



Kunpa olis molemmat

Viiden 13–17- vuotiaan keskisuomalaisen nuoren omat kokemukset saamastaan tuesta vanhemman kuoleman jälkeen

Aino Halonen
Jaana Hannikainen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2008

Toimintaterapia



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

Tekijä(t) HALONEN, Aino HANNIKAINEN, Jaana	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 62+5	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Kunpa olis molemmat <i>Viiden 13–17-vuotiaan keskisuomalaisen nuoren omat kokemukset saamastaan tuesta vanhemman kuoleman jälkeen</i>		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) ARVEKARI, Hannele		
Toimeksiantaja(t) Jyvässeudun nuoret lesket ry		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka nuori on selvinnyt surusta toisen vanhempansa kuoleman jälkeen ja millaista tukea hän on saanut elämän eri osa-alueilta. Tutkimuksessa selvitettiin myös sitä, millaista tukea nuori olisi kaivannut lisää selviytymisensä tukemiseen. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Jyvässeudun nuoret lesket ry:n kanssa. Jyvässeudun nuoret lesket ry on vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on auttaa puolisonsa menettänyttä aikuista ja hänen perhettään selviämään pahimmasta suruajasta sekä ajassa sen jälkeen. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus ja tutkittava aineisto on kerätty teemahaastattelun avulla. Haastatteluun osallistui viisi 13–17-vuotiasta keskisuomalaista nuorta. Haastattelut toteutuivat helmikuussa 2008. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhemman kuolema on aiheuttanut paljon muutoksia nuorten elämässä. Nuoret ovat olleet osittain tyytyväisiä saamaansa tukeen toisen vanhemman kuoleman jälkeen. He olisivat toivoneet myös lisää tukea joillain elämänsä osa-alueilla. Nuoret kaipasivat esimerkiksi paremman ymmärryksen saavuttamista kaveripiirissä. Tutkimuksen tuloksissa korostuu muun muassa se, että tuen tarjoajan lähestymisen on tapahduttava nuoren omilla ehdoilla. Nuoret kokivat toiminnallisuuden voimakkaasti surua helpottavana tekijänä. Toiminnallisuus helpotti nuorten mukaan myös vanhemman kuolemaan liittyvien keskustelutilanteiden luontevaa syntymistä.		
Avainsanat (asiasanat) Nuoruus, sureminen, selviytymisprosessi, voimavarat		
Muut tiedot		

Author(s) HALONEN, Aino HANNIKAINEN, Jaana	Type of Publication Bachelor´s Thesis	
	Pages 62+5	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title I wish I had both parents <i>Experiences of five 13-17 year old adolescents from Central Finland of the support they have received after parental death</i>		
Degree Programme School of Health and Social Care Occupational Therapy		
Tutor(s) ARVEKARI, Hannele		
Assigned by Jyvässeudun nuoret lesket ry		
Abstract <p>The aim of this study was to research how five adolescents have coped with their grief after parental death and to find out the type of support they have received from their surroundings. The study also examined what kind of support the adolescents would have needed to cope more effectively.</p> <p>This study has been executed in co-ordination with Jyvässeudun nuoret lesket ry. This is an organization that offers support and self-help groups to widows and their families to cope with their bereavement.</p> <p>This study is a qualitative research. The data of the study was gathered by theme interview method. Five 13-17 year old adolescents were interviewed in February 2008. All of the interviewees had, at least to some extent, taken part to the organization's activities before.</p> <p>The findings of the study showed that parental death has had an effect on the adolescents' lives in many ways. The adolescents thought that the support they received after parental death had been moderately sufficient. However, they would have hoped to get some more support from their surroundings, for example, more understanding from their friends. According to the results, the way that the support is offered, is very important. The results also showed that the adolescents needed several activities to ease their grief. The best time for conversational support would be in a natural situation, along with some activities.</p>		
Keywords Adolescence, grieving, coping process, resources		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 KEHITTYVÄ NUORI	6
2.1 Biologiset muutokset	6
2.2 Psykologiset muutokset	7
2.2.1 Identiteetin muodostuminen	8
2.2.2 Uudelleen muotoutuva minäkäsitys	10
2.3 Sosiaaliset muutokset	11
3 LÄHEISEN KUOLEMAN KOHDATESSA	12
3.1 Nuoren kuolemakäsitys	13
3.2 Vanhemman kuolema	14
3.3 Traumaattinen kriisi	15
3.4 Surutyö	16
3.5 Nuoren surun erityispiirteitä	17
3.6 Toimintaterapeutti suruprosessin tukijana	19
4 JYVÄSSEUDUN NUORET LESKET RY	21
5 COPING- VIITEKEHYS	23
5.1 Yksilö	24
5.2 Ympäristö	25
5.3 Stressi selviytymisprosessin laukaisijana	25
5.4 Selviytymisprosessin vaiheet	26
5.5 Voimavaratekijät osana selviytymisprosessia	28
5.5.1 Sisäiset voimavaratekijät.....	29
5.5.2 Ulkoiset voimavaratekijät	30
5.6 Vanhemman menettäneen nuoren selviytymisprosessi	30
5.7 Selviytymiskeinojen toimintaterapiatutkimus	31

