

---

# **Kirjallisuus surutyön tukena**

Valikoimaluettelo kirjallisuutta



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2017

Pia Leinonen



HÄMEENLINNA  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

---

<b>Tekijä</b>	Pia Leinonen	<b>Vuosi</b> 2017
<b>Työn nimi</b>	Kirjallisuus surutyön tukena – valikoimaluettelo	

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli laatia valikoimaluettelo kirjallisuutta Pirkanmaalaiselle hoitokodille. Ehdotus työstä tuli toimeksiantajalta tiedustellessani kiinnostusta yhteistyöhön, ja pidin annettua aihetta mielenkiintoisena sekä itselleni sopivana. Valikoimaluettelon kohderyhmä on hoitokodin potilaiden omaiset, ja tarkoituksena oli kerätä valikoitua kirjallisuutta tueksi surutyöhön läheisen sairastuessa ja menetyksen jälkeen. Kirjallisuuden valinnassa on huomioitu vanhemman, lapsen, sisaruksen sekä puolison menettäneet ihmiset. Mukana luettelossa on elämänkertoja, koottuja kertomuksia, runoja, työkirjoja, satukirjoja sekä nuortenkirjallisuutta. Työn tarkoituksena on, että lukija löytäisi itselleen sopivaa kirjallisuutta ja näin saisi vertaistukea surutyön käsittelyyn. Aineiston laajuus on 78 kirjaa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään toiminnallista opinnäytetyötä; bibliografian laatimista, kirjallisuusterapiaa sekä surutyötä. Etsin tietoa kirjallisuudesta, internetistä, kirjaston verkkopalvelusta, sekä hoitotyön tietokannoista. Myös jo julkaistuista bibliografioista löytyi sopivaa kirjallisuutta.

Kirjallisuusterapialla tarkoitetaan yleensä ryhmässä lukemista ja vuorovaihteista keskustelua luetusta kirjallisuudesta, mutta myös yksin lukemisella voi olla terapeuttinen vaikutus. Maantieteelliset tai ajankäytölliset seikat voivat olla esteenä ryhmämuotoiseen toimintaan, kirjan lukemisen ollessa aikaan ja paikkaan sitoutumatonta ja näin lähes kaikille sopivaa.

Jatkotutkimuksen aiheena tälle työlle on kyselytutkimus hoitokodin potilaiden omaisille valikoimaluettelon käytettävyydestä ja aineiston soveltuvuudesta surutyön tukemiseen.

**Avainsanat** Bibliografia, Kirjallisuusterapia, Surutyö, Valikoimaluettelo

**Sivut** 18 s. + liitteet 21 s.

HÄMEENLINNA  
Degree Programme in Nursing

---

<b>Author</b>	Pia Leinonen	<b>Year</b> 2016
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Selection of Literature for Hospice	

---

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to create a selection of literature for hospice. Proposal for the work came from the ordering party, as their interest to co-operate with the author was asked. The author instantly became enthusiastic about the subject. Target group to this selection of literature is the hospice patient's relatives and loved ones during illness and grief work after the loss. There is literature observing different groups: Loss of a parent, a sister or a brother, a child, and a partner. In this selection, there are several kinds of literature: memoirs, workbooks, poems, story books, young adult literature and collected works. The purpose of the selection is to offer reader suitable literature for grief work as a process. Selection includes 78 books.

The thesis is divided into two parts: The theoretical basis of the thesis includes a theoretic background about the practice based thesis, the preparation of a bibliography, literature therapy and grieving process. Information was searched from books, Internet, and different data-bases. Also, earlier published bibliographies were good sources to find material to selection. The second part is the selection of literature.

Literature therapy is usually understood as a group reading and discussing the literature. But also, reading alone can have a therapeutic effect. Because of geographical location or scheduling, accessing groups may be challenging but reading books alone is not limited to time or place.

The development idea for this thesis is to do the research of the suitability of this collection to target group.

**Keywords** Bibliography, literature therapy, practice based thesis, collection of literature, grief process

**Pages** 18 p. + appendices 21 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY.....	2
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	2
3.1	Opinnäytetyön tavoite.....	2
3.2	Opinnäytetyön suunnittelu.....	3
3.3	Opinnäytetyön toteutus.....	3
3.4	Aineiston valinta.....	3
3.5	Aineiston valintakriteerit.....	4
3.6	Tiedonhaku.....	4
3.7	Ulkoasu.....	5
4	BIBLIOGRAFIA.....	6
4.1	Suosittleva bibliografia.....	6
4.2	Bibliografiatyyppejä.....	6
4.3	Bibliografioiden jako sisältökokonaisuuden perusteella.....	7
4.4	Bibliografian laadinta.....	7
5	KIRJALLISUUSTERAPIA.....	8
5.1	Kirjallisuusterapian historiaa.....	8
5.2	Kirjallisuusterapian käyttö ja välineet.....	9
5.3	Kirjallisuusterapiaryhmä.....	10
5.4	Kirjallisuusterapian tavoitteet.....	10
6	SURUTYÖ.....	11
6.1	Surutyön vaiheet.....	11
6.2	Lapsen menetys.....	12
6.3	Puolison menetys.....	12
6.4	Vanhemman menetys.....	13
6.5	Sisaren menetys.....	13
6.6	Vanhuksen menetys.....	14
7	POHDINTA.....	15
7.1	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kehittyminen.....	15
7.2	Toimeksiantajan palaute.....	16
7.3	Kehittämisehdotukset.....	16
	LÄHTEET.....	17

Liite 1 Kirjallisuutta surutyön tueksi

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on läheisensä menettäneille tarkoitettu valikoimaluettelo kirjallisuutta tueksi surutyöhön. Työn tilaajana on Pirkanmaalla sijaitseva parantumattomasti sairaiden hoitokoti, jonka omaisille valikoimaluettelo on tarkoitettu. Halusin tehdä työn liittyen saattohoitotyöhön ja omaisten tukemiseen, ja saatuani ehdotuksen toimeksiantajalta tuntui aihe mielekkäältä ja kiinnostavalta. Saatuani toiveen kirjallisuusluettelon tekemisestä sekä hyväksynnän koululta aloitin opinnäytetyön tekemisen keväällä 2016, ja se valmistui tammikuussa 2017.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja rakentuu kahteen osaan; raporttiosuuteen eli tietoperustaan, ja toiminnalliseen osaan joka on valikoimaluettelo. Tietoperustan luvussa kaksi esittelen työelämäkumppanin. Luvussa kolme on toiminnallisen opinnäytetyön peruspiirteitä, luvussa neljä bibliografian laadinnan teoreettisia perusteita, luvuissa neljä ja viisi käsittelen kirjallisuusterapian käyttöä sekä surutyötä ja sen eri vaiheita.

Opinnäytetyön toinen osa on laatimani valikoimaluettelo, joka sisältää valittua kirjallisuutta surutyön toipumisen tueksi aikuisille, nuorille ja lapsille. Mukana on oppaita, romaaneja, elämäkertoja, runoja, koottuja kertomuksia sekä työkirjoja, jotka sisältönsä puolesta olen valinnut valikoimaluetteloon. Aineisto on suomenkielistä.

Surusta ja surutyöstä on tehty aikaisempia bibliografioita, joita löytyy enimmäkseen eri yhdistysten verkkosivuilta. Myös aikaisempia opinnäytetöitä on tehty, joskaan niissä ei ole aivan samaa painotusta. Tässä työssä kirjallisuus on valittu niin, että se pohjautuu läheisen menetykseen pitkäaikaisen sairauden jälkeen, joskin suruprosessi sinänsä on samankaltainen menetyksen jälkeen, vaikka se omaisille olisi tullut yllättäenkin.

Valikoimaluettelo tukee hoitokodin työtä omaisten hyväksi, selkeällä ja informatiivisella luettelolla omaiset ja henkilökunta voivat etsiä sopivaa kirjallisuutta jossa läheisen menetystä käsitellään erilaisia ryhmiä huomioiden. Erityisesti lasten kanssa kipeitä aiheita on turvallista lähestyä satujen ja tarinoiden kautta, ja toivon että valitsemastani kirjallisuudesta on tukea ja apua lapsille ja lasten läheisille henkilöille asian käsittelemiseen.

Aikuisten kirjallisuudessa korostuu vertaistuki, mukana on paljon elämäkertoja sekä koottuja tarinoita, joita vasten voi peilata omia tunteitaan ja toisaalta saada toivoa siitä, että menetyksestä voi toipua. Kirjallisuusterapeuttinen menetelmä tarkoittaa yleensä kirjan lukemista ja käsittelyä ryhmässä, mutta kirja voi olla terapeuttinen myös yksin luettuna.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

Työn toimeksiantaja on Pirkanmaalla sijaitseva hoitokoti. Hoitokodin potilaat ovat parantumattomia sairauksia sairastavia, elämänä viime vaiheita eläviä potilaita, joiden hoidossa korostuu oireiden lievittäminen ja elämänlaadun parantaminen kodinomaisessa ilmapiirissä. Perheen ja omaisten huomioonottaminen on osa saattohoitoa. Hoitokoti tarjoaa osastohoidon lisäksi myös saattohoitoa kotiin, päiväkeskuksen palveluita sekä kouluttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia sekä alan opiskelijoita. (Pirkanmaan hoitokoti, n.d 2016.)

## 3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, tapahtuman toteuttaminen tai näyttelyn järjestäminen. Toteutustapa voi olla kirja, kansio, vihko, opas, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Airaksinen & Vilka, 2003, 9–10.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa löytää toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi sekä näyttää osaamistaan, että herättää työelämän kiinnostusta ja mahdollisesti työllistyä. Työelämästä saatu aihe opinnäytetyölle tukee myös ammatillista kasvua, ja monissa tutkinnoissa opinnäytetyö on ensimmäinen itsenäinen ja laaja opintokokonaisuus jossa ratkotaan työelämälähtöistä ja käytännönläheistä ongelmaa. (Airaksinen ym. 2003, 16–18.)

Ammatillisen kasvun näkökulmasta kannattaa jo työtä suunniteltaessa pohdita millaisiin mittoihin työ saattaa laajentua, ja riittävätkö omat voimavarat ja henkilökohtaiset valmiudet toimeksiantoon sitoutumiseen. (Airaksinen ym. 2003, 18.)

### 3.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämä opinnäytetyön tavoitteena oli laatia toimeksiantajalle valikoimaluettelo kaunokirjallisuutta. Valikoimaluettelo toimii osana saattohoitotyötä omaisten tukemiseksi. (LIITE 1). Valikoimaluetteloa voivat hyödyntää hoitokodin potilaat, omaiset, henkilökunta sekä hoitokodissa vierailevat aiheesta kiinnostuneet vieraat. Tavoitteena oli laatia valikoimaluettelosta visuaalisesti helppolukuinen ja informatiivinen. Tietoperustassa syvennyn toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen, bibliografian laadintaan, kirjallisuusterapiaan sekä surutyöhön huomioiden erilaisia ryhmiä.

### 3.2 Opinnäytetyön suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelman ensisijainen merkitys on, että tekijälle jäsentyy, mitä hän on tekemässä ja miksi. Toimintasuunnitelmalla osoitetaan, että tekijä kykenee johdonmukaiseen päättelyyn aiheesta ja tavoitteissaan. Suunnitelma on lupaus siitä, mitä aiotaan tehdä. Toimintasuunnitelma on hyvä aloittaa lähtötilanteen kartoituksella. On selvittävää mitä muita vastaavanlaisia ideoita alalta jo löytyy, sillä toiminnallisessakin opinnäytetyössä on luotava jotain uutta. Tärkeää on myös kartoittaa idean kohderyhmä, sen tarpeellisuus kohderyhmässä, aiheeseen liittyvä lähdekirjallisuus, tutkimukset ja muut mahdolliset lähteet. (Airaksinen ym. 2009, 26-27.)

Työlle tulee laatia aikataulu jo toimintasuunnitelmassa. Näin ohjaaja voi arvioida aikataulun realistisuuden tavoitteiden näkökulmasta. Toteutustapa antaa suuntaa siitä, kuinka paljon aikaa tarvitaan. (Airaksinen ym. 2009, 28.)

Etsin vastaavia opinnäytetöitä aiheesta, ja hakusana ” Valikoimaluettelo” tuotti hakutulokseksi yhdeksän opinnäytetöitä, joista kaksi oli saman tyyppisiä opinnäytetöitä kuin omani suunnitteluvaiheessa. Molemmat olivat kirjasto -ja tietopalveluiden opiskelijoiden tekemiä. Jenny Liuskan (2015) opinnäytetyö ”Surun keskellä - Valikoima läheisen kuolemaa ja surutyötä käsittelevää kirjallisuutta” aiheeltaankin lähellä omaani. Työssä korostui kirjallisuus äkillisen, traumaattisen kuoleman kohdanneiden omaisille jolla se eroaa omasta opinnäytetyöstäni, jossa keskityn saattohoitopotilaiden omaisille tehtyyn valikoimaan kirjallisuutta. Näin luon omalla opinnäytetyölläni jotain uutta, mikä on yksi opinnäytetyön kriteeri. (Airaksinen 2009, 15.)

