen. Tutkimuksen avulla on mahdollista saada lisäinformaatiota nuoren suruun liittyvistä tunteista ja siitä millä tavalla nuori ilmaisee surua.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa myös nuoren kokemuksista ryhmävertaistuesta. Tässä tutkimuksessa haastatelluista nuorista seitsemän nuorta oli kokenut vertaisryhmän myönteisenä kokemuksena, kaksi nuorta puolestaan pääasiassa negatiivisena kokemuksena.

Yhdelle nuorista vertaisryhmään osallistuminen oli ollut sekä kielteinen että myönteinen kokemus. Tutkimustulosten avulla ryhmävertaistukea nuorille järjestävät tahot voivat entistä paremmin huomioida nuoren tarpeet ja kehittää vertaisryhmätuen sisältöä laadullisesti.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kirjallisuushaut

Tutkimuksen kirjallisuushaut tehtiin kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista kahdessa eri vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa kirjallisuushaut tehtiin Tampereen yliopiston tiedonhakuportaalin kautta Medline-, Medic-, Cinahl- sekä PsychInfo-tietokannoista. Tutkimuksen teoreettinen tausta rakentui pääasiassa vuosina 2000 - 2010 julkaistuista suomenkielisistä ja englanninkielisistä tutkimuksista. Hakujen tuloksena löytyneiden artikkeleiden lähdeviitteiden perusteella tehtiin myös manuaalisia hakuja. Toisessa vaiheessa teoreettista taustaa täydennettiin uudelleen. Manuaalisesti tietokantoja selaamalla ja läpikäymällä kansainvälisissä ja kotimaisissa lehdissä julkaistuja aiheeseen liittyviä artikkeleita, teoreettiseen viitekehykseen lisättiin tutkimuksen kannalta tärkeitä julkaisuja. Toisessa vaiheessa mukaan otettiin myös ennen vuotta 2000 ja vuoden 2010 jälkeen julkaistuja tutkimuksia.

Haut tehtiin käyttämällä yksittäin sekä erilaisina sanayhdistelminä hakusanoja: father (isä), mother (äiti), parent (vanhempi), death (kuolema), dying (kuolla), loss (menettää), loved one (läheinen, rakas), child (lapsi), adolescen, young, teen, youth, (nuori), bereaved, grief, mourning (suru), social support (sosiaalinen tuki), counsel, support intervention(s) (tuki-interventio), support group (tukiryhmä) ja emotional support (emotionaalinen tuki). Hakutuoksena hakusanoilla ”vanhemman kuolema ja lapsi ja suru ja tuki” löytyi 205 viitettä Medline (Ovid) tietokannasta, 520 viitettä PsycINFO tietokannasta ja 310 viitettä Cinahl (EBSCOHost) tietokannasta. Hakusanoilla ”kuolema, menetys, lapsi, teini, vanhempi” löytyi 137 viitettä Medic tietokannasta. Hakusanayhdistelmien hakutulosten liittäminen yhteen tuotti MEDLINE tietokannassa 225 tulosta. Yhteensä löytyi 1397 tutkimusta abstrakteineen. Tietokantahakujen tulokset käytiin läpi otsikon ja abstraktin perusteella. Osasta tutkimuksia käytiin läpi koko teksti. Tämän tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen hyväksyttiin mukaan tutkimuksia jotka käsittelivät luonnollista kuolemaa (ei sodan, väkivallan, terrori-iskun tai itsemurhan kautta tapahtunutta kuolemaa). Mukaan otettiin tutkimuksia, jotka käsittelivät surua tai lapsen ja nuoren vanhemman tai sisaruksen kuolemasta johtuvaa surua sekä tutkimuksia, jotka koskivat lapsen tai nuoren kokemuksia vanhemman kuolemasta tai kuolemaan liittyvistä käytänteistä. Lisäksi mukaan hyväksyttiin tutkimuksia, jotka käsittelivät niitä tutkimusmenetelmiä, joiden avulla surevaa lasta tai nuorta voidaan auttaa ja jotka käsittelivät aihetta eiläketieteellisestä näkökulmasta. Teoreettiseen viitekehykseen hyväksyttiin suomen- ruotsin- tai englanninkielisiä väitöstutkimuksia tai tiedelehdissä julkaistuja artikkeleita, joista oli saatavana koko teksti.

Suomalaista surututkimusta on kaksituhattaluvun aikana tehty paljon esimerkiksi Tampereen Yliopistossa. Vanhemman tai sisaruksen kuoleman kokeneen lapsen surua tai lapsen surussa tarvitsemaa tukea lapsen tai nuoren näkökulmasta tarkasteltuna käsitteleviä tutkimuksia on niukasti. Suomalaiset tutkimukset vanhemman tai sisaruksen vakavan sairauden vaikutuksista lapseen ja nuoreen tai perhe-elämään käsittelevät esimerkiksi elämää perheessä, jossa vanhempi sairastaa syöpää (Schmitt 2008; Niemelä 2012), perheen terveydenhuollon henkilökunnalta saamaa tukea (Kaunonen 2000; Sand 2003; Lipponen 2006; Mattila 2011). Vertaistukea ja erilaisia tuki-interventioita on Suomessa tutkittu vasta viime vuosina. Lasten ja nuorten kokemuksia ryhmävertaistuesta ei ole tutkittu. Kansainvälisiä tutkimuksia lapsille ja nuorille suunnatuista tuki-interventioista löytyi runsaasti, mutta niiden tarkastelukulma on aikuislähtöinen. Tutkimukset sijoittuvat pääasiassa kouluuyhteisöön, ne tarkastelevat vertaisryhmän vaikutuksia lapsen suruprosessiin tai niissä kuvataan sosiaalityöntekijöiden keinoja tukea surevaa lasta.

2.2 Sairaus ja kuolema perheessä

Perheenjäsenen sairastuminen ja sairaalahoitoon joutuminen on elämässä poikkeuksellinen tilanne ja koskettaa yksilön lisäksi koko perhettä. Vanhemman vakava sairaus vaikuttaa perheen ja lasten arkielämään ja toimintakykyyn (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1999; Tarkka ym. 2003; Mikkola 2006; Åstedt-Kurki 2010; Mattila 2011). Useat sairaudet aiheuttavat potilaalle masennusta. Potilaan masennus puolestaan saa aikaan vuorovaikutuksen häiriöitä vanhempi- lapsi suhteessa (Schmitt 2009). Esimerkiksi syöpää sairastavista vanhemmista noin 30%:lla esiintyy masennusta (Schmitt 2009; Niemelä 2012). Vanhemman sairaus kuormittaa lasta. Lapsen varhaisessa vuorovaikutuksessa syntynyt kiintymyssuhdemalli vaikuttaa siihen, millä tavalla lapsi reagoi häntä stressaavassa ja ahdistavassa tilanteessa ja miten hän pystyy ottamaan apua vastaan. Kiintymyssuhteen kautta lapsi luo omaa minuuttaan, käsitystä ja kokemusta itsestään. Uhkaavassa tilanteessa lapsi pyrkii kiintymyskäyttäytymisellään palauttamaan turvallisuudentunteensa ja saavuttamaan häntä hoitavan ihmisen läheisyyden (Holm & Turunen 2005, 17-18).

Nuoret kokevat ahdistusta ja pelkoa vanhemman sairaudesta. He pyrkivät elämän vakauttamiseen ja rutiinien ylläpitoon. Nuori tuntee halua eristäytyä ja sulkea ahdistava tilanne pois omasta todellisuudesta (Dehlin 2009). Vanhemman sairaus ja kuolema saa nuoren kokemaan erilaisuutta, vieraantuneisuutta ja yksinäisyyttä suhteessa omaan ystäväpiiriin (Hope & Hodge 2006). Toisaalta sairaan vanhemman elämän loppuvaihe voi muodostua nuoren ja vanhemman suhteessa erityisen

läheiseksi ja vuorovaikutuksen kannalta rikkaaksi elämänvaiheeksi (Sand 2003). Kuolevan lähellä vietetty aika vahvistaa nuoren yhteisöllisyyden kokemusta perheen kanssa (Niemi 2006).

Sisaruksen sairaus ja kuolema on lapselle lähes yhtä ahdistava kuin vanhemman kuolema. Noin 50%:lla lapsensa menettäneistä perheistä yhdellä tai useammalla sisaruksella ilmenee masennusta, vakavaa eroahdistusta ja keskittymisen vaikeuksia (Brenner, 1984; Abdelnoor & Hollins 2004). Erityisesti tytöillä sisaruksen menetys vaikuttaa koulumenestykseen heikentävästi (Abdelnoor & Hollins 2004). Sisaruksen kuolema vaikuttaa myös jäljelle jääneiden terveydentilaan. Alle kouluikäisillä sisarustaan surevilla lapsilla voi esiintyä muita lapsia enemmän pahoinvointia, ihottumaa ja yökastelua. 6-11-vuotiaalla voidaan havaita päänsärkyä, kipuja, näköongelmia, ihottumaa, vatsakipua, oksentelua sekä kastelua. 12-18 vuotiaalla ilmenee ikäisiään enemmän astmaa, kipuja, särkyä, päänsärkyä, pahoinvointia, ihottumaa ja vatsakipuja (Birembaum 2000). Sisarusten oireiluun vaikuttavat eniten tapa, jolla sisarus kuolee ja vanhempien reaktiot sisaruksen kuolemaan. Vanhempien odotukset eloon jääneitä lapsia kohtaan sekä kuolleen suhde sisaruksiin ja sisarusten keskinäiset suhteet määrittelevät myös lasten sopeutumista (Brenner, 1984). Vanhemman kuolema itsemurhan kautta, väkivallan uhrina tai äkillisesti liikenneonnettomuudessa on lapselle erityisen raskas kokemus (Saldinger ym. 1999). Tällainen kuolema lisää voimakkaiden reaktioiden, viivästyneiden reaktioiden ja traumaperäisten stressihäiriöiden sekä dissosiaation kehittymisen riskiä (Klass 1999; Clements & Weisser 2003; Brown, Pearlman & Goodman 2004). Nuorten kohdalla vanhemman äkillisestä kuolemasta selviäminen on vaikeampaa kuin kuolemasta, jota on edeltänyt pitkä sairastamisen aika. Nuori oireilee enemmän psykosomaattisesti, hänellä on vatsakipuja ja päänsärkyä. Tunnetasolla voimakkaimmat tunteet ovat syyllisyys ja häpeä. Äkillisen kuolemantapauksen aiheuttamiin reaktioihin vaikuttavat sekä lapsen ikä että sukupuoli. Tyypillisesti pojille puhuminen on vaikeaa, kun taas tytöt kertovat avoimemmin tunteistaan ja myös näyttävät ne (Dyregrov 1992; Andrews & Marotta 2005). Tämä ero näkyy myös naisten ja miesten tavassa ilmaista surua (Kaunonen 2000). Odotettavissa olevaa kuolemaa nuori voi surra jo etukäteen. Tällöin yhdessä vietetty aika, luopuminen, sureminen, tuen ja ymmärryksen saaminen tulevat samanaikaisesti merkityksellisiksi ja tukevat nuorta myöhemminkin surun kanssa selviämisessä (Dyregrov 1994; Rask 1998; Erjanti 2004). Pienille lapsille vanhemman pitkään jatkunut sairaus ja sitä seuraava kuolema voi olla yhtä kuormittava kuin vanhemman äkillinen kuolema. Vanhemman sairastaminen ja kuoleman odottaminen lisää pienen lapsen kokemaa stressiä ja ahdistusta ja synnyttää lapsessa pelkoa. Pitkään jatkunut sairauden aika on lapselle sekä emotionaalisesti että kognitiivisesti kuormittava (Hope & Hodge 2006).

2.3 Lapsen ja nuoren kuolemankäsitys

Lapsuuteen kuuluvat ikävuodet syntymästä noin kymmeneen ikävuoteen saakka. Jokainen lapsi ja nuori ymmärtää kuoleman yksilöllisen kehityksen mukaisesti. Ajattelun kehityksen keskeneräisyys, tiedon ja elämäkokemuksen puute vaikuttavat kykyyn ymmärtää kuolemaa ja rajoittavat surussa selviytymistä. Lapsen kasvaessa kognitiiviset taidot kehittyvät ja kuoleman käsitys muuttuu konkreettisesta kohti abstraktia (Jarrat 1994; Dehlin & Mårtensson 2009). Vastasyntynyt tunnistaa hoitajansa tuoksusta ja tottuu läheistensä läheisyyteen, käsittelytapaan, rytmiin. Ruumissaan vauva tietää, että oli joku, jota ei enää ole. Vauva tarvitsee turvallisuuden ja hoidon jatkuvuuden kokemusta. Joutuessaan eroon hoitavasta aikuisestaan tai surressaan vauvan reaktioina ovat ärtyisyys, syömisen, nukkumisen ja itkemisen säännöllisen rutiinin rikkoutuminen (Männikkö 2001). Puolen vuoden iässä lapsi ymmärtää kohteen pysyvyyden ja poissaolon. Tämä tarkoittaa ymmärrystä siitä, että esineet ovat olemassa vaikka lapsi ei niitä näe. Lapsen etsimiskäyttäytymiseen liittyen lapsi etsii kadonnutta vanhempaansa ja osoittaa eroahdistuksen merkkejä ollessaan poissa tämän luota. Alle kaksivuotiaat tuntevat ikävää ja kaipaavat ihmistä, joka katoaa heidän elämästään. Lapselle läheisen kuolema on ero, mutta hän ei hahmota sen peruuttamattomuutta ja lopullisuutta. 2-6 vuotiaat lapset käsittelevät tuntemuksia maagisen ajattelun avulla. Heille kuolema on asia, jonka voi välttää tai peruuttaa. Lapset voivat kuvitella kuolleen yhä elävän, hengittävän ja säilyttävän ruumiinlämpönsä arkussa (Jarratt 1994). 5-6 vuotiaalla lapsella on jo jonkin verran tietoa kuolemasta ja hän pitää omaa kuolemaa mahdollisena. Ajattelu on hyvin konkreettista eikä lapsi ymmärrä abstrakteja selityksiä kuolemasta (Dyregrov 1992; Poijula 2005, 2007). 7-9 vuoden iässä lapsi ymmärtää että kuolema on väistämätön. Lapsi hyväksyy kuoleman kognitiivisesti. Vähitellen lapsen ajatus siitä, että omat vanhemmat ovat aina olemassa alkaa väistyä ja lapsi ymmärtää, että kuolemisen pakko koskettaa jokaista ihmistä. Lapsi ei tavallisesti avoimesti hyväksy eikä kiellä omaa kuolemaansa vaan uskoo kuoleman välttämisen mahdollisuuteen. Lapsi ymmärtää että läheiset voivat kuolla odottamatta ja että elämään liittyy suru ja luopuminen (Dyregrov 1992, Poijula 2005, 2007).

Kymmenen vuoden iästä ylöspäin lapsi alkaa ymmärtää abstrakteja asioita ja käsittää myös oman kuolemansa. Hän hyväksyy kuoleman lopullisuuden ja ymmärtää että kuollut jatkaa elämäänsä jossain toisessa todellisuudessa. Ihmisen henkinen kuolemattomuus on mahdollinen ajatuksen tasolla ja lapsi uskoo siihen (Pojula 2005; Hope & Hodge 2006). Lapsen tietoisuus oman kuoleman mahdollisuudesta ja peruuttamattomuudesta aiheuttaa lapselle tuskaa ja pelon tunteita.

Lapsi saattaa reagoida pelkoon ja kuoleman aiheuttamaan ahdistukseen psykosomaattisilla oireilla. Hän saattaa myös vältellä kuoleman ajattelemista (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004; Hope & Hodge 2006). Kuolema on lapselle universaalinen, väistämätön ja peruuttamaton. Hänen käsityksensä on hyvin lähellä aikuisen käsitystä.

2.4 Suru

Surun määrittäminen on käsitteenä ongelmallista sen moniulotteisuuden vuoksi (Erjanti & Paunonen-Ilmonen, 2004). Surua kuvataan tunteena, reaktiona, oireyhtymänä, käyttäytymisenä ja työnä (Laakso 2000). Suru voidaan käsittää myös dynaamisena ja yksilöllisenä prosessina, joka muuttuu jatkuvasti ja leviää kaikkialle (Cowles & Rodgers 1991; Jacob 1993). Suruun on todettu liittyvän henkistä kasvua, itsetietoisuuden lisääntymistä ja uusien suhteiden solmimista tai masennusta ja sairastumista (Jacob 1993). Surukokemus on kaiken aikaa muuttuva ja voimakkuudeltaan vaihteleva, surun intensiteetti vähenee ajan myötä (Hogan 1996). Suru on normaali ilmiö joka kohdistuu rakkauden kohteen menetykseen (Tähkä 2002). Suru on yksilöllinen ja dynaaminen prosessi, joka vaikuttaa surevaan ja hänen elämäänsä kokonaisvaltaisesti ja pysyvästi. Jokainen ihminen suree omalla tavallaan, vaikka kokemus läheisen menetyksestä olisi yhteinen (Erjanti 1999; Aho 2010). Suru on luopumiseen suostumista. Surevan aviopuolison omaan surukokemukseen keskittyvän tutkimuksen tuloksena löydettiin yli kaksi tuhatta surua kuvaavaa ominaisuutta. Surun ydinprosessiksi nousi luopuminen. Prosessi alkoi sairauden diagnoosin tai kuolintiedon kuulemisesta. Surevien kokemana luopuminen on kokonaisvaltainen, häilyvärajainen ja voimakasta sisäistä liikehdintää sisältävä vuorovaikutteinen tapahtumaketju (Erjanti 1999). Luopumista määrittävät surun kertautuminen, prosessin etenemisen edestakaisuus, eri tilanteiden tuskallinen ensikertainen kohtaaminen ilman aviopuolisoa ja surevan kokema ihmisenä muuttuminen. Luopuminen sisältää hetki hetkeltä uuden elämän luomisen. Antautumalla tähän kamppailuun sureva eteni todellisuuden kohtaamiseen ja päätyi persoonallisuuden kasvuun. Luopuminen oli elinikäinen prosessi, jossa suru vähitellen muuttui lauhkeaksi. Surevan keinot murtaa surua olivat ihmisten pariin meneminen, ihmisten keskellä yksin oleminen ja omaehtoinen surun vallan taittaminen, aktiivinen yksityisenä surunsa pitäminen ja surun rajaaminen tai siirtäminen kulloisenkin hetkittäisen sietokyvyn mukaiseksi (Erjanti 1999).

Sureminen merkitsee käyttäytymistä ja surun ilmaisemista. Sureva ottaa surun sisältään ja ilmaisee sen itsensä ulkopuolella sosiaalisessa kontekstissaan. Sureminen liittyy toimintakyvyn palautumiseen ja sopeutumiseen (Kaunonen 2000, 18-19). Suremista kuvataan työksi. Surutyö voi

olla raskainta työtä, mitä ihminen joutuu tekemään (Koskela 2011). Surutyöhön liittyvät tunteiden ilmaiseminen, menetyksen hyväksyminen, surun kivun läpityöskentely, sopeutuminen ympäristöön josta kuollut puuttuu, kuolleeseen kohdistavan kiintymyssuhteen opettelu ja elämän jatkuminen. Surutyö sisältää myös päivittäisen kaaoksen sietämistä, elämistä kahdessa realiteetissa sekä luopumiseen liittyvien voimakkaiden tunteiden läpi elämistä ja kohtaamista (Erjanti 1999). Mielikuvat ja muistot kuolleesta läheisestä nousevat mieleen. Suremisen avulla surija voi muokata sisäistä todellisuuttaan ulkoista todellisuutta vastaavaksi. Suru kesto vaihtelee. Nykyisin pidetään jopa seitsemästä yhdeksään vuoteen kestävästä surua normaalina (Koskela 2011). Surun kestoon vaikuttaa surijan emotionaalinen sitoutuneisuus kuolleeseen läheiseen (Erjanti & Paunonen 2004). Suru voi olla myös komplisoitunutta surua. Silloin surutyö ei etene normaalisti. Suru komplisoituu noin 20%:lla surijoista (Koskela 2011). Suruun liittyviä reaktioita voidaan ryhmitellä kuuteen eri ryhmään (Hogan, Greenfielt & Schmidt 2001). Tämän ryhmittelyn mukaan ensimmäinen reaktio on epätoivo, joka käsittää epäuskon, syyllisyyden, etsimisen ja kaipaamisen. Toista ryhmää nimitetään paniikkikäyttäytymiseksi. Se sisältää surun aiheuttamia ruumiillisia reaktioita kuten hengenahdistuksen ja jatkuvan väsymyksen tunteen. Kolmas ryhmä muodostuu syyttämisestä ja vihasta, joihin kuuluvat katkeruus, kostonhalu, kaunaisuus ja halu syyttää ja vahingoittaa toista. Neljäs ryhmä on etäyttäminen, joka merkitsee sitä, että ihmisen mieli automaattisesti sulkee pois tietoisuudesta osan kokemuksesta koska sen ajattelemisen tuntuu ylivoimaiselta. Se voi tarkoittaa kokemusta siitä, ettei tunne itseään, ei tiedä kuka minä olen. Se voi olla myös etäisyyden tunnetta suhteessa toisiin ihmisiin. Viidentenä ryhmänä on hajaannus joka merkitsee surun vaikutuksia ihmisen ajatteluun ja muistiin. Keskittyminen, asioiden mieleen painaminen ja muistitoiminnot heikkenevät ja ihmisen toimintakyky alenee. Kuudennen ryhmän muodostavat ihmisen henkistä kasvua kuvaavat surun tuomat muutokset. Näitä voivat olla esimerkiksi parempi selviytyminen elämässä, elämän parempi ymmärtäminen, lisääntynyt myötätunnon kokeminen toisia kohtaan sekä anteeksiantavaisuuden ja kärsivällisyyden lisääntyminen itseä kohtaan. Parhaimmillaan rakkauden arvostaminen lisääntyy, läheiset perhesuhteet ja muut suhteet syventyvät, itse elämän arvostus kasvaa, ihminen ei pidä asioita enää itsestään selvänä ja elämästä nauttiminen lisääntyy (Hogan, Greenfielt & Schmidt 2001). Surun ydin pysyy samansuuntaisena elämänkaaren eri vaiheissa, lapsuudesta vanhuuteen saakka (Erjanti & Paunonen- Ilmonen 2004, 90).