6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA AIHEEN RAJAUS.....	31
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	32
6.2 Teemahaastattelu.....	33
6.3 Tutkimusaineiston kerääminen ja analyysi	34
6.3.1 Teemahaastattelurunko	36
6.3.2 Haastattelutilanteiden toteutuminen.....	37
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	37
7.1 Koti ja perhe	37
7.1.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset kotona ja perheessä	37
7.1.2 Nuorten kokemukset kodin ja perheen tarjoamista voimavaroista	39
7.2 Kaveripiiri.....	41
7.2.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset kaveripiirissä	41
7.2.2 Nuorten kokemukset kaveripiirin tarjoamista voimavaroista.....	42
7.3 Koulu ja opiskelu	44
7.3.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset koulunkäyntiin ja opiskeluun	44
7.3.2 Nuorten kokemukset koulun ja opiskelun tarjoamista voimavaroista	45
7.4 Harrastustoiminta ja vapaa-aika	46
7.4.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset harrastustoimintaan ja vapaa-aikaan.....	46
7.4.2 Nuorten kokemukset harrastustoiminnan ja vapaa-ajan tarjoamista voimavaroista	47
7.5 Nuoren kokemukset Jyvässeudun nuoret lesket ry:n vertaistuen tarjoamista voimavaroista	49
7.6 Yhteenveto tuloksista	52
7.7 Tutkimustulosten pohjalta koottuja käytännön vinkkejä vanhempansa menettäneen nuoren lähestymiseen ja tukemiseen	53
7.7.1 Kun lähestyt surevaa nuorta	53
7.7.2 Kun suunnittelet surevan nuoren tukitoimia	54

8 POHDINTA.....	54
LÄHTEET	60
LIITTEET.....	63
Liite 1. Esittelykirje vanhemmille.....	63
Liite 2. Esittelykirje nuorille.....	64
Liite 3. Lupalomake vanhemmalta	65
Liite 4. Teemahaastattelurunko	66

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihetta etsiessämme meidät ohjattiin Jyvässeudun nuoret lesket ry:n toimistolle. Meitä molempia opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti suru ja siitä selviäminen. Tästä syystä etsimme tahoa, joka tarjoaisi meille itselleen tärkeää ja tarpeellista aihetta. Meille oli alusta lähtien tärkeää, että valmista työtämme tul- laan hyödyntämään mahdollisimman paljon käytännössä.

Jyvässeudun nuoret lesket ry:lle on aikaisemmin tehty kaksi opinnäytetyötä, jois- sa tutkittiin aikuisten ja lasten tuentarvetta. Leskiperheiden nuorille sopivia tu- kimuotoja ei ole vielä yhdistyksessä selvitetty, ja kohderyhmänä nuoret on koet- tu haasteellisena. Myös murrosikäisten nuorten vanhemmat ovat tuoneet yhdis- tyksessä esille huolensa nuorten jaksamisesta. Yhdistys toivoi saavansa opinnäy- tetyön kautta lisää tietoa nuorten surusta ja tuen tarpeista, jotta heille osattaisiin jatkossa tarjota mielekkäämpää tukitoimintaa.

Nuoret ovat mielenkiintoinen ikäryhmä muun muassa siksi, että heidät koetaan usein vaikeasti ymmärrettävinä. Tämä saattaa johtua siitä, että nuoruusiässä ta- pahtuva kehitys on erittäin monitahoista. Moni aikuinen ei tiedä, kuinka nuoreen pitäisi suhtautua ja tulisiko nuorta kohdella lapsena vai aikuisena. Nuoret ovat monissa asioissa joutuneet väliinputoajan asemaan.

Opinnäytetyö käsittelee sitä, miten toisen vanhempansa menettänyt nuori on selvinnyt surusta ja mitä tukea hän on saanut eri elämänilalueiltaan. Työssä selvi- tettiin myös sitä, millaista lisäapua nuori olisi tarvinnut selviytymisensä tukemi- seen. Opinnäytetyössä ei tutkittu itse suruprosessia, vaan siinä keskityttiin niihin elämänmuutoksiin arjessa, joita vanhemman kuolema on tuonut tullessaan. Työssä perehdyttiin nuoren käyttämiin selviytymiskeinoihin, jotka ovat autta- neet nuorta eteenpäin elämässä vaikean tapahtuman jälkeen.

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, jossa haastateltiin viittä Jy- vässeudun nuoret lesket ry:n kautta tullutta 13–17-vuotiasta nuorta. Haastatte- lumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua.

Olemme toimintaterapeuttiopiskelijoita ja sen vuoksi arjessa selviämisen näkökulma on huomattavissa työssämme. Koemme, että toimintaterapeutilla on oma roolinsa nuoren surusta selviämisen tukemisessa, vaikka sitä ei usein tuoda esille. Työssä käytettiin toimintaterapian coping- viitekehystä. Viitekehystä ja sen teoreettista taustaa käsitellään erillisessä osiossa, mutta viitekehys on kiinteästi mukana myös tutkimuksen varsinaisessa, tuloksia käsittelevässä osuudessa.

Jotta voitaisiin ymmärtää mahdollisimman hyvin surun vaikutusta nuoren arkeen, on käytävä läpi teoretietoa tavallisen suruprosessin kulusta sekä nuoruusiässä tapahtuvasta normaalista kehityksestä. Opinnäytetyössä teoriaosuus painottuu tästä syystä näille osa-alueille. Teoretietoa syventää ja selittää nuorten haastatteluista saatuja tutkimustuloksia.

2 KEHITTYVÄ NUORI

Nuoruutta voidaan kuvailla siirtymäkaudeksi lapsuudesta aikuisuuteen. Kehitys nuoruusiässä on hyvin monitahoista. Nuoruuden kehityskulkua ohjaavat niin biologiset, psykologiset, sosiaaliset kuin yhteiskunnalliset tekijät, jotka ovat puolestaan keskinäisessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Lyytinen, Kor-kiakangas & Lyytinen 2001, 256.) Lapsesta kehittyy nuoruusiän myötä aikuinen, jolla on yksilöllinen ulkomuoto, persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. Nuoruusaikana myös oman elämän merkitys alkaa selkiytyä. (Aaltonen, Ojanen, Vi-
hunen & Vilén 2003, 13)

Aaltonen ym. (2003) ovat jakaneet nuoruuden summittaisesti kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n.11-14v), keskinuoruuteen (n.15-18v) ja myöhäisnuoruuteen (n. 19-25v) Tulkintoja nuoruuden eri vaiheiden ajoittumisesta on monia ja ne vaihtelevat eri teoksissa. (Aaltonen ym. 2003, 18.)

Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nuoruusiälle tyypillinen piirre on ristiriitaisuus ja epävarmuus. Nuori saattaa haluta olla aikuinen, mutta hetkeä myöhemmin tuntee kaipausta lapsuuteen. Sama ristiriita koskee sitä, että vaikka nuori tarvitsee sääntöjä ja rajoja elämäänsä, ei hän välttämättä halua niitä olevan lainkaan. Nuori kaipaa myös omaa tilaa ja hän rakentaa rajoja ympärilleen. Ovet nuoren huoneeseen pysyvät usein tiukasti suljettuina ja päiväkirjan yksityisyys suojataan lukolla. (Pownall 2001, 41.)

2.1 Biologiset muutokset

Nuoruusiässä ihminen joutuu rakentamaan itsestään uudenlaisen kehonkuvan eli sisäisen mallin. Nuoren oma käsitys muuttuneesta kehosta on ratkaiseva. Kielteinen näkemys omasta kehosta ja ulkomuodosta voivat heikentää psyykkistä hyvinvointia sekä itsetuntoa. (Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2005, 127 - 129.)

Suurimmat fysiologiset muutokset nuoren kehityksessä tapahtuvat varhais- ja keskinuoruudessa. Muutosten vakiintuminen ja muutoksiin sopeutuminen kestää kuitenkin useita vuosia. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 104 - 105.) Ulkoiset muutokset nuoressa heijastuvat myös siihen, kuinka muut ihmiset suhtautuvat ja reagoivat nuoreen. Varhaisessa vaiheessa puberteetin kokevat tytöt ja pojat voivat saada hyvinkin erilaisen kohtelun vanhemmilta vastakkaisen sukupuolen edustajalta, kuin myöhään puberteetin kokevat tytöt ja pojat. Puberteetin saavuttaminen vaikuttaa ja muuttaa näin ollen myös nuoren sosiaalista kehitysympäristöä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 127 - 128.)

2.2 Psykologiset muutokset

Anttilan ym. (2005) mukaan nuoruutta on usein kutsuttu toiseksi psykologiseksi syntymäksi, se on eräänlainen toinen mahdollisuus lapsuuden kehityksen jälkeen. Nuoruusiässä nuoren on mahdollista vapautua useista lapsuuden ongelmista, sillä nuoren käsitys omasta itsestä voi muuttua radikaalisti. Mahdollista on myös, että kehitys etenee kielteiseen suuntaan. (Anttila ym. 2005, 139 - 140.) Nuoren itsetunnon heittelehtiminen jatkuvasti hyvän ja huonon välillä on tyyppilistä (Pownall 2001, 41).

Nuoruusiässä hermoimpulssien kulku aivojen kuorikerroksessa lisääntyy, näin ollen keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta vaativat toiminnot helpottuvat. Nuoren on helpompi keskittää huomiotaan pitkiksikin ajoiksi haluamaansa asiaan sekä sulkea pois tietoisuudesta keskittymistä häiritsevät tekijät. Lisäksi nuorelle kehittyy paremmat valmiudet jakaa tarkkaavaisuutta usean asian kesken. (Anttila ym. 2005, 131.)

Myös säilömuistissa tapahtuu uudelleen jäsentymistä (Anttila ym. 2005, 132). Säilömuistin eli pitkäkestoisen muistin kapasiteetti on valtava. Säilömuisti säilyttää kaikkea sitä tietoa, joka ei ole sillä hetkellä työmuistin aktiivisessa käsittelyssä. (Kalakoski 2007. 94 - 96.) Elämäkokemukseen liittyvät muistikuvat jäsentyvät laajemmiksi sisäisiksi malleiksi ympäristöstä sekä itsestä. Muistitiedon järjestäminen mahdollistaa suurienkin tietomäärien oppimisen sekä niiden muistista

palauttamisen. Nuorelle kehittyy vähitellen kokonaisvaltaisempi näkemys itsestään tietoa käsittelevänä persoonana. (Anttila ym. 2005, 132.)

Keskeinen osa kognitiivisesta kehityksestä tapahtuu kuitenkin ajattelutaidoissa. Deduktiivinen päättely yleistyy nuoruusiässä. Tällä tarkoitetaan kykyä soveltaa kokemuksista syntyneitä lainalaisuuksia ja johtopäätöksiä ratkaistaessa yksittäisiä ongelmia. (Anttila ym. 2005, 132.) Aaltonen ym. (2003) toteavat, että nuoruusiässä korostuu myös luonnollisesti voimakas tiedon kritisointi ja oman oppimisen kyseenalaistaminen. Tätä harjoitellessaan nuori kehittää itselleen luovaa ongelmanratkaisukykyä. (Aaltonen ym. 2003, 60.)

Toiminnan ohjauksen sekä ajattelun välinen yhteys näkyy keskeisesti moraali-päättelyn monipuolistumisena. Erityisesti keski- ja myöhäisnuoruudessa kognitiiviseen kehitykseen liittyy yleisten normien sisäistäminen, sekä niiden jäsentäminen henkilökohtaisiksi moraalisiksi näkemyksiksi. Näin ollen nuori perustelee itse itselleen käsitykset oikeasta ja väärästä, ja pyrkii ohjaamaan toimintaansa omien näkemystensä mukaisesti. Moraalipäättely sekä ideologinen ajattelu kulkevat rinnakkain nuoruusiässä. Nuoren maailmankuva sekä maailmankatsomus vaikuttavat siis paljon nuoren omaan moraalikäsitteeseen. (Anttila ym. 2005, 134.)