### 3.3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2016, jolloin sain aiheen hoitokodilta ja koululta hyväksynnän sen toteuttamiselle. Kesällä 2016 aloitin opinnäytetyön tekemisen aineiston keräämisellä. Lainasin kirjastosta jo aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja laitoin sopivia teoksia ylös myöhempää tarkastelua varten. Aloin myös suunnitella valikoimaluettelon visuaalista ilmettä ja etsin aiheesta jo tehtyjä opinnäytetöitä. Syksyllä 2016 käynnistyi työn kirjoitus -ja tiedonhakuprosessi. Tein työtä intensiivisesti, ja se valmistui tammi-kuussa 2017.

### 3.4 Aineiston valinta

Aineiston valintakriteerit on vahvistettava, joka liittyy myös aiheen vahvistamiseen. Laatijan on ratkaistava, haluaako hän täydellisyyteen pyrkivän bibliografian vai valikoimaluettelon, lisäksi on tehtävä päätös minkä tyyppistä aineistoa valmiiseen työhön sisällytetään; Esimerkiksi kirjoja, aikakauslehtiä, dokumentteja, verkkolähteitä vai kaikkia näitä. Myös aineiston syvällisyyttä mietitään lopullisen tarkoituksen kannalta. (Forsman 1985, 74.)

### 3.5 Aineiston valintakriteerit

Aineiston valinta tässä työssä oli itselläni. Halusin rajata aineiston koskemaan painettua kirjallisuutta, koska se on helposti saatavilla, pystyin vahvistamaan valitun aineiston fyysisen saatavuuden kirjastosta tai kirjakaupoista, tutustumaan aineistoon henkilökohtaisesti sekä päättämään lukemalla tai selailemalla sopiiko se laatimaani valikoimaluetteloon. Kronologisesti rajasin aineistohaun vuonna 2000 ja sitä myöhemmin julkaistuihin teoksiin, pois lukien lastenkirjallisuus koska halusin sisällyttää luetteloon tiettyjä, minulle jo entuudestaan tuttuja lastenkirjallisuuden klassikoita. Rajaamalla aineistoa valikoimaluettelo on myös ajanmukainen ja teosten saatavuus luotettava.

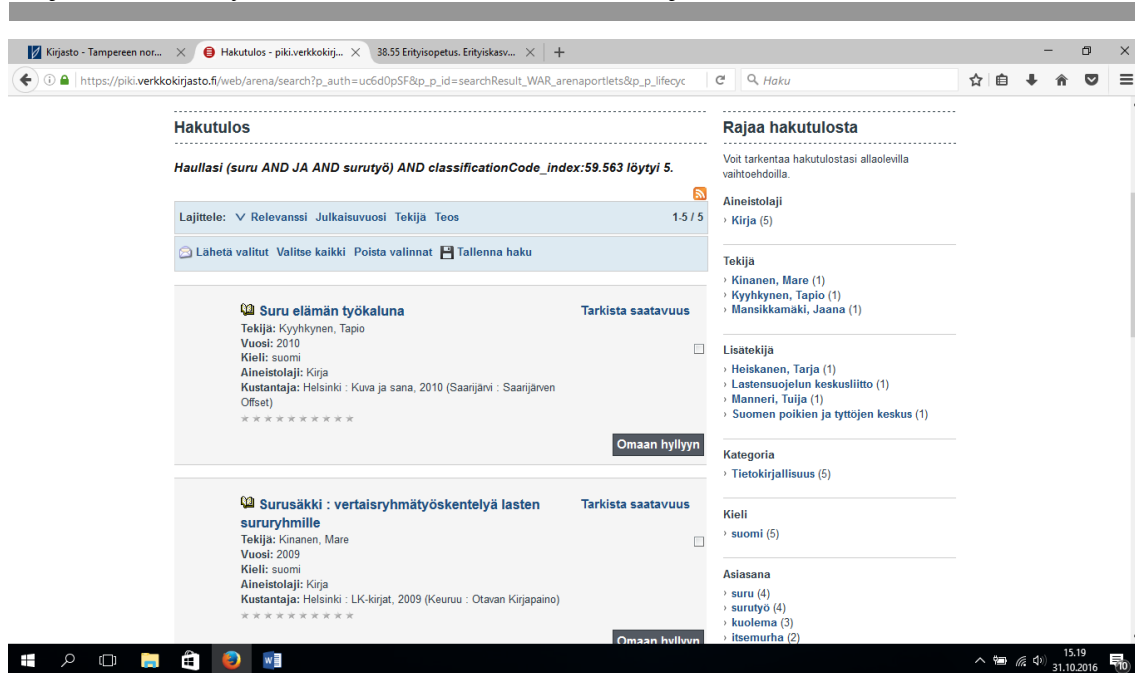
### 3.6 Tiedonhaku

Käytin opinnäytetyön tekemisessä Pirkanmaan Kirjastojen Piki-verkkokirjaston hakupalvelua, sekä pyysin apua Lielahden kirjaston kirjastovirkailijoilta. YKL on yleisten kirjastojen luokitusjärjestelmän verkkoversio. Sieltä hain luokkia kirjoille sekä hakemistosanoja, joilla lähdin aineistoa etsimään. Näin lääketiede kuuluu pääluokkaan 5 ja on sen alaluokka 59, jolla on taas alaluokka, kuten psykiatria 59.56. Sillä on puolestaan alaluokkia, kuten 59.563 (Mielenterveys, Tunne-elämän häiriöt). Hakuja teokseen voi tehdä tekijän, että teoksen nimen mukaan, sekä yhden tai useamman asiasanan mukaan. Lisäämällä hakusanojen väliin ”JA”, etsii hakutoiminto teoksia jossa kaikki hakusanat esiintyvät saman teoksen kuvailussa. Tein hakuja esimerkiksi hakusanoilla ”Lapsi JA surutyö”. Haulla ”Lapsi TAI surutyö” haku tuotti tuloksen sekä lapsista että kuolemasta kertovissa teoksissa. Tämä tuotti liikaa teoksia, joten haun rajaaminen on olennaista. Rajasin hakuja koskemaan vain kaunokirjallisuutta, tietokirjallisuutta, suomenkielisiä teoksia, sekä muissa kun lastenkirjoissa rajausta koskemaan aineistoa joka on julkaistu vuonna 2000 tai myöhemmin.

Tein aineiston hakua myös manuaalisesti kirjastossa valikoimaan tutustuen. Kirjan otsikot ja kansikuvat antavat monesti viitteen sisällöstä, ja löytäessäni mielenkiintoista kirjallisuutta etsin kirjailija muita teoksia, tai teoksia samasta alaluokasta. Lastenkirjoissa aihe tulee usein esiin kirjan nimessä. Manuaalisella haulla löytyi teoksia vähemmän kuin sähköisellä haulla, mutta löysin sellaista aineistoa mitä en olisi hakusanoilla löytänyt, erityisesti nuortenkirjallisuudesta.



# Kirjallisuus surutyön tukena – valikoimaluettelo kirjallisuutta



Kuva 1. Haku asiasanalla ”Suru JA Surutyö” luokasta 59.563.  
Lähde: PIKI-verkkokirjasto.

Käytin tiedonhaussa hyväkseni myös jo tehtyjä valikoimaluetteloita ja suosituksia sekä kirja-arvosteluita. Löytäessäni mielenkiintoisia kirjoja, hankin ne itselleni, jotta sain arvioitua sopivatko ne omaan valikoimaluetteloon. Jokaisen kirjan olen joko lukenut, mutta vähintään selaillut ja lukenut riittävästi muodostaakseni käsityksen teoksen sisällöstä. ”Surutyö” -hakusanalla löytyneissä teoksissa oli mukana esimerkiksi äkillisesti menehtyneiden omaisille kirjoitettuja teoksia, jotka eivät näin sopineet työhöni, vaikka suruprosessi samankaltainen sinänsä onkin. Vahvasti uskonnolliset teokset rajasin pois. Lastenkirjat luin kokonaan, ja halusin valita mukaan teoksia, jossa asiaa käsitellään realistisesti mutta toiveikkaasti. Osassa teoksia oli sekä tietokirja -että kaunokirjallisia piirteitä, jossa vuoropuheluna oli sekä teoriaa surutyöstä, että ihmisten kokemuksia ja tarinoita aiheesta.

## 3.7 Ulkoasu

Forsmanin (1985, 74-75.) mukaan olisi suositeltavaa laatia bibliografioita yleisesti hyväksyttäviä luettelointisääntöjä noudattaen. Bibliografioiden hakemistojen suunnittelu on aloitettava jo suunnittelun alkuvaiheessa, vaikka lopullinen ratkaisu tehdäänkin aineiston oltua koottu. Hakemistot voivat olla jaettu tekijän, aiheen, instituution tai maantieteen mukaan. Aihe ja tuleva käyttö ratkaisevat hakemistojen määrään ja sisältöön. Myös kuvailu on valittava, sekä käytettävissä oleva tekninen välineistö.

Valitsin valikoimaluettelossa olevien kirjojen olevan aihepiireittäin kirjan nimen mukaan aakkostettuna, koska mielestäni se on lukijalle helpoin tapa luetteloa käyttää.

Valittuani ensimmäiset teokset valikoimaluetteloon, tein yhden sivun ko-koisen alustavan version valikoimaluettelon ulkonäöstä esitettäväksi väli-seminariin. Käytin Windows Excel-taulukko-ohjelmaa. Tekstifontti on Calibri, otsikkokirjoituksen koko 14 ja kuvailutekstin koko 12. Kirjan in-formaatiotiedot on lihavoitu. Valikoimaluettelossa on valitusta kirjasta kan-sikuva, jos se oli saatavilla, sekä kuvan oikealla puolella tiedot kirjan teki-jästä tai tekijöistä, kirjan nimi, julkaisu-vuosi, sekä sivumäärä. Näin luettelo on helppolukuinen, ja kuvat tekevät siitä visuaalisesti mielenkiintoisen. Jo-kaisesta teoksesta on pieni kuvaus, jossa kuvailen kirjan sisältöä.

Lähetin toimeksiantajan yhteyshenkilölle alustavan version lopullisen vali-koimaluettelon yhdestä sivusta ja kysyin heidän mielipidettään ulkoasusta. Saatuaani hyväksynnän jatkui aineiston keruu ja tallentaminen.

## 4 BIBLIOGRAFIA

Sana bibliografia on tullut Ranskasta, jossa se on otettu käyttöön 1600 -luvulla. Tuolloin se tarkoitti kirjallisuuden tuntemusta ja kuvailua. Tuolta ajalta lähtien bibliografialla on ollut kaksi eri merkitystä: kirjallisuuden tun-temus ja kuvailu sekä kirjallisuusluettelo. Englanninkielessä sana biblio-graphy sisältää lisäksi eri adjektiiveihin liitettynä bibliografisen toiminnan lajeja: yhteistä näille on merkitys kirjallisuuden kuvailusta. Kirjassa Savi-taulusta tietokoneeseen bibliografia määritellään siten, että se ”käsittää kai-ken muotoista informaation kantajana toimivaa dokumenttia koskevan se-kundaari-informaation ja on itsekin riippumaton fyysisestä muodostaa”. (Forsman 1985, 9–12)

### 4.1 Suosittleva bibliografia

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli valikoimaluettelo kirjalli-suutta on bibliografisessa jaottelussa suosittleva bibliografia. Se on yksi tyyppi yhteiskunnallisen tehtävänsä mukaan jaettuja bibliografioita ja esit-telee jotain tiettyä kysymystä koskevaa dokumenttiaineistoa. Se ei ole täy-dellinen, vaan jollain perusteella valittu otos olemassa olevista dokumen-teista, jotka käsittelevät valittua asiaa. Bibliografiat voidaan jakaa myös si-sältökokonaisuuden perustella eri tyypeihin; Erikoisbibliografia sisältää jonkin tiedon- tai tieteenalan kirjallisuutta. Tällöin korostuvat aineiston si-sällöllisen valinnan kriteerit. (Forsman 1985, 13–14.)

### 4.2 Bibliografiatyyppejä

Muita tapoja luokitella yhteiskunnallisen tehtävänsä mukaa jaettuja biblio-grafioita on Kansallisbibliografia, jonka tarkoitus on toimia jossain maassa ilmestyneiden dokumenttien mahdollisimman laaja rekisteri, ja se samalla tiedottaa näistä. Kansallisbibliografia vahvistaa kansallista identiteettiä ja kulttuuria. Tieteen -tai tiedonalan bibliografia välillisesti edistää tieteellistä tutkimustyötä, opetusta, hallintoa sekä erilaisia käytännön toiminnan alu-eita. Kirjakauppa -ja kustannustoimen bibliografia tiedottaa ilmestyneistä

tai lähiaikoina ilmestyvistä julkaisuista. Näillä on kaupallinen tehtävä tiedottamisen lisäksi. (Forsman 1985, 13.)

#### 4.3 Bibliografioiden jako sisältökokonaisuuden perusteella

Bibliografioita voidaan jakaa sisältökokonaisuuden perusteella. Yleisbibliografiassa tiedon sisältö on mahdollisimman laaja. Erikoisbibliografiassa on jonkin tiedon -tai tieteenalan kirjallisuutta tai muuta dokumenttiaineistoa. Aihekohtaisessa bibliografiassa käsitellään jotain tiettyä aihepiiriä suppeammin kuin tiedon -ja tieteenalassa, ja sijoittuu niiden välimaastoon. Henkilöbibliografiassa on jonkun henkilön tuotanto mahdollisemman kattavasti. Alue -tai maakohtaisessa bibliografiassa aineisto on ilmestynyt jossain maassa tai jollain alueella. (Forsman 1985, 13–14.)