2.4.1 Perheenjäsenen kuolemasta johtuva lapsen suru

Lapsen surun tunnistaminen on tärkeää, jotta lasta voidaan tukea hänen tarpeittensa mukaisesti. Keskeistä on se, miten lapsi kokee surun ja miten hän ilmaisee sitä eri kehitysvaiheittensa aikana

(Dyregrov 1992, 2004; Schmitt 2008). Lapset eivät useinkaan puhu surustaan aikuisille. Surun luonteeseen kuuluu, että perheessä jokainen on oman surunsa keskipisteessä. Tämä voi nostaa aikuisen herkkyyttä huomata lapsen surua. Mikä tahansa lapsen kehitystasolle ominainen käyttäytymisen poikkeama voi olla ilmaus surusta (Dyregrov 1992). Lapsilla voi ilmetä pelkoja jotka kohdistuvat yksin olemiseen tai toisen perheen jäsenen kuolemaan. Lapsi ryhtyy ikään kuin vahtimaan muita perheenjäseniä ja heidän vointiaan. Luopuminen herättää lapsessa avuttomuutta, koska hän ei voi enää saada tukea prosessiinsa kuolleelta vanhemmalta (Eppler 2008). Lapsi saattaa tuntea vihaa kuollutta läheistään tai jumalaa kohtaan (Andrews & Marotta 2005). Silloin kun lapsi saa vapaasti ilmaista vihansa kuollutta perheenjäsentä kohtaan hänen on helpompi sopeutua perheen elämässä tapahtuviin muutoksiin ja jäljelle jääneen vanhemman mahdolliseen uuden parisuhteen solmimiseen (Lehto 2004). Vanhemman kuoleman jälkeen kaikenikäisillä lapsilla esiintyy ahdistusta, masennusta, syyllisyyden tunteita ja emotionaalista uupumusta. Ahdistus näyttäytyy esimerkiksi kiukunpuuskina, taantumisena alemmalle kehitystasolle ja haluna nukkua jäljellä olevan vanhemman vieressä (Abdelnoor & Hollins 2004b; Andrews & Marotta, 2005; Haine ym. 2008). Lapsella on pyrkimys koteloida suruaan ja osoittaa tunteitaan erillisinä itse kuolemantapauksesta. Hänen tunnepurkauksensa saattavat tilanteeseen nähden vaikuttaa suhteettoman voimakkailta (Dyregrov 1992). Masennusoireet ovat yhteydessä lapsen sukupuoleen ja ikään (Raveis ym. 1999). Surevilla tytöillä voidaan havaita enemmän masennusoireita ja post-traumaattisia stressireaktioita sekä pelkokokemuksia kuin pojilla. Kaksi vuotta kuoleman jälkeen tytöillä esiintyy enemmän ahdistusta ja somaattisia oireita kuin pojilla. Pojilla puolestaan enemmän oppimisvaikeuksia kuin tytöillä (Worden 1996). Nuoremmilla lapsilla esiintyy enemmän ahdistusta ja post-traumaattista stressiä kuin vanhemmilla lapsilla (Stoppelbein & Greening 2000; Niemi 2006).

2.4.2 Perheenjäsenen kuolemasta johtuva nuoren suru

Nuoruus alkaa noin yhdentoista vuoden iässä ja päättyy noin seitsemäntoista vuoden iässä. Vanhemman tai sisaruksen kuolema merkitsee peruuttamatonta muutosta nuoren elämässä (Hogan & Greenfielt 1991; Rask 1998). Nuoren reaktiot kuolemaan ovat samankaltaisia kuin aikuisilla, mutta heidän voimavaransa käsitellä asiaa ovat niukemmat (Auman 2007, 34). Nuorella voi esiintyä sairauden tunnetta, keskittymisvaikeuksia ja riskikäyttäytymistä (Rask 1998; Rask, Paunonen-Ilmonen & Kaunonen 2001). Vanhemman vakava, kuolemaan johtanut sairaus voi lisätä nuoren pelkoa omasta sairastumisesta. Sairauden pelko tuo mukanaan pelon omasta kuolemasta ja nuori joutuu muodostamaan oman käsityksensä kuolemasta (Niemi 2006). Nuorelle vanhemman kuolema merkitsee surun kanssa elämistä. Se ilmenee vanhemman poissaolon kestämisenä ja

aaltoilevana suruna. Suru merkitsee sisäistä rauhattomuutta ja aaltomaisesti tulevaa voimakasta ja hallitsematonta surun tunnetta. Nuoren suru näyttäytyy väsymyksenä, kokonaisvaltaisena uupumisena, alakuloisuutena, syyllisyydentunteina, ilottomuutena ja jaksamattomuuden tunteina. Suru voi ilmetä myös hankalana käytöksenä, meluisuutena ja ylikorostuneena huomion etsimisenä (Niemi 2006; Hope & Hodge 2006; Dehlin & Mårtensson 2009; Fearnley 2010). Jaksamisen ja uupumisen sekä ilon ja surun tunteet voivat aktivoitua hallitsemattomasti erilaisista ärsykkeistä. Kuolema voi toisaalta vahvistaa nuoren perhekeskeisyyttä. Tätä nuori kuvaa perheenjäsenten keskinäisenä toistensa tukemisena ja jatkuvuuden säilymisena (Niemi ym. 2006 Hope & Hodge 2006; Balk ym. 2011). Surun läpikäyminen ja menetykseen sopeutuminen ilmenee nuoren ajattelussa tapahtuvina muutoksina. Sitä voidaan kuvata myös aikuistumiseen liittyvinä ilmiöinä. Asioiden tärkeysjärjestys muuttuu, usko vahvistuu, taito elää tätä hetkeä kasvaa ja kyky sietää elämän epävarmuutta vahvistuu (Niemi 2006). Sisaruksen kuoleman jälkeen nuoret tuntevat olonsa epätodellisiksi ja epätoivoiseksi. Sisaruksen kuolema aiheuttaa nuorella vanhemman menettämisen pelkoa ja turvattomuuden tunnetta (Hogan & Greefielt 1991). Nuoruus kehitysvaiheena tekee menetyksestä erityisen haastavan. Kasvuun kuuluva kehityskriisi ja siitä selviytyminen sekoittuvat nuoren omaan ja perheen kriisiin (Tella & Tervo 1995). Sisaruksilla on suuri merkitys toistensa persoonallisuuden muotoutumiseen. Sisaruksen kuolema voi muuttaa minäkuvan, identiteetin ja muiden persoonallisuuden piirteiden muodostumista. Ajan kuluessa lapsi ja nuori rakentaa itselleen uuden kuvan kuolleesta. Menetyksen merkitys rakentuu uudelleen ja uudelleen lapsen kehityksen ja elämänvaiheiden edetessä (Erjanti 1999).

2.5 Lapsen ja nuoren suruprosessiin vaikuttavat asiat

Lapsen iästä riippumatta suruprosessiin ja selviämiseen vaikuttavat voimakkaasti olosuhteet, joissa vanhempi kuolee, jäljelle jääneen huoltajan emotionaalinen sopeutuminen menetykseen sekä hänen suhteensa lapseen. Vanhemman vakaus, hyvä sopeutuminen, lapsen saatavilla oleminen ja herkkyys vastata lapsen tarpeisiin tukevat lapsen sopeutumista kuolemaan ja elämään menetyksen kanssa (Holmberg 2003, 64; Dyregrov 2004; Bennet & Dyehouse 2005; Hope & Hodge 2006; Haine ym. 2008). Lapsen posttraumaattiset stressireaktiot lisääntyvät, mikäli hänestä huolehtiva vanhempi oireilee omaa suruaan masennuksena, reagoi emotionaalisesti voimakkaasti tai jos vanhemmalta puuttuu voimavaroja lapsen tarpeista huolehtimiseen (Stoppelbein & Greening, 2000; Horsley & Patterson 2006; Brown 2009). Lapsen mahdollisuuteen käsitellä menetystä ja sen aiheuttamia tunteita vaikuttavat hänen kognitiiviset taitonsa sekä aikuisen kyky käsitellä kokemusta hänen kanssaan.

Lapsen ja nuoren selviämiseen menetyksen ja surun kanssa vaikuttaa lapsen suhde kuolleeseen. Lapsi ei halua unohtaa kuollutta ja saa lohtua muistelemisesta (Haine y. 2008). Läheinen, vahvaan tunnesiteeseen perustuva suhde kuolleeseen ilmenee kuoleman jälkeen kiintymyksen tunteina. Hyvät muistot vahvistavat suruprosessin etenemistä ja vaikuttavat myönteisesti lapsen elämään. Lapsen ristiriitainen suhde kuolleeseen vanhempaan vaikeuttaa surutyön kulkua. Ristiriitoja voi syntyä esimerkiksi siitä, että lapsi on kokenut kaltoinkohtelua tai väkivaltaa kuolleen taholta (Dyregrov 1993, 1997, 2004). Vanhemmasta irti kasvaminen vaatii lapselta ja nuorelta paljon voimavaroja (Erjanti & Paunonen- Ilmonen 2004, 236-237; Andrews & Marotta 2005). Lapsi ja nuori tarvitsevat aikuisen läsnäoloa ja yhdessä asian äärellä olemista selviytyäkseen kuoleman herättämien tunteidensa kanssa (Finn 2003; Andrews & Marotta, 2005; Niemi 2006). Erityisesti tutun aikuisen läsnäolo on merkittävää. On tärkeää, että lapsi saa työstää asioita ja ilmaista itseään omalla tavallaan sanoin, leikin, piirtämisen ja musiikin keinoin. Jos hän ei saa työstää surua läpi, hän saattaa juuttua kehityksessään siihen vaiheeseen, joka hänellä oli menossa vanhemman kuollessa. Nuori joutuu usein luopumaan lapsen roolista liian varhain ja ottamaan liikaa vastuuta. Liian vahva auttajan ja aikuisen sekä sisarusten tukijan rooli voi estää nuorta käsittelemästä omia tunteitaan (Erjanti 1999). Vanhemman menetyksen kestämisessä nuorta auttaa aktiivinen tekeminen, läheisyyden hakeminen, puhuminen ja säännölliseen elämänrytmiin palaaminen ja arkipäivän velvollisuuksien säilyttäminen (Sandler, Ayers & Wolchik ym. 2003; Niemi 2006; Dehlin & Mårtensson 2009; Heath & Cole 2011). Perheen ja nuoren lähipiiristä saama tuki vaikuttaa menetyksestä selviämiseen. (Haine ym. 2008; Balk ym. 2011). Surevan turvallisuudentunnetta lisää ja hänen ahdistustaan vähentää päivittäisten rutiinien säilyttäminen mahdollisimman samankaltaisina (Andrews & Marotta, 2005).

Vanhemman kuoleman kautta menettäneille lapsille ja nuorille heitä hoivaava aikuinen tai sisarukset ovat tärkeimmät ihmiset, joille he haluavat puhua surustaan (Niemi 2006; Eppler 2008). Nuori, jolla on joku aikuinen tukena surussaan, tuntee harvemmin pelkoa ja syyllisyyttä, kärsii vähemmän keskittymisvaikeuksista ja tunteesta että ei koskaan pääse menetyksestä yli (Niemi 2006).

Läheisten aikuisten ja perheen vuorovaikutuksen avoimuus ja tunteiden jakaminen vähentää surevan lapsen masentuneisuutta ja ahdistusta (Hope & Hodge 2006). Totuudenmukaisen ja riittävän tiedon saaminen vanhemman kuolemasta ja siihen liittyvistä olosuhteista ehkäisee kuolemaan liittyviä syyllisyyden tunteita sekä väärin mielikuvien syntymistä lapsen mielessä (Holland, 2004b). Tiedon ulkopuolella jääminen korostaa etenkin nuorilla kuoleman yksityisyyttä ja vahvistaa kokemusta kuoleman kauheudesta (Niemi 2006). Puhumisen avulla on mahdollisuus jakaa yhteisiä muistoja kuolleesta (Holland 2004b; Niemi 2006), sekä vahvistaa lapsen muistoja ja

tunteita kuollutta läheistä kohtaan (Hope & Hodge 2006; Niemi 2006). Hautajaiset ovat yksi mahdollisuus muisteluun ja surun jakamiseen. Lapsen tulee saada vapaasti päättää haluaako hän osallistua hautajaisiin vai ei (Holland 2004b). Vanhempiensa hautajaisiin osallistuneet lapset ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä tilaisuuteen osallistumisestaan, eikä negatiivisia kokemuksia juurikaan ilmene (Holland 2004b; Hope & Hodge 2006; Niemi 2006). Lapsen selviämistä surun kanssa tukee hänen vahvuksiensa kartoittaminen ja tukiverkoston muodostaminen hänen lähipiirinsä ihmisistä (Eppler 2008).

Lapsen ja nuoren hengellisyys ja hengellisen elämän vahvistaminen auttaa häntä kestämaan menetystä seuraavaa ahdistusta, vähentää stressiä ja heikentää kokemusta lähipiirin vajavaisuudesta (Dehlin & Mårtensson 2009). Hengellisyys toimii tukena sellaisissa tilanteissa, jossa tavalliset selviytymiskeinot eivät riitä ja perusturvallisuus järkkyy (Jerome 2011). Hengellisyys ja hengellinen elämä vaikuttavat hyvinvointiin ja auttavat löytämään merkityksiä tapahtuneelle sekä elämälle yleensä (Silva & Klotz 2006; McSherry & Smith, 2007). Tarkkaan ei tiedetä millä tavalla lapsi käyttää hengellisyyttä luodessaan merkityksiä menetykselle ja kuolemalle (Weiss 2000; Andrews & Marotta 2005). Kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla hengelliset uskomukset auttavat ymmärtämään sekä yksilöllistä että kollektiivista kärsimystä. Hengellisyys ja hengellinen vakaumus auttaa löytämään yksilölliset elämänarvot, joiden tiedostaminen vaikuttaa käyttäytymiseen (Cochran, Wood & Arneklev 1994). Psykkisten selviytymiskeinojen avulla ihminen luo järjestystä kaoottisessa tilanteessa. Myönteinen suhtautuminen hengellisyyteen kasvattaa toivoa ja optimismia, auttaa hyväksymään avun tarpeen ja vastaanottamaan apua ja tukea toisilta ihmisiltä (Silva & Klotz 2006). Hengelliset uskomukset tukevat lasta ja nuorta vaikeiden tunteiden kestämisessä ne vahvistavat kognitiivista tietojärjestelmää ja ongelman ratkaisukykyä (Roberts & Ashley 2008). Esimerkiksi rukoileminen yhdessä toisten kanssa tukee lapsen ja nuoren hengellisyyttä.

Aikuinen toimii lapsen roolimallina suremisesta ja antaa omalla käytöksellään mallin siitä, millä tavalla on sopivaa ilmaista surua (Hope & Hodge 2006). Yleisellä tasolla surun ilmaisun tavat ja ilmaisussa näkyvät erot ovat sosiaalista alkuperää, roolimallien aikaan saamia (Dyregrov & Raundalen 1997).

2.6 Tuki

Käsitteenä tuki tarkoittaa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuvia ilmiöitä. Tuki kattaa vuorovaikutussuhteissa tapahtuvan käyttäytymisen, sosiaalisen verkoston laajuuden ja sisällön. Vuorovaikutuksessa merkittävää on ihmisten välinen kommunikointi ja viestintä, joiden avulla välitetään hyväksytyksi tulemisen, arvostuksen ja huolenpidon kokemuksia. Keskeistä on

vuorovaikutuksen vastavuoroisuus, dialogisuus. Vuorovaikutussuhde on se konteksti, jossa tuki kehittyy (Mikkola 2006). Vuorovaikutukseen perustavana tuki todentuu silloin, kun ihminen kokee merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ihmisten kanssa.

Tukea voidaan tarkastella myös sen tavoitteen ja tarkoituksen näkökulmasta (Mattila 2011). Tällöin tuki ilmenee toimintana, käyttäytymisenä tai resursseina, joiden tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin ja voimavarojen edistäminen sekä elämänmuutostilanteissa selviytymisen auttaminen. Tuki tulee näkyväksi lopputuloksen kautta (Mikkola 2006; Schaffer 2009). Lisäksi tuki voidaan käsittää sosiaalisen ympäristön ja ihmisen välisinä vuorovaikutukseen perustuvina kiinnikkeinä (Mikkola 2006). Tällöin vuorovaikutuksen seurauksena syntyy resursseja – voimavaroja -, jotka välittyvät ihmisten välillä ja joita ihminen voi hyödyntää selviytyäkseen tilanteessa (Schaffer 2009). Resurssien tarkoituksena on hyvinvoinnin edistäminen. Keskeistä tässä näkökulmassa on ihmisen sosiaalisten verkostojen ja hänen elämässään olevien tuen antajien määrä. Tuen toteutumisessa keskeistä on ihmisen integroituminen sosiaalisiin ryhmiin. Tuki kattaa koko sen dynaamisen prosessin, jossa se syntyy ja kehittyy (Mikkola 2006).

Sisällöllisesti tuki voidaan jakaa emotionaaliseen, tiedolliseen, instrumentaaliseen eli konkreettiseen (House & Kahn 1985) ja hengelliseen tukeen (Mäkinen ym. 1999). Emotionaalinen tuki sisältyy vuorovaikutukseen ja toteutuessaan siinä tulisi välittyä kunnioituksen, huolenpidon, rohkaisun ja myötätunnon kokemuksia (Austin 2009). Emotionaalinen tuki merkitsee tunteiden huomioimiseen ja niiden käsittelemiseen (Mikkola 2006). Tuen menetelmiä ovat kuuntelu, läsnäolo, huolenpito, välittäminen, myötäeläminen, hyväksyntä kunnioitus ja rohkaiseminen (House & Kahn 1985; Hope & Hodge 2006; Dehlin 2009). Tiedollinen tuki käsittää yksilön tilanteeseen sopivien neuvojen ja tiedon välittämisen (Stenberg 2010). Tiedollisen tuen menetelmiä ovat avoimen, johdonmukaisen, rehellisen ja ymmärrettävän tiedon antaminen sekä kysymyksiin vastaaminen (Potinkara 2004; Koponen ym. 2008). Tiedollisen tuen avulla pyritään lisäämään stressinhallintaa ja vahvistamaan ongelmanratkaisukykyä (Koponen ym. 2008). Instrumentaalinen eli konkreettinen tuki tarkoittaa erilaisten palveluiden ja resurssien tarjoamista (Schaefer ym. 1981). Tämä tarkoittaa esimerkiksi erilaisten tuki ryhmien muodostamista tai ohjaamista avun piiriin (Mattila 2011). Hengellinen tuki merkitsee toivon ylläpitämistä, voimavarojen vahvistamista, ihmistä suurempaan voimaan luottamuksen vahvistamista, tasavertaista lähimmäisyyttä, ammatillista läsnäoloa ja rakkauden osoittamista (Myllylä 2004). Hengellisen tuen piiriin liittyy merkittävästi elämäntarkoituksen, elämänhalun ja tuonpuoleisen miettimiseen liittyvät kysymykset. Tuki perustuu vertaistuelliseen lähimmäisyyteen. Hengellinen tuki toteutuu rukoilemisen, hengellisyyteen liittyvien elementtien ja sielunhoidon kautta (Myllylä 2004).

2.7 Tuen tarve

Nuorten surua koskevilla tutkimuksilla (Doka 2000; Rask 2001; Sandler, Ayers & Wolchik ym. 2003; Niemi 2004; Brown, Pearlman & Goodman 2004; Andrews & Marotta 2005; Auman 2007, 2009; Heath ym. 2008), tulee esille kysymys siitä, kenelle lapsen tai nuoren surun tunnistaminen kuuluu ja kuka on vastuussa tuen järjestämisestä. Läheisen kuoleman jälkeen omaiset saavat liian vähän tukea, vaikka menetyksestä puhumisen ja vertaistuen on osoitettu helpottavan surun kanssa selviämistä. Tuen saaminen lisää omaisen elämäntilanteen hyväksymistä, vähentävää menetyksestä johtuvia stressioireita ja lisää elämästä selviämisen ja elämänhallinnan kokemusta (Rask 2001; Kylmänen - Kurkela 2002; Erjanti & Paunonen - Ilmonen 2004, 130; Niemi 2004; Auman 2007, Jantunen 2008; Dehlin & Mårtensson 2009; Jerome 2011; Niemelä 2012). Tuen tarve on kasvanut erityisesti niissä tilanteissa, joissa vanhempi on sairastanut pitkään ennen kuolemaansa ja ollut kuollessaan alle 45-vuotias. Tukea tarvitaan erityisesti perheissä, joissa leskeksi jäänyt on nuori ja perheessä on pieniä lapsia (Somer 2000; Erjanti & Paunonen - Ilmonen 2004; Niemelä 2011). Tuen tarvetta lisää myös niukka tuen saanti sairauden aikana, pitkittynyt suru, lesken fyysinen sairaus, syvä masennus, itsetuhoisuus sekä taloudelliset vaikeudet (Erjanti & Paunonen - Ilmonen 2004, 130; Cohen, Mannarino & Staron 2006).