Aaltonen ym. (2003) kertovat myös tunneällyn kehittymisestä, joka on tietojen ja taitojen lisäksi tärkeä osa-alue nuoren kognitiivisessa kehityksessä. Tunneällyllä tarkoitetaan kykyä, jolla ihminen harjoittaa itsehillintää, innostusta, sisua, sekä taitoa motivoitua ja löytää positiivista ajattelua haastavissakin tilanteissa. Jotkut nuoret ovat luonnostaan lahjakkaita näissä taidoissa, mutta tunneälyä voi myös harjoitella. Tunneäly kehittää myös sosiaalista lahjakkuutta, joka vaikuttaa muun muassa siihen, miten nuori osaa toimia vuorovaikutussuhteessa ja ymmärtää toisen ihmisen tunteita ja näkökulmia. (Aaltonen ym. 2003, 62.)

2.2.1 Identiteetin muodostuminen

Identiteetillä tarkoitetaan ihmisen kokonaiskäsitteystä itsestään eli fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksistaan, sekä arvoistaan ja tavoitteistaan.

Käsitteenä identiteetti voidaan jakaa henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen identiteettiin. Henkilökohtaisella identiteetillä selitetään yksilön ominaisuuksia, jotka tekevät yksilöstä ainutlaatuisen. Henkilökohtainen identiteetti sisältää sekä minäkäsityksen että itsetunnon. Sosiaalisella identiteetillä puolestaan viitataan ominaisuuksiin, jotka yksilö jakaa muiden ihmisten kanssa. (Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2006, 93.)

Nuori kokee vahvan yksilöllisyyden kehittymisen vaiheen keski- ja myöhäisnuoruudessa. Keskeinen psyykkisen kehityksen tavoite on, että nuori viihtyy oman itsensä kanssa sekä löytää paikkansa yhteiskunnassa. Selkeän ja pysyvän minäkäsityksen muodostuminen rakentaa nuoren omaa identiteettiä eli minuutta. (Anttila ym. 2005, 141 - 142.)

Identiteetin rakentumisvaiheeseen kuuluvat erilaiset kriisi- ja sitoutumiset vaiheet, joiden kautta nuori vähitellen vakiinnuttaa käsitystä itsestään. Onnistunut identiteetti rakentuu psyko-fyysis-sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksesta sekä luottamuksesta hyvinvoinnin jatkumiseen elämän erivaiheissa. (Anttila ym. 2005, 141 - 142.) Käytännössä nuori hakee identiteettiään eli minuuttaan kokeilemalla erilaisia toimintatapoja ja rooleja. Kokeilemisen, hylkäämisen ja hyväksymisen prosessit lujittavat omaa identiteettiä. (Himberg, Laakso, Näätänen, Peltola & Vidjeskog 2000, 99.)

Nuoren seksuaalinen identiteetti rakentuu fyysisten- ja hormonaalisten muutosten myötä. Nuoren seksuaali-identiteetin muodostumiseen vaikuttavat muiden ikätoverien suhtautuminen nuoren kehoon, nuorisokulttuuri sekä yhteiskunnan vallitsevat arvot ja asenteet. Seksuaali-identiteetin kehittymiseen vaikuttavat lisäksi lapsuuden kokemukset, jo varhaisessa vaiheessa lapsi oppii onko oma keho myönteisten vai kielteisten tuntemusten lähde. Lisäksi nuori omaksuu paljon vanhemmiltaan, erityisesti omaa sukupuolta olevan vanhemman malli on tärkeä. (Anttila ym. 2005, 146 - 147.)

2.2.2 Uudelleen muotoutuva minäkäsitys

Omassa vartalossa ja sosiaalisessa ympäristössä tapahtuvat muutokset usein pelottavat lasta nuoruusiän kynnyksellä, ja se aiheuttaa epävarmuutta ja itsekritiikkiä (Aaltonen ym. 2003, 77). Näiden muutosten vuoksi nuori joutuu rakentamaan uudenlaisen minäkäsityksen (Anttila ym. 2005, 139 - 140).

Minäkäsitys on yksilön tietoinen käsitys omasta itsestään (Eronen, Kalakoski, Kanninen, Katainen, Laarni, Paavilainen, Pakaslahti, Lähdesmäki, Oksala & Penttilä 2001, 46). Minäkäsitys monipuolistuu ja laajenee, nuoruusiässä nuori vähitellen tiedostaa itsestään millainen hän on sosiaalisesti, fyysisesti, motivationaalisesti, kognitiivisesti sekä emotionaalisesti. Laaja minäkäsitys suojaa yksilöä paremmin mahdollisten kielteisten elämänmuutosten psyykkisiltä vaikutuksilta. (Anttila ym. 2005, 139 - 140.)

Nurmen ym. (2006) mukaan keskeinen nuoren ihmisen minäkuva määrittävä seikka on muiden ihmisten palaute esimerkiksi omasta ulkonäöstä. Myös menestys koulussa sekä muiden nuorten hyväksyntä ovat tärkeitä minäkuva määrittäviä asioita (Nurmi ym. 2006, 143). Ympäristöltä tuleva positiivinen palaute on ensiarvoisen tärkeää nuoren myönteisen minäkuvan muokkaajana (Aaltonen ym. 2003, 83).