Kronologisen peittävyuden mukaan tyypiteltyjä bibliografioita ovat takautuva bibliografia, jossa aineisto on ilmestynyt jonain tiettyinä ajanjaksona tai jatkuva bibliografia joka on jatkuvasti säännöllisesti tai epäsäännöllisesti ilmestyvä, aikaisempia bibliografioita täydentävä luettelo. (Forsman 1985, 14.)

#### 4.4 Bibliografian laadinta

Bibliografisten luetteloiden laadinnassa noudatetaan tiettyjä periaatteita. Laadinta voidaan hahmottaa neljään vaiheeseen; Näitä ovat valmisteluvaihe, analyttinen vaihe, synteettinen vaihe ja yhteenvetovaihe. (Forsman, 1985, 72.) Valmisteluvaiheessa suunnittelin opinnäytetyön aikataulun, keskustelin toimeksiantajan kanssa työn tavoitteesta, sekä aloitin aineistonkeruun.

Analyttisessä vaiheessa suoritetaan dokumentin analysointi, bibliografisen kuvailu, tiivistelmän tai annotaation (dokumentin sisältöä koskeva lyhyt selostus tai huomautus) laatiminen, luokittelu sekä kirjaus. (Forsman 1985, 72.) Analyttinen vaihe jakautui sekä raporttiosuuden sekä valikoimaluettelon laatimiseen. Aloin kerätä itselleni muistiinpanoja valikoimaluetteloon sopivista kirjoista ja tutkia, ovatko ne saatavilla. Pehdyin myös jo tehtyihin opinnäytetöihin aiheesta sekä muiden suositteluun kirjallisuuteen.

Synteettisessä vaiheessa perustana on analyttisen vaiheen kuluessa suoritettut toiminnot. Se koostuu dokumenttiaineiston lopullisesta valinnasta ja karsinnasta, bibliografisten kirjausten ryhmittelystä sekä hakemistojen koostamisesta. (Forsman 1985, 72.) Synteettisessä vaiheessa lähetin toimeksiantajalle lähes valmiin version valikoimaluettelosta hyväksyttäväksi. Jaoin teokset hakemistoihin ja tarkistin kirjojen kuvailutiedot.

Yhteenvetovaiheessa bibliografia valmistuu lopulliseen muotoonsa. Laaditaan esipuhe, saatetaan bibliografia lopulliseen muotoon sekä tehdään toimitustyö ennen julkaisua (Forsman 1985, 72). Esitin hoitokodille mahdollisuuden kertoa toiveitaan ulkoasun suhteen, jotta työn ulkoasu olisi toimeksiantajalle mieluinen.

## 5 KIRJALLISUUSTERAPIA

Kirjallisuusterapia on luovuusterapeuttista toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää itseilmaisua ja lisätä itsetuntemusta. Vuorovaikutustaitojen edistäminen auttaa ilmaisemaan vaikeitakin asioita, ja omien ongelmien käsittely on helpompaa kirjoitetun tekstin välityksellä lähestyen kuin suoraan. Sen avulla on mahdollista työstää vaikeitakin elämäkokemuksia (Linnainmaa & Mäki 2005, 5.)

Pirkko Ilmanen (2015) määrittelee kirjallisuusterapian olevan ”luovaa terapiaa, jossa valmis tai itse tuotettu teksti toimii terapeuttisena välineenä: tunteiden, kokemusten ja muistojen esiin nostattajana sekä keskustelun avaajana.”

Kirjallisuusterapia eroaa muista terapioidista luovuudellaan. Teksti luo suojan, jonka varassa ihminen voi pysyä, ja saada näin uusia ulottuvuuksia sekä syvällisiä pohdintoja kuin pelkän keskustelun varassa. Tekstin henkilöt ja asiat ovat turvallinen kohde pohtia asiaa, kunnes ihminen on valmis kertomaan, miten aihe hänen omaan elämäänsä liittyy. Kirjallisuusterapiaan kuuluu myös kirjoittaminen. Valmiit tekstit ovat usein runoja tai lyhyitä novelleja, joissa on asiaa tiiviissä muodossa ja joista jäsenet voivat löytää monenlaisia merkityksiä. Tekstejä luetaan ja niiden herättämistä tunteista, ajatuksista ja mieleen tulleista kokemuksista keskustellaan ryhmän ja ohjaajan tuella. (Mäki 2016.)

Kun lasta askarruttaa perheessä tapahtunut läheisen sairastuminen tai kuolema, läheiset voivat käydä niitä hänen kanssaan läpi kirjallisuusterapian keinoin; kuvakirjoilla, tarinoita lukemalla ja kertomalla. Tarinan avulla lapsi saa mahdollisuuden samaistua vastaavassa tilanteessa olevaan hahmoon. (Linnainmaa & Mäki 2008, 40–41.)

Yksin lukeminen saattaa olla terapeuttista, mutta se ei varsinaisesti kuulu kirjallisuusterapiaan. Kirjallisuusterapiaprosessin ajatellaan tapahtuvan ensisijaisesti kirjoittamisen tai lukemisen jälkeinen ohjatun keskustelun aikana. Kirjallisuusterapeutti voi suositella asiakkaalle sopivaksi katsoomaansa kirjaa, ja tämän luettua sen voidaan siitä saada luonteva aihe keskustella aiheesta asiakkaan omaa problematiikkaa. (Linnainmaa ym. 2008, 61.)

### 5.1 Kirjallisuusterapian historiaa

Mielisairaanhoidon uudistajat 1700-luvun lopussa ja 1800-luvun alussa sisällyttivät kirjallisuuden lukemisen mielisairaaloiden harrastusohjelmissa ja osana terapiaa. Käsitteen ”Biblioterapia” (biblio = kirja, therapia = hoito, parantaminen, palvelus) on ottanut käyttöön Samuel Crothers vuonna 1916. Hän viittasi kirjallisuusterapian käytön lukemisen kuntouttavaan, kasvattavaan ja tervehdyttävään vaikutukseen. Vuonna 1950 lopulla New Yorkissa Cumberlandin sairaalassa aloitettiin runoterapeuttinen ryhmätoiminta, ja biblioterapian rinnalle tuli käyttöön ”poetry therapy”. Suomen Kirjallisuus-

terapiayhdistys on perustettu vuonna 1981, ja oli alansa ensimmäinen Euroopassa. Yhdistyksen pyrkimyksenä on edistää alan tiedotus-, julkaisu-, ja koulutustoimintaa. (Huttunen & Kalska 2012, 304–305.)

## 5.2 Kirjallisuusterapian käyttö ja välineet

Käsitteen kirjallisuusterapia alla on monenlaista lukemista ja kirjoittamista aina päiväkirjan pidosta vuorovaikutukselliseen ryhmässä lukemiseen tai kirjoittamiseen. Myös muuta aineistoa voidaan käyttää. Kirjallisuusterapiasta on käytössä useita rinnakkaisnimityksiä; runoterapia, sanataideterapia, lukemisterapia, kirjoittamisterapia, ja biblioterapia. (Linnainmaa ym. 2008, 12–13.)

Lapsilla ja nuorilla kirjallisuusterapiaa on käytetty surun hoitoon. Yksi tapa toteuttaa kirjallisuusterapiaa on kirjoittaminen, joiden avulla lapsi voi sanallistaa ongelmiaan. Lukemalla lapsi taas samaistuu fiktiiviseen tarinaan. Kirjallisuusterapeutin rooli on kirjallisuuden valitseminen, kirjoittamisen ohjaaminen ja keskustelun tukeminen valitusta aiheesta. Ebeling ja Suvi-lehto (2008) esittelevät Schultzin (1999) tutkimuksen, jossa neljä -ja seitsemänvuotiaat lapset kävivät läpi äitinsä kuolemaa tarinoiden ja muistikirjan avulla. Näiden avulla syntyi keskustelu ja mahdollisuus käsitellä lapsen tunteuksia ja suruja. Tutkimuksessa näkyi lapsen tarve käsitellä huoliaan, tunteitaan ja ajatuksiaan toistuvasti uudelleen.

Kirjallisuusterapian välineinä käytetään yleensä kaunokirjallisia tekstejä. Muita voivat olla itsehoito-oppaat sekä päiväkirjan kirjoittaminen. Luku-kokemus voi olla eheyttävä, kun se herättää muutokseen johtavan oivalluksien. Suppeasti käsiteltynä kirjallisuusterapia on ryhmässä lukemista tai kirjoittamista ja siihen liittyvä vuorovaikutuksellinen keskustelu. (Linnainmaa ym. 2005, 11.)

Teksti toimii muutosprosessin katalyyttinä. Kirjallisuusterapeutisessa prosessissa ensimmäinen vaihe on tunnistaminen. Joku asia tekstissä herättää lukijan huomion ja avaa väylän mielikuville. Toiseen vaiheeseen kuuluu tarkastelu; Lukija pohtii, mitä tunneaste merkitsee hänelle itselleen. Kolmannessa vaiheessa lukija lukijan mieleen voi nousta uusia vaikutelmia-hän huomaa, että keskenään ristiriitaisia vaikutelmia voi verrata toisiinsa ja asioita voi tarkastella eri näkökulmista. Prosessin viimeinen vaihe on luetun tekstin omakohtainen soveltaminen. Hän miettii, voiko tätä tekstiä soveltaa itseensä, miten käsitellä tunteita jotka teksti on nostanut esiin, ja ovatko ne askeleita kasvuun vai tulisiko ne kieltää? (Linnainmaa ym. 2008, 22.)

Kirjallisuusterapian yksi muoto on kirjoittaminen. Osallistujat voivat käsitellä kipeitä tunteita omaelämäkerrallisen kirjoittamisen kautta. Paitsi henkilökohtaisten asioiden pohtiminen, myös suvun muiden ihmisten elämän ja elämävaiheiden käsittely voi lisätä ymmärrystä omaan elämään ja tehtyihin valintoihin. Esimerkiksi masennus ja alkoholismi voivat tulla esiin tarkastelussa ja auttaa katkaisemaan haitallisia toimintamalleja. Kirjoitettaessa tarkasteltavasta aiheesta voi etäännyä ja tarkastella ulkoapäin tunteita ja kokemuksia mitä se osallistujassa aiheuttaa. Käsin kirjoittamalla aiheeseen tulee myös fyysinen yhteys, ja mahdolliset aikaisemmat ikävät kokemukset

kirjoittamisesta, esimerkiksi kouluajoilta, voivat korjaantua uudella, myönteisellä kokemuksella. (Salmi 2015.)

### 5.3 Kirjallisuusterapiaryhmä

Kirjallisuusterapiaryhmän alussa ohjaaja haastattelee jäsenet ennen ryhmäaloittamista. Tällöin käydään läpi yhteisiä sääntöjä ja ennakko-odotuksia. Tavoitteena yleensä on, että ryhmä pysyy samana koko toiminnan ajan, tämä on tärkeää luottamuksen ja turvallisuuden tunteen luomisessa. Jokaisella ryhmällä on omat sääntönsä, mutta on muutamia keskeisiä pelisääntöjä jotka ovat yhteisiä kaikille. Aikataulujen noudattaminen on tärkeää, ja käsiteltävänä olevaan työhön on keskityttävä. Ehdoton luottamuksellisuus edellyttää, ettei toisten ryhmässä käsiteltyjä asioita kerrota ulkopuolisille. (Linnainmaa ym. 2005, 20–21.)

Ensimmäisessä istunnossa ohjaaja aloittaa yleensä antamalla lämmittely -ja tutustumistehtävän, esimerkiksi kuvakortein tehtävällä itsensä ja omien odotustensa kertomisella. Varsinaisessa tehtävässä jokainen esittää oman työnsä muille, ja niiden esittäminen sekä palautteen saaminen ovat keskeinen osa ryhmäprosessia. Tilapäisesti on sallittua vetäytyä keskustelemasta käsiteltävästä aiheesta, jos se on vielä liian kipeä aihe osallistujalle. Ryhmän vakiintumisen myötä jäsenet arvioivat itse ryhmää, sen työskentelyä, ja kertovat parannusehdotuksiaan. Toiminnan loppuvaiheessa sekä ohjaaja että jäsenet pitävät loppuyhteenvedon ryhmästä ja siitä, mitä työskentely on merkinnyt heille. (Linnainmaa ym. 2005, 22.)

### 5.4 Kirjallisuusterapian tavoitteet

Kirjallisuusterapian tavoitteena on muutos, kuten muissakin terapioidissa ja kasvuprosesseissa. Tekstin tai muun materiaalin sisällön analysoiminen ei ole oleellista, vaan sen tunnelmien ja teemojen tarkastelu. Omien tunteiden ja vaikuttimien tiedostaminen auttaa osallistujaa. (Linnainmaa & Mäki 2005,12.)

Kirjallisuusterapian menetelmin voidaan vaikuttaa sekä kognitiivisiin rakenteisiin että tunteisiin. Terapiaprosessin ajatellaan muodostuvan neljästä vaiheesta, jotka ovat tunnistaminen, tarkastelu, rinnakkain asettaminen ja omakohtainen soveltaminen. Tunnistamisvaiheessa sanoitetaan torjuttuja tai epämääräisiä tunteita. Tarkastelu -ja rinnakkain asettamisvaiheessa arvioidaan omaa tunnekokemusta ja käyttäytymistä, sekä pohditaan uusia toimintamalleja. Prosessin viimeisessä vaiheessa uusi toimintamalli sovelletaan omaan itseen ja elämäntilanteeseen. Kirjallisuus toimii prosessissa muutoksen välineenä. (Kuukasjärvi, Linnossuo & Sutinen 2011, 156–157)

## 6 SURUTYÖ

Saattohoidon potilas voi olla lapsi, nuori aikuinen, keski-ikäinen tai vanhus. Ei ole kahta samanlaista surevaa tai surua. Kuoleman jälkeen sureva saattaa olla missä elämänvaiheessa tahansa; Pieni lapsi, joka on menettänyt vanhempansa, keski-ikäinen joka suree lastaan, puolisoaan tai vanhempansa, tai vanhus joka jää leskeksi pitkän avioliiton jälkeen (Aalto 2013, 77.)