Suomessa on vuosittain noin 4000 syöpää sairastavaa aikuista, joilla on puoliso ja kotona asuvia lapsia. Syövän lisäksi on myös muita vakavia somaattisia sairauksia sairastavia alaikäisten lasten vanhempia. Osa näistä lapsista kohtaa vanhemman kuoleman. Perheelle ja läheisille suunnattu tuki jo perheenjäsenen sairauden aikansa vähentää lasten psykiatrisen erikoissairaanhoidon tarvetta ja vahvistaa selviämistä kuoleman tapahduttua (Niemelä 2012). Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen toimii usein aikuislähtöisesti tai ohittaa kokonaan läheisen kuoleman kokeneen lapsen ja nuoren tarpeet. Ammattilaiset eivät useinkaan tunnista lapsen ja nuoren surua (Somer 2000; Kylmänen - Kurkela 2002; Liikka 2006; Fearnley 2010). Aktiivinen tuen tarjoaminen surevalle nuorelle on tärkeää erityisesti silloin kun nuori elää uusperheessä tai muutoin erillään läheisistään (Fearnley 2010).

2.8 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten omaehtoista, vastavuoroista, kokemukselliseen tietoon ja tunteiden jakamiseen perustuvaa yhteisöllistä tukea. Se

perustuu samankaltaisten elämänvaiheiden ja elämäkokemusten läpieläneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen, kohtaamiseen ja tukeen (Dennis 2003; Nylund 2005). Vertaistukeen voidaan liittää emotionaalisen ja tiedollisen tuen lisäksi lohdun ja myötätunnon sekä konkreettisen avun saaminen arjessa selviytymiseen (Laakso & Paunonen-Ilmonen 2002). Vertaistuen ydin on osalliseksi tuleminen (Jantunen 2008). Se kuvaa yksilön sisäistä kokemusta ja prosessia, joka toteutuu vertaisten kesken. Osalliseksi tuleminen on luottamusta ja osallistavaa kanssakäymistä. Vertaistuen prosessia kuvaavat käsitteet ovat yhteyden ulkopuolella oleminen, yhteyden hakeutuminen, vuorovaikutuksessa oleminen, yhteyden kuuluminen ja voimaantuminen. Masentuneen ja esimerkiksi menetystä surevan ihmisen kokemus yhteyden ulkopuolella olemisesta on sivullisena olemista, erillisyyden kokemista ja ihmissuhteissa sukkuloimista (Jantunen 2008; Dehlin & Mårtensson 2009). Kokemus yhteyden ulkopuolella olemisesta on yhteydessä vertaisten yhteyden hakeutumiseen. Vertaistukeen osallistuminen edellyttää aktiivista valintaa ja omaa ymmärrystä tuen tarpeesta. Usein toiveena on hyvinvoinnin lisääntyminen. Ensivaikutelma vertaistuesta on ratkaiseva tehtäessä päätöstä yhteyden sitoutumisesta (Jantunen 2008). Nuorille vertaistuki merkitsee asioiden jakamista samanhenkisessä joukossa. Vertaistuessa painottuu samankaltaisten kokemusten merkitys ja kahden ihmisen välillä syntyvä voimaannuttava vuorovaikutus (Laimio & Karnell 2010).

Vertaisuus antaa surevalle mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia ja saada tukea toisilta saman kokeneilta (Hope & Hodge 2006; Jantunen 2008; Jerome 2011; Heath & Cole 2011). Vertaistuen avulla nuorella on mahdollisuus kokea, ettei ole ainoa, joka on kokenut perheenjäsenen kuoleman. Vertaistuki mahdollistaa ymmärretyksi tulemisen, tiedon saamisen ja keskustelujen avulla omien kokemusten ymmärtämisen (Finn 2003; Balk ym. 2011). Nuorelle on tärkeää voida keskustella syyllisyydentunteista, häpeästä ja erilaisista tavoista surra. Vertaisryhmässä on tärkeää käsitellä yksinäisyyden tunnetta, pelkoja, vihaa ja surua nuorelle sopivalla tavalla (Moore & Herlihy 1993; Jerome 2011). Vertaisuuden toteutumisen lisäksi toinen merkittävä asia on, että nuori löytää ryhmässä niitä voimavaroja, jotka auttavat häntä selviytymään surun kanssa. Ryhmän toiminnan tulee olla voimavarakeskeistä (Eppler 2008). Nuoren suruprosessia tukevien voimavarojen löytäminen ja niiden vahvistaminen lisää nuoren hyvinvointia ja toivon kokemuksia (Eppler 2008). Nuoren surua tulee käsitellä toiminnallisen, tiedollisen ja emotionaalisen tuen keinoin. Ihmisten välinen vuorovaikutuksen ja henkis-hengellisten toimintojen kautta (Balk ym. 2011). Tyttöille puhuminen on luontevampaa, mutta pojat tarvitsevat fyysisiä aktiviteettejä (Hope & Hodge 2006; Jerome 2011; Cohen & Mannarino 2011).

Vertaisryhmään osallistuminen vähentää nuoren negatiivisia stressioireita kuoleman jälkeen. Vertaisryhmä auttaa nuorta käsittelemään surua ja vähentää surun komplisoitumista. Vertaisryhmästä saatu tuki lisää nuoren ymmärrystä jäljelle jäänyttä huoltajaa kohtaan (Fearnley 2001; Dehlin 2009; Sandler 2010). Erityisesti pojilla ja vanhemmilla nuorilla surun esiintyminen oli kuuden vuoden jälkeen vähäisempää vertaistuen ansiosta (Sandler 2010). Vertaistuki muodostuu ryhmätapaamisista saman kokeneiden kanssa. Vertaisryhmän ohjaajan tulee olla empaattinen ja lämmin. Hänen tulee tuntea nuoruuden normaalit kehitystehtävät, ymmärtää nuoren suruprosessia ja tunnistaa nuoren tavat ilmaista surua (Balk, Zaengle & Corr 2011).

2.9 Yhteenveto tutkimuksen teoreettisista lähtökohdista

Perheenjäsenen sairastuminen ja sairaalahoitoon joutuminen kuormittaa yksilön lisäksi koko hänen perhettään. Vanhemman vakava sairaus vaikuttaa perheen ja lasten arkielämään ja toimintakykyyn ja kuormittaa lasta emotionaalisesti ja kognitiivisesti (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1999; Tarkka ym. 2003; Mikkola 2006; Hope & Hodge 2006; Åstedt-Kurki 2010; Mattila 2011). Tällaisessa tilanteessa lapsi pyrkii käyttäytymisellään palauttamaan turvallisuudentunteensa ja saavuttamaan häntä hoitavan ihmisen läheisyyden (Holm & Turunen 2005, 17-18). Nuori pyrkii elämän vakauttamiseen ja rutiinien ylläpitoon. Hän saattaa tuntea halua eristäytyä ja sulkea ahdistava tilanne pois omasta todellisuudesta (Dehlin 2009). Sisaruksen sairaus ja kuolema on lapselle lähes yhtä ahdistava kokemus kuin vanhemman sairastuminen ja kuolema. Noin puolella lapsensa menettäneiden perheiden yhdellä tai useammalla sisaruksella ilmenee masennusta, vakavaa eroahdistusta ja keskittymisen vaikeuksia (Brenner 1984; Abdelnoor & Hollins 2004).

Jokainen lapsi ja nuori ymmärtää kuoleman yksilöllisen kehityksensä mukaisesti. Ajattelun kehityksen keskeneräisyys ja tiedon ja elämäkokemuksen puute vaikuttavat kykyyn ymmärtää kuolemaa ja rajoittavat surussa selviytymistä. Lapsen kasvaessa kognitiiviset taidot kehittyvät ja kuoleman käsitys muuttuu konkreettisesta kohti abstraktia (Jarrat 1994; Dehlin & Mårtensson 2009). Tietoisuus läheisen ihmisen tai oman kuoleman mahdollisuudesta ja peruuttamattomuudesta aiheuttaa lapselle tuskaa ja pelon tunteita. Lapsi reagoi pelkoon psykosomaattisilla oireilla. Hän saattaa myös vältellä kuoleman ajattelemista (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004; Hope & Hodge 2006).

Surua kuvataan tunteena, reaktiona, oireyhtymänä, käyttäytymisenä ja työnä (Laakso 2000). Suru voidaan käsittää myös dynaamisena ja yksilöllisenä prosessina, joka on jatkuvassa muutoksessa, voimakkuudeltaan vaihteleva ja intensiteetiltään vähitellen heikkenevä (Cowles & Rodgers 1991;

Jacob 1993; Hogan 1993). Suruun liittyy henkistä kasvua, itsetietoisuuden lisääntymistä ja uusien suhteiden solmimista sekä masennusta ja sairastumista (Jacob 1993). Suru on luopumiseen suostumista. Surevien kokemana luopuminen on kokonaisvaltainen, häilyvärajainen ja voimakasta sisäistä liikehdintää sisältävä vuorovaikutteinen tapahtumaketju (Erjanti, 1999). Surevan keinot murtaa surua olivat ihmisten pariin meneminen, ihmisten keskellä yksin oleminen ja omaehtoinen surun vallan taittaminen, aktiivinen yksityisenä surunsa pitäminen ja surun rajaaminen tai siirtäminen kulloisenkin hetkittäisen sietokyvyn mukaiseksi (Erjanti 1999). Lapsen kohdalla mikä tahansa lapsen kehitystasolle ominainen käyttäytymisen poikkeama voi olla ilmaus surusta (Dyregrov 1992). Vanhemman kuoleman jälkeen kaikenikäisillä lapsilla esiintyy ahdistusta, masennusta, syyllisyyden tunteita, emotionaalista uupumusta, vihan tunteita, pelkoa ja avuttomuuden tunteita (Andrews & Marotta 2005). Nuoren kohdalla suru ilmenee usein väsymyksenä, kokonaisvaltaisena uupumuksena, alakuloisuutena, syyllisyydentunteina, ilottomuutena ja jaksamattomuuden tunteina. Suru voi ilmetä myös käytöshäiriöinä, meluisuutena ja ylikorostuneena huomion etsimisellä (Hope & Hodge 2006; Niemi 2006; Dehlin & Mårtensson 2009; Fearnley 2010). Sisaruksen kuolema on nuorelle epätodellinen kokemus ja hän voi tuntea olonsa epätoivoiseksi. Sisaruksen kuolema voi aiheuttaa nuorella vanhemman menettämisen pelkoa ja turvattomuuden tunteita (Hogan & Greefielt 1991). Sisaruksilla on suuri merkitys toistensa persoonallisuuden muotoutumiseen. Sisaruksen kuolema voi muuttaa minäkuvan, identiteetin ja muiden persoonallisuuden piirteiden muodostumista. Menetyksen merkitys rakentuu uudelleen lapsen kehityksen ja elämänvaiheiden edetessä (Dyregrov 1992).

Lapsen iästä riippumatta suruprosessiin ja selviämiseen vaikuttavat olosuhteet joissa vanhempi tai sisarus kuolee, jäljelle jääneen huoltajan emotionaalinen sopeutuminen menetykseen sekä hänen suhteensa lapseen, vanhemman vakaus, lapsen saatavilla oleminen ja herkkyys vastata lapsen tarpeisiin, lapsen mahdollisuudet käsitellä menetystä ja sen aiheuttamia tunteita, lapsen kognitiiviset taidot ja aikuisen kysy käsitellä kokemusta lapsen kanssa, mahdollisuus muisteluun sekä lapsen suhde kuolleeseen läheiseen (Stoppelbein & Greening 2000; Holmberg 2003, 64; Dyregrov 2004; Bennet & Dyehouse 2005; Hope & Hodge 2006; Horsley & Patterson 2006; Niemi 2006; Haine ym. 2008; Brown 2009). Lapsen tulee saada työstää menetystään omalla tavallaan sanoin sekä toiminnallisten menetelmien kautta. Nuorta auttaa surussa aktiivinen tekeminen, läheisyyden hakeminen, puhuminen ja säännölliseen elämänrytmiin palaaminen sekä arkipäivän velvollisuuksien säilyttäminen (Sandler, Ayers & Wolchik ym. 2003; Niemi 2006; Dehlin & Mårtensson 2009; Heath & Cole 2011). Perheen läheisiltä saama tuki sekä läheisten aikuisten ja perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen avoimuus ja tunteiden jakaminen vähentävät osaltaan

surevan lapsen ja nuoren masentuneisuutta ja ahdistusta (Hope & Hodge 2006). Lisäksi lapsen ja nuoren hengellisyyden vahvistaminen auttaa häntä kestämään menetystä seuraavaa ahdistusta, vähentää stressiä ja heikentää kokemusta lähipiirin vajavaisuudesta (Dehlin & Mårtensson 2009).

Tuki merkitsee ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuvia ilmiöitä. Tuen kokemus todentuu silloin, kun ihminen kokee merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ihmisten kanssa (Mikkola 2006). Tuki syntyy ja kehittyy vuorovaikutuksessa ja tarkoittaa niitä voimavaroja jotka välittyvät ihmisten välillä ja joita ihminen voi hyödyntää selviytyäkseen tilanteessaan (Schaffer 2009). Sisällöllisesti tuki voidaan jakaa emotionaaliseen, tiedolliseen, instrumentaaliseen ja hengelliseen tukeen (House & Kahn 1985; Mäkinen 1999). Vertaistuki merkitsee samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten omaehtoista, vastavuoroista, kokemukselliseen tietoon ja tunteiden jakamiseen perustuvaa yhteisöllistä tukea (Dennis 2003; Nylynd 2005). Vertaistuki mahdollistaa ymmärretyksi tulemisen, tiedon saamisen ja keskustelujen avulla omien kokemusten ymmärtämisen (Finn 2003; Balk ym. 2011). Vertaisuus antaa surevalle mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia ja saada tukea toisilta saman kokeneilta (Hope & Hodge 2006; Jantunen 2008; Heath & Cole 2011; Jerome 2011). Vertaisryhmään osallistuminen vähentää nuoren negatiivisia stressioireita kuoleman jälkeen, auttaa nuorta surun käsittelyssä ja vähentää surun komplisoitumista.

Tässä tutkimuksessa vertaistuella tarkoitetaan ryhmässä tapahtuvaa tukitoimintaa ja vuorovaikutusta ihmisten välillä. Ryhmän jäsenet ovat toisilleen sekä tuen antajia että tuen saajia. Tutkimusjoukko koostuu kymmenestä nuoresta, joilta on kuollut vanhempi tai sisarus ja jotka ovat osallistuneet ryhmävertaistukeen. Ryhmävertaistuki on toteutunut koko perheelle suunnatun vertaistukiviikonlopun aikana tai ryhmässä, joka on kokoontunut seitsemästä kahdeksaan kertaa noin kaksi tuntia kerrallaan. Nuoret olivat haastatteluhetkellä iältään yhdeksästä seitsemääntoista vuotiaita.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten surua ja heidän kokemuksiaan vertaistuesta.

Tutkimuksessa pyritään löytämään vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millaista on läheisensä kuoleman kautta menettäneen nuoren suru?
- 2) Millaisia kokemuksia nuorilla on ryhmävertaistuesta?

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, millaista on läheisensä kuoleman kautta menettäneen nuoren suru, millaisia tunteita suruun liittyy ja millä tavalla nuori ilmaisee surua. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa läheisensä kuoleman kokeneen nuoren kokemuksista ryhmävertaistuesta. Tutkimuksen avulla saavutetun tiedon kautta on mahdollista lisätä surevien nuorten kanssa tekemisissä olevien aikuisten ymmärrystä nuoren surusta. Tutkimustulosten avulla ryhmävertaistukea nuorille järjestävät tahot voivat entistä paremmin huomioida nuorten tarpeet toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

4 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimukseen osallistujat olivat läheisensä kuoleman kokeneita nuoria (N=10), jotka olivat osallistuneet vertaisryhmään. Tutkimusjoukkoon valittiin seuraavilla kriteereillä:

- 1) Nuori oli iältään yhdeksänvuotias tai sitä vanhempi
- 2) Nuoren huoltaja oli lukenut haastattelulupapyyntö ja antanut kirjallisen suostumuksen lapsensa haastattelua varten
- 3) Nuori oli antanut henkilökohtaisen suostumuksen haastattelua varten
- 4) Nuori oli kokenut äidin, isän tai sisaruksen kuoleman
- 5) Kuolemantapauksesta oli kulunut aikaa yli 6kk
- 6) Nuori oli osallistunut vertaisryhmään
- 7) Nuori ja hänen perheensä asuivat pääkaupunkiseudulla tai noin sadan kilometrin säteellä pääkaupunkiseudusta

Tutkimuksen poissulkukriteereitä olivat nuoren vastentahtoinen osallistuminen haastatteluun, kuolemasta kulunut liian lyhyt aika, suuri maantieteellinen etäisyys ja alle yhdeksän vuoden ikä.

4.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto on kerätty marraskuun 2012 – syyskuun 2013 välisenä aikana. Aineisto kerättiin haastattelemalla nuoret. Haastattelu oli luonteeltaan strukturoimaton, vapaa haastattelu. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten huoltajat täyttivät haastattelu lupapyyntö – lomakkeen, jossa he antoivat suostumuksen lapsensa haastattelua varten. Huoltajat saivat lomakkeen joko vertaistuki ryhmien järjestäjien kautta vertaistukileirin aikana, sähköpostilla tai postitse vertaistukiryhmien toteutumisen jälkeen. Haastattelu lupapyyntö-lomakkeet lähetettiin tutkijalle postitse ja tutkija otti puhelimitse tai sähköpostilla yhteyttä nuoren huoltajaan. Haastattelu ajankohdaksi sovittiin perheelle ja nuorelle parhaiten sopiva ajankohta. Haastattelut toteutettiin nuorten kotona.

Tutkimusta varten haastateltiin kymmenen nuorta – seitsemän poikaa ja kolme tyttöä - joilta oli kuollut läheinen ja jotka olivat osallistuneet vertaisryhmään. Haastatteluhetkellä nuorin haastateltavista oli yhdeksänvuotias ja vanhin seitsemäntoista vuotias. Haastateltujen iän keskiarvo oli 13.1 vuotta. Nuorista neljä oli menettänyt isän, kaksi äidin ja neljä sisaruksen.

Haastatelluista nuorista viisi oli osallistunut vertaisryhmään ensimmäisen kerran kuudesta kahdeksaan kuukauden kuluttua läheisen kuolemasta. Neljä nuorista oli osallistunut vertaisryhmään ensimmäisen kerran kun läheisen kuolemasta oli kulunut noin kaksitoista kuukautta. Yksi nuorista

oli osallistunut vertaisryhmään kun läheisen kuolemasta oli kulunut lähes kaksi vuotta. Haastatelluista nuorista kolme oli osallistunut vertaisryhmään kaksi kertaa. Ensimmäisen kerran kun kuolemasta oli kulunut aikaa noin vuosi ja toisen kerran kun kuolemasta oli kulunut aikaa kolme vuotta tai enemmän.

Tutkimuksen nuoret olivat osallistuneet Käpy ry:n, Suomen Mielenterveysseuran, Espoon Evankelisluterilaisten seurakuntien, Helsingin Evankelisluterilaisten seurakuntien ja Terhokodin yhdessä järjestämiin vertaisryhmiin. Vertaisryhmät olivat toteutuneet joko koko perheelle järjestetyn vertaistukiviikonlopun aikana tai viikoittain kokoontuneina vertaisryhminä. Viikonlopun aikana vertaisryhmä oli kokoontunut keskimäärin viisi kertaa, kaksi tuntia kerrallaan. Oman ryhmän kokoontumisten lisäksi viikonlopuissa oli yhteistä toimintaa koko perheelle. Yhden vertaistukiviikonlopun jatkona oli ollut puolen vuoden kuluttua siitä järjestetty yhden päivän tapaaminen. Tapaamisessa nuorten vertaisryhmä oli kokoontunut yhden kerran. Viikoittain toteutunut vertaisryhmä oli jatkunut kuudesta kahdeksaan kertaa, kaksi tai kaksi ja puoli tuntia kerrallaan. Keskimäärin vertaisryhmässä oli ollut kolmesta neljään osallistujaa nuoren lisäksi. Kaikissa nuorten vertaisryhmissä oli ollut kaksi ohjaajaa. Vertaisryhmissä oli käsitelty surua, erilaisia suruun liittyviä tunteita, surun ilmenemismuotoja, suruun liittyviä fyysisiä oireita sekä surun vaikutusta ihmissuhteisiin. Surua oli käsitelty keskustelun keinoin sekä toiminnallisesti kirjoittamisen, piirtämisen, maalaamisen, askartelemisen, musiikin, elokuvien ja kirjallisuuden avulla. Ryhmissä oli muisteltu kuollutta läheistä, valmistettu muistolaatikko tai muistopaikka. Erilaisia tunneharjoituksia oli tehty kaikissa ryhmissä. Tunneharjoituksissa nuorta autettiin tunnistamaan erilaisia tunteita – vihaa, surua, pettymystä, pelkoa - ja miettimään millä tavalla tunteita voi ilmaista. Nuoren mahdollisuuksia saada tukea läheisiltään surun kanssa selviämässä oli kartoitettu esimerkiksi ihmissuhdekartan ja perhekuvioiden avulla. Surun käsittelyn lisäksi ryhmissä keskusteltiin myös nuoren arkeen liittyvistä asioista; kavereista, koulusta ja harrastuksista. Myös nuoren ajatuksia tulevaisuudesta käsiteltiin.

4.3 Aineiston analyysi

Pro gradu-tutkimuksessa haluttiin tietoa nuoren surusta ja nuoren kokemuksista ryhmävertaistuesta. Lähestymistavaksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, strukturoimaton haastattelu. Laadullisella tutkimuksella tarkastellaan sellaisia ilmiöitä, joihin määrällisillä menetelmillä on vaikea päästä käsiksi. Keskeistä on tutkittavien henkilöiden käyttäytymisen, toiminnan, näkemysten, kokemusten ja käsitysten selvittäminen ja niiden syvempi ymmärtäminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000). Keskeisiä tutkimusprosessia ohjaavia kysymyksiä ovat, mitä

tutkimuksen kohteena oleva ilmiö on ja mitä tässä ilmiössä tapahtuu (Glaser 1992). Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena oli nuoren kuvaus surukokemuksesta sekä se, millä tavalla nuori oli kokenut ryhmävertaistuen ja oliko se edistänyt vai estänyt nuoren suruprosessia. Analyysimenetelmäksi valittiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Nauhoitettu haastattelumateriaali kirjoitettiin auki tekstimuotoon, tutkija perehtyi aineistoon ja palasi siihen toistuvasti analyysin eri vaiheiden aikana. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee prosessimaisesti vaiheesta toiseen. Aineistosta nostetaan esiin pelkistyksiä joita ryhmitellään. Tavoitteena on käsitteellistäminen eli abstrahointi. Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ohjaajat tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset (Kylmä, Rissanen, Laukkanen, Nikkonen, Juvakka & Isola 2008).