Nuoren elämässä tapahtuvien siirtymien ja muutosten, kuten ala-asteelta yläasteelle siirtymisen sekä stressaavien elämäntapahtumien on todettu vaikuttavan nuoren minäkäsitykseen. Nuoren kohdatessa omassa elämässään erilaisia siirtymävaiheita, nuoren oma minäkäsitys muuttuu. Nuoren minäkäsitys muuttuu enemmän siirtymien aikana, kuin muina aikoina. Siirtymien aikana nuoren minäkäsitys muuttuu usein kielteisempään suuntaan, mutta palautuu useimmiten ennalleen ajan kuluessa. Nuoren oma minäkuva vaikuttaa pitkälti siihen, kuinka nuori käyttäytyy haasteellisissa ja vaikeissa tilanteissa. (Nurmi ym. 2006, 143.)

Nuoruudessa minäkäsitys jäsentyy myös aikasidonnaiseksi, joka auttaa nuorta käsittämään kuinka mennyt aika vaikuttaa tulevaan. Minäkäsityksen rakentuessa ihanneminä muodostuu uudelleen, usein nuori liittää ihanneminäänsä ominai-

suuksia ja piirteitä, joita todellisesta minäkäsityksestä puuttuu. (Anttila ym. 2005, 139 - 140.) Varhaisnuoruudessa todellisen minän ja ihanneminän välinen ristiriita voi olla melko suuri. Nuoren varttuessa ja kasvaessa harhaiset käsitykset omasta itsestä vähenevät. (Vilkko-Riihelä & Laine. 2005, 114.)

2.3 Sosiaaliset muutokset

Lyytinen ym. (2001) kertovat, että nuoruusiän kehitys koostuu lukuisista rooli-muutoksista. Lapsuuden perheestä irrottautuminen on yksi tärkeä kehityskulku, jossa nuori saa vähitellen lisää itsenäisyyttä. Toisena kehityslinjana voidaan mainita aikuiselämän rooleihin valmentautumisen, joka muodostuu koulutukseen, ammatinvalintaan, elämäntapaan ja ihmissuhteisiin liittyvistä valinnoista, joita nuori itse tekee. (Lyytinen ym. 2001, 256.)

Itsenäistyessään nuoren suhde omiin vanhempiin muuttuu. Nuoren suhde omiin vanhempiin tasavertaistuu, sillä nuori alkaa nähdä äidin- ja isänroolin lisäksi vanhemmissaan yksilön, jolla on omat ominaisuutensa, vahvuutensa sekä heikkoutensa. Ikätovereiden kanssa vietetty aika puolestaan lisääntyy nuoruudessa. (Anttila ym. 2005, 136 - 138.) Nuori hakeutuu mielellään sellaisten ikätovereiden seuraan, joiden kanssa hän kokee samankaltaisuutta sekä yhteneviä piirteitä. Samankaltaisia ja yhdistäviä tekijöitä voivat olla koulu, harrastukset, ikä, sukupuoli ja toisaalta monet käyttäytymispiirteet, kuten motivaatio ja menestys koulun suhteen, ongelmakäyttäytyminen, sekä omaa tulevaisuutta koskevat haaveet ja käsitykset. (Nurmi ym. 2006, 149.)

Poikien ja tyttöjen välisissä kaverisuhteissa on eroavaisuuksia. Tyttöillä korostuu kahdenkeskisten ystävyysuhteiden luominen laajemman vertaisryhmän sisällä. Pojille ominaisempaa on puolestaan isoissa ryhmissä viihtyminen, joissa korostuvat johtajuus ja valtasuhteet. Yleisesti ottaen nuori toivoo kaverisuhteiltaan jatkuvuuden tunnetta, sekä molemminpuolisen hyvinvoinnin tukemista. Nuoren sosiaaliset taidot tunne-elämän ja ajattelun alueella kehittyvät ystävyysuhteissa, lisäksi empatiakyky sekä kyky ajatella ja nähdä asioita toisen näkökulmasta kehittyvät. (Anttila ym. 2005, 136 - 138.)

2.4 Kehittyvän nuoren tukeminen

Nuoruusiän kehitys vaatii nuorelta itseltään runsaasti voimavaroja. Perheen merkitys nuoren elämässä on suuri. Perhe vaikuttaa nuoreen, joka puolestaan vaikuttaa perheeseen ja siellä oleviin ihmissuhteisiin. Perheen ja muiden nuoren kanssa toimivien tahojen on ymmärrettävä syvällisesti nuoruusiän monitahoista kehitystä, voidakseen tukea häntä riittävästi. Vanhemmat pitävät murrosikäisen kasvattamista usein haasteellisena ja se saattaa herättää heissä syyllisyyden tunteita. (Aaltonen ym. 2003, 16.)

Aaltosen ym. (2003) mielestä poikkeamat nuoren normaalista kehityksestä, tai merkit pahasta olostä tulisi havaita mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tällöin nuori hyötyy mahdollisista tukitoimista parhaiten. Poikkeuksellinen kehityskulku ja nuoren paha olo ovat suhteellisen tavallisia ja menevät ohi, jos nuori tulee autetuksi ajallaan. Nuoren auttaminen vaikeutuu huomattavasti, jos nuoren antaa ajautua syvemmälle vaikeuksissaan. Toisaalta nuoruus antaa ikään kuin uuden mahdollisuuden sellaiselle nuorelle, joka on kasvanut vaikeissa oloissa. Tällaisen nuoren kohdalla turvalliset ja myönteiset kokemukset murrosiässä toimivat korjaavasti, jolloin nuori saa uusia eväitä oman tulevaisuuden rakentamiseen. (Aaltonen ym. 2003, 16.)