Surutyön tekeminen on läpikulkemista. Sen tuloksena kuollut läheinen tuodaan osaksi elämää muistojen ja kokemusten välityksellä. Jäljelle jääneen ja kuolleen suhde ei pääty, vaan sen luonne muuttuu. Pikkuhiljaa tuska muuttuu koko ajan läsnä olevasta, terävästä ja pistävästä tuntemuksesta hyväksytyksi menetyksen tunteeksi. Surun kokeminen on yksi vaikuttavimmista ja suurimmista tunteista, jolla on myös fyysisiä piirteitä: Suuren tunteet koetaan vatsan seudulla, josta ne heijastuvat muualle kehoon. Vatsakipu, suolentoiminnan häiriöt, painon tunne rintakehällä ja hengitysvaikeudet voivat olla surun fyysisiä ilmenemismuotoja. (Kinanen 2009, 13.)

Surussa omaiset tuntevat avuttomuutta, häpeää, syyllisyyttä, pelkoa, ikävää, pettymystä, kateutta, syyttämistä, epätodellisuuden tunteita, ajoittaista epätoivoa, helpotusta, kiitollisuutta, yksinäisyyttä ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Asioita koetaan kuitenkin eri tahtiin, ja eri tavalla. (Agge, Anttonen, Grönlund & Lehtomäki 2008, 68.)

### 6.1 Surutyön vaiheet

Kinanen (2009, 15) kuvaa surutyön etenemistä neljällä vaiheella, hämmennys, tiedostaminen, läpikäyminen ja uudelleen suuntautuminen. Ensimmäisessä vaiheessa tapahtunut tuntuu epätodelliselta ja yllättävältä, vaikka sitä on voitu odottaa. Tyypillisiä ajatuksia ovat; ”Eihän tässä näin voi käydä, miten selviydymme tästä eteenpäin, tämä ei ole totta!”. Vaiheelle tyypillistä on tietynlainen henkinen tunnottomuus, ja hautajaisjärjestelyistä sekä arkiaskareista saatetaan suoriutua ilman tunnekuohuja tai kyyneleitä.

Tiedostamisen vaiheessa voi olla epätoivon, syyllisyyden ja epäjärjestyksen tuntemuksia. Perheenjäsenen kuoltua elämä ei jatku samanlaisena, ja monet arkipäivät rutiinit muuttuvat. Toimeentulo voi horjua, ja kestää aikansa, kunnes käytännön muutokset tasaantuvat ja turvallisuuden tunne palautuu. (Kinanen 2009, 15.)

Läpikäyminen seuraa käytännön asioiden hoitamisen jälkeen. Jäljellä on hiljaisuus ja tyhjyys. Ihminen antaa surun tulla, kaipaus ja ikävä täyttävät mielen. Sureva saattaa kerrata asioita toistuvasti, ja läheisten merkitys ja tuki ovat tärkeää, sillä tapahtuneen yksin läpikäyminen voi vaikeuttaa surutyötä. Muisteleminen antaa mahdollisuuden surun kohtaamiselle ja kuoleman hyväksymiselle. (Kinanen 2009, 15.)

Neljännessä vaiheessa tapahtuu uudelleen suuntautuminen. Muisteleminen ei enää tuota tuskaa, ja tapahtuneeseen liittyvästä kriisistä on toivuttu. Muistot ovat rakkaita kokemuksia surevan mielessä, mutta selviytymiskeinot ovat lisääntyneet ja luottamus elämään palannut. (Kinanen 2009, 15.)

## 6.2 Lapsen menetys

Oman lapsen kuolema on vanhemman vaikeimpia ja raskaimpia kokemuksia. Lapsi edustaa vanhempien ja sukunsa elämän jatkumista ja tulevaisuutta, ja monista vanhemmista tuntuukin kuin osa heistä itsestään kuolisi lapsen mukana. Erityisen raskas osa on niillä vanhemmilla, jotka menettävän ainokaisensa ja joutuvat luopumaan vanhemmuuden tehtävästä kokonaan. Lapsen kuolemasta aiheutuneessa surussa korostuu myös elämättä jääneen elämän sureminen. Kuollut lapsi ei koskaan mene kouluun, ei valmistu ammattiin, ei koe nuoruuden iloja ja suruja, ei perusta omaa perhettä. Samanaikaisesti surraan sitä, mistä vanhempana jää paitsi, kun ei voi seurata oman lapsen kasvamista aikuiseksi. Tietoisuus lapsen merkityksestä oman elämän jatkajana, on hyvin todellinen. (Ahlstedt, Eho, Leskelä, Martin, Minkkinen, Moren & Sirkiä 2005, 31–32.)

Haudalla käyminen, kynttilöiden polttaminen ja rukoukset ovat osa suremista. Äideillä saattaa olla pakonomainen tarve käydä haudalla ja hoitaa hautaa. Se antaa tunteen lapsen hoidosta ja velvollisuuksien täyttämisestä. (Ahlstedt ym. 2005, 32.)

Joku haluaa puhua, ja osaa pukea sanoiksi tunteensa, näyttää tunteensa, itkeä, raivota. Toinen vetäytyy, ja on hiljaa. Keskustelu käydään itsenä kanssa, mieltien, metsässä samoillen. Juokseminen, hikoilu, raataminen ja työhön uppoutuminen ovat keinoja jollekin tehdä surutyötä. On myös heitä, jotka pakenevat pahaan oloaan alkoholiin tai muihin aineisiin. Ylipääsemättömässä tilanteessa syvä masennus lamaannuttaa ihmisen, ja hänelle saattaa tulla ajatuksia kuolleen lapsen luokse menemisestä. (Ahlstedt ym. 2005, 70.)

## 6.3 Puolison menetys

Puolison kuollessa lesken elämä muuttuu peruuttamattomasti. Vaikka sairastamista olisi takana pitkäänkin, voi kuolema tulla yllätyksenä. Jokapäiväinen elämä, sen rytmi ja tutut kuviot muuttuvat. Monella tulee suuri muutos elämänpiiriin suuren osa kanssakäymisestä rakentuessa avioparien ja perheiden kesken. Leski saattaa jäädä näiden piirien ulkopuolella ja tuntea, että häntä vältellään. (Aalto 2013, 79.)

Puolison kuoltua ihminen menettää ystävän, arjen jakajan ja myös sukupuolisen kumppanin. Avioliitossa pitkään eläneellä puolison rooli on hänen identiteettinsä. Monilla voi olla vaikeaa sopeutua itseensä yksilönä, toisen lähtiessä on kuin osa revittäisiin irti. Toiseen tukeutuneiden, jopa takertuneiden, on vaikeaa sopeutua tukensa ja turvansa menettämiseen kuin itsenäisemmän ihmisen. Jos on aina tottunut antamaan ohjat toiselle, on niihin vaikea tarttua itse. Kun ihminen menettää kumppanin, ei ole merkitystä onko suhde ollut riittävä, kipu on yhtä sietämätön. Jos puoliso on sairastanut vaikeasti ja hoitaminen ollut raskasta, on omaisella saattanut jo olla ajatuksia ja toiveita toisen lepoon pääsemisestä. Kuoleman jälkeen omaishoitaja toimineen voi olla vaikeaa saada elämästään otetta, sillä raskas hoivatyö onkin ollut tukipylväs, jonka varassa hän on ollut. Ihminen saattaa kokea itsensä tarpeettomaksi. (Dieckmann 2013, 17-28.)



#### 6.4 Vanhemman menetys

Kun lapselle läheinen ihminen on vakavasti sairas, on lapselle annettava tietoa sairaudesta hoidon eri vaiheissa. Lasta voi näin auttaa kohtaamaan ennakolta kuoleminen ja kuoleva. Tieto esitetään lempeästi ja rauhallisesti, antaen tilaa kysymyksille ja huolille. Vanhempansa menettänyt lapsi pelkää, että myös jäljellä oleva vanhempi kuolee tai katoaa. (Poijula 2016, 112–115.)

Surevalle lapselle on tärkeää aikuisen läheisyys ja luottamus siihen, että hänestä pidetään huolta. Lasta ei saa jättää yksin surussaan. Leikki ja piirtäminen ovat lapsen keinoja työstää surua. Lapset saattavat leikkiä hautajaisia, he piirtävät arkkuja tai muita kuolemaan liittyviä asioita; Lasten ajatuksesta saakin hyvän käsityksen, kun pyytää heitä kertomaan leikeistään ja piirroksistaan. On tärkeää, että lapset ovat mukana kuolemaan liittyvissä rituaaleissa, näin he saavat pohjan käsitellä asiaa. Tärkeä kokemus lapselle on tunne siitä, että he eivät jää tilanteiden ulkopuolelle. (Aalto 2013, 79; Ahlstedt ym. 2005, 36.)

Pienempien lasten tulee ymmärtää, mitä kuolema on, ennen kuin he voivat tunnustaa sen. Lapset kysyvät yleisiä asioita kuolemasta. He haluavat tietää mitä kuoleminen on, kuinka ihminen kuoli, mitä kuolleelle tapahtuu, ja miten heidän itsensä käy: kuolevatko he itse, ja kuka heistä pitää huolta? Lapset tarvitsevan konkreettisia vastauksia näihin kysymyksiin, kuten: ”Kuollutta ihmistä ei voi enää nähdä, tai kuulla”. (Shultz 1999.)

Kaikille lapsille oman vanhemman tai sisaruksen menettäminen on todella raskasta, ja he tarvitsevat tukea suruun. Suremiseen kuuluu myös kyky tuntea iloa, unohtaa menetys ja nauttia elämästä -lapsille tulee suoda se, että hänen elämänsä jatkuu ja hän saa olla iloinen. (Agge ym. 2008, 64.)

#### 6.5 Sisaren menetys

Lapsen kuolema vaikuttaa ja käsittely tapahtuu kaikenikäisiin sisaruksiin eri tavalla. Vielä vuosienkin jälkeen sisaruksesta voi tuntua pahalta, ja suruun voi sisältyä vihaa, pelkoa, katkeruutta, syyllisyyttä ja ikävää. Jäljelle jäänyt sisar saattaa ajatella, että hänen tekonsa tai ajatuksensa aiheuttivat kuoleman, tai hän saattaa luulla, että olisi pystynyt estämään kuoleman. Vanhempien surun rinnalla sisarus saattaa ajatella, ettei hänellä ole oikeutusta surra. (Aho, Kivikko, Mesikämnen & Uittomäki 2014, 15.)

Vanhemman surussa lapsi saattaa menettää hetkeksi vanhempiensa psyykkisen läsnäolon ja huolenpidon. Silloin pahimmassa tapauksessa lapsi joutuu ottamaan tukijan ja arjen ylläpitäjän roolin. Vanhempien kokema tuska vaikuttaa koko perheeseen. (Kinanen 2009, 34.)

Monesti sisaruksen suru saattaa nostaa pintaan vasta myöhemmin hänen annettuaan luvan itselleen surra. Pieni lapsi haluaa miellyttää vanhempiaan, eikä puhu kuolleesta sisaruksesta, ettei aiheuttaisi mielipahaa. Nuori voi vaakuuttaa kaiken olevan hyvin, vaikka yrittää käsitellä tunteita joita ei ole koskaan ennen käsitellyt. Surun voi kätkeä myös hymyn tai naurun taakse- voi

näyttää siltä, että sisarus voi hyvin, vaikka hän voi sisäisesti pahoin. Perheissä, joissa tunneasioista ei ole aikaisemmin puhuttu, toimintatavan muuttaminen on vaikeaa. (Aho ym. 2014, 15.)

Sisaruksella saattaa olla hyväksi puhua sellaisen henkilön kanssa jota suru ei henkilökohtaisesti kosketa. Aikuinen voi antaa sisarusta tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja käsittelyssä, pienillä lapsilla piirtäminen ja tarinat auttavat tunteiden ilmaisussa, vaikka puhuminen aiheesta ei vielä onnistuisikaan. Sisaruksella tulee olla lupa surra, näyttää tunteensa eikä häntä saa jättää yksin. (Aho ym. 2014, 15.)

## 6.6 Vanhuksen menetys

Vaikka kuolema on luonnollista pitkän elämän jälkeen, aiheuttaa se suuren surun hänen läheisissään. Suru koskettaa monta sukupolvea ja sukupolvien ketjussa tapahtuu muutos. Nuorempi sukupolvi siirtyy elämässään uuteen vaiheeseen ollessaan vuorossa seuraavana. Näin jokainen kuolema saa ihmisen kasvatusten oman kuolevaisuutensa kanssa. (Aalto 2013, 81.)