Tutkimuksen aineistosta – haastattelumateriaalista – tutkija pyrki löytämään nuorten surusta ja vertaisryhmään osallistumiskokemuksista samankaltaisuuksia, jolloin sisällönanalyysin keinoin oli mahdollista muodostaa vastaus tutkimuskysymyksiin.

Aineistosta pyritään tunnistamaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia tekstin osia, jotka ovat nk. merkitysyksiköitä. Sisällönanalyysissä tekstin sanoja ja niistä koostuvia ilmauksia luokitellaan induktiivisesti niiden teoreettisten merkitysten perusteella. (Kylmä, Rissanen, Laukkanen, Nikkonen, Juvakka & Isola 2008). Tässä tutkimuksessa tutkija etsi haastattelumateriaalista yksittäisiä sanoja, lauseita tai asiakokonaisuuksia analyysin merkitysyksiköiksi. Merkitysyksiköt ilmaisivat nuorten kokemuksia surusta ja vertaistuesta.

Analyysin aikana sekä kirjoittaessaan auki tutkimuksen tuloksia, tutkija palasi useita kertoja haastattelumateriaaliin ja siitä poimittuihin alkuperäisilmauksiin. Alkuperäisilmauksiin palaamisen avulla tutkijan oli mahdollista varmistaa, että nuoren ilmaus kokemuksesta säilyi analyysin aikana ja oli näkyvissä lopulta myös tutkimustuloksissa. Yksityiskohtaisen analyysin vaiheessa tutkijan tehtävänä on pelkistää, ryhmitellä ja abstrahoida aineisto. Yksityiskohtainen analyysi alkaa merkityksellisten ilmaisujen etsimisellä aineistosta. Tämän jälkeen nämä alkuperäiset ilmaisut tiivistetään siten, että niiden olennainen sisältö kuitenkin säilyy. Tämän vaiheen nimi on pelkistäminen (Kylmä ym. 2008). Tässä Pro gradu tutkimuksessa merkitykselliset alkuperäiset ilmaukset alleviivattiin auki kirjoitetusta haastattelumateriaalista. Nuoren surua ja kokemusta ryhmävertaistuesta ilmaisevia lausumia oli yhteensä 283. Lausumat pelkistettiin tiivistämällä ja muuttamalla ilmaisut kirjakieliseen muotoon. Samankaltaisten lausumien esiintyminen haastattelumateriaalissa alkoi toistua kuudennen haastattelun jälkeen. Toistumiseen eli aineiston saturaatioon vaikutti haastateltujen sama sukupuoli. Tutkijan ymmärryksen lisääntyminen nuoren surua ja ryhmävertaistukikokemuksia kohtaan haastattelujen edetessä vaikutti haastattelukysymysten täsmentymiseen ja saattoi osaltaan vahvistaa saturaatiota. Seuraavassa taulukossa on esitetty esimerkki alkuperäisilmauksista, niiden erottelemisesta palasiin kokemuksen

mukaan ja kokoamisesta omiin ryhmiin. Ilmaisut kuvaavat nuoren suruprosessia edistäviä ja nuoren suruprosessia estäviä kokemuksia ryhmävertaistuesta (Taulukko 1).

Taulukko 1: Esimerkki nuoren suruprosessia edistäviä ja nuoren suruprosessia estäviä kokemuksia kuvaavien alkuperäisilmausien erottelusta.

Alkuperäisilmaus kokonaisuena lausekkeena	Tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaukset pilkottuina osiin nuoren kokemuksen mukaan	Alkuperäisilmaus, jossa nuorten suruprosessia edistäviä ja suruprosessia estäviä kokemuksia vertaistuesta kuvaavat ilmaukset on eritelty.	
<p>Ei se ollut oikein ryhmä, meitä oli vain kaksi, mut jos olis ollut enemmän samanikäisiä niin olis tullu enemmän tietoa siitä miten ne samanikäiset niinku kokee sen kuoleman ja miten ne suree, mut se ohjaaja oli kyllä ihan jees ja oli silleen helppo puhua ja oli hyvä kun me puhuttiin myös lätkästä ja koulusta ja silleen.</p>	<p>kaksi osallistujaa ei ollut ryhmä olis ollut enemmän samanikäisiä ois tullu tietoa miten samanikäiset kokee kuoleman ja miten ne suree ohjaaja oli jees oli helppo puhua hyvä kun puhuttiin lätkästä ja koulusta</p>	<p>ohjaaja jees helppo puhua puhuttiin lätkästä puhuttiin koulusta kaksi osallistujaa ei ollut ryhmä, enemmän samanikäisiä, enemmän tietoa miten saman ikäiset kokee kuoleman ja miten ne suree</p>	<p>Nuoren suruprosessia edistäviä kokemuksia kuvaavat ilmaisut Nuoren suruprosessia estäviä kokemuksia kuvaavat ilmaisut</p>

Seuraavassa vaiheessa analyysia jatkettiin ryhmittelyn avulla. Siinä nuoren suruprosessia edistävää kokemusta vertaistuesta kuvaavat ilmaisut kerättiin omaan ryhmään ja nuoren suruprosessia estävää kokemusta vertaistuesta kuvaavat ilmaisut omaan ryhmään. Tämän jälkeen alkuperäisiä ilmaisuja pelkistettiin ja tiivistettiin. Lopuksi pelkistetyt samankaltaiset alkuperäiset ilmaisut yhdistettiin. (Taulukko 2).

Taulukko 2: Esimerkki nuoren suruprosessia edistäviä kokemuksia ryhmävertaistuesta, samankaltaisten pelkistysten yhdistäminen

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Samankaltaisten pelkistysten yhdistäminen
Ei tarvinnu sillai selittää et nyt mulla on käynyt näin, et oon jotenkin outo, et ne ymmärsi etten oo ainut jolta on kuollut perheenjäsen et siellä oli muitakin joilta oli kuollut sisko tai veli näkee kavereita joilta kans on kuollut joku oli helppo jutella kun kaikkee ei tarvinnu selittää, kaikilla oli vähän sama tilanne. Ei tarvinnu selittää, ne tajus muutenki	<p>omaa tilannetta ei tarvinnut selittää toisille</p> <p>itsensä tunteminen samanlaiseksi kuin toiset</p> <p>toisten saman kokeneiden tapaaminen</p> <p>jutteleminen helpous</p> <p>tilanteen samankaltaisuus kaikilla</p> <p>omaa tilannetta ei tarvinnut selittää</p>	<p>Ymmärretyksi tuleminen</p> <p>Samankaltaisen kokemuksen jakaminen</p>

Analyysi eteni pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittelyllä siten, että sisällöllisesti samankaltaiset asiat yhdistettiin yhdeksi luokaksi eli kategoriaksi. Ryhmittelyssä on kyse pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyyksien ja erilaisuuksien etsimisestä. Ryhmittelyn tuloksena syntyy alakategorioita, jotka nimetään sisältöä kuvaavasti (Kylmä ym. 2008). Seuraavassa taulukossa on esimerkki alakategorioiden muodostumisesta ryhmittelyn avulla (Taulukko 3).

Taulukko 3: Esimerkki ryhmittelyn avulla muodostetuista alakategorioista. Pelkistysten avulla on muodostettu alakategoriat vertaisryhmään osallistumisen kokeminen mielekkäänä ja ryhmän ohjaajien kokeminen ammattitaitoisina.

Pelkistykset	Alakategoriat
Helpotuksen kokeminen Hyödyllisenä kokeminen Hyvänä kokeminen Järkevänä kokeminen Ryhmässä oleminen hauskaa Mahdollisuus irtautua arjesta	Vertaisryhmään osallistumisen kokeminen mielekkäänä
Ohjaajien toiminta suunniteltua Ohjaajat tilanteen tasalla Ohjaajilla käytössä erilaisia toimintamenetelmiä Ohjaajat kysyvät nuoren mielipidettä	Ryhmän ohjaajien kokeminen ammattitaitoisina

Luokkiin yhdistämistä ohjaavat sekä aineisto että tutkijan tulkinta ja jo tässä vaiheessa esiintyvä abstrahointi. Ryhmittelyä jatketaan yhdistämällä saman sisältöiset kategoriat toisiinsa, jolloin niistä muodostuu yläkategorioita. Myös yläkategoriat nimetään niiden sisältöä kuvaavilla nimillä (Kylmä ym.2008). Taulukossa 4 on kuvattu yläkategorian Kuoleman ajattelun ja surun tunteen välttäminen muodostaminen alakategorioista.

Taulukko 4: Kuoleman ajattelun ja surun tunteen välttäminen yläkategorian muodostaminen alakategorioita yhdistämällä.

Alakategoria	Yläkategoria
Mielekkään toiminnan ja tekemisen pariin etsiytyminen Kuoleman ajattelemisesta kieltäytyminen Kuolemasta puhumisesta kieltäytyminen	Kuoleman käsittelyn ja surun tunteen välttäminen

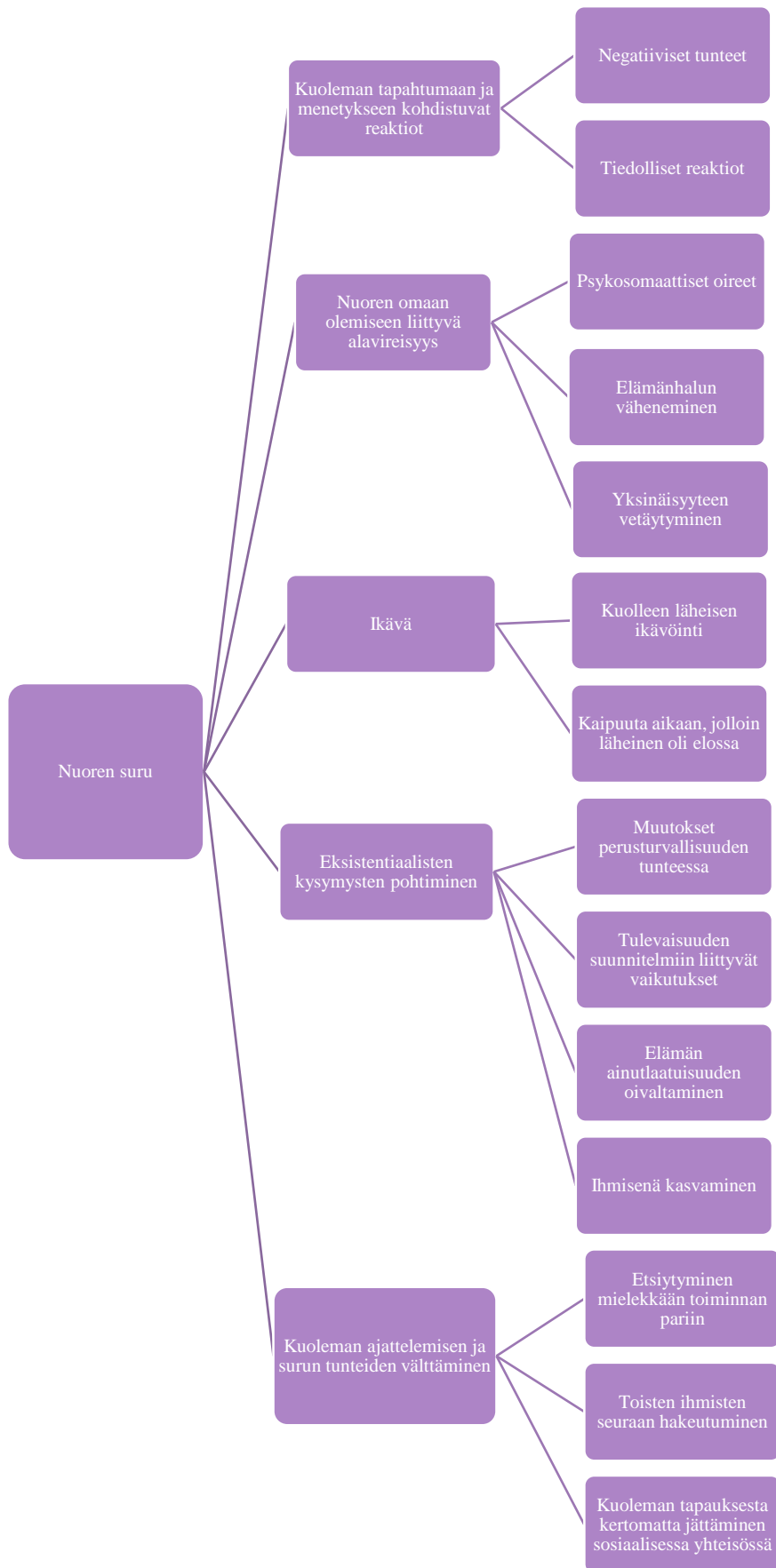
Tutkimuksen aineistosta etsittiin tietoa nuoren surusta ja nuoren kokemuksista vertaistuesta. Nuoren surua läheisen kuoleman jälkeen kuvaavat ilmaukset näyttäytyivät tunteiden tuntemisena ja nuoren käyttäytymistä kuvaavina ilmaisuina. Nuoren surua kuvaavia alakategorioita muodostui neljätoista ja yläkategorioita viisi.

Nuoren kokemukset ryhmävertaistuesta jakautuivat tutkimusaineistoissa nuoren suruprosessia edistäviin ja nuoren suruprosessia estäviin kokemuksiin. Nuoren suruprosessia edistäviä asioita ryhmävertaistuessa kuvaavia alakategorioita muodostui neljätoista ja yläkategorioita viisi. Nuoren suruprosessia estäviä asioita ryhmävertaistuessa kuvaavia alakategorioita muodostui seitsemän ja yläkategorioita neljä.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Nuoren suru

Nuoren suru on haastattemieni nuorten mukaan *kuoleman tapahtumaan ja menetykseen kohdistuvia reaktioita, nuoren omaan olemiseen liittyvää alavireisyyttä, ikävää, eksistentiaalisten kysymysten pohtimista ja kuoleman ajattelemisen ja surun tunteiden välttämistä* (kuvio 1: Nuoren suru, yläkategoriat ja alakategoriat). Nuoren surussa vuorottelevat kuoleman ajattelu ja surun tunteiden valtaan suostuminen ja kuolemaan ja suruun liittyvien tunteiden ja ajatusten välttäminen.



Kuvio 1: Nuoren suru, yläkategoriat ja alakategoriat

5.1.1 Kuoleman tapahtumaan ja menetykseen kohdistuvat reaktiot

Läheisen kuolema on nuorelle kokonaisvaltainen, voimakkaasti tunteisiin vaikuttava kokemus. Tieto läheisen kuolemasta herätti haastattelemisani nuorissa tunteen asian kauheudesta. Kuolema oli nuorelle pelottava (Kuvio 2: Kuoleman tapahtumaan ja menetykseen kohdistuvat reaktiot, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

”...se oli kauhee hetki se kuolema.”

Nuoret kokivat tärkeänä saada oikea-aikaista ja todenmukaista tietoa läheisen kuolemasta ja sitä edeltäneistä vaiheista. Läsnaolo kuoleman hetkellä oli nuorille merkittävää. Mikäli läsnäolo ei ollut mahdollista, nuoret halusivat, että kuolemasta kerrottiin heti sen tapahduttua.

”...olisin halunnut tietää kuolemasta heti kun se tapahtui.”

Nuoren on vaikeaa ymmärtää kuolemaa. Silloinkin kun läheisen kuolemaa on edeltänyt vakava sairaus ja nuori on osannut aavistaa ja pelätä kuolemaa tapahtuvaksi, kuolemaa on vaikea käsittää. Läheisen kuolema on nuorelle asia, joka herättää pelkoa ja saa aikaan haluttomuutta ajatella kuolemaa

”...sitä on vaikee ymmärtää, että niin on tapahtunut.”

Haastatellut nuoret kuvasivat tunteneensa vihaa. Vihan tunne kohdistui tilanteeseen yleensä, siihen että he joutuivat kokemaan läheisen kuoleman ja menetyksen.

”Välillä oon vihainen, en vaan tiijä kelle, mua vaan ottaa päähän kaikki tää”.

Suru saattoi purkautua nuorella myös riitelynä sisarusten tai leskivanhemman kanssa. Omien tunnereaktioiden hallitseminen tuntui vaikealta. Tämä ilmeni siten, että nuori saattoi ensin tuntea vihaa ja sitten koko tilanne alkoi itkettää häntä.

”...ja tulee kauhee ikävä niin silloin joku pieni kähinä vaan syntyy. Tulee huudettua ja sanottua kaikenlaista.”

”...alkaa vaan kaikki ärsyttää ja sitte suutun ja huudan ja sitte alan itkeen.”

Kuoleman tapahtumaan ja menetykseen kohdistuvat reaktiot
- Negatiiviset tunteet
○ Kuolemaan liittyvä pelko
○ Kuoleman kokeminen kauhistuttavana
○ Menetyksen kokemukseen liittyvä viha
- Tiedolliset reaktiot
○ Kuoleman käsittämättömyys
○ Kuoleman ajattelemisesta kieltäytyminen
○ Tiedon saannin oikea-aikaisuus ja kattavuus

Kuvio 2: Kuoleman tapahtumaan ja menetykseen kohdistuvat reaktiot, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

5.1.2 Nuoren omaan olemiseen liittyvä alavireisyys

Läheisen kuolema sai nuoret kokemaan voimattomuutta ja kokonaisvaltaista väsymisen ja pahan olon tunnetta. Nuoret kokivat itsensä uupuneiksi, arkisten asioiden tekeminen vaati ponnisteluja. Heillä oli vaikeuksia keskittyä esimerkiksi kirjan lukemiseen tai koulutehtävien tekemiseen (Kuvio 3: Nuoren omaan olemiseen liittyvä alavireisyys, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

”Täytyy olla jotain mielekästä tekemistä et pystyy ylipäättään keskittymään mihinkään.”

Kiinnostuksen puuttuminen elämää kohtaan tarkoitti nuorelle haluttomuutta ryhtyä tekemään asioita, joista hän ennen perheenjäsenen kuolemaa oli nauttinut. Nuori ei tuntenut kiinnostusta asioihin, koska niistä useimmat muistuttivat kuolleesta perheenjäsenestä. Nuorten kiinnostuksen hiipumista kuvasi myös kokemus siitä, että aikaisemmin itselle tärkeän televisio-ohjelman seuraaminen ei tuntunut kiinnostavalta. Toisaalta television katselu saatettiin kokea helpottavana. Nuori kuvasi television katselua hetkenä, jolloin kuolemaa ei tarvitse ajatella. Televisio-ohjelma sinänsä ei ollut merkittävä, se saattoi olla mikä tahansa. Nuoret kokivat että ajan kuluttaminen koulupäivän jälkeen oli vaikeaa, koska mikään ei tuntunut kiinnostavalta. Nuoren kiinnostuksen puuttuminen näkyi valintatilanteiden vaikeutena. Arjen päätösten tekeminen oli vaikeaa.

”...ettei vaan niinku jaksaa, ettei vaan kiinnosta mikään. Ei yhtään mikään.”

Surun tunteiden valtaan joutuminen sai nuoren vetäytymään yksinäisyyteen ja sulkeutumaan. Hän oleskeli omassa huoneessaan tai makoili sängyllä. Nuori tunsu yleistä alakuloa omasta itsestään ja elämästään. Nuori ei jaksanut puhua kuolemasta, hän väsyi kuoleman käsittelyyn ja halusi olla hiljaa. Kuolemasta ja surusta puhumiseen nuori ei aina löytänyt sanoja. Kuoleman ajattelu ja surusta puhuminen itkettivät nuorta. Tapahtumalla oli vaikutusta myös uneen. Nuoret tunsivat unentarpeensa lisääntyneen ja nuorilla esiintyi nukahtamisvaikeuksia iltaisin sekä heräilyä aamuyöllä.

”Siitä surusta on puhunut jo ihan liikaa, ei vaan jaksais enää puhua. Mitä kuolemasta voi sanoa?”

” Se alkaa itkettää kun puhuu siitä.”

Nuoren omaan olemiseen liittyvä alavireisyys
- Psykosomaattiset oireet
o Kokonaisvaltaista väsymyksen tunnetta
o Häiriöitä unen määrässä ja laadussa
o Fyysisen pahan olon kokemista
- Elämänhalun väheneminen
o Kiinnostuksen puuttumista omaan elämään
o Keskittymisvaikeuksia
- Yksinäisyyteen vetäytymistä
o Väsymistä kuolemasta ja surusta puhumiseen
o Hiljaisuuden kaipuuta
o Halua olla omien ajatusten kanssa

Kuvio 3: Nuoren omaan olemiseen liittyvä alavireisyys, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

5.1.3 Ikävä

Nuoret tunsivat ikävää ja kaipausta kuollutta kohtaan (Kuvio 4: Ikävä, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset). Ikävä tuntui erityisesti niissä tilanteissa, joissa nuori oli tottunut toimimaan yhdessä kuolleen läheisen kanssa. Tällaisia olivat esimerkiksi kuolleen vanhemman nuoren harrastukseen liittynyt tehtävä, kuten vanhempainyhdistystoiminta tai valmentajan tehtävä, jossa nyt toimi jonkun toisen nuoren vanhempi. Nuori kaipasi kuollutta auttamaan koulutehtävissä sekä keskustelemaan kanssaan nuoren tulevaisuudesta. Neuvojen ja ohjeiden saamisen puuttuminen kuolleelta vanhemmalta sai nuoren ikävöimään tätä. Nuoret ikävöivät entistä elämää, jossa kuolema ei ollut

vielä tapahtunut. Tähän liittyi myös perheen yhdessäolon ikävöinti ja sen tiedostaminen, että perhe oli muuttunut peruuttamattomasti. Nuoret ikävöivät mahdollisuutta nauraa yhdessä sekä tuntea iloa yhdessäolosta ja elämästä yleensä.