3 LÄHEISEN KUOLEMAN KOHDATESSA

Kuolema sekä sen merkitys on aina erilainen, riippuen siitä, millainen kuolema on ollut (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 69). Pitkän sairauden aiheuttama kuolema valmistaa ihmistä eroon jo sairausaikana, vaikka kuoleman tullessa tunteet ja reaktiot ovat hyvin voimakkaita ja ristiriitaisia. Menetyksen kokenut saattaa olla hämmentynyt surunsa ja tuskansa voimakkuudesta, vaikka hän tiedostaa ehtineensä valmistautua ajatukseen tulevasta kuolemasta. (Becvar 2001, 68.)

Äkillinen kuolema puolestaan ei anna läheisille aikaa valmistautua kuoleman kohtaamiseen (Heiskanen ym. 2006, 69.) Äkillisen kuoleman käsittely on vaikeaa.

Jos läheinen on kuollut äkillisesti, on menetyksen kohdanneilta usein jäänyt sanomatta asioita, joita olisi halunnut sanoa kuolleelle läheiselleen. (Saari 2003, 85.) Mitä äkillisemmin kuolema tulee, sitä kauemmin saattaa kestää menetyksen sureminen (Kessler & Kübler-Ross 2006, 227).

Aikuisten tavoin, myös lapset ja nuoret reagoivat hyvin monenlaisilla tavoilla kuolemaan. Tyypillisimpiä välittömiä reaktioita ovat:

- shokki ja epäily
- pelko ja vastustus
- apatia ja lamaannus
- ajatus, että kaikki jatkuu entisellään

(Dyregrov 1993, 17 - 18.)

Aikuiset saattavat ihmetellä, jos lapsi tai nuori ei välittömästi osoita voimakkaita tunteita kuolemantapaukseen liittyen. Tämä järkytysreaktio on kuitenkin hyvin tyypillinen myös aikuisille, sillä ihmisellä on tapana puolustuskeinonaan omak-sua tapahtumat vähitellen, liiallisen tunnekuohun välttämiseksi. (Dyregrov 1993, 17 - 18.)

Läheisen kuolemasta seuranneiden välittömien reaktioiden jälkeen tulevat kaa-oksen ja hämmennyksen tunteet. Siinä vaiheessa, kun sureva alkaa ymmärtää kuoleman merkityksen, alkaa tuska ja kärsimys. Sureva kokee erittäin voimak-kaita tunteita, esimerkiksi ahdistusta ja epätoivoa, ja saattaa tuntea tarvetta olla yksin ja vetäytyä sosiaalisesta ympäristöstä. (Poiijula 2002, 40.)

3.1 Nuoren kuolemakäsitys

Lapsen kuolemakäsitys kehittyy asteittain iän karttuessa. Nuoruudessa, noin 12-ikävuodesta eteenpäin, saavutetaan kuolemakäsitys, joka lähentelee jo aikuisen ihmisen ajatuksia kuolemasta. (Holland 2001, 50.) Yli 12-vuotiaat ymmärtävät kuoleman lopullisuuden ja myös oman kuolevaisuutensa. Ajatukset kuolemasta ovat tässä vaiheessa kehittyneet sen verran abstrakteiksi, että nuori voi pohtia

syvällisesti omaa elämäänsä ja kuolemaa yleensä. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 13.)

Poijulan (2002) mukaan kuoleman ymmärtäminen edellyttää ensinnäkin kuoleman universaalisuuden ymmärtämistä. Kaikki elollinen kuolee joskus, eikä kuolema valikoi hyvän ja pahan väliltä. Myös kuoleman pysyvyys ja peruuttamattomuus on tärkeää ymmärtää ja se, ettei lapsi tai nuori omilla toimillaan voi herättää kuollutta henkiin. (Poijula 2002, 145.)

Huolimatta siitä, että nuori ymmärtää kuoleman universaalisuuden ja väistämättömyyden, siihen sisältyy myös tieto henkilökohtaisuudesta. Nuoruusiässä tapahtuvien biologisten, psykologisten ja sosiaalisten muutosten ohella, kuolemantapausta saattaa aiheuttaa nuorissa hyvin voimakkaita reaktioita. Tämän vuoksi nuoret saattavat yrittää olla ajattelematta kuolemaa. (Dyregrov 1993, 15.)

3.2 Vanhemman kuolema

Yksi kahdestakymmenestä lapsesta menettää vanhemman ennen täysi-ikäisyyttä (Poijula 2002, 146). Vanhemman kuolema on traumaattisin menetys, jonka lapsi tai nuori voi elämässään kohdata. Vanhemman kuollessa, lapsi menettää perustan kaikelta siltä, mitä ihmissuhteet ja turvallisuus sisältävät. Kaiken lisäksi lapsi tai nuori menettää ihmisen, keneltä tilanteessa tarvitsisi eniten lohdutusta. Vanhempi on aina osa lasta ja hänen persoonallisuuttaan, siksi kuoleman sattuessa myös osa lapsesta kuolee. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 13.) Dyregrov (1993) esittää, että vanhempansa menettäneet lapset muodostavat riskiryhmän psyykkisten ongelmien suhteen (Dyregrov 1993, 33).

Poijulan (2007) mukaan 70 % 2-17 vuotiaista on itkeskeleviä, surullisia ja herkästi ärsyyntyviä, kun vanhemman kuolemasta on kulunut noin kuukausi. Lisäksi noin 10 % kärsii masennuksesta. Lievät masennusoireet sekä heikentynyt koulu-suoritus taso ovat yleisiä vielä yli vuoden kuluttua vanhemman menettämisestä. (Poijula 2007, 119.)