Vanhemman ihmisen kuolema koetaan jo varsin luonnollisena korkean iän vuoksi, mutta vanhuksenkin kuolemassa on jotain, mikä ahdistaa meitä. Hänen kuolemansa muistuttaa siitä, mikä on edessä kaikilla. Olemassaolollaan vanukset muistuttavat meitä elämän rajallisuudesta, sairaudesta ja kuolemasta. Läheisten kannalta kuolema saattaa tulla sopimattomalla hetkellä ja tavalla. Keski-ikäiset lapset saattavat olla hyvin järkyttyneitä vanhempiensa kuolemasta. Nykypäivänä ihannoidaan voimakkaasti nuoruutta ja tehokkuutta, eikä oman kuoleman kohtaaminen ajatuksena ole helppoa. Vanhan ihmisen omaiset saattavat ennen kuolemaa jo ajatella aikaa, kun se on tapahtunut. Tällaiset mielikuvat eivät ole hävettäviä, vaan ne auttavat jäsentämään tulevaisuutta. (Ylikarjula 2008, 20–24.)

Lapsen suru isovanhemman menetyksestä on verrannollinen hänen kanssaan vietettyyn aikaan. Läheinen isovanhempi, jonka kanssa on vietetty paljon aikaa, lisää lapsen kaipauksen ja ikävän määrään. Kiintymys voi kuitenkin olla voimakas, vaikka tapaamisia olisi ollut vähän. Isovanhemman kuollessa lapsi ei yleensä menetä elämänsä kiinnekohtaa, mutta omien vanhempien suru voi lisätä ahdistusta. Pelkoa tuottaa ajatus, että muutkin heidän rakastavansa ihmiset voivat kuolle. (Kinanen 2009, 36–37.)

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia valikoimaluettelo kirjallisuutta hoitokodin potilaiden omaisille. Koin aiheen itselleni tärkeäksi, omaisten tukeminen kuuluu hoitotyöhön ja valikoimaluettelo mahdollistaa sen yhtenä tapana antaa tukea surun käsittelemiseen. Se on myös yksi vertaistuen muoto, sillä luettelossa on paljon omaelämäkerrallisia teoksia sekä koottuja tarinoita omaisensa menettäneiden surutyöstä. Valikoimaluettelo on niin sanottu suositteleva bibliografia. Se sisältää osan aiheesta julkaistuja teoksia. Toimeksiantaja huomioiden painotus on teoksissa, jotka käsittelevät pitkäaikaista sairautta, kuolemaa ja surutyötä. Aineisto koostuu kirjoista, ja on suomenkielistä. Valikoimaluettelon siirtyä toimeksiantajan haltuun, ja heillä on lupa muokata aineistoa harkintansa mukaan.

Raporttiosuudessa kerron toiminnallisen opinnäytetyön peruspiirteistä, valikoimaluettelon laatimisen perusteista, kirjallisuusterapiasta ja sen käytöstä sekä surutyöstä huomioiden vanhemman, sisaren, puolison tai lapsen menettäneet.

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle mielekästä, ja olen lopputulokseen tyytyväinen. Kirjallisuusluettelossa on 77 teosta. Aineisto on valittu huolellisesti niin, että kirjoja on saatavilla kirjastoista sekä kirjakaupoista, ne ovat lastenkirjoja lukuun ottamatta julkaistu vuonna 2000 tai myöhemmin, sekä niin että ne palvelevat mahdollisimman laajasti käyttäjiä. Tästä syystä voimakkaasti uskonnollisia teoksia en luetteloon valinnut. Olen lukenut suurimman osan kirjoista itse ja ne joita en ole lukenut, olen selannut ja tarkistanut että sopivat sisällöltään luetteloon.

Työn tekeminen kesti seitsemän kuukautta, ja suurin osa ajankäytöstä meni aineiston etsimiseen, läpikäymiseen ja tallentamiseen. Lainasin tuona aikana kirjastosta 147 teosta, joista valinta lopulliseen luetteloon on tehty. Lisäsin luetteloon myös toimeksiantajan ehdottaman teokset sekä maininnan siitä, että niitä on saatavilla lainaksi hoitokodilta. Valikoimaluettelon laajuus on mielestäni sopiva tarkoitukseensa, luettelo on pituutensa puolesta mahdollista selailla kokonaan tai ottaa sieltä vai se osa-alue, joka lukijalle on sillä hetkellä tarpeellinen.

### 7.1 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kehittyminen

Tiedonhaku -ja tietoteknisten järjestelmien käyttö olivat ammatillisen kasvun kannalta merkittäviä tekijöitä. Käytin aluksi tiedonhakuopasta, jolla opin etsimään sopivia luokituksia. Hain myös jo tehtyjä valikoimaluetteiloita ja yhdistysten julkaisemia kirjasuosituksia, joista löytyi osa aineistoa. Kirjallisuusterapia oli minulle entuudestaan tuntematon terapiamuoto, ja opinnäytetyöprosessin aikana opin mitä kirjallisuusterapia on ja kuinka laajasti sitä voidaan käyttää. Bibliografian laadinnan osuus on suppea, ja siitä oli vaikea löytää teoriatietoa. Koska tämä on hoitotyön opinnäytetyö, painotus oli enemmän kirjallisuusterapialla ja surutyöllä, mistä aineistoa löytyi paremmin. Käytin tiedonhaussa PIKI-verkkokirjaston hakupalvelua, Google Scholar-hakua, ja etsin ulkomaista aineistoa PubMed-tiedonhakupalvelusta.

Opin vastuullisuutta ja työelämälähtöisyyttä, koska minulla oli toimeksiantaja, jolle tein työn. Tein työn yksin, joka luonnollisesti lisäsi työmäärää parityöskentelyyn verrattuna, mutta toisaalta mahdollisti aikataulun suunnittelun ja toteutuksen itsenäisesti oman aikatauluni huomioiden. Lähdekriittisyys kasvoi työn tekemisen myötä, esimerkiksi lastenkirjallisuudessa edellytin sadun tai tarinan olevan sävyltään lohdullinen ja näin lapsille sopiva. Olin työn edetessä säännöllisesti yhteydessä toimeksiantajaan, ja tein työtä heidän toiveensa huomioiden, mikä on edellytys työelämälähtöisen työn tekemiselle. Opinnäytetyön tekeminen on kokonaisuudessa osa ammatillisen kasvun prosessiani.

## 7.2 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantajan palaute oli kiitettävä. Palautteen mukaan valikoimaluettelo oli sopivan tiivis, mutta riittävän laaja. Kiitosta tuli kirjojen esittelystä, erityisesti kansikuvat kirjan esittelyn yhteydessä helpottavat luettelon käytettävyyttä, koska kuvat jäivät paremmin mieleen kuin kirjoitettu teksti pelkästään. Mitään kehitettävää tai lisättävää ei työhön ehdotettu.

## 7.3 Kehittämisehdotukset

Valikoima -ja kirjallisuusluetteloita on tehty aiemminkin. Niitä on kuitenkin saatavilla melko hajanaisesti eri yhdistysten verkkosivuilla, jolloin ne eivät välttämättä tavoita kuin suppean osan vertaiskirjallisuutta hakevista. Tekemääni valikoimaluettelo on luja ja kehoitus muokata uusien, julkaisutavien teosten myötä, ja toisaalta poistaa luettelosta aineistoa, jonka saatavuus huononee.

Jatkotutkimuksena tälle työlle on tutkimus siitä, miten valikoimaluettelon käyttäjät kokevat tähän työhön valitun kirjallisuuden tukevan surutyötä.

## LÄHTEET

- Aalto, K. 2013. Saattohoito kuolevan tukena. Kirjapaja. Helsinki.
- Agge, E., Anttonen, M., Grönlund, E. & Lehtomäki, S. 2008. Sairaanhoidtaja ja kuolevan hoito. Suomen sairaanhoitajaliitto: Helsinki.
- Ahlstedt, B., Eho, S., Leskelä, P., Martin, J., Minkkinen, L., Moren, R. & Sirkiä, K. 2005. Lapseni on kuollut -jäi jälkeen suru, jäi sanaton kaipuu. Julkaisija: SYLVA ry.
- Aho, A., Kivikko, M., Mesikämmen, E. & Uittomäki, S. 2014. Lapsen kuolema. Tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Dieckmann, M. 2013. Kun toinen on poissa: Yksin jääneen selviytymisen 2013. Tampere: Mediapinta.
- Ebeling, H. & Suvilehto, P. 2008. Kirjallisuusterapia lasten ja nuorten kehityksen tukena. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2008;124(5):527-33. Viitattu 16.11.2016.  
Saatavilla Terveysportti-tietokannassa:  
[http://www.terveysportti.fi.ezproxy.hamk.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo97092&p\\_haku=kirjallisuusterapia](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.hamk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo97092&p_haku=kirjallisuusterapia)
- Forsman, M. 1985. Savitaulusta tietokoneeseen. Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo.
- Huttunen, M. & Kalska, H. 2015. Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- IImanen, P. 2016. Kirjallisuusterapiasta apua lasten ja nuorten kriiseihin. Virikkeitä, virikkeitä 4/2015. Artikkelit. Viitattu 24.9.2016.  
<https://ibbyfinland.fi/portfolio/kirjallisuusterapiasta-apua-lasten-ja-nuorten-kriiseihin/>
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino - Juvenes Print.
- Kinanen, M. 2009. Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaali. Turku.
- Linnainmaa, T. & Mäki, S. 2005. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Linnainmaa, T. & Mäki, S. 2008. Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Liuska, J. 2015. Surun keskellä: Valikoima läheisen kuolemaa ja surutyötä käsittelevää kirjallisuutta. Oulun ammattikorkeakoulu. Kirjasto -ja tietopalvelun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Mäki, S. 2016. Kirjallisuusterapia – tasapainoa ja itsetuntemusta kirjoittamalla. Artikkel. Viitattu 30.10.2016.  
<http://mielenterveyshelmi.fi/helmi-lehti/artikkeli/kirjallisuusterapia-tasapainoa-ja-itsetuntemusta-kirjoittamalla/>

PIKI-verkkokirjasto. Pirkanmaan kirjastot. Viitattu 12.10.2016.  
<https://piki.verkkokirjasto.fi/web/arena/welcome>

Pirkanmaan hoitokoti. n.d. Viitattu 3.8.2016. <http://www.pirkanmaanhoitokoti.fi/>

Pojjula, S. 2016. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

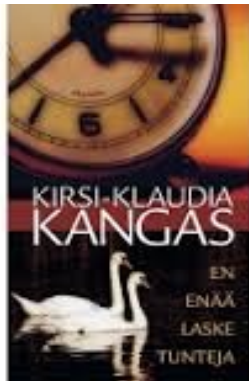
Salmi, Anita. 2015. Kirjallisuusterapia- tasapainoa ja itsetuntemusta kirjoittamalla. Viitattu 9.12.2016.  
<http://mielenterveyshelmi.fi/helmi-lehti/artikkeli/kirjallisuusterapia-tasapainoa-ja-itsetuntemusta-kirjoittamalla/>

Schultz, K. 1999. Bereaved children. Canadian family Phycisian. Viitattu 16.11.2016.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2328499/pdf/canfamphys00046-0092.pdf>

Ylikarjula, S. 2008. Kuolema on. Helsinki: Kirjapaja.

## 1 Kirjallisuutta aikuisille

### 1.1 Elämäkerrat, muistelmat ja kootut tarinat



#### **En enää laske tunteja.**

Kangas, Kirsi-Klaudia. 2006.

Rehellinen, päiväkirjamainen kertomus aikuisen naisen toipumisesta äidin menetyksen jälkeen. Kirjailija pohtii suhdetta niin äitiinsä, kuin naisena olemiseen. 128 sivua.



#### **Isää ei enää ole.**

Ehnqvist, Johanna. 2007.

Intensiivinen ja realistinen teos kirjailijan puolison ja lasten isän sairastumisesta ja kuolemasta kesken elämän parhaiden vuosien. Selviytymistarina, joka rohkaisee vaikeiden ongelmien kanssa kamppailevia. 223 sivua.



#### **Jäähyväisten jälkeen: Kertomus elämästä lapsen kuoleman jälkeen.**

Ervast, Johanna. 2009.

Surusta ei voi toipua. Mutta surussa voi toipua. Omaelämäkerrallinen, koskettava teos tarjoaa myös vertaistukea jokaiselle läheisensä menettäneelle. Jäähyväisten jälkeen on selviytymistarina surusta suurimmasta takaisin elämään. 128 sivua.

**Iiris Anna Helena.**

Kandelin, Kaisu. 2003.

Äidin kirjoittama tositarina lapsesta, joka sairasti neurofibromatoosia. Päiväkirja, joka alkaa ajalta ennen lapsen syntymää. Mukana valokuvia ja lapsen sekä läheisten kirjoituksia ja tunteita sairauden ajalta. 125 sivua.



**Iltojen sinessä.**

Didion, Joan. 2012.

Muistelmateos tyttärestä, jota ei enää ole, sekä pohdiskelua omasta elämästä ja kuolemanpelosta. ”Tiedän mitä hauraus on, tiedän mitä pelko on. Pelko ei koske sitä, mikä on menetetty. Minkä on menetetty, on jo seinässä. Mikä on menetetty, on jo lukittujen ovien takana. Pelko koskee sitä mikä vielä on menettävissä.” 151 sivua.



**Kitarra soi niin hiljaa. Miehet puhuvat surustaan.**

Laakso, Seppo. 2007.

Kirjaan on koottu miesten erilaisia surukokemuksia. Kertojina on eri-ikäisiä leskiä, sekä lapsensa, vanhempansa tai sisaruksensa menettäneitä miehiä. Mies suree omalla tavallaan, se on usein erilainen kuin naisten tapailmaista ja työstää suruaan. Kirja sopii hyvin vertaistueksi läheisensä menettäneelle. 125 sivua.