”Mä siirtäisin aikaa taaksepäin, et se kesäloma ois niinku loputon, kun me oltiin vielä kaikki yhdessä.”

Ikävä
- Kuolleen läheisen ikävöinti
o Läheisen kaipaaminen omassa arjessa
o Avun tarvitseminen kuolleelta läheiseltä
o Tulevaisuuteen kohdistuva menetyksestä aiheutuva suru
- Kaipuuta aikaan jolloin läheinen oli elossa
o Koko perheen yhdessäolon ikävöinti
o Naurun ja ilon kaipaamista elämään

Kuvio 4: Ikävä, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

5.1.4 Eksistentiaalisten kysymysten pohtiminen

Läheisen kuolema vaikutti haastattelemieni nuorten perusturvallisuuden tunteeseen. Menetyks herätti nuorten mielissä ajatuksia siitä, mitä heidän omassa elämässään tai heidän läheistensä elämässä tulevaisuudessa tapahtuu (Kuvio 5: Eksistentiaalisten kysymysten pohtiminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset). Läheisen kuolema sai nuoret ajattelemaan elämää ja kuolemaa yleensä. He ymmärsivät kuoleman universaalien luonteen. Nuoret ajattelivat myös omaa kuolemaansa. Läheisen kuoleminen esimerkiksi syöpään sai nuoret miettimään voiko sama sairaus tulla myös heille, onko sairaus perinnöllinen. Nuoret olivat halunneet selvittää asiaa tarkemmin ja he olivat etsineet tietoa aiheesta mm. internetin välityksellä erilaisista tietolähteistä.

”et kun mä oon sen lapsi, et jos mäkin kuolen siihen syöpään...”

Läheisen kuoleman kokeminen oli saanut nuoret miettimään tulevaisuuden ammattiaan. Nuoret halusivat aikuisena työskennellä tehtävässä, jossa voi auttaa ihmistä; palomiehenä, lääkärinä tai sairaanhoitajana. Nuoret miettivät myös mitä tulevaisuudessa, kun he ovat aikuisia tarkoittaa toisen vanhemman puuttuminen. Esimerkiksi ammattiin valmistumisen juhliminen ilman kuolleen vanhemman tai sisaruksen läsnäoloa sai nuoret miettimään kuoleman merkitystä koko elämänkaarta

koskettavana asiana. Nuoret miettivät myös millaisia elämänohjeita kuollut oli eläessään antanut. Niiden noudattaminen tuntui tärkeältä. Menetyks sai nuoret ajattelemaan elämän ainutlaatuisuutta ja korostamaan tässä hetkessä elämisen tärkeyttä.

”...ehkä silleen et kannattaa miettiä miten elää, kun voi milloin vain kuolla”.

Läheisen kuolema sai nuoret tuntemaan vastuuta. Nuoret mainitsivat pelkäävänsä sitä, että leskivanhemmalle tai jollekin toiselle perheenjäsenelle tapahtuu jotain. He kantoivat huolta siitä miten vanhempi selviää. Nuoret kertoivat tarkkailevansa vanhemman jaksamista. Nuori saattoi kokea olevansa vastuussa vanhemman selviämisestä.

”Joskus mä mietin et mitä äidille tapahtuu ja silleen.”

”...joskus miettiä, et jos jollekin vielä sattus jotain”.

Eksistentialisten kysymysten pohtiminen
- Muutokset perusturvallisuuden tunteessa
o Kuolemanpelkoa
o Pelkoa läheisen vakavasta sairaudesta tai läheisen kuolemasta
o Pelkoa sairauden perinnöllisyydestä
- Tulevaisuuden suunnitelmiin liittyvät vaikutukset
o Ammatinvalinnan pohtiminen
o Läheisen puuttumisen ymmärtäminen elämän eri tilanteista tulevaisuudessa
- Elämän ainutlaatuisuuden oivaltaminen
o Hetkessä elämisen tärkeys
o Oman elämän jatkamisen velvollisuus
- Ihmisenä kasvaminen
o Vastuun kantaminen leskivanhemman selviämisestä
o Vastuun kantaminen sisarusten selviämisestä

Kuvio 5: Eksistentialisten kysymysten pohtiminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

5.1.5 Kuoleman ajattelemisen ja surun tunteiden välttäminen

Haastattelemieni nuorten suru merkitsi kuoleman ajattelemisen ja surun tunteiden välttämistä (Kuvio 6: Kuoleman ajattelemisen ja surun tunteiden välttäminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset). Se näyttäytyi aktiivisen toiminnan ja toiminnasta vetäytymisen vuorotteluna. Läheisen kuoleman kokeminen sai nuoren etsiytyminen mielekkään toiminnan ja tekemisen pariin. Tekemiseen keskittymällä hän halusi välttää kuoleman ajattelua ja surun tunteiden tuntemista.

”Pelaan jotain tai meen potkiin tai meen tekeen lämäreitä tai alan vaan tehdä jotain.”

Tekeminen saattoi olla joko yksin olemista tekemisen lomassa tai tekemistä yhdessä toisten kanssa. Harrastuksiin meneminen ja esimerkiksi jääkiekkjoukkueen tai jalkapallojoukkueen harjoituksissa mukana oleminen helpotti nuorten omaa oloa. Nuoret kokivat tärkeänä olla yhdessä perheen kanssa. Sisarusten kanssa yhdessä oleminen merkitsi mahdollisuutta olla toisten seurassa myös passiivisesti. Se tarkoitti esimerkiksi tietokoneella pelaamista samassa tilassa muun perheen kanssa. Nuoret kokivat, että eivät halunneet olla yksin, koska silloin kuolemaa oli vaikea olla ajattelematta.

”...ei siellä harkoissa tartte mitään ajatella, siellä pelataan. Kukaan ei kysy mitään siitä (kuolemasta).

Nuoret halusivat kertoa kuolemasta vain parhaille kavereille ja koulussa opettajille. Vaikka parhaat kaverit eivät nuorten kokemuksen mukaan voineet ymmärtää mitä läheisen kuolema merkitsee tai millaista nuoren suru on, nuoret luottivat siihen, että kavereille asiasta voi puhua omatahtisesti silloin kun itse haluaa. Kaverit myös ymmärsivät että nuorella on vaikeaa. Nuoret kertoivat kieltäneenä vanhempaa puhumasta perheen kuolemantapauksesta koulussa. He halusivat välttää kuolemasta puhumista ja perheen tilanteen selittämistä koulussa.

Kuoleman ajattelemisen ja surun tunteiden välttäminen
- Etsiytyminen mielekkään toiminnan pariin
o Jalkapallon pelaaminen
o Jääkiekon pelaaminen
o Television katselu
o Kiinnostava tekeminen itsekseen
- Toisten ihmisten seuraan hakeutuminen
o Sisarusten kanssa oleminen
o Kavereiden kanssa oleminen
o Yksinolon välttely
- Kuolemantapauksesta kertomatta jättäminen sosiaalisessa yhteisössä
o Kuolemasta kertominen vain parhaille kavereille
o Kuolemasta puhumisen kieltäminen

Kuvio 6: Kuoleman ajattelemisen ja surun tunteiden välttäminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

5.2 Ajan vaikutus nuoren suruun

Pian läheisen kuoleman jälkeen nuoret kokivat, että kuolema ja menetys täyttivät nuoren ja hänen läheistensä elämän. Nuoret olivat huolissaan läheisistä sekä heidän selviämisestä. Nuoret tunsivat että elämä oli raskasta ja että ilmapiiri surukodissa oli erilainen. He ikävöivät kuollutta (Kuvio 7: Ajan vaikutus nuoren suruun, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset). Nuoret kertoivat, etteivät he muista ensimmäisistä kuoleman jälkeisistä päivistä kovin paljon. Nuoren kokemus oli, että heti kuoleman tapahduttua kotona oli raskas hengittää ja että kotona itkettiin paljon.

Jokainen haastatelluista oli osallistunut kuolleen läheisen hautajaisiin. Hautajaisista nuoret mainitsivat lyhyesti. Nuoret olivat kokeneet tilaisuuden kauniina. He myös kertoivat, että hautajaisissa oli ollut vaikea olla. Kukaan haastatelluista ei kyseenalaistanut hautajaisiin osallistumista, vaan koki sen normaalina, kuolemaan liittyvänä asiana.

”...silloin aluksi oli jotain tosi vaikeeta, kun kuolemasta oli kulunut jotain kuukausi.”

” Yleinen ilmapiiri kotona oli erilainen, raskas ja tumma, silloin äiti vaan itki.”

Haastattelemani nuoret kertoivat että kuoleman tapahduttua heidän kotiinsa tuli ydinperheen lisäksi sukulaisia auttamaan arjessa. Tavallisesti sukulainen oli äidin tai isän sisarus. Sukulaisen läsnäolo oli nuorten mielestä hyvä asia. Sukulaisen läsnäolo auttoi leskivanhempaa. Sukulaisen kanssa kuolemasta oli helpompi puhua kuin ydinperheen jäsenten kanssa.

”...joo kyllä mä puhuin siitä kuolemasta enon kanssa, se oli jotenkin rennompaa (kuin leskivanhemman kanssa).”

”No oli se ihan hyvä kun ne tuli meille, et joku laitto ruokaa ja sillain. Eikä ne itkeny koko ajan.”

Ajan kuluessa nuori oppii elämään surun ja menetyksen kanssa. Haastattelemani nuoret kuvasivat surun muuttumista erilaiseksi ja huomioivat muutoksia itsessään sekä surun tunteiden voimakkuudessa. Nuoret kuvasivat että oma oleminen helpottui eikä heitä enää itkettänyt niin usein.

” Se on muuttunut. Se on niinku heikompaa surua. Se on erilaista”.

”Ei se enää oo niin kipeetä. Ei se itketä enää niin paljon”.

Tunne elämänhallinnasta lisääntyi. Nuoret kertoivat, että eivät enää ajattele kuollutta läheistä koko ajan. Nuoret kokivat että ikävä tulee etenkin sellaisissa tilanteissa, joissa on tottunut olemaan kuolleen läheisen kanssa. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi harrastukseen liittyvät harjoitukset tai pelimatkat. Nuoret kuvasivat myös muutoksia kotona. Nuorten kokemuksen mukaan kotona joitakin asioita oli pakko tehdä eri tavalla kuin ennen, koska perheessä oli vain yksi aikuinen.

” Onhan se vähän niin, että sen yhen pitää olla melkeen kaks, tai eihän se voi olla, mutta on vähä niinku pakko.”

Kuolemasta selviämässä nuoria auttoi tavallisen arjen eläminen, harrastukset ja koulu. Nuoret olivat kokeneet, että osallistuminen vertaisryhmään oli helpottanut omaa oloa. Haastatelluilla nuorilla koulussa oleminen muuttui ajan myötä helpommaksi ja kiinnostus opiskelua kohtaan kasvoi. Läheisen kuolema vaikutti nuorten opiskelumotivaatioon, mutta sillä ei ollut vaikutusta koulumenestykseen. Läheisen kuolema oli saattanut nuoren kiusauksen kohteeksi, mutta tilanne oli selvitetty koulussa asiallisesti. Nuoren ystävä oli ollut hänen tukena.

”Koulus on koko ajan helpompaa. Ei se oo numeroihin vaikuttanut, ihan samoja ne on kuin ennenkin”.

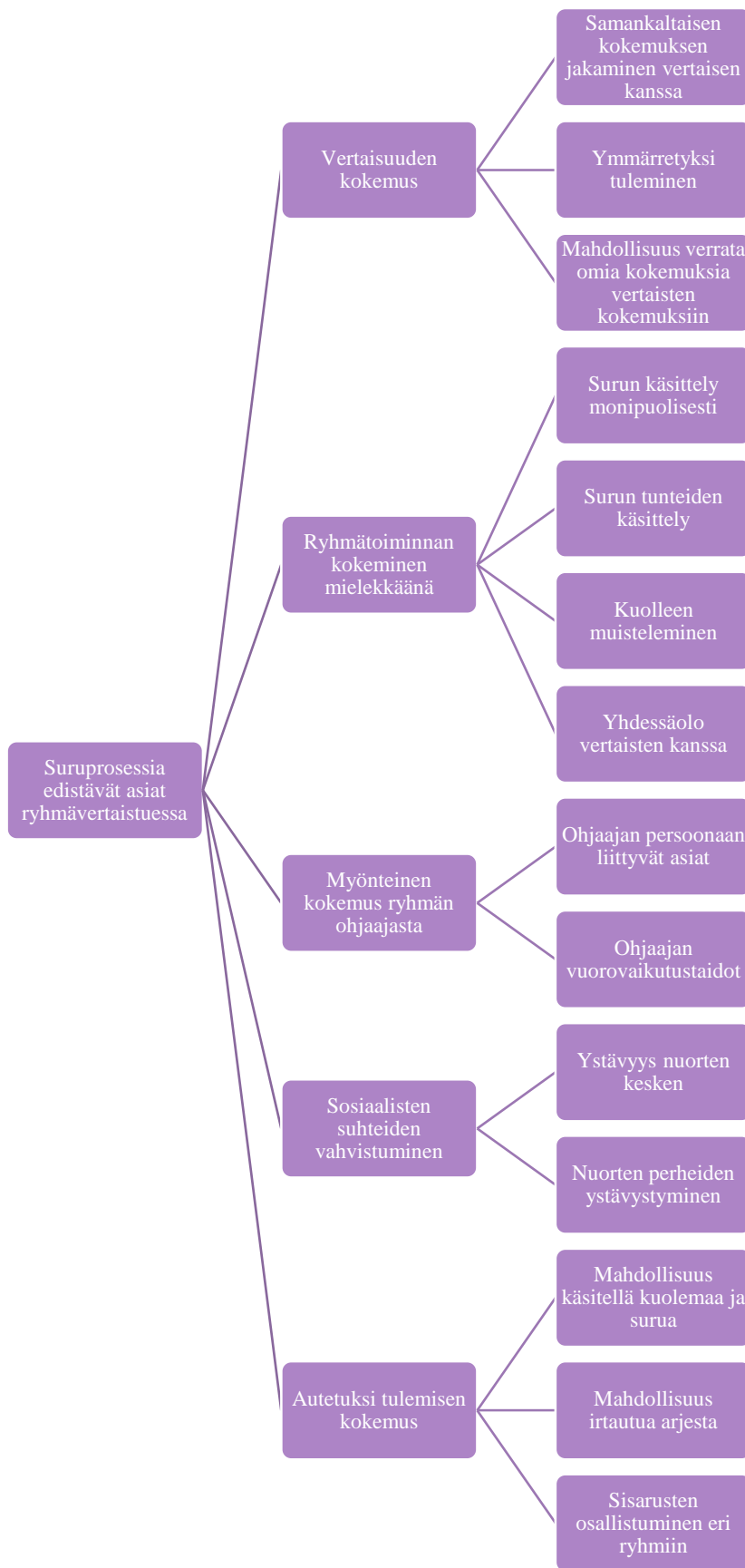
Ajan vaikutus nuoren suruun
- Kuolema täyttää nuoren maailman
o Huolen kantamista
o Elämisen raskautta
o Kodin ilmapiirin raskautta
o Jatkovaa ikävöintiä
- Surun laantuminen
o Kivun tunteen väistymistä
o Itkuisuuden vähenemistä
o Olemisen helpottumista
o Kuoleman peruuttamattomuuden hyväksymistä
o Kiinnostuksen heräämistä elämän asioihin
- Elämänhallinnan tunteen vahvistumista
o Kokemus arjen sujumisesta
o Kokemus siitä, että menetyksen kanssa voi elää
o Koulumotivaation löytymistä
o Harrastusmotivaation löytymistä
o Avun tarpeen tunnistamista
o Avun piiriin hakeutumista

Kuvio 7: Ajan vaikutus nuoren suruun, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6 NUOREN KOKEMUS VERTAISTUESTA

6.1 Nuoren suruprosessia edistävät asiat vertaistuessa

Nuoren suruprosessia edistäviksi asioiksi vertaistuessa nousi haastateltavieni mukaan *vertaisuuden kokemus, ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä, myönteinen kokemus ryhmän ohjaajista, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja autetuksi tulemisen kokemus* (Kuvio 8: Nuoren suruprosessia edistävät asiat vertaistuessa, yläkategoriat ja alakategoriat).



Kuvio 8: Nuoren suruprosessia edistävät asiat vertaistuksessa, yläkategoriat ja alakategoriat

6.1.1 Vertaisuuden kokemus

Vertaisryhmään osallistumisessa nuorille oli tärkeää mahdollisuus jakaa samankaltainen kokemus vertaisten kanssa (Kuvio 9: Vertaisuuden kokemus, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

”Meillä oli kaikilla kuollut äiti tai isä. Ei tarvinnu sillai selittää et nyt mulle on käynyt näin, et oon jotenkin outo”.

Vertaistuessa merkittäväksi asiaksi nousi kokemus ymmärretyksi tulemisesta omien kokemusten jakamisen kautta ja toisten nuorten kuuntelemisen kautta.

” ...oli helppo jutella kun kaikilla oli vähän sama tilanne. Ei tarvinnu selittää, et kyll ne ymmärsi muutenki”.

Nuorille omien kokemusten jakaminen vertaisten kanssa merkitsi mahdollisuutta tuntea normaaliutta kuoleman ja surun myötä itsessä heränneissä tunteissa ja ajatuksissa. Haastatellut nuoret mainitsivat miettineensä ovatko omat ajatukset tavallisia heidän tilanteessaan. Nuoret kertoivat pohtineensa, millä tavalla toiset läheisen menettäneet nuoret surevat. Nuoret mainitsivat, ettei heidän lähipiirissään ole ketään, jonka perheestä olisi kuollut perheenjäsen. Nuoret olivat kokeneet itsensä ja perheensä tilanteen takia poikkeavaksi ja erilaiseksi.

” ...saattoo verrata et mitä siitä miettii siitä kuolemasta ja et miltä se suru tuntuu ja sit niin sitä tietää ettei oo ainut joka kokee niin.....et sit se on tärkeetä et mä kuulen miten ne toiset kokee sen kuoleman ja surun”.

Vertaisuuden kokemus
- Samankaltaisen kokemuksen jakaminen vertaisen kanssa
o Äidin tai isän kuolema
o Sisaruksen kuolema
o Toisten saman kokeneiden nuorten tapaaminen
- Ymmärretyksi tuleminen
o Samankaltainen kokemus lisäsi nuorten ymmärrystä toisiaan kohtaan
- Mahdollisuus verrata omia kokemuksia vertaisten kokemuksiin
o Vertaisten ajatusten kuunteleminen
o Vertaisten kokemusten kuunteleminen
o Omien tunteiden ja ajatusten peilaaminen vertaisten tunteisiin ja ajatuksiin

Kuvio 9: Vertaisuuden kokemus, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.1.2 Ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä

Surun ja kuoleman käsittely vertaisryhmissä toteutui monipuolisesti. Nuorten kokemuksen mukaan heidän suruprosessiaan tukevia asioita ryhmätoiminnassa olivat surun käsittely toiminnallisten menetelmien avulla, kuolleen läheisen muistelemine ja yhdessäolo (Kuvio 10: Ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset). Haastateltujen mukaan kuolemaa ja surua käsiteltiin keskustelun, piirtämisen, maalaamisen, musiikin kuuntelun, pelaamisen, kirjoittamisen ja satujen kuuntelemisen keinoin. Surun tunteiden lisäksi ryhmissä käsiteltiin vihantunteita. Vertaisryhmissä tehtiin erilaisia tunneharjoituksia. Tunteita opeteltiin tunnistamaan ja ilmaisemaan. Yhdessä myös mietittiin, missä kohtaa kehoa tietty tunne tuntuu.

”..et silleen niinku tutustutaan tunteisiin ja siihen et miten me reagoidaan niihin”.

Jokaisessa ryhmässä oli annettu tietoa surusta ja sitä, miten erilaisin tavoin suru voi ilmetä. Yhdessä ryhmässä oli valmistettu perhekuvio, johon jokainen piirsi tai askarteli oman perheensä. Kuviossa oli mukana myös kuollut läheinen. Kuolleen läheisen muistelemine tarkoitti läheisen muistelemista keskustelun tai kirjoittamisen avulla. Yhdessä vertaisryhmässä nuorten käytössä oli ollut muistikirja, johon sai vapaasti kirjoittaa omia tunteita ja ajatuksia sekä kirjoittaa ajatuksia kuolleesta läheisestä. Jokaisessa ryhmässä nuorten oli toivottu tuovan mukanaan valokuvan kuolleesta. Läheisen muistelemine toiminnan kautta merkitsi esimerkiksi muistolaatikon tekemistä tai läheisen haudalle vietävän kynttilän tai kynttilälyhdyn valmistamista. Muistolaatikon tekemine oli ollut jokaiselle vertaisryhmään osallistuneelle myönteinen kokemus.

”...jotain pelattiin ja sitten tehtiin sellaista muistolaatikkoa. Se oli silleen ihan hyvä juttu, sitä voi katsoo joskus”.

Vertaisryhmiin osallistuneille nuorille kokemukset ryhmässä käytetyistä toiminnallisista menetelmistä olivat pääosin myönteisiä. Nuori saattoi kuitenkin kokea, että jotain toimintaa oli ollut liikaa tai että he eivät olleet täysin ymmärtäneet miksi jotain asiaa tehdään. Nuorelle merkittävää oli ollut tavallisista asioista puhumine ryhmäläisten kanssa.

Ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä
- Surun käsittely vertaisryhmässä monipuolisesti
o Yhdessä keskustellen
o Kuvataiteen keinoin
o Musiikin keinoin
o Pelaamisen avulla
o Kirjoittamisen avulla
o Kirjallisuuden avulla
- Suruun liittyvien tunteiden käsittely
o Tunneharjoitusten tekeminen
o Tunteiden tunnistaminen
o Tunteiden ilmaiseminen
- Kuolleen muistelemine
o Keskustelun avulla
o Kirjoittamisen avulla
o Valokuvien katselun avulla
o Muistolaatikon tekemisen avulla
o Kynttilälyhdyn valmistamisen avulla
o Muistopaikalla vierailun avulla
- Yhdessäolo vertaisten kanssa
o Tavallisista asioista keskusteleminen
o Yhteisen tekemisen suunnittelu

Kuvio 10: Ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.1.3 Myönteinen kokemus ryhmän ohjaajista

Tutkimuksen mukaan nuorten suruprosessia edistäviksi asioiksi vertaisryhmän ohjaajan persoonaan liittyen oli ohjaajan kokeminen ammattitaitoiseksi, luotettavaksi ja hyväksi tyypiksi. Ohjaajan tunteminen etukäteen helpotti ryhmään osallistumista (Kuvio 11: Myönteinen kokemus ryhmän ohjaajasta, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset). Ohjaajan ammattitaitoisuus merkitsi asiantuntijuutta. Nuoret olivat esimerkiksi kokeneet, että ohjaajilla oli paljon tietoa surusta. Nuori oli kokenut tärkeänä myös sen, että ohjaaja ymmärsi surun vaikuttavan nuoren käytökseen. Ohjaajan ammattitaitoisuutta kuvasi nuoren kokemus siitä, että ohjaajalla oli kyky ymmärtää nuoren tilannetta. Tämä tarkoitti sitä, että nuorta ei aina huvittanut olla aktiivinen ja osallistuva ryhmän jäsen, vaan että nuorella oli mahdollisuus olla ryhmässä myös hiljaa.

”nooo kyl se ohjaaja tiesi et mitä meidän pitää tehdä, et oli se homma silleen hallussa”.

”No ei siellä ollu pakko edes puhua. Siis jos ei halunnu...aika hiljaa mä olin”.

Ohjaajan luotettavuus tarkoitti esimerkiksi sitä, että ohjaaja sanoi rehellisesti että ei tiedä jotain asiaa. Nuoren kokemus vuorovaikutuksesta ryhmäläisten ja ohjaajan välillä vaikutti joko

myönteisesti tai kielteisesti nuoren kokemukseen vertaistuesta. Nuorta kunnioittava ja ystävällinen kohtelu edistivät osaltaan nuoren suruprosessia. Haastatellut nuoret olivat pääsääntöisesti kokeneet vuorovaikutuksen myönteisenä. Joissakin tilanteissa nuori oli kokenut vuorovaikutuksen vaikeana. Vuorovaikutuksen kokeminen myönteisenä tarkoitti ohjaajan kykyä huomioida nuoren ikä- ja kehitystaso mm. puhumalla nuorelle kuten vertaiselle. Ohjaajalta saatu myönteinen palaute, ohjaajan osoittama kiinnostus nuoren mielipiteitä kohtaan ja nuoren toiveiden huomioon ottaminen vahvisti vuorovaikutuksen kokemista myönteisenä. Nuoren toiveiden huomiointi tarkoitti nuoren mielipiteen kysymistä esimerkiksi ryhmän toimintaa suunniteltaessa ja nuoren ottamista mukaan suunnitteluun.

”Sit se ohjaaja kysyi aina meiltäkin että mitä me haluttais tehdä tai että miten tää juttu olis meistä hyvä tehdä.”

Myönteinen kokemus ryhmän ohjaajasta
- Ohjaajan persoonaan liittyvät asiat
o Ammattitaitoisuus
o Luotettavuus
o Positiivisyys
o Asiallisuus
- Ohjaajan vuorovaikutustaidot
o Kyky huomioida nuoren ikä
o Herkkyys huomioida nuoren elämäntilanne
o Kyky huomioida nuoren kognitiiviset taidot
o Kiinnostuksen osoittaminen nuoren ajatuksia kohtaan
o Nuoren mielipiteiden arvostaminen
o Nuoren ottaminen mukaan suunnitteluun

Kuvio 11: Myönteinen kokemus ryhmän ohjaajasta, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.1.4 Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen

Vertaisryhmissä syntyi ystävyysuhteita nuorten välille (Kuvio 12: sosiaalisten suhteiden vahvistuminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset). Nuoret mainitsivat pitävänsä tärkeänä ystävien tapaamista myös ryhmän ulkopuolella. Nuoret kertoivat että olivat suunnitelleet uudelleen ryhmään osallistumista yhdessä ensimmäisessä vertaisryhmässä tapaamansa nuoren kanssa. Nuoret

olivat myös vierailleet toistensa kodeissa. Nuorten ystäväystyminen oli yhdistänyt myös perheitä. Perheet olivat kyläilleet toistensa luona ja suunnitelleet vertaisryhmätoimintaan osallistumista yhdessä. Nuoret kokivat, että vertaisystävän kanssa läheisen kuolemasta oli helpompaa puhua kuin kenenkään toisen kanssa.

Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen
- Ystäväystyminen nuorten kesken
○ Kahdenkeskiset tapaamiset ryhmän ulkopuolella
○ Ryhmään osallistuminen yhdessä
- Nuorten perheiden ystäväystyminen
○ Perheiden kyläily toistensa luona
○ Vertaistoimintaan osallistuminen yhdessä
○ Mahdollisuus saada vertaistukea

Kuvio 12: Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.1.5 Autetuksi tulemisen kokemus

Vertaistuessa nuorille oli merkittävää mahdollisuus käsitellä kuolemaa ja surua. Nuoret mainitsivat, että ryhmään osallistuminen oli helpottanut oman surun käsittelyä ja sen kanssa elämistä. Ryhmässä oleminen oli koettu mielekkääksi ja järkeväksi. Se oli ollut mahdollisuus irtautua hetkeksi arjesta. Nuoret olivat kokeneet ryhmässä tärkeäksi sen, että siellä oli ollut tilaa keskustella myös muista nuoren elämään liittyvistä asioista. Ryhmässä oli heidän mukaansa tehty myös hauskoja asioita. Kuoleman ja surun käsittelyyn oli nuorten mukaan varattu sopivasti aikaa, mutta niitä ei ollut käsitelty ryhmässä liikaa (Kuvio 13: Autetuksi tulemisen kokemus, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

”kyl se sillain autto käsittelemään sitä suru ja on helpompi olla sen kanssa”.

”...siellä juteltiin, muttei mietitty sitä asiaa niinku liikaa”.

Nuoren kokemuksen mukaan oli tärkeää, että sisarukset olivat eri ryhmissä. Sisarusten sijoittaminen eri ryhmiin antoi nuorelle mahdollisuuden vapaammin puhua omasta surusta, eikä hänen silloin tarvinnut huomioida millainen sisaruksen kokemus samoista asioista on.

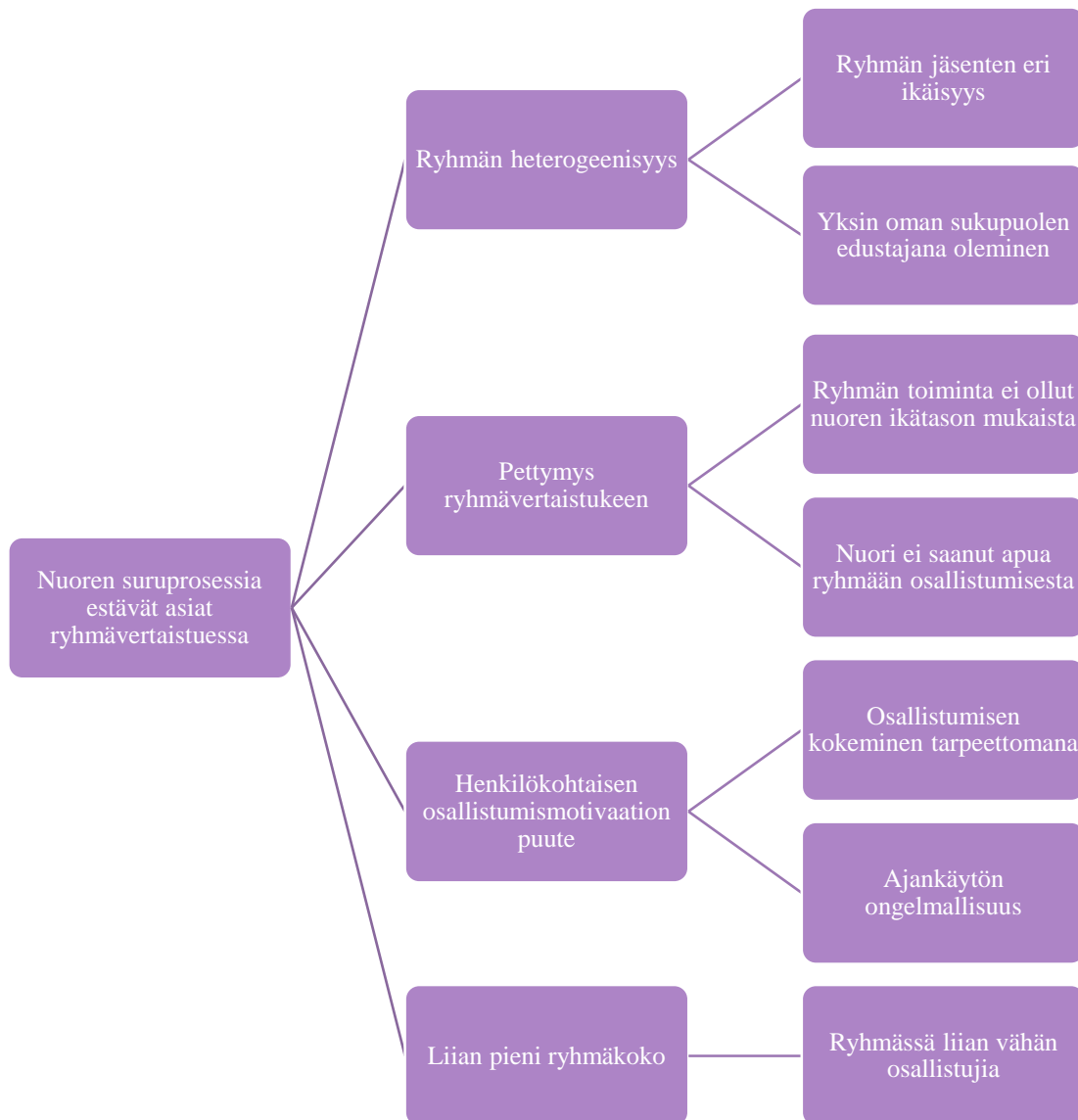
”Oli se parempi ku oltiin eri ryhmissä, ei tullu mitään sanomista sitte jälkikäteen”.

Autetuksi tulemisen kokemus
- Mahdollisuus käsitellä kuolemaa ja surua
o Tiedon saaminen surusta
o Suruun liittyvien keskeisten teemojen käsitteleminen
o Keskustelujen mielekkäiksi kokeminen
- Mahdollisuus irtautua arjesta
o Mukavien asioiden tekeminen ryhmässä
o Hauskojen asioiden tekeminen ryhmässä
o Arjen asioista keskusteleminen ryhmässä
- Sisarusten osallistuminen eri ryhmiin
o vapaus puhua omista kokemuksista
o vapaus puhua omasta surusta

Kuvio 13: Autetuksi tulemisen kokemus, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.2 Nuoren suruprosessia estävät asiat vertaistuessa

Haastattelemini nuorten mukaan toteutuneessa vertaistuessa suruprosessia estäviksi asioiksi nousivat ryhmän heterogeenisuus, pettymys ryhmävertaistukeen, henkilökohtaisen osallistumismotivaation puuttuminen ja liian pieni ryhmäkoko (Kuvio 14: Nuoren suruprosessia estävät asiat ryhmävertaistuessa, yläkategoriat ja alakategoriat).



Kuvio 14: Nuoren suruprosessia estävät asiat ryhmävertaistuessa, yläkategoriat ja alakategoriat

6.2.1 Ryhmän heterogeenisyys

Tutkimuksessa mukana olleet nuoret olivat osallistuneet neljään eri vertaisryhmään. Kolmessa toteutuneessa vertaisryhmässä osallistujien ikäerot olivat yhdestä kahteen- tai yhdestä kolmeen vuotta. Yhdessä toteutuneessa vertaisryhmässä osallistujien ikäerot olivat yhdestä seitsemään vuotta. Liian pitkä ikäero osallistujien välillä esti haastateltujen mukaan vertaisuuden toteutumisen. Nuoret pitivät ryhmäläisten samanikäisyyttä tärkeänä asiana (Kuvio 15: Ryhmän heterogeenisyys, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

”...niinku enemmän tämmösiä samanikäisiä”.

” ei se oikeen ollu vertaistukee.....minä ja lapset”.

”Kun mä tajusin et ei siellä ollu muita muni käsiä niin mä aloin itkeen ja sit oli koko juttu pilalla sen jälkeen”.

Nuoren suruprosessia estäväksi asiaksi muodostui myös nuoren oleminen ainoa tyttö tai ainoa poika omassa ryhmässään. Tällaisessa tilanteessa nuori ei ollut tuntenut erityistä vertaisuutta toista sukupuolta olevien kanssa. Nuori olisi halunnut tavata toisen samaa sukupuolta olevan vertaisen ja keskustella tämän kanssa.

Ryhmän heterogeenisyys
- Ryhmän jäsenten eri-ikäisyys
o Liian laaja ikäjakauma
o Yksin oman ikäluokan edustajana oleminen
- Yksin oman sukupuolen edustajana oleminen
o Ainoa tyttö
o Ainoa poika

Kuvio 15: Ryhmän heterogeenisyys, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.2.2 Pettymys ryhmävertaistukeen

Nuoren suruprosessin toteutumista estävänä asiana nuoret mainitsivat ryhmäläisten ikä- ja kehitystason riittämättömän huomioinnin ryhmän toiminnassa. Nuoren ikä- ja kehitystason huomiotta jättäminen sai nuoren kokemaan toiminnan vertaisryhmässä negatiiviseksi. Nuori koki

toiminnan lapsellisena. Nuoresta tuntui, että toiminta olisi sopinut paremmin alle kouluikäisille lapsille (Kuvio 16: Pettymys ryhmävertaistukeen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

”...se toiminta....se oli niinku jollekin neljävuotiaille, jotain käsinukkeja ja semmosta”.

Nuori saattoi kuvata kokemustaan ryhmätoiminnasta myös siten, että se ei ollut tuntunut järkevältä. Nuori oli kokenut piirtämisen ja maalaamisen turhauttavana. Niitä oli nuoren mielestä tehty liikaa. Nuori kertoi odottaneensa toiminnan tason olevan laadukkaampaa. Ryhmään osallistuminen saattoi tuottaa nuorelle myös pettymyksen. Nuoret mainitsivat, että eivät olleet saaneet ryhmästä apua oman surunsa käsittelyyn. Nuoret olivat odottaneet ryhmään osallistumisen lisäävän ymmärrystä omaa surua kohtaan. Ryhmään osallistuminen ei ollut kuitenkaan tuottanut uusia oivalluksia surusta. Nuoret olivat kokeneet ryhmässä olemisen vaikeana ja turhauttavana eivätkä voineet oman kokemuksensa perusteella suositella vastaavaa ryhmää toiselle läheisen kuoleman kokeneelle nuorelle.

”Mä olin siihen ryhmään tosi pettynyt”.

”En mä saanut mitään erityisiä oivalluksia”.

Pettymys vertaisryhmätoimintaan
- Ryhmän toiminta ei ollut nuoren ikätason mukaista
○ Toiminnan kokeminen lapsellisena
○ Ryhmässä olon kokeminen turhauttavana
○ Toiminnan kokeminen epäkiinnostavana
○ Toiminnan kokeminen ei järkevänä
○ Ryhmässä olon kokeminen vaikeana
- Nuori ei saanut apua ryhmään osallistumisesta
○ Ryhmä ei antanut uusia oivalluksia
○ Nuori ei saanut vastauksia kysymyksiinsä
○ Ryhmätoiminnan kokeminen laadultaan heikkona

Kuvio 16: Pettymys vertaisryhmätoimintaan, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.2.3 Henkilökohtaisen osallistumismotivaation puute

Haastatelluista nuorista osa oli saanut yksilöllistä tukea ryhmävertaistuen lisäksi. Tämä heikensi nuorten motivaatiota osallistua ryhmävertaistukeen. Yksilöllistä tukea saaneet nuoret kokivat ryhmään osallistumisen tarpeettomaksi, sillä yksilöllinen tuki oli tarjonnut riittävät puitteet surun käsittelyyn. Nuoret myös kokivat, että olisivat halunneet käsitellä menetystä yksin tai vain olla omien ajatusten kanssa. Henkilökohtaisten asioiden jakaminen ryhmässä ei tuntunut kaikille luontevalta eikä mielekkäältä. Ryhmään osallistumisen sijasta nuorilla oli myös tarve viettää aikaa kavereiden kanssa. Tämä aiheutti ristiriitoja nuoren mielessä sekä nuoren ja vanhemman välillä ja pakotti nuoren luopumaan itselleen tärkeästä asiasta. Nuori kertoi mm. joutuneensa perumaan harrastuksiin liittyvän menon vertaistukiryhmän takia. Harrastusmeno olisi ollut nuorelle vertaistukiryhmää tärkeämpi.

Nuoret kertoivat osallistuneensa ryhmävertaistukeen läheisen aikuisen toivomuksesta. Tästä lähtökohdasta huolimatta, ryhmästä saattoi kuitenkin muodostua nuorelle myönteinen kokemus. Nuoret kokivat saaneensa ryhmästä tukea oman surun käsittelyyn. Nuoren henkilökohtaisen motivaation puuttuminen sai ryhmään osallistumisen tuntumaan nuoren mielestä ajan tuhlaamiselta (Kuvio 17: Henkilökohtaisen osallistumismotivaation puuttuminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

”Ois ollu muuta tekemistä silloin”.

”Vähän mietitytti että tuleekohan siitä mitään, mutta kyllä se sitten ihan meni. Et silleen ihan hyvin”.

Henkilökohtaisen osallistumismotivaation puuttuminen
- Osallistumisen kokeminen tarpeettomana
○ Tuen saaminen toisaalta
○ Menetyksen käsitteleminen mielekkäämpää yksin
- Ajankäytön ongelmallisuus
○ Halua viettää aikaa kavereiden kanssa
○ Harrastusten kokeminen tärkeämmiksi

Kuvio 17: Henkilökohtaisen osallistumismotivaation puuttuminen, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

6.2.4 Liian pieni ryhmäkoko

Ryhmäkoko vaikutti nuorten kokemukseen vertaistuesta. Yhdessä vertaistukiryhmässä oli vain kaksi osallistujaa. Liian pieni ryhmä ei edistänyt nuoren omaa suruprosessia. Oman kokemuksen kertominen oli mahdollista, mutta vertaisten kokemusten kuuleminen jäi niukaksi. Odotettu mahdollisuus jakamiseen ei toteutunut. Vertaisuuden kokemus jäi puuttumaan. Pienessä ryhmässä pysyttiin enemmän kuoleman ja surun teemoissa. Se oli nuorelle raskaampaa kuin sellaisessa ryhmässä oleminen, jossa vuorovaikutusta on enemmän ja menetyksen käsittelyn lomassa tehdään myös muita asioita (Kuvio 18: Liian pieni ryhmäkoko, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset).

Liian pieni ryhmäkoko
- Ryhmässä liian vähän osallistujia
o Kahdelle hengelle pidetty ryhmä
o Jakamisen mahdollisuuden puuttuminen
o Keskustelujen toteutumattomuus
o Vertaisuuden kokemuksen puuttuminen
o Pienessä ryhmässä olemisen raskaus

Kuvio 18: Liian pieni ryhmäkoko, alakategoriat ja pelkistetyt ilmaukset

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisinä periaatteina voidaan pitää tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, vahingoittamisen välttämistä sekä yksityisyyttä ja tietosuojaa. Nämä periaatteet tulisi huomioida tutkimushankkeen valinnassa, tutkimuksen toteuttamisessa, tulosten julkaisemisessa ja tiedon soveltamisessa. Tutkimuksen päämääräksi voidaan asettaa hyvän lisääminen ja haittojen minimointi (Parahoo 2006).

Tämän tutkimusaiheen valinta oli eettisesti perusteltua, sillä aiheesta on saatavilla niukasti tietoa. Työkäisen vanhemman kuolemaa tai sisaruksen kuolemaa käsittelevää tutkimusta lapsen tai nuoren näkökulmasta on tehty hyvin vähän. Perheenjäsenen kuoleman kokeneiden nuorten kokemuksia ryhmävertaistuesta ei ole Suomessa aikaisemmin tutkittu. Läheisen kuoleman kohtaa suhteellisen

suuri joukko nuoria ja tutkimustieto lisää ymmärrystä heidän surustaan sekä suruprosessia edistävästä ja estävästä seikoista ryhmävertaistuksessa. Tutkimusaihe tukee meneillään olevaa Kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennetta koskevaa uudistusta. Siinä tavoitteena on mm. parantaa väestön yhdenvertaista pääsyä oikea-aikaisiin ja tarpeenmukaisiin palveluihin, vahvistaa palvelu- ja hoitopolkujen toimivuutta, lisätä matalan kynnyksen sosiaalipalveluiden saatavuutta ja lisätä kolmannen sektorin ja seurakuntien osaamisen ja kokemusten hyödyntämistä. Tutkimus vahvistaa osaltaan myös Terveyden- ja Hyvinvoinnin laitoksen ”toimiva Lapsi & Perhe” – hanketta, jossa tavoitteena on kehittää, tutkia ja juurruttaa lasten hyvinvointia edistäviä käytäntöjä perus- ja erityispalveluissa. Lisäksi tavoitteena on lasten hyvinvoinnin tukeminen ja ongelmien ehkäisy silloin kun perheeseen tai vanhemmuuteen kohdistuu paineita.