Vanhemman kuollessa koko perhesysteemi joutuu koetukselle ja epätasapainoon. Rutiinit ja roolit kokevat suuren muutoksen ja niiden uudelleenjärjestymisen vie oman aikansa. (Poiijula 2002, 146 - 147.) Jäljelle jääneen vanhemman vastuulle jää huolehtia myös menehtyneen vanhemman tehtävistä, ja usein vastuuta siirtyy myös lapselle tai nuorelle. Vanhemman menetyksen jälkeen osa nuorista joutuu varhain ottamaan liikaa suurta vastuuta ja omaksumaan aikuisen roolin perheessä. Monista nuorista tulee pienemmille sisaruksilleen vanhemman korvikkeita. Liian vahvaksi muodostunut tukijan ja auttajan rooli nuorella saattaa estää häntä käsittelemään omia reaktioitaan, ja samalla johtaa liian äkilliseen lapsuuden päättymiseen. (Dyregrov 1993, 34.)

3.3 Traumaattinen kriisi

Ihminen kohtaa elämänsä aikana monenlaisia traumaattisia kriisejä. Psykoanalyttikko John Cullberg määrittelee traumaattisen kriisin psyykkiseksi tilanteeksi, jossa ihminen kohtaa ulkoisen tapahtuman, joka uhkaa hänen ruumiillista olemassaoloaan, sosiaalista identiteettiään ja turvallisuuttaan. Traumaattinen kriisi on äkillinen, odottamaton ja epätavallisen voimakas tilanne. Esimerkiksi läheisen kuolema saattaa olla lapselle ja nuorelle traumaattinen kokemus, eikä heillä ole välttämättä vielä valmiuksia asian käsittelyyn. (Yhdessä suru on helpompia 2004, 8 - 9.)

Trauma- ja surutyön välillä on eroja, ja ne ovat kaksi erillistä psyykkistä prosessia. Surutyö edellyttää ensin traumatyön läpikäymistä. (Yhdessä suru on helpompia 2004, 8 - 9.) Dyregrov (1993) kirjoittaa, että on tärkeää erottaa toisistaan ne seuraukset, jotka ovat kuolemaan liittyvän trauman ja tavallisten surureaktioiden aiheuttamia (Dyregrov 1993, 31). Traumatyö tarkoittaa trauman läpityöstämistä sen kohtaamalla, ja lopulta yhdistämällä se osaksi elämänhistoriaa puhumisen ja muiden keinojen avulla. Traumaperäiset stressioireet voivat häiritä ja jopa estää surutyötä. (Poiijula 2002, 74 - 75.)

3.4 Surutyö

Surutyö on sekä järjen että tunteiden sopeuttamista uuteen muuttuneeseen tilanteeseen työstämällä menetystä, sekä sen herättämiä tunteita ja ajatuksia (Yhdes- sä suru on helpompi kantaa 2004, 9). Suru on luonnollinen ja normaali tapa reagoida menetykseen (Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2003, 12). Heiskanen ym. (2006) mukaan surutyö on henkinen prosessi, jonka ihminen joutuu läpi käymään kohdattuaan esimerkiksi läheisen ihmisen kuoleman. Suru ja sen käsitelyvaihe ovat hyvin yksilöllisiä ja henkilökohtaisia kokemuksia. Surun läpikäymisessä voidaan kuitenkin nähdä useita kaikille tyypillisiä piirteitä, joita ovat järkytys, suru, tyhjiys, sekä lopulta halu mukautua ja uusi tapa elää. (Heiskanen ym. 2006, 71 - 72.)

Suru on prosessina tärkeä, sillä sureminen auttaa kestäämään tapahtuneen muutoksen. Suruun liittyy tietoisuus siitä, mitä on menetetty. Näin ollen ihminen alkaa myös ymmärtää mikä menetyksen merkitys oli omalle itselle. Menetyksen kohtaaminen onkin surusta selviytymisen ydin. (Heiskanen ym. 2006, 72 - 73.)

Suruun vaikuttaa merkittävästi oma suhde menetettyyn läheiseen. Kuolleen läheisen menettäminen kokemuksena on hyvin yksilöllinen. Jokainen läheinen menettää kuollessa erilaisen ihmisen, sillä kuolleen läheisen rooli ihmisten elämässä on ollut erilainen. Kuoleman merkitys ihmisille on erilainen myös sen vuoksi, että ajattelemme kuolemasta hyvin eri tavoin. (Heiskanen ym. 2006, 69 - 70.)

Kriisipsykologi Salli Saaren (2003) mukaan suru sisältää voimakasta kaipausta ja tuskaa silloin, kun ihminen on menettänyt läheisen ihmisen. Suruun kuuluu olennaisesti myös huoli omasta jaksamisesta ja pärjäämisestä. Usein suruun liittyy myös vihaa ja raivoa, jolloin nämä tunteet saatetaan kohdistaa kuolleeseen. Läheinen voi olla vihainen kuolleelle esimerkiksi siitä, että tämä jätti hänet. (Saari 2003, 85.)

Poijulan (2002) mukaan surun alussa, sureva kokee ristiriitaisia tunteita siitä, että kuoleman hyväksyminen merkitsee kuolleen henkilön unohtamista tai pettämistä. Kuoleman hyväksyminen tosiasiana ei kuitenkaan tarkoita suhteen päät-

tymistä, vaan suhteen laatu kuolleeseen muuttuu ja on yhä olemassa. Surevat henkilöt myös kamppailevat löytääkseen tavan, jolla ylläpitää yhteys kuolleeseen. Esimerkiksi vanhempansa menettäneet lapset saattavat monesti uskoa, että kuollut vanhempi katselee heitä. Lapsi saattaa myös jutella kuolleelle vanhemmalle ja säilyttää hänelle kuuluvia tavaroita. (Poijula 2002, 41 - 42.)