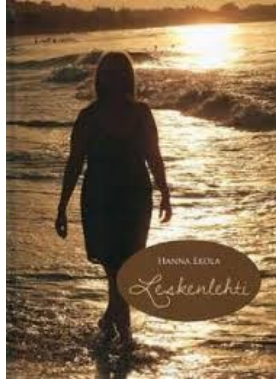


**Kun toinen on poissa: Yksin jääneen selviytymisen keinot.**

Dieckmann, Majjaliisa. 2013..

Kuvaksia ja kertomuksia ihmisistä, jotka ovat menettäneet kumppaninsa. Teos on tehty haastattelemalla 20 henkilöä, joista kaikilla on omanlainen tarinansa ja selviytymiskeinonsa surun äärellä. 123 sivua.





### **Leskenlehti.**

Ekola, Hanna. 2014.

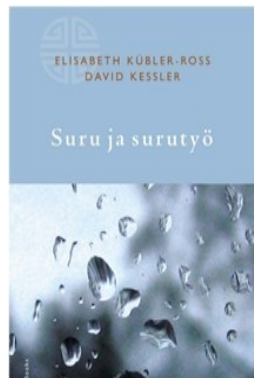
Omakohtainen teos leskeksi jäämisestä, surutyöstä ja tunteiden kirjosta rakkaan menettämisen jälkeen. Miten rakentaa elämä uudelleen puolison kuoleman jälkeen, kun uuteen sopeutumisen haasteena on rinnalla kulkeva suru ja kaipaus? Kauniilla valokuvilla kuvitettussa kirjassa on mukana runoja. 79 sivua.



### **Meitä oli kaksi.**

Wuori-Tabermann, Tuija. 2010.

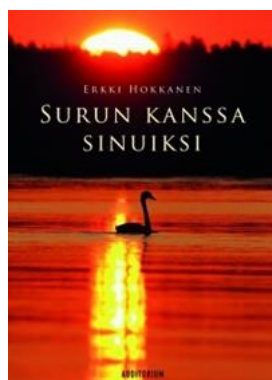
Kirjailijan omakohtainen, herkkä teos luopumisesta, surutyöstä ja yliluonnollisista kokemuksista. Tommy Tabermannin runot vuorottelevat päiväkirjamaisen kerronnan kanssa. 142 sivua.



### **Suru ja surutyö.**

Kübler-Ross, Elisabeth. 2006.

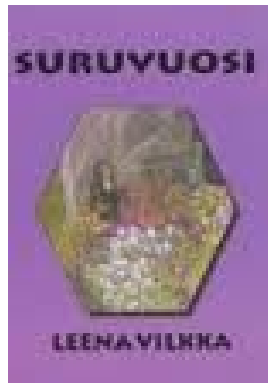
Tapauskertomuksia lääkärinä toimineen kirjailijan uralta sekä kokemuksia hänen omasta surutyöstään. Kertomusten lomassa on myötätuntoisia ohjeita surun käsittelyyn ja ymmärtämiseen. 267 sivua.



### **Surun kanssa sinuiksi.**

Toim. Hokkanen, Erkki. 2015.

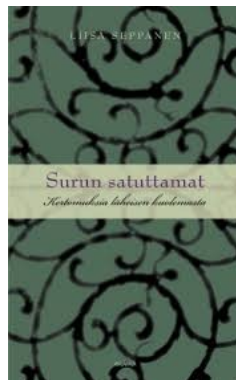
Vaimonsa syöpään menettäneen miehen kirjoittama, pohdiskeleva kirja vakavasta sairaudesta, elämästä sairauden varjossa, omaishoitajuudesta ja leskeksi jäämisestä. 93 sivua.



### **Suruvuosi.**

Vilkka, Leena. 2008.

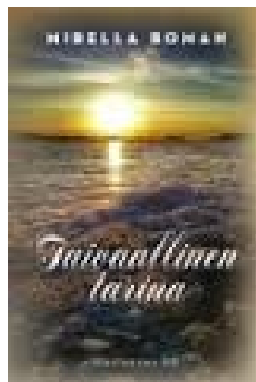
Äidin tarina vuodesta lapsen menehtymisen jälkeen. Kuukaudet ja juhlapyhät rytmittävät päiväkirjamaista kerrontaa, lapsen menetyksestä ensimmäiseen äitienpäivään. 123 sivua.



### **Surun satuttamat. Kertomuksia läheisen kuolemasta.**

Seppänen, Liisa. 2012.

Kirjassa on haastateltu seitsemää suomalaista, joilta on kuollut tärkeä ihminen, lapsi, veli, vanhempi, kumppani, ystävä. Kertomusten ohessa on kirjailijan omaa pohdintaa. 181 sivua.



### **Taivaallinen tarina.**

Boman, Mirella. 2015.

Kirjoittajasta tuli leski 29-vuotiaana, 7 kuukautta häiden jälkeen. Traaginen rakkaustarina, jossa tarinan ohessa ovat edesmenneen miehen lähettämiä tekstiviestejä. Enkelit, edesmenneet henget ja henkioppaat ovat tukena matkalla toipumiseen. 126 sivua.

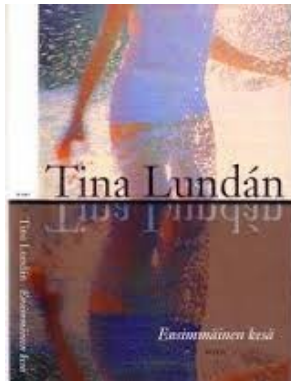


### **Äidin 365 päivää.**

Aaltonen, Katariina. 2014.

Kirja yhden perheen elämästä reilun vuoden ajan äidin kertomana. Vili on 25-vuotias sairastuessaan syöpään. Päiväkirjamainen kertomus sairauden toteamisesta, läheisten suhtautumisesta, erilaisesta arjesta, paperisodasta ja hoitokäytännöistä raskaimpaan menetykseen. 135 sivua

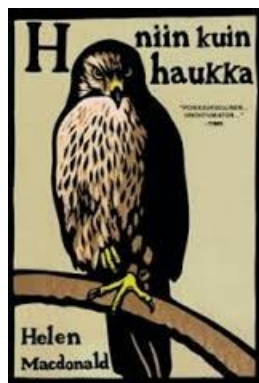
## 1.2 Romaanit



### **Ensimmäinen kesä.**

Lundán, Tiina. 2008.

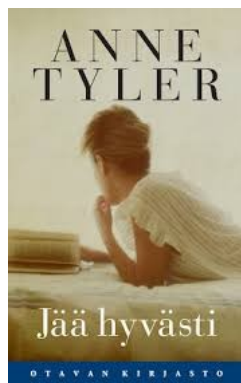
Romaani miehensä menettävästä Ullasta ja ensimmäisestä vuodesta leskenä. Äiti ja tytär ponnistelevat todentuntuudessa tarinassa kohti toiveikasta tulevaisuutta. Kirjailija osaa koskettavasti kuvailla yksinäisyyttä ja parittomuutta sekä ajatuksia uudesta parisuhteesta. 180 sivua.



### **H niin kuin haukka.**

Macdonald, Helen. 2016.

Isänsä kuoltua kirjailija hankkii kasvatettavakseen nuoren metsästyshaukan. Petolintuun tutustuessaan ja kesyttäessään sitä hän vähitellen pääsee sinuiksi oman surunsa kanssa. Omaelämäkerrallinen, palkittu tietokirja. 376 sivua.

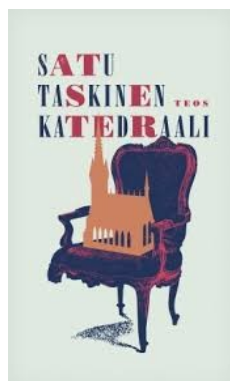


### **Jää hyvästi.**

Tyler, Anne. 2014.

Romaani keski-ikäisestä, leskeksi jäävästä Aaronista.

”Vaikka tunsinkin jatkuvaa kipua, olin näköjään huomaamattani siirtynyt vähän kauemmas ensimmäisestä sietämättömästä tuskasta”. 203 sivua.



### **Katedraali.**

Taskinen, Satu. 2014.

Kertomus perheestä, joka tytär kuolee geneettiseen sairauteen 37-vuotiaana. Aikuisen sisaren silmin kerrotussa tarinassa perheen tarina palanen kerrallaan avautuu: Ihmissuhteet, ajatukset, pelot toiveet ja tunteet. 334 sivua.



### **P.S. Rakastan sinua.**

Ahern, Cecilia. 2004.

Hollyn aviomies Gerry kuolee yllättäen. Kolme kuukautta kuoleman jälkeen Holly saa kirjekuoren, jossa on Gerryn vielä eläessään kirjoittama kirje, yksi jokaiselle kuukaudelle. Menestyskirjassa on elämänmakuinen, toiveikas ja lohdullinen tarina surusta takaisin elämään. Kirjasta on tehty elokuva. 510 sivua.



### **Rakastavat.**

Viva, Vendela. 2012.

Yvonne matkustaa Turkkiin muistelemaan menehtynyttä aviomiestään. ”Täytyy vain odottaa, että päivät kuluvat, Yvonne sanoi. Siihen voi mennä satoja päiviä, tuhat päivää, mutta eräänä päivänä kipu on vaimentunut. Se ei varjosta kaikkea mitä näet.” 209 sivua.

## **1.3 Runoja, aforismeja**

### **Kahvikupillisen verran.**

Juvonen, Ada. 2015.

Ajatuksia surusta ja kuolemasta. Muistolauseita, jotka on kirjoitettu yksin tai yhdessä suruvan henkilön kanssa. Avuksi myös sureville, jotka eivät halua kirkollisia säkeitä. 96 sivua.



### **Läsnäolosi on lohdutus.**

Aarnitaival, Saraleena. 2013.

Lohduttavia, myötätuntoisia runoja, kuvitettuna kauniilla luontokuvilla. 56 sivua



**Sanoja surun hetkiin.**

Koonnut: Silfverberg, Anu. 2011.

Toimittanut: Hanna Pudas.

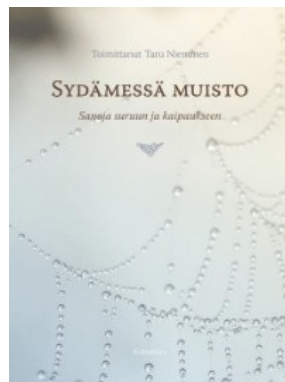
Lohdullisia runoja rakkaudesta ja kuolemasta vähäeleisen kauniissa kirjassa. 52 sivua.



**Surun laiturilta valon rantaan.**

Viertola, Helena.

Koskettava runokokoelma surusta, vanhuudesta ja menetyksestä. 111 sivua.



**Sydämessä muisto. Sanoja suruun ja kaipaukseen.**

Nieminen, Taru. 2015.

Koskettavia runoja ja tekstejä jotka myötäelävät ja lohduttavat menetyksessä. Kaipaus ei katoa, vaikka muuttaa muotoaan. Kirja on kuvitettu luontoaiheisilla valokuvilla. 55 sivua.



**Tyhjä paikka. Surukirja.**

Vikström-Jokela, Monica. 2010.

Lyhyitä kertomuksia, rukouksia ja ajatuksia surusta. Teksteissä käsitellään sitä, miltä tuntuu, kun joku läheinen on kuollut, niin lapsen kuin aikuisen kokemana. Mukana on myös rukouksia, runoja ja lainauksia Raamatusta. 55 sivua.

## 1.4 Työkirjat, oppaat



### **Kohtuullinen kuolema.**

Vakkuri, Kai. 1996.

Lohduttavia ajatuksia ja näkökulmia kuolemaan. Jokaisen luvun aloittaa aiheeseen sopiva runo. Pohdintaa mm. äidin kuolemasta, lähdön aavistuksesta, yksin jäämisen ongelmasta. 115 sivua.



### **Kuoleman kaari. Sairastumisesta, luopumisesta, elämästä.**

Hänninen, Juha & Pajunen, Tapio. 2006.

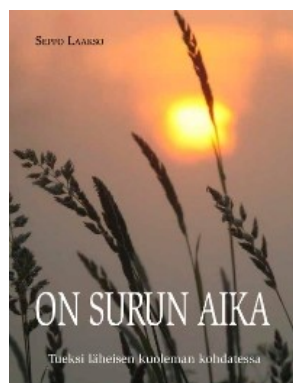
Saattohoitolääkärin ja kuolevien parissa työskentelevän teologin kokemuksiin perustuva kirja, joka on tarkoitettu kaikille joita vakava sairastuminen ja kuolema askarruttavat. Kirjassa on erityisesti ajateltu saattohoitopotilaita, heidän omaisiaan ja kuolevien parissa työskenteleviä eri ammattiryhmiä. 208 sivua.



### **Kuolema on.**

Ylikarjua, Simo. 2008.

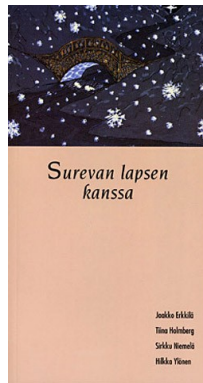
Lämminsävyinen kirja eri-ikäisten kuolemasta, surusta, syyllisyydestä, kuolemapestosta sekä siitä, mikä meitä kuoleman jälkeen odottaa. 152 sivua.