Tutkijalla oli henkilökohtainen motiivi aiheen tutkimiseen, sillä hän on työskennellyt kymmenen vuotta saattohoidon piirissä. Työssään tutkija on kohdannut useita suruperheitä ja perheenjäsenensä menettäneitä lapsia ja nuoria. Tutkija on itse osallistunut lasten ja nuorten ryhmävertaistuen järjestämiseen ja ryhmien ohjaamiseen. Uuden tiedon saaminen nuorten surusta ja erityisesti heidän kokemuksistaan ryhmävertaistuesta lisää ymmärrystä nuoren surusta ja antaa välineitä ryhmävertaistuen sisällöllisen laadun parantamiseen. Tutkijan henkilökohtainen kokemus aiheesta vaikutti tutkimuksen tekemiseen. Tutkijalla oli etukäteistietoa surevasta nuoresta ja ryhmävertaistuesta. Tämä ei kuitenkaan heikentänyt tutkimuksen eettisyyttä, vaan lisäsi tutkijan herkkyyttä kohdata nuoria sekä vahvista tutkijan läsnäolon kykyä tilanteessa, joka oli osalle haastateltavista vaikea. Tutkimuksen toteuttaminen oli mahdollista kolmannen sektorin ryhmävertaistukea järjestävien tahojen avulla. Tutkija pyysi tutkimusluvan järjestöjen vastuuhenkilöiltä. Käpy ry, Suomen Mielenterveysseura ja Espoon ja Helsingin Evankelisluterilainen seurakunta antoivat luvan tutkimuksen tekemiseen. Tutkija ei itse osallistunut tutkimusjoukon valintaan, vaan kolmannen sektorin piirissä toimivat työntekijät ja vapaaehtoiset vertaisryhmäohjaajat antoivat haastattelupyyntölomakkeet vertaistukiviikonloppujen aikana tai ryhmien tapaamiskertojen lopussa nuorten vanhemmille. Vanhemmille korostettiin että nuoren osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Tässä vaiheessa vanhemmille ja nuorille annettiin tiedoksi tutkijan yhteystiedot. Lisäksi tutkija vahvisti suullisesti nuoren oman halukkuuden osallistua tutkimukseen ennen haastattelun alkamista. Suomen perustuslain 6 §:n 3 momentin mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja heidän tulee saada vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti (www.finlex.fi/laki/). Sama oikeus turvataan myös YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen 12 artiklassa (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989). Tutkimuksen onnistumisen kannalta nuoren henkilökohtainen suostumus oli välttämätön. Perheenjäsenen kuoleman kohdanneet aikuiset ja lapset ovat haavoittuvia, sillä he ovat kokeneet

kriisin ja heidän elämäntilanteensa on peruuttamattomasti muuttunut. On mahdollista, että nuorten haastattelutilanteet nostivat esille kipeitä ja vaikeitakin asioita. Osa haastateltavista osoitti avoimesti tunteitaan esimerkiksi itkemällä haastattelun aikana. Toisaalta haastattelutilanne oli osallistujille myös mahdollisuus puhua omasta kokemuksestaan ja surusta.

Haastattelutilanne pyrittiin luomaan mahdollisimman luontevaksi ja turvalliseksi nuorelle. Haastattelut toteutettiin nuorten kotona, tavallisesti heidän omassa huoneessaan. Osallistujille painotettiin tutkimuksen luottamuksellisuutta, mm. sitä, että heidän henkilöllisyytensä ei tule ilmi missään tutkimuksen vaiheessa (Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2009). Tutkimusaineisto kerättiin tätä tutkimusta varten. Haastatteluaineiston tutkija litteroi ja analysoi itse. Haastatteluaineisto on vain tutkijan tiedossa ja sitä säilytetään tutkimuksen valmistumisen jälkeen tutkijan kotiarkistossa. Tutkimuksen tekijä suhtautui haastateltaviin kunnioittavasti ja rohkaisi heitä haastattelun aikana ilmaisemaan rehellisen mielipiteensä. Tutkimusta tehdessään tutkija pitäytyi aineistossa ja vältti johtopäätösten tekemistä liian varhaisessa vaiheessa. Tutkimusraporttia kirjoittaessaan tutkija käytti koko aineistoa. Tämä merkitsi myös yksittäisten, muusta tutkimusaineistosta poikkeavien lausumien raportoimista. Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttavat myös tutkijan työskentelyasenne (Parahoo 2006, 117-118). Tutkija työskenteli tunnollisesti ja oli eettisesti sitoutunut tutkimuksen tekemiseen.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu

Tutkimuksen luotettavuus merkitsee sen kykyä tarjota totuudenmukaista tietoa siitä todellisuuden osa-alueesta, johon tutkimuksella etsitään vastausta (Puolimatka 2002). Tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan laadullisen tutkimuksen yleisillä luotettavuutta mittaavilla kriteereillä. Luotettavuuden arviointi kattaa koko tutkimusprosessin. Se kohdistuu myös tutkijan tutkimuksessaan tekemiin valintoihin ja ratkaisuihin. Keskeinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä (Eskola & Suoranta 2000).

Tutkimuksen uskottavuutta arvioitaessa tarkastellaan kerätyn aineiston todenmukaisuutta, aineiston käsittelyä, sekä sitä, millä tavalla tutkimusprosessin keinoin onnistutaan kuvaamaan tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Tutkimuksen uskottavuutta lisäävät tutkijan perehtyneisyys aiheeseen, se miten kauan hän on ollut aiheen kanssa tekemisissä. Tutkija halusi vahvistaa uskottavuutta sisällyttämällä aineistosta valittuja alkuperäisiä sitaatteja tutkimukseen. Luotettavuutta lisäävät aineiston triangulaatio ja tutkijan keskustelut aiheesta tutkimukseen osallistuneiden sekä tutkijakollegoiden kanssa (Kylmä ym. 2008).

Tutkija on työskennellyt tutkittavana olevan ilmiön parissa kymmenen vuotta ja tuntee aiheen ja siihen liittyvät ilmiöt hyvin. Tutkimuksen tekeminen on tapahtunut pitkällä aikavälillä, joten tutkijalla on ollut mahdollisuus prosessoida tutkimusaineistoa syvällisesti. Keskusteluja tutkittavana olevasta ilmiöstä tutkija on käynyt haastateltujen ja heidän perheenjäseniensä kanssa. Lisäksi nuorten surusta ja ryhmävertaistuesta on käyty keskusteluja tutkijan työyhteisössä. Samassa graduryhmässä olleiden opiskelijatovereiden kanssa on keskusteltu tutkimuksen tekemiseen liittyvistä käytännöistä, tutkimuskysymysten asettelusta, aineiston laajuudesta sekä laadulliseen tutkimusaineistoon liittyvästä aineiston analyysistä. Erityisen arvokasta tutkijan kannalta on ollut mahdollisuus seurata opiskelijatovereiden tutkimusanalyysin tekemistä. Se on auttanut omassa tutkimusprosessissa. Opponentin antama palaute aineiston analyysivaiheessa on auttanut tutkijaa ymmärtämään analyysiprosessia. Tutkimuksen tulokset vahvistavat jo aikaisempaa tutkimusta, lisäksi ne tuottivat uutta tietoa tutkittavana olleesta ilmiöstä.

Tutkimuksen vahvistettavuus merkitsee mahdollisuutta tehtyjen ratkaisujen ja päättelyn seuraamiseen ja arviointiin. Tutkimus tulee toteuttaa siten, että kaikki sen vaiheet kirjataan huolellisesti. Silloin ulkopuolinen lukija voi seurata tutkimuksen kulkua ja arvioida sen luotettavuutta, uskottavuutta ja vahvistettavuutta, sen vahvuuksia ja heikkouksia (Eskola & Suoranta 2000, 212; Kylmä 2008). Tämän tutkimuksen aineiston analyysi on kirjattu vaihe vaiheelta ja tutkija selventää esimerkein valmiissa tutkimuksessa analyysin etenemistä sekä tutkimustuloksiin päätymistä. Tutkimustieto on julkista ja aiheesta kiinnostuneen lukijan saatavilla.

Tutkimuksen vahvistettavuuteen kuuluu ymmärrys tutkijan taustan vaikutuksesta tutkimukseen. Tämä merkitsee tietoisuutta tutkijan tutkimuslähtökohdista ja oman viitekehyksen vaikutuksesta tutkimusprosessiin (Suoranta 2000; Kylmä ym. 2008). Voidaan puhua tutkimuksen reflektiivisuuden arvioinnista (Kylmä ym. 2008). Reflektiivisyyttä vahvistaa tutkijan perehtyminen teoreettiseen viitekehykseen ennen analyysin alkua, sekä teoretiedon täsmentäminen analyysin aikana. Tutkija on työskennellyt kymmenen vuotta surevien perheiden parissa. Tämä syvensi tutkijan ymmärrystä aiheesta. Tutkijalla oli väistämättä ennako-oletus siitä, millaista nuoren suru on. Toisaalta tämä tarkoitti suurempaa herkkyyttä kohdata haastateltuja, sekä aiheen luontevaa käsittelyä nuorten kanssa. Tutkimuksen tekemisen aikana pyrkimyksenä oli kuitenkin avoin ja utelias suhtautuminen aiheeseen. Tutkija on toiminut myös läheisensä kuoleman kokeneiden lasten vertaisryhmän ohjaajana. Ei kuitenkaan tähän tutkimukseen osallistuneiden nuorten kohdalla. Tutkijalla oli käsitys siitä, mitä ryhmävertaistuki käytännön tasolla voi olla ja se mahdollisti haastattelun aikana tarkentavien kysymysten tekemisen. Kokemukset surevien kohtaamisesta

työympäristössä, sekä henkilökohtaisessa elämässä koetut läheisten kuolemat auttoivat tutkimuksen tekemisessä ja helpottivat surevan nuoren ymmärtämistä.

Ryhmävertaistoimintaa järjestäneiden kolmannen sektorin toimijoiden työntekijät ja vapaaehtoiset olivat tutkijalle entuudestaan tuttuja. Tämä auttoi tutkimuksen osallistujien löytämisessä. Toisaalta ryhmävertaistuen nuoren suruprosessia estävien tekijöiden analysointi ja tulosten kirjoittaminen oli raskasta, sillä tutkija joutui samalla tarkastelemaan ryhmäohjaajien toimintatapoja ja toteutuneiden ryhmien sisällöllistä laatua. Tämä lisäsi ymmärrystä ohjaajan vastuusta ja vaikutuksesta nuoren kokemukseen ryhmävertaistuesta ja kasvatti vakavan menetyksen kokeneiden lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattitaidon arvostamista. Se toi esiin myös koulutuksen merkityksen.

Tutkimuksen laadun arviontiin kuuluu myös tutkimuksen tulosten siirrettävyyden arviointi (Suoranta 2001). Tämä merkitsee sen osoittamista, että tutkimuksen tuloksia voidaan siirtää ja soveltaa samankaltaisiin konteksteihin. Tutkija on verrannut nuorten vanhemman tai sisaruksen kuolemasta johtuvaa surua koskevia tutkimustuloksia samankaltaisiin tutkimuksiin ja tulokset vahvistavat toisiaan. Surevien nuorten ryhmävertaistukea ei Suomessa ole tutkittu aikaisemmin. Tästä tutkimuksesta saadun tiedon perusteella on mahdollista olettaa, että ryhmävertaistukea järjestävät tahot käyttävät vertaistukea järjestäessään samankaltaisia menetelmiä. Siinä suhteessa tutkimustieto on siirrettävissä. Tutkija on kuvannut osallistujajoukkoa tarkasti, samankaltaiselle kohderyhmälle samankaltaisissa olosuhteissa järjestettävässä ryhmävertaistuksessa tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä. Sosiaalisesta monimuotoisuudesta johtuen yleistyksyet laajemmin eivät ole mahdollisia (Eskola & Suoranta 2000, 211-212). Laadullisen tutkimuksen tulisi olla tasokasta, käytännöllistä, dialogista, reflektiivistä, koherenttia suhteessa aikaisempaan tutkimukseen ja ajatuksia innoittavaa (Heikkinen, Huttunen & Syrjälä 2007). Tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan todeta, että tutkija on pyrkinyt toimimaan siten, että laadulliset kriteerit täyttyvät.

Haastattelutilanteissa nuoret puhuivat melko avoimesti. Haastattelun tekeminen nuoren kotona mahdollisti luottamuksellisen tilanteen syntymisen. Tutkijana oli tärkeää vahvistaa nuorten kokemuksia ja tehdä tarkentavia kysymyksiä. Haastattelumateriaalia kertyi runsaasti surun kuvauksista sekä kuolemantapaukseen liittyvistä kokemuksista. Ryhmävertaistukseen liittyviin kysymyksiin nuoret vastasivat monipuolisesti, mutta vastaukset olivat tiiviitä. Vastaukset jakautuivat selkeästi suruprosessia edistävien myönteisten kokemusten ja suruprosessia estävien kielteisten kokemusten kuvausten kesken. Nuoret toivat esiin parannusehdotuksia ryhmävertaistukitoimintaan.

7.3 Tutkimustulosten tarkastelu

7.3.1 Nuoren suru

Tutkimuksen haastatteluaineistosta nousi voimakkaasti esiin nuoren kokemus hetkestä, jolloin kuolema oli juuri tapahtunut tai nuori oli saanut tiedon läheisen kuolemasta. Nuoret kuvasivat läheisen kuolemaa ja ensitietoa siitä erillisenä asiana surusta ja kokemuksistaan vertaistuesta. Tiedon saaminen läheisen kuolemasta oli nuorelle voimakas ja kauhistava kokemus ja tilanteeseen liittyvät tunteet, psykosomaattiset tuntemukset ja fyysiset reaktiot olivat jättäneet vahvan jäljen nuoren mieleen. Tutkimuksissa nuoren voimakkaat reaktiot liittyvät tavallisesti perheenjäsenen äkilliseen kuolemaan tai itsemurhaan (Saldinger 1999). Nuoren reaktioina vanhemman kuolemaan sairauden seurauksena on kuvattu päänsärkyä, vatsakipuja ja hallitsemattomia tunnereaktioita (Dyregrov 1992; Andrews & Marotta 2005). Aikuisilla, vanhempansa menettäneillä on raportoitu samankaltaisia reaktioita (Kaunonen 2000).

Nuoren suru oli tämän tutkimuksen mukaan kuoleman ajattelemisen ja suruun liittyvien tunteiden välttämistä. Nuori vuorotteli surun läheisyyden ja surun etäännyttämisen kanssa. Surun tunteiden valtaan suostuminen ilmeni omaan olemiseen liittyvänä alavireisyytenä ja pahan olon kokemisena. Arkisten asioiden tekeminen vaati nuorelta ponnisteluja. Suru itketti nuorta. Nuoren oli vaikea keskittyä ja kiinnostus asioihin laimeni. Nuori halusi hakeutua yksinäisyyteen ja hän väsyi kuolemasta puhumiseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa nuoren surua on kuvattu aaltomaisesti tulevana voimakkaana ja hallitsemattomana surun tunteena ja vanhemman poissaolon kestämisena (Erjanti 1999). Surun yhtenä vaiheena aikuisilla on kuvattu surun etäännyttämistä (Hogan, Greenfielt & Schmidt 2001). Suru näyttäytyy eristäytymisenä ja sairaudentunteina sekä pelkokokemuksina (Rask 2000). Suru on sisäistä rauhattomuutta ja se näyttäytyy väsymyksenä, kokonaisvaltaisena uupumisena, alakuloisuutena, syyllisyydentunteina, ilottomuutena ja jaksamattomuuden tunteina. Suru voi ilmetä myös hankalana käytöksenä, meluisuutena ja ylikorostuneena huomion etsimisenä (Fearnley 2010; Dehlin & Mårtensson 2009; Niemi 2006; Hope & Hodge 2006; Haine ym. 2008).

Tutkimukseen osallistuneet nuoret halusivat omassa sosiaalisessa ympäristössään rajata kenelle tieto läheisen kuolemasta kerrotaan. Nuoret kertoivat kuolemasta parhaalle ystävälle, opettajalle ja harrastusryhmien aikuisille. Esimerkiksi koululuokassa he eivät halunneet ilmaista menetystään julkisesti. Nuoret pelkäsivät kiusatuksi tulemista. Nuoret kokivat vahvasti, että läheisen kuolema on yksityisasia. Toisaalta tiedon rajaaminen mahdollisti sen, että koulussa ja harrastuksissa ollessaan

nuoren ei tarvinnut ajatella kuolemaa eikä puhua siitä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan tieto vanhemman tai sisaruksen kuolemasta kerrotaan nuoren koulussa nuoren oman luokan oppilaille tai jopa koko koululle. Tähän liittyy usein myös yhteisen muistohetken järjestäminen koko koululle. (Heath & Cole 2011).

Suru sai nuoren tuntemaan ikävää. Kaipausta kohdistui kuolleen perheenjäsenen ikävöintiin sekä sairautta ja kuolemaa edeltäneiden aikojen ikävöintiin. Tutkimusten mukaan ikävöinti on osa nuoren surua (Doka 2000; Rask 2001; Sandler, Ayers & Wolchik ym. 2003; Niemi 2004; Brown, Pearlman & Goodman 2004; Andrews & Marotta 2005; Auman 2007,2009; Eppler 2008, Heath & Cole 2011, Jerome 2011).

Suru sai nuoren pohtimaan eksistentiaalisia kysymyksiä ja tuntemaan kuolemanpelkoa. Hän tunsi vastuuta läheisten selviämisestä sekä omasta elämästä. Persoonallisuuden kasvu näyttäytyi huolena vanhemman ja sisarusten selviämisestä. Oman kokemuksensa takia nuoren ymmärrys saman kokenutta nuorta kohtaan lisääntyi ja hän sai keinoja auttaa ja tukea vertaistaan. Tutkimusten mukaan nuoren suruprosessiin liittyy sisäisten arvojen ja elämän rajallisuuden pohtimista, persoonallisuuden kasvua ja muutoksia ihmissuhteissa (Kaunonen 2000; Niemi 2006; Dehlin & Mårtensson 2009; Heath & Cole 2011). Taito elää hetkessä, kyky sietää elämän epävarmuutta ja henkilökohtainen usko vahvistuvat. Nuori kokee voivansa auttaa toisia läheisensä kuoleman kautta menettäneitä nuoria (Niemi 2004; Silva & Klotz 2006; Jerome 2011) Pelko omasta tai läheisten kuolemasta on osa nuoren surua (Hogan & Griefelt 1999; Hope & Hodge 2006; Heath & Cole 2011; Jerome 2011).

Tässä tutkimuksessa merkittävänä nuoren suruun liittyvänä asiana ilmeni kuoleman ajattelun ja surun tunteen välttäminen. Nuoret hakeutuivat aktiivisesti toimimaan joko yksin tai yhdessä toisten kanssa. Nuoret tunsivat helpotusta ollessaan koulussa tai harrastusten parissa. Tutkimusten mukaan surun käsittely vie nuorelta valtavasti voimavaroja. Nuorta helpottaa aktiivinen tekeminen, läheisyyden hakeminen, puhuminen, säännölliseen elämänrytmiin palaaminen ja arkipäivän velvollisuuksien säilyttäminen (Sandler, Ayers & Wolchik ym. 2003; Niemi 2006; Dehlin & Mårtensson 2009; Heath & Cole 2011). Tytöille surusta puhuminen on luontevampaa kuin pojille. Pojat kaipaavat aktiivista tekemistä, jonka lomassa surusta voi puhua (Hope & Hodge 2006; Eppler 2008; Jerome 2011).

Aika vaikutti nuoren suruun. Nuoret tunnistivat ajan vaikutuksen omaan suruunsa sekä tunteen että toiminnan tasolla. Alussa elämä tuntui raskaalta, kodin ilmapiiri erilaiselta ja kuollut läheinen oli jatkuvasti nuoren mielessä. Kun kuolemasta oli kulunut yli puoli vuotta nuoret huomioivat itsessään ja surussaan tapahtuneita muutoksia ja havaitsivat surun laantumista. Nuoret ilmaisivat että läheisen

kuolemasta voi selvitä ja surun kanssa voi elää. Ryhmävertaistukeen osallistuminen oli ollut nuorille mahdollista kun kuolemasta oli kulunut vähintään kuusi kuukautta. Ikävä tuli esiin määrättyissä tilanteissa. Elämönhallinnan tunne lisääntyi ja opiskelumotivaatio kasvoi. Tutkimuksissa tuodaan esiin surun laantuminen ja lauhtuminen sekä surun ja menetyksen kanssa elämään oppiminen, sopeutuminen vallitsevaan todellisuuteen (Erjanti 1999; Hogan, Greenfielt & Schmidt 2001).

7.3.2 Nuoren suruprosessia edistävät asiat ryhmävertaistuksessa

Nuorten suruprosessia edistäviä asioita ryhmävertaistuksessa ovat kokemus vertaisuudesta, ryhmätoiminnan kokeminen mielekkäänä, myönteinen kokemus ryhmän ohjaajasta, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja kokemus autetuksi tulemisesta. Vertaisuus merkitsi nuorille mahdollisuutta jakamiseen sekä ymmärretyksi tulemiseen. Nuoret kokivat tärkeäksi mahdollisuuden peilata omia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia toisten saman kokeneiden kanssa. Merkittävää oli kokemus siitä, että ryhmästä nuori saa apua surun kanssa selviämiseen. Avun saaminen tarkoitti mahdollisuutta käsitellä surua ja mahdollisuutta irrottautua omasta arjesta. Ryhmässä syntyneet ystävyysuhteet olivat nuorille merkittäviä ja tukivat suruprosessia. Tutkimuksissa nuoren merkitykselliset kokemukset ryhmävertaistuksesta muodostuvat tuen saamisesta ja antamisesta toisille ryhmäläisille, ystävyysuhteiden syntyisestä, sosiaalisuuden vahvistumisesta, ymmärretyksi tulemisesta ja omien tunteiden ymmärtämisen lisääntymisestä (Hope & Hodge; Heath & Cole 2011; Jerome 2011).