### **On surun aika. Tueksi läheisen kuoleman kohdatessa.**

Laakso, Seppo. 2014.

Ihmiselle, jonka läheinen on kuollut. Selkeä opas käytännön järjestelyistä uudenlaiseen arkeen sekä lohtua ja tukea surun vaiheisiin. Kirjailija on diakoni ja kristinuskosta näkyy tekstissä maltillisesti. 80 sivua.



### **Surevan lapsen kanssa.**

Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Ylönen, H. 2003.

Asiantuntijoiden kirjoittama kirja, jossa on keinoja käsitellä lapsen surua arkipäivän tilanteissa. Kirjassa tutustutaan myös musiikin, leikin ja satujen käyttöön käytännön esimerkkien ja tehtävien avulla. Kirja sopii vanhemmille ja läheisille sekä ammattilaisille työkirjaksi. 172 sivua.



### **Matka valoon. Kriisistä voi toipua.**

Halttunen, Ulla & Tähtinen, Paula. 2014.

Ryhmän tueksi tehty kirja kriiseistä ja niistä selviytymisestä. Jokaisen luvun lopussa on käsiteltävään aiheeseen liittyviä tehtäviä, jotka sopivat myös yksin pohdiskeltaviksi. 62 sivua.



### **Miten tukea lasta, kun läheinen on kuollut?**

Uittomäki, Susanna. 2011.

Opas läheisille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville. Mukana tietoa tukijärjestöistä, käytännön vinkkejä sekä kirjallisuus- ja elokuvalettelu. 57 sivua.



### **Surukodin kirja.**

Castrén, Helena. 2011.

Pieni opaskirja, jossa käsitellään lyhyesti surutyötä ja hautajaisia. Avuksi muistotilaisuuden järjestämiseen sekä neuvoja surun kanssa elämiseen. 48 sivua.

## 2 Kirjallisuutta lapsille ja nuorille

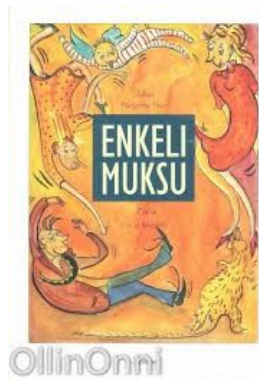
### 2.1 Kuvakirjat ja sadut



#### **Atte ja Anna: toivo kantaa. Kun meillä on suru.**

Issakainen, Tytti. 2007.

Aten ja Annan setä Esa sairastuu ja kuolee. Tarinassa vieraillaan sairaalassa, pidetään ja hautajaiset ja muistotilaisuus, sekä pohditaan kuolemaa. Lopussa on ohjeita vanhemmille siitä, kuinka olla lapselle avuksi. Tarinan avulla voi keskustella lasta mietityttävistä asioista. 38 sivua.



#### **Enkelimukuksu.**

Thun, Margareta. 1990.

Veeran pikkuveli Olli kuolee neljävuotiaana. Veeraa harmittaa, kun isä vain huokailee ja äiti soittaa pianoa. Kirja kertoo perheen surusta ja kaipuusta lapsen silmin, lämmöllä ja huumorilla. Mukana runoja. 39 sivua.



#### **Hei vaan, mummi!**

Liikkanen, Annu. 1998.

Rakkaan mummin kuoleman jälkeen Almalla on iso ikävä, välillä suututtaakin. Muistot siitä, mitä kaikkea hauskaa mummin kanssa tehtiin, tuovat iloa ikävään. Tarinaa tukee eläväinen kuvitus, sopii päiväkotikäisen ja pienen koululaisen kanssa luettavaksi. 22 sivua.

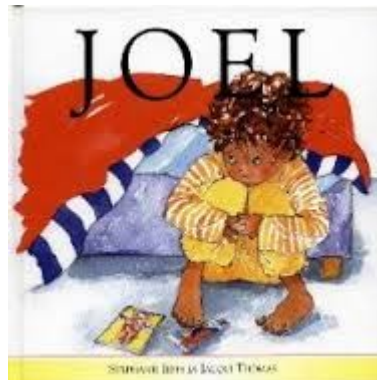




### **Isovaarin alppiruusu.**

Hytönen, Ville. 2015.

Herkkä satu pienestä pojasta, joka tapaa edesmenneen isovaarinsa pitkästä ajasta. Vaari kertoo, mitä ihmiselle tapahtuu, kun hän kuolee. Se ei ole välttämättä surullinen asia. Taiteilijan fantasiomainen kuvitus tukee kertomusta, jolla on lohdullinen loppu. 36 sivua.

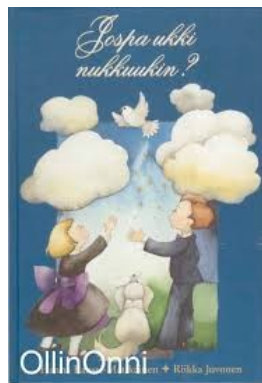


### **Joel.**

Jeffs, Stephanie & Thomas, Jacqui. 2005.

Kertomus sisaruksista ja naapurin ystävällisestä Martista, joka heiluttaa aina iloisesti ja on maalannut Joelin huoneen hienoksi. Yhtenä päivänä Marttia ei enää ole. Kirjassa keskustellaan hautajaisista, kuolemasta ja muistellaan tärkeää ihmistä joka elää muistoissa aina. 29 sivua.

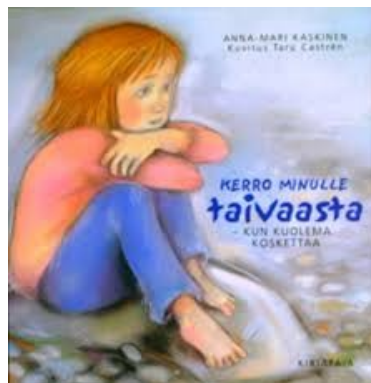
*Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*



### **Jospa ukki nukkuukin?**

Ranssi-Matikainen, Hanna. 2002.

Jasmin ja Joonan ukki on kuollut. Se herättää ikävän lisäksi sisaruksissa paljon kysymyksiä. Sadun myötä selviää vastauksia kysymyksiin jota lapset voivat kuolemasta miettiä. Lopussa asiantuntijaosio lapsen surusta. 38 sivua.



### **Kerro minulle taivaasta - kun kuolema koskettaa.**

Kaskinen, Anna-Mari. 2003.

Tämän kirjan avulla läheinen voi puhua lapsen kanssa kuolemasta. Kirja tarjoaa kertomuksia aiheesta: Kaikella on aikansa, Kun ihminen on hyvin sairas, Kuolema on vaikea sana, Tuttu talo josta ihminen on muuttanut pois, Suru on työtä, Jokainen elämä on arvokas, Jäähyväisten aika, Hautajaisten jälkeen,

ja Miksi? Sopii pienille, ja ala-asteikäisille lapsille. 39 sivua.

### **Lahja Katille**

Jenkins, Jim. 1000.

Kati on Kaapoon unelmien tyttö. Katia ärsyttää, kun Kaapo seuraa joka paikkaan, vaikka oikeasti paha mieli johtuu kolme vuotta sitten kuolleesta äidistä. Mutta Kaapo on kärsivällinen kuuntelija, ja pystyy auttamaan Katia. 60 sivua.

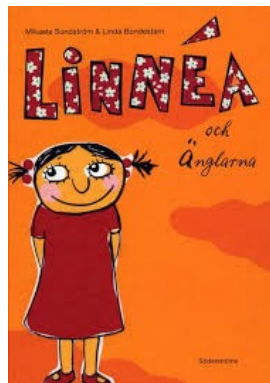


### **Leikitään hautajaisia.**

Eriksson, Eva & Nilsson, Ulf. 2006.

Lapset löytävät kesäpäivänä kuolleen kimalaisen, ja päättävät haudata sen. Näin syntyy Hautajaispalvelu Oy. Järjestäessään eläinten hautajaisia, kirjoittavat he runoja näille ja pohtivat kuoleman merkitystä. 36 sivua.

*Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*



### **Linnea ja äiti enkeli.**

Sundström, Mikaela. 2003.

Linnea äiti on enkeli, ja asuu pilvien yläpuolella. Isän kanssa elämään tulee muutos, kun isä tapaa Helgan. Linneaa suututtaa, mutta kun äiti antaa siunauksensa, hyväksyy Linneakin uuden ihmisen elämään. Kipeää aiheita käsitellään kauniisti ja sopii luettavaksi uuden ihmisen tullessa elämään. 49 sivua.

### **Marianne muistelee mummoa.**

Egger, Bettina & Jucker, Sita. 1987.

Kaunis, piirroksin kuvitettu satukirja rakkaan mummonsansa menettävästä Mariannesta. Kirjan avulla vanhempi voi puhua lapsen kanssa kuolemaan liittyvistä asioista. Tarina on lyhyt ja sopii pienille lapsille. 22 sivua.



### **Muistojen puu.**

Teckentrup, Britta. 2013.

Metsäneläimet muistelevat kuollutta ystävänsä Kettua, joka elää ikuisesti ystäviensä sydämissä. Koskettava ja lohdullinen tarina runsaasti kuvitettuna. 19 sivua.



### **Mäyrän jäähyväislahjat**

Varley, Susan. 2002.

Metsän eläimet ikävöivät vanhaa ja viisasta Mäyrää. Kun he muistelevat, mitä kaikkea Mäyrä on heille opettanut ja kuinka auttanut, surun tilalle tulee ilo kaikista kauniista muistoista. 23 sivua.



### **Näin pienissä kengissä.**

Nuotio, Eppu. 2003.

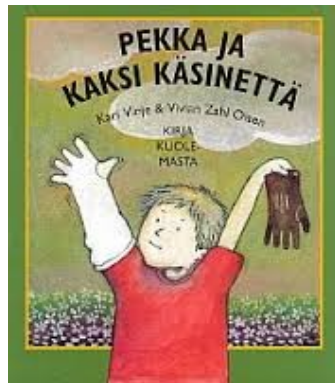
Runokirja suurista ja pienistä suruista ja murheista. ”Minä nielaisin murheen murun ja kasvatin mahaani suuren surun. Se kasvoi minua suuremmaksi, ei minusta ollut sen kantajaksi. Äiti tahtoi auttaa ja ottaa surusta puolikkaan. Annoin murun kerrallaan. Ja se katosi kokonaan.” 48 sivua.



### **Olipa kerran - ja monta kertaa.**

Mäkelä, Hannu. 2014.

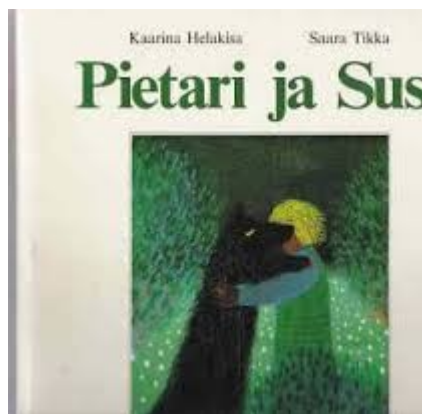
Innan paras ystävä Malla sairastuu, eikä häntä sitten enää ole. Inna saa ystävänsä kirjat, jotka vievät hänet huimiin seikkailuihin, joiden avulla Inna tavoittaa kuolleen ystävänsä ja ymmärtää että tämä on yhä hänen elämässään muistojen kautta. 225 sivua.



### **Pekka ja kaksi käsinettä.**

Vinje, Kari. 1999.

Pekan pikkusisko Maija kuolee. Tarinassa kuvaillaan Pekan ajatuksia ja tunteita, miten Pekka selviää vaikeista ajoista ja saa ilon takaisin. Kirja on kuvitettu havainnollisesti piirroksin ja on sävyltään toivoa antava. 71 sivua.



### **Pietari ja Susi.**

Helakisa, Kaarina. 1982.

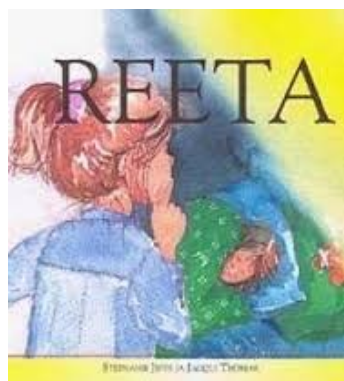
Kaunis kertomus Lempeästä Sudesta ja pienestä Pietarista jotka lähtevät Sinisen Linnun opastamina etsimään Taivaansutta varjojen maahan ihmisten luokse. Moniulotteisessa tarinassa kohtaavat hyvä ja paha, toivo ja rohkeus sekä ihminen ja luonto. Lohdullinen, kaunis teos joka sopii hyvin aikuisen ja lapsen yhteiseksi luettavaksi. 72 sivua.



### **Puuvanhus ja pikkukoivu.**

Kuisma, Titta & Nevakivi, Laila. 2010.

Lämmin kertomus puuvanhuksesta ja pikkukoivusta. Eräänä yönä tuuli kantaa puuvanhuksen ja se kuolee. Pikkukoivu ikävoi ukki-aan mutta muistot kantavat surussa. Pienille lapsille tarkoitettu, värikkäästi luontoaiheinen kuvitettu kirja. 32 sivua.