Ryhmävertaistuksessa nuori koki mielekkäänä surun ja kuoleman käsittelyn monipuolisesti, erityisesti toiminnalliset menetelmät koettiin hyvänä. Tunneharjoitusten tekeminen erilaisten harjoitteiden avulla oli tärkeää. Kuolleen läheisen muisteleminen ja yhdessäolo muodostuivat myös merkittäviksi asioiksi. Lisäksi nuorelle oli tärkeää saada tietoa surusta ja suruprosessista. Tutkimusten mukaan ryhmävertaistuksessa tunteiden käsittely, kuolleen läheisen muistelu ja tiedon saaminen suruprosessista on tärkeää. Yhdessäolo vahvistaa nuoren kokemusta selviytymisestä, vähentää stressioireita ja auttaa hallitsemaan surureaktioita. Ryhmävertaistuen rakentaminen voimavaralähtöiseksi, niin että se auttaa nuorta löytämään omia voimavarojaan ja vahvistamaan niitä auttaa nuoren selviämistä surun kanssa (Wolfelt 2002; Sandler ym. 2003; Hope & Hodge 2006; Heath & Cole 2011; Jerome 2011).

Ryhmän ohjaajan vaikutus nuoren kokemukseen ryhmävertaistuksesta on merkittävä. Nuoret tarkkailivat ohjaajan toimintaa; millä tavalla hän puhui, miten hän huomioi nuorta, osoittiko hän arvostusta ja empatiaa, oliko hän ystävällinen. Ohjaajan ammattitaito oli nuorelle tärkeää, samoin

mahdollisuus osallistua ryhmän toiminnan suunnitteluun. Tutkimuksissa korostetaan ohjaajan empaattisuuden merkitystä ja mahdollisuuksia tukea nuorta monin eri tavoin. Keinoina ovat emotionaalisen ja kognitiivisen tuen antaminen, sosiaalisten suhteiden vahvistaminen, tunneharjoitusten tekeminen, surun käsittely kirjallisuuden, musiikin, bibliodraaman ja elokuvan keinoin. Merkittävää on myös sen ilmaiseminen nuorelle, että aikuinen on tämän käytettävissä kun nuori sitä tarvitsee (Hope & Hodge 2006; Cohen & Mannarino 2011, Jerome 2011, Heath & Cole 2011).

7.3.3 Nuoren suruprosessia estävät asiat ryhmävertaistuksessa

Suruprosessia ja nuoren selviämistä estivät ryhmän heterogeisuus, henkilökohtaisen osallistumismotivaation puuttuminen ryhmävertaistukseen, liian pieni ryhmäkoko ja sisaruksen osallistuminen samaan ryhmään. Pettymyksen nuorelle tuotti toisten saman ikäisten ja samaa sukupuolta olevien nuorten puuttuminen ryhmästä tai se, että ryhmässä oli liian vähän osallistujia. Läheisen kuolemasta kulunut aika saattoi vaikuttaa nuoren osallistumismotivaatioon. Osalle nuorista ryhmän toiminta oli liian lapsellista eikä vastannut heidän kognitiivisia taitojaan tai tunne-elämän kypsyyttä. Tutkimuksissa korostuu surukokemusten ainutlaatuisuus ja yksioollisuus. Surukokemuksiin vaikuttavat lapsen ikä, sukupuoli, kehitystaso, emotionaalinen kypsyyden, elinympäristö, läheisiltä saatu tuki, läheisten aikuisten reaktiot, lapsen ja nuoren saama malli surun ilmaisutavoista, perheenjäsenen kuolintapa ja olosuhteet, joissa kuolema tapahtuu, kuolleen perheenjäsenen ja lapsen suhde, perheen jäsenten väliset suhteet, perheen vuorovaikutus sekä se, miten hyvin lapsen ja nuoren lähellä olevat aikuiset tunnistavat lapsen ja nuoren surun. Kaikki tämä vaikuttaa siihen, millaista tukea nuori tarvitsee ja miten hän hyötyy saamastaan tuesta (Erjanti 1999; Hope & Hodge 2006; Cohen, Mannarino & Deblinger 2006; Haine ym. 2008; Heath & Cole 2011; Jerome 2011; Zeng & Silverstein 2011). Perheenjäsenen kuoleman kokeneille nuorille järjestetyssä ryhmävertaistuksessa on tärkeää, että nuorten ikäerot ovat kohtuullisen pienet ja että nuori itse haluaa osallistua ryhmään (Sandler ym. 2003).

Tämän tutkimuksen mukaan ryhmävertaistuksessa nuorten keskinäinen saman ikäisyys on merkittävää. Se mahdollistaa ajatusten ja kokemusten vertaamisen ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nuorille menetyksen samankaltaisuus on myös tärkeää. Tässä tutkimuksessa mukana olleet nuoret olivat osallistuneet joko vanhempansa menettäneiden tai sisaruksen menettäneiden ryhmävertaistukseen. Tulosten perusteella ryhmävertaistuksi nuorille tulisi järjestää sen mukaisesti kuka heidän perheestään on kuollut.

Yhdessä tekemisen kautta toteutuva toiminnallisuus on nuorelle luonteva tapa käsitellä kuolemaa ja surua. Erityisesti pojat toivoivat enemmän fyysistä tekemistä. Tytöille keskustelu oli sopiva tapa käsitellä surua. Tutkimuksen tulos vahvistaa aikaisempien tutkimusten tuloksia (Andrews & Marotta 2005; Hope & Hodge 2006).

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset

Tutkimuksen tulokset lisäävät tietoa nuoren surusta ja suruun liittyvistä reaktioista. Tutkimuksen mukaan nuoren suru on surun tunteiden valtaan suostumisen ja surun ja kuoleman ajattelun välttämisen vuorottelua. Nuorelle suru on kokonaisvaltainen kokemus ja ilmenee alavireisyytenä, kiinnostuksen puuttumisena, uupumuksena, kuolleen ja entisen elämän ikävöimisena. Kuoleman ajattelun välttäminen tapahtuu aktiivisena toiminnan piiriin hakeutumisena ja haluttomuutena puhua kuolemasta. Ajan kuluminen lauhduttaa nuoren surua. Nuoren selviämistä menetyksen kanssa tukee arkirutiineihin palaaminen, koulu ja harrastukset sekä mahdollisuus puhua surustaan nuorelle läheisen ihmisen kanssa. Kuoleman kokemus ja suru varhaistaa nuoren aikuistumista. Hän tuntee vastuuta omasta ja läheistensä elämästä. Läheisen kuolema saa nuoren pohtimaan eksistenssiin liittyviä kysymyksiä, sekä läheisten ja omaa kuolemaa. Nuori pohtii myös elämänarvoja ja oivaltaa elämän ainutlaatuisuuden.

Ryhmävertaistuki tukee nuoren suruprosessia. Nuoren suruprosessia edistäviä asioita ryhmävertaistuessa ovat kokemukset vertaisuudesta ja toiminnan mielekkyydestä, myönteinen kokemus ryhmän ohjaajasta, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja autetuksi tulemisen kokemus. Nuorille merkittävää oli mahdollisuus verrata omia kokemuksia vertaisten kokemuksiin ja mahdollisuus saada kuulla millä tavalla ryhmän muut jäsenet ovat kokeneet kuoleman ja miten he surevat. Nuorelle on tärkeää, että vertaisryhmän jäsenet ovat saman ikäisiä, että mukana on nuoren kanssa samaa sukupuolta olevia nuoria ja että ryhmä on riittävän suuri. Osa nuorista oli osallistunut ryhmävertaistukeen koko perheelle järjestetyn suruviikonlopun aikana. Ryhmätapaamisten ulkopuolella yhdessä ryhmäläisten kanssa vietetty aika oli ollut merkityksellistä ja se tuki ystävyys-suhteiden syntymistä nuorten välille. Nuoret olivat kokeneet suruviikonlopun aikana vietetyn ajan myös irtiotoksi tavallisesta arjesta ja aika oman perheen kesken oli tiivistänyt perheyhteyttä. Ryhmävertaistuki ei tue nuoren suruprosessia silloin kun nuori ei itse koe tarvitsevansa tukea, ryhmän toiminnassa ei riittävästi huomioida nuoren emotionaalisia, kognitiivisia ja instrumentaalisia tarpeita tai osallistujia on liian vähän.

Tutkimuksessa saatu tieto auttaa nuorten kanssa toimivaa terveydenhuollon ammattihenkilökuntaa paremmin ymmärtämään nuoren surua ja huomioimaan läheisensä menettäneen nuoren tuen tarpeita. Tutkimus kannustaa kolmannen sektorin vapaaehtoistoiminnan ryhmävertaistuen järjestäjiä huomioimaan paremmin nuoren tarpeet ja kehittämään vertaistukitoimintaa sisällöllisesti paremmin vastaamaan nuorten tarpeita. Tieto nuoren kokemuksista ryhmävertaistuesta auttaa ymmärtämään vertaisryhmän ohjaajien vastuuta ja heidän roolinsa merkitystä ryhmävertaistuen onnistumisessa. Tutkimustieto nuorten suruprosessia estävistä ryhmävertaistukeen liittyvistä asioista auttaa niiden ymmärtämisessä ja ehkäisemisessä. Tutkimustieto on hyödynnettävissä surevien nuorten kanssa tekemisissä olevien ammattihenkilöiden, kolmannen sektorin vertaisryhmätoimintaa järjestävien tahojen työntekijöiden ja vapaaehtoisten koulutuksessa.

Vanhemman tai sisaruksen kuolema on nuoren elämää peruuttamattomasti muuttava tapahtuma. Tutkimustieto kannustaa terveydenhuollon henkilökuntaa sekä kolmannen sektorin toimijoita entistä aktiivisemmin pohtimaan millä tavalla perheitä ja erityisesti lapsia voidaan tukea perheenjäsenen vakavan sairauden aikana ja kuoleman jälkeen. Millä tavalla yhteistyötä eri toimijoiden kesken voidaan lisätä, jotta tuen tarjoaminen perhettä haavoittavassa tilanteessa tulisi osaksi hyvää hoitotyötä. Millaista tietotaitoa se vaatii ammattihenkilökunnalta, mitkä ovat ne taloudelliset resurssit, jotka toimintaan voidaan kohdentaa ja millä keinoin tuen saaminen voidaan turvata hoitosuhteen päättymisen jälkeen. Tulevaisuudessa tulisi yhä enemmän järjestää samanaikaista ryhmävertaistukea perheenjäsenille siten, että lapset ja nuoret olisivat omissa ryhmissään ja aikuiset omissaan. Kolmannen sektorin toimijoiden tulisi järjestelmällisesti tehdä yhteistyötä, jotta ryhmiä olisi tarjolla säännöllisesti ja riittävän usein.

Jatkotutkimuksena olisi tärkeää saada lisää tietoa nuorten ryhmävertaistuen sisällöllisistä teemoista, sekä siitä millaisia tavoitteita ryhmien järjestäjät toiminnalle asettavat. Lisää tietoa tarvitaan pienten lasten kokemuksista ryhmävertaistuesta sekä nuorten aikuisten kokemuksista ryhmävertaistuesta. Yhä useampi lapsi kokee elämänsä aikana vanhempiensa avioeron. Lisää tietoa tarvitaan siitä, millä tavalla eroperheen lapsi kokee vanhemman kuoleman ja vaikuttaako lapsen kokema avioero hänen suruunsa tai tuen tarpeeseensa ryhmävertaistuen osalta. Suomalaisia tutkimuksia lasten ja nuorten ryhmävertaistuesta ei ole tehty. Olisi tärkeää tutkia ryhmävertaistukea pitkittäistutkimuksen avulla tuen vaikuttavuuden selvittämiseksi. Tutkimuksessa ryhmävertaistuen onnistumiseen vaikutti suuresti ohjaajan toiminta. Mielenkiintoista olisi tutkia, millä tavalla ryhmien ohjaajat valikoituvat, millaista koulutusta heillä on, mitä lisäkoulutusta he toivoisivat ryhmien ohjaamiseen, millaisia tavoitteita he asettavat omalle toiminnalleen sekä ryhmän toiminnalle ja miten he arvioivat nuoren tuen tarvetta.

LÄHTEET

Abdelnoor A & Hollins S. 2004b. The Effect of Childhood Bereavement on Secondary School Performance. *Educational Psychology in Practice*, 20 (1), 43-54.

Aho A-L. 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen – tuki-interventio ja sen arviointi. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print, Tampere.

Akerman R & Statham J. 2011. Childhood Bereavement: A rapid literature review. University of Kent.

Balk D, Zaengle D & Corr C. 2011. Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International* 32, 144.

Bennet P & Dyehouse C. 2005. Responding to the Death of a pupil - Reflections on one school's experience. *British Journal of Special Education*, 32 (1), 21-28.

Brown E J, Pearlman M Y & Goodman R F. 2004. Facing fears and sadness: cognitive-behavioral therapy for childhood traumatic grief. *Harv Rev Psychiatry* 12, 187-198.

Clements P.T & Weisser S. 2003. Cries from the morgue: Guidance for assessment, evaluation and intervention with children exposed to homicide of a family member. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 16 (4), 153-161.

Cochran J K, Wood P B & Arneklev B J. 1994. Is the religiosity – delinquency relationship spurious? A test of arousal and social control theories. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 31 (1), 92-123.

Cohen J, Mannarino A & Staron V. 2006. Sibling Bereavement and Continuing Bonds, *Death Studies*, 30 (9), 817-841.

Cohen J & Mannarino A P. 2011. Supporting children with traumatic grief: What educators need to know. *School Psychology International*, 32 (2), 117-131.

Dehlin L & Mårtensson L. 2009. Adolescent's experience of a parent's serious illness and death. School of Social and Health Sciences. Halmstad University, Halmstead Source: *Palliative & Supportive Care*, 7 (1), 13-25.

Doka K J. (toim.). 2000. Living with grief: Children adolescents and loss. Washington, DC: Hospice Foundation of America.

Dyregrov A. 1992. Traumatized kids, traumatized rescuers? *Journal of Emergency Medical Services* 21, 21-24.

Dyregrov A. 2004. Educational consequences of loss and trauma. *Educational and Child Psychology*, 21 (3), 77-84.

- Eppler C. 2008. Exploring Themes of Resiliency in Children After the Death of a Parent. *Professiona. School Counseling*, 11 (3), 189-196.
- Erjanti H. 1999. From Emotional Turmoil to Tfanquility. Grief as a Process of Giving in A Study on Spousal Bereavement. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 715. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.
- Erjanti H & Paunonen – Ilmonen M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Wsoy. Dark Oy. Vantaa.
- Eskola J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola J, Valli R, toim. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II - näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Jyväskylä, 133-157.
- Eskola J & Suoranta J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Finn C. 2003. Helping Students Cope with Loss: Incorporating Art into Group Counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 28 (2), 155-165.
- Haine R A, Ayers T S, Sandler I N & Wolchik S A. 2008. Evidence-based practices for parentally bereaved children and their families. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39 (2), 113-121.
- Harmanen E. 1997. Sielunhoito sururyhmissä: Tutkimus ryhmänohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.
- Heath M & Cole B. 2011. Member's death Strengthening classroom emotional support for children following a family. *School Psychology International* 33, 243.
- Heikkinen L T, Huttunen R & Syrjälä L. 2007. Action research as narrative; five principles for validation. *Educational Action Research*, 15 (1), 5-19.
- Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.
- Hogan N S, Greenfielt D B & Schmidt L A. 2001. Development and Validation of the Hogan Grief Reaction Checklist. *Death Studies* 25, 1-32.
- Hope R & Hodge D. 2006. Factors Affecting Children's Adjustment to the Death of a Parent: The Social Work Professional's Viewpoint. *Child and Adolescent Social Work Journal* 23.
- Holm T & Turunen T. 2005. Minun suruni. Aikuisen opas. Psykologien Kustannus Oy. Gummerus. Jyväskylä.
- Jerome A. 2011. Comforting children and families who grieve: Incorporating spiritual support. *School Psychology International* 32, 194. <http://spi.sagepub.com/content/32/2/194>
- Lehmann L. 2001. Teens Together Grief Support Group Curriculum: Adolescence Edition, Grades 7-12. Brunnes- Routledge; a Member of the Taylor & Francis Group.
- MacKay M & Vincenten J. 2012. Child Safety Report Card 2012 – Finland. Birmingham: European Child Safety Alliance, Eurosafe.

- Melhem N M, Moritz G, Walker M, Shear K & Brent D. 2007. Phenomenology and correlates of complicated grief in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46 (4), 493-499.
- Kankkunen P & Vehviläinen-Julkunen K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WsoyPro Oy.Helsinki.
- Kaunonen M. 2000. Support for a family in grief. Akateeminen väitöskirja. *Acta Universitatis Tamperensis* 731. Vammalan Kirjapaino Oy.Vammala.
- Koskela H. 2011. Lapseni elää aina sydämessäni. Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa. Akateeminen väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.
- Kylmä J & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prime Oy. Helsinki.
- Kylmä J, Rissanen M L, Laukkanen E, Nikkonen M, Juvakka T & Isola A. 2008. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tietoa hoitotyön kehittämiseen. Esimerkkinä syöpää sairastavan nuoren vanhemman toivon vahvistaminen. *Tutkiva Hoitotyö*, 6 (2), 23 – 29.
- Lehto P. 2004. Jaettu mukanaolo. Akateeminen väitöskirja. *Acta Universitatis Tamperensis* 999. Tampere University Press.Tampere.
- Mattila E. 2011. Aikuispotilaan ja perheenjäsenen emotionaalinen ja tiedollinen tuki sairaalahoidon aikana. Akateeminen väitöskirja. *Acta Universitatis Tamperensis* 1646. Tampere University Press. Tampere.
- Mikkola L. 2006. Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Akateeminen väitöskirja. *Jyväskylä Studies in Humanities* 66. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Männikkö K. 2001. Naiset kiintyvät takertuvasti ja miehet itseriittoisesti. *Studies in Education, Psychology and Social Research* 185. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä.
- Männikkö K. 1997. Kiintymystä lapsesta aikuiseksi. Attachment from childhood to adulthood / Bowlby J & Ainsworth M. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Myllylä M. 2004. Hengellinen hoitotyö. Diakonisen hoitotyön mallin rakentaminen. Akateeminen väitöskirja. Hoitotieteen- ja terveystieteiden laitos. Oulun Yliopisto.
- Niemi T, Paasivaara L & Kyngäs H. 2006.Nuoren kokemuksia vanhemman kuolemasta kotihoidossa.*Hoitotiede*,18 (3).
- Parahoo K. 2006. Nursing reserch. Principles, process and issues. Second edition. Palgrave Macmillain, Hampshire.
- Potinkara H. 2004. Auttava kanssakäyminen. Akateeminen väitöskirja. *Acta Universitatis Tamperensis* 1013.Tampere University Press.Tampere.
- Puolimatka T. 2002. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus ja totuusteoriat. *Kasvatus* 33 (5), 466-474.
- Rask K, Paunonen-Ilmonen M & Kaunonen M. 2001. Nuorten suru läheisen kuoleman jälkeen. *Hoitotiede*, 13 (4),207-2015.
- Rosnera R, Kruse J & Hagl M. 2010. A Meta-Analysis of Interventions for Bereaved Children and Adolescents. *Death Studies*, 34 (2), 99-136.

Sand H. 2003. Sateenkaaren päästä löytyy kultaa. Tutkimus suomalaisesta saattohoidosta. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis. Tampere University Press. Tampere.

Sandler I N, Ayers T S, Tein J Y, Wolchik S A, Millsap R, Khoo S T & Coxe S. 2010. Six-year follow-up of a preventive intervention for parentally bereaved youths: A randomized controlled trial. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 164 (10), 907-914.

Sandler I N, Ayers T & Wolchik S. ym. 2003. The Family Bereavement Program: Efficacy evaluation of a theory-based prevention program for parentally bereaved children and adolescents.

Schmidt J. 1986. Murder of a Child. Parental Loss of a Child. Ed. A. Rando. Champaign, Illinois: Research Press Company, 213-220.

Silva A & Klotz M B. 2006. Culturally competent crisis response. <https://www.nasponline.org/resources/principals/cultcompcrisis.pdf>.

Suomen perustuslaki (6§ 3 mom.). Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Williams M, Jerome A, White K & Fisher A. 2006. Making sense of suffering: A preliminary study of changes in religious women adjusting to severe adversity. Counseling and Values, 50 (2), 84-98.

Wolfelt A D, Brock S E & Lazarus P J. 2002. Children's grief. Teoksessa S R Jimerson :Best practises in school crisis prevention and intervention, 653-671. National Association of School Psychologists. Bethesda.

YK:n Yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Artikla 12. Saatavilla: https://www.unicef.fi/lapsen_oikeuksien_sopimus

Muu kirjallisuus:

Ikola T & Kuuppelomäki M. 2000. Potilaan hengellinen tuki. Teoksessa Erikson Elina & Kuuppelomäki Merja (toim.). Syöpää sairastavan hoitotyö. Wsoy. Helsinki.

Poijula S. 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Kirjapaja. Helsinki.

Poijula S. 2005. Surutyö. Kirjapaja. Jyväskylä.

Saari S. 2000. Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Otava. Helsinki.

Seppänen J. 2010. Psykkisiin kriiseihin liittyvä hengellinen tuki ja sielunhoito. Diakonian tutkimus – aikakauskirja 1. Diakonian tutkimuksen seura.

Sinkkonen J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Katsaus. Duodecim, 120, 1866–1873.

Sinkkonen J & Kalland M. 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen: Kiintymyssuhdeteoria - teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. (Disturbances in Early Relationships). Wsoy. Helsinki.