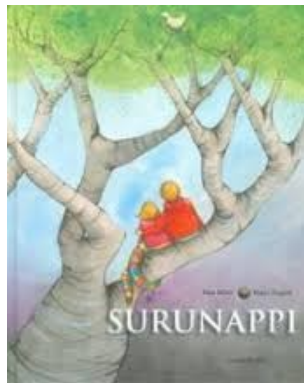


### **Reeta.**

Jeffs, Stephanie & Thomas, Jacqui. 2005.

Jennin sisko Reeta on sairas. Jenni odottaa ja odottaa että sisko paransi, mutta kun näin ei käy, hän luottaa siihen, että Jeesus pitää Reetasta huolen. Lämmin satu sairastumisesta ja kuolemasta, jonka jälkeen taivaassa ei enää ole kärsimystä. 29 sivua.

*Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*



### **Surunappi.**

Mörö, Mari & Nygård, Marjo. 2009.

Vilin ja Ennan veli Olli on sairas, ja menehtyy. Kirjassa kuvaillaan tarinoita perheen arjesta menetyksen jälkeen, niin hyvinä kuin huonoina päivinä. Selkeä ja sujuvasti kirjoitettu tarina joka antaa toivoa. 47 sivua.

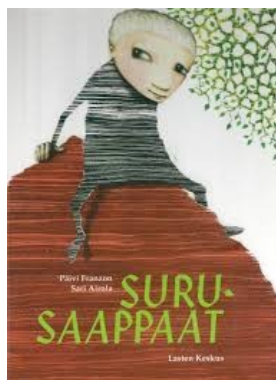
*Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*



### **Suruposki.**

Härmälä, Anna. 2016.

Heimo on murheellinen kuolleen isomummon vuoksi. Kun uudet vuokralaiset tulevat isomummon asuntoon, Heimo piilottaa poskiinsa muistoja mummosta. Mutta mitä niille pitäisi tehdä? Sirkuksesta löytyy ratkaisu, johon isomumminikin olisi tyytyväinen. 32 sivua.



### **Surusaappaat.**

Franzon, Päivi & Airola, Sari. 2006.

Eemin paras keinu -ja kalakaveri, Mummo, sairastuu syöpään, joutuu sairaalaan ja kuolee. Kirjassa kuvaillaan Eemin isän ja äidin surua, ja Eemin tunteita vanhempien puhumattomuudesta. Lopussa he ymmärtävät, ettei surua kannata piilottaa. 28 sivua. *Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*



### **Särkyneen lasipallon salaisuus.**

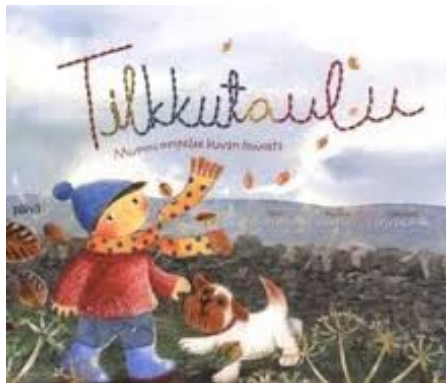
Siltala, Sami. 2014.

Seikkailukertomus isänsä menettäneestä Aleksista, joka puhuvan kissan, Ropposen, kanssa lähtee matkalle ratkomaan särkyneen lasipallon salaisuutta. Kirja sopii hyvin kouluikäiselle luettavaksi ja nuoremmillekin yhdessä läheisen kanssa. ”Kuule Möykky. Isä on kuollut, tiedän sen, sanoi Alekski lujalla äänellä. Mutta minä en ole yksin. En koskaan.” 96 sivua.



### **Taivaassa tavataan, Ella.**

Lohi, Tiina-Liisa kuv. Ratilainen, Anna. 2016. Aarnin äiti lähtee pikkusiskon kanssa kauppaan, mutta palaa sieltä yksin auto-onnettomuuden vuoksi. Aarni ikävöi pikkusiskoja ja miettii mitä kuolemassa tapahtuu. Äiti suree, eikä jaksakaan leipoa sämpylöitä. Kirja vastaa kysymyksiin kuolemasta ja havainnollistaa lapsen silmin surun käsittelyä. 47 sivua.



### **Tilkkutaulu. Mummi ompelee kuvan toivosta.**

Hartman, Bob. 2011.

Toni suree vaariaan. Mummokin suree, mutta tilkkutyö vaarin vanhoista vaatteista tuo heille iloa ja muistoja rakkaasta. Pienten lasten kanssa luettavaksi sopiva satu, jossa on lohdullinen loppu kristinuskon tuella. 31 sivua. *Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*



### **Tuleeko vaari vielä takaisin?**

Parvela, Timo. 2009.

Kesäloma saa surullisen käänteen, kun Eliaksen ja Oulan vaari kuolee. Kumpikin lapsi suree omalla tavallaan. Kirjassa lapset kysyvät elämän suuria kysymyksiä vanhemmiltaan. Yhteiset muistot kannattelevat surun keskellä. 31 sivua.

*Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*

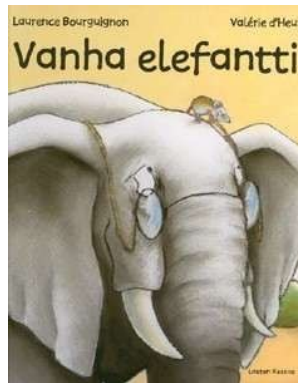


### **Tyttö ja naakkapuu.**

Jalonen, Riitta. 2004.

Kouluikäinen tyttö ikävöi ja suree menehtynyttä isäänsä, muistelee yhteisiä hetkiä ja pohdii uutta alkua uudessa kaupungissa. Tarina sopii kouluikäisen luettavaksi yksin tai yhdessä vanhemman kanssa. 47 sivua.

*Kirja on lainattavissa Pirkanmaan Hoitokodilta.*



### **Vanha elefanti.**

Bourguignon, Laurence. 2005.

Kirjan päähenkilöinä ovat eläinystävät, jotka surevat ystäväänsä elefanttia. Tarinan avulla voi käsitellä pienen lapsen kanssa kuoleman lähestymistä ja läheisen poismenoa. Kirja on kuvitettu. 25 sivua.



### **Veljeni, leijonamieli.**

Lindgren, Astrid. 2015.

Klassikkosatu, joka on alun perin julkaistu jo vuonna 1973. Tarina kahdesta veljeksestä kuolemanjälkeisessä maailmassa, Nangijalassa. Tarinassa käsitellään kuolemaa, rohkeutta, ja ystävyyttä, sekä hyvän ja pahan kamppailua. 283 sivua.

## **2.2 Nuortenkirjallisuutta**



### **Auringonkukkatalvi.**

Schuurman, Nora. 2005.

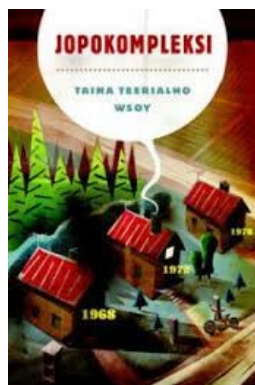
Eräänä sunnuntaina yhdeksäsluokkalaisten Emmen elämä jakautuu kahteen osaan: Ennen ja jälkeen äidin kuoleman. Isälle muutto, ikävä ja nuoruuden kasvukivut kuvataan elämänmakuisesti; romaanin tarina on raadollinen, mutta lohduttava. 156 sivua.



**Hän on kanssani kumminkin. Vanhempansa menettäneet lapset ja nuoret kertovat.**

Koonnut Sjöqvist, Suzanne. 2006.

31 lasta ja nuorta kertovat vanhempansa menettämisestä omin sanoin. 8-20 vuotiaiden kertomukset ovat täynnä rakkautta, ikävää, surua ja toivoa. 267 sivua.



**Jopokompleksi.**

Teerialho, Taina. 2005.

Miriam on 15-vuotias tyttö. Äitinsä kuoleman jälkeen elämä tuurijuopon isän kanssa ei ole helppoa, ja Miriam haluaa pois – niin pitkälle kuin pääsee. Kesätyöpaikallaan autokorjauksessa hän tapaa Ärtsyn, josta saa luotettavan ihmisen elämäänsä. Kasvutarina itsensä ja perheensä löytämisestä. 176 sivua.



**Jos vielä jään.**

Forman, Gayle. 2009.

17-vuotias Mia menettää perheensä auto-onnettomuudessa. Herkkään tarinaan nivoutuu surun lisäksi ensirakkaus, musiikkiharrastus ja valintojen tekeminen elämän käännekohtassa. Kirjasta on tehty myös elokuva. 214 sivua.



**Kanssasi en tarvinnut sanoja.**

Saarela, Sara. 2016.

Romaani sisaruudesta, kuolemasta ja yksinäisyydestä. Ylä-asteikäinen Mimmi menettää siskonsa. Elämä sijaisperheessä on vaikeaa, mutta seurankunnan nuoristyöntekijästä Mii-kasta Mimmi löytää uskotun. 125 sivua.





### **Katon kokoinen tähtitaivas.**

Thyndell, Johanna. 2004.

Jenna on tavallinen tyttö, jolla on 13-vuotiaan ilot ja surut. Yksi asia on kuitenkin erilaista: Jennan äidillä on rintasyöpä. Jenna on kirjoittanut paperinpalaan ”Jos sinä kuolet, niin minä tapan itseni”. Kertomus äidin sairaudesta ja kuolemasta sekä surun jälkeen toipumisesta nuoren silmin. 239 sivua.



### **Kirkkaalla liekillä.**

Saalo, Venla 2012.

Maarian elämä muuttuu, kun isovelji kuolee. Äiti on kuin varjo entisestään, ja ystävyysuhteet ovat vaikeita. Nuoruuden kipua ja haasteita kuvaillaan realistisesti ja raadollisesti. Uusi elämä kuitenkin odottaa. 240 sivua.



### **Liian iso ikävä. Nuoret kertovat surukokemuksistaan.**

Toim. Rantalaaho, Anneli. 2001.

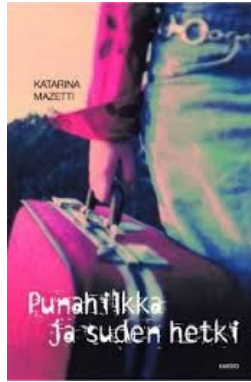
Nuoret kirjoittajat kertovat surukokemuksistaan; jollain läheinen on menehtynyt äkillisesti, joillain menetys on tapahtunut pitkän sairauden jälkeen. Avuksi toisille nuorille, jotka työstävät suruaan. 160 sivua.



### **Mummien ei kuulu koskaan kuolla.**

Friman, Terhi. 2011.

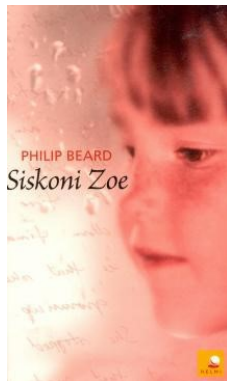
Nuortenkirja 15-vuotiaan Jonnan elämästä, kun hänelle rakas mummi kuolee. Suru on suuri, mutta mummin jäämistöstä löytyy yllättäviä asioita – mummikin on ollut joskus nuori neitonen toiveineen ja unelmineen. Myös Jonna löytää tarinassa ensirakkauden. 57 sivua.



### **Punahilkka ja suden hetki.**

Mazetti, Katarina. 2003.

Jatko-osa kirjalle ”Sielunsiskot”. Linnean ystävä Pia on tehnyt itsemurhan, ja Linnea yrittää jatkaa elämäänsä. Vaiherikkaalla matkalla Los Angelesiin hän kohtaa paljon vaikeuksia, mutta saa myös takaisin uskoa ja toivoa tulevaisuuteen. 202 sivua.



### **Siskoni Zoe.**

Beard, Phillip. 2005.

Romaani on todentuntuinen kertomus 15-vuotiaasta Zoesta, joka menettää kolmevuotiaan pikkusiskonsa. Perhe hajoaa, ja Zoe muuttaa biologiselle isälleen asumaan uudelle asuinalueelle, ja tapaa ensirakkautensa. Kirjassa kuvataan tietä kohti aikuistumista ja syyllisyydestä vapautumista. 253 sivua.



### **Sä et tiedä milta musta tuntuu.**

Uusitorppa, Aino-Kuutamo. 2011.

Nuorten tuntemat idolit kertovat kokemuksiinsa ja kasvukipujaan nuorten kielellä. Aiheina kuoleman lisäksi mm. koulukiusaaminen, alkoholi, rasismi, pärjääminen, erilaisuus ja ADHD. Vaikeimmatkin asiat on mahdollista kääntää voitoksi, tavalla tai toisella. 131 sivua.



### **Vastaamatta jääneet puhelut.**

Niskanen, Kirsi – Marja. 2006.

Kuinka kaverin kuolemasta voi ikinä selvitä? Helppoa ei ole onnettomuudesta selvinneellä ystävälläkään. ”Hapan äiti alkoi itkeä hiljaa. Se sanoi meille, että me oltiin kultaisia ja kunnollisia. Sen mielestä me syytettiin itseämme turhaan. -Jos syyttäminen helpottaa, niin syytetään vaikka keliä, se ehdotti.” 143 sivua.



Veeran äiti menehtyy syöpään. Veera lähtee etsimään isäänsä, jota ei ole koskaan nähnyt. Juna vie Veeran kohti Äkäslompoloon, jossa lapsi löytää ympäriltään uusia ystäviä. Surullisesta lähtökohdasta huolimatta tarinaan mahtuu monia hupaisia tilanteita ja ilonaiheita. 211 sivua.