Surulle tyypillistä on muistelemisen. Muistelemisen voi helpottaa oloa, mutta myös herättää tuskaa. Läheisen kuoleman jälkeen muistot voivat aluksi valikoidua niin, että mieleen palautuu ainoastaan positiivisia muistoja, jotka tekevät menetyksestä vieläkin kipeämmän. Ajan myötä muistot monipuolistuvat, ja mieleen palautuu myös konfliktitilanteita, hankaluuksia ja ikäviä asioita, joita kuolleen läheisen kanssa on yhdessä koettu. Hyviä keinoja edistää suruprosessia on yhdessä läheisten kanssa muistelemisen sekä valokuvien katselminen. (Saari 2003, 84.)

Vain sureva itse tietää miltä hänestä tuntuu. Jokaisen ihmisen ainutlaatuisuus yksilöllisenä olentona heijastuu surutyöhön. Suru herättää surevassa erilaisia tunteita, eikä niiden ilmenemisajankohtaa tai voimakkuutta voi ennustaa tai hallita. Nämä tunteet ovat normaaleja ja terveitä, ja surevan tulisi sallia itselleen omat tunteensa ja niistä oppiminen. (Poijula 2002, 48.) Sureminen ei ole asia, jonka voi vain jättää tekemättä. (Heiskanen ym. 2006, 72 - 73.)

Suru heijastuu usein ihmissuhteisiin. Useimmiten surua käsittelevät ihmiset kokevat, että heidän on padottava ja peiteltävä suruansa. Surua läpikäyvä henkilö voi kokea myös suorituspainetta siitä, suoriutuuko ja selviääkö surustaan ympäristön odottamalla tavalla. Toisaalta ihminen voi kokea asian myös toisella tapaa: voidaan kokea, ettei surra oikealla tavalla ja riittävästi. (Saari 2003, 87.)

3.5 Nuoren surun erityispiirteitä

Nuoren reaktiot läheisen ihmisen kuolemasta voivat olla hyvin voimakkaita. Voimakasta ja pitkäaikaista surua voidaan ennakoida erityisesti silloin, kun kuolleella läheisellä on ollut suuri merkitys ja rooli nuoren minäkuvan, identiteetin

tai sukupuolen vahvistajana. Suru on voimakkaampaa ja pitkäaikaisempaa myös silloin, kun nuoren ja kuolleen läheisen keskinäinen kanssakäyminen on ollut pitkäaikaista ja säännöllistä. Nuoren suhde kuolleetseen läheiseen vaikuttaa olennaisesti nuoren kokemaan ja läpikäytävään suruprosessiin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 57.) Lapsen menettäessä toisen vanhempansa, on kuolleen vanhemman sukupuolella jossain määrin vaikutusta myös suruun (Yhdessä suru on helpompia 2004, 20).

Dyregrovin (1993) mukaan nuoruusiässä läheisen kuolema saattaa johtaa riitoihin ympäristön tai elossa olevan vanhemman kanssa. Nuorilla saattaa ilmetä kouluhäiriköintiä tai seksuaalisen aktiivisuuden heräämistä. Lapsuusvuosien maaginen ajattelu herää helposti henkiin nuoruusiässä, joten nuori saattaa ajautua syyllisyyteen ja itsesyytöksiin läheisen kuoleman suhteen. Nuori saattaa kokea vanhemman, tai muun läheisen kuoleman häpeäksi, joka pitää kätkeä. (Dyregrov 1993, 46 - 47.) Becvar esittää teoksessaan, että Nolen-Hoekseman & Larsonin (1999) mukaan nuori on kaiken lisäksi varma siitä, ettei kukaan muu voi ymmärtää sitä, miltä hänestä surevana yksilönä tuntuu (Becvar 2001, 150).

Nuorille on myös lapsia tyypillisempää olla näyttämättä kuolemantapauksen herättämiä hyvinkin voimakkaita tunteitaan ulospäin (Dyregrov 1993, 46 - 47). Vahvojen tunteiden näyttäminen on usein nuorelle ongelmallista, jonka taustalla saattaa olla esimerkiksi hajoamisen pelko (Erkkilä ym. 2003, 23). Nuorten surureaktiot ilmenevät enemmänkin ulkoisena käyttäytymisenä, esimerkiksi konflikteina muiden ihmisten kanssa. Nuorten surureaktioille on tyypillistä myös se, että ne kohdistuvat muihin ihmisiin tai asioihin. (Dyregrov 1993, 46 - 47.)

Teini-ikäisten suruun voi liittyä myös pakenemiskäyttäytymistä. Harrastuksiin ja kavereiden pariin pakeneminen saattaa auttaa pitämään nuoren todelliset tunteet piilossa, ja varsinainen surutyö jää tekemättä. Nuori jää helposti oman onnensa nojaan surunsa kanssa, sillä vanhempi saattaa tulkita nuoren käyttäytymisen eräänlaisena selviytymisyriksenä, tai haluttomuutena tuen vastaanottamiseen. (Erkkilä ym. 2003, 23.)

Tyttöjen ja poikien surun käsittelyssä on eroavaisuuksia. Usein tytöt reagoivat voimakkaammin menetykseen kuin pojat ja keskustelevat helpommin tapahtuneesta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 57.) Tytöt ilmaisevat ja purkavat suruaan usein itkemällä sekä puhumalla asiasta, pojilla puolestaan suru ilmenee usein käyttäytymisessä, sekä oppimisvaikeuksina (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 20).

Vaikeina aikoina nuori etsii ensisijaisesti tukea ja apua ikätovereiltaan. Toisinaan ystävyysuhteet voivat joutua koetukselle, ja pahimmassa tapauksessa jopa katketa kokonaan. Ystävät eivät aina ymmärrä, eivätkä kykene kohtaamaan toisen suurta surua sekä kuolemaa eivätkä he välttämättä tiedä, miten heidän tulisi käyttäytyä tällaisessa tilanteessa. Ystävyysuhteet voivat myös muuttua, koska läheisen menetys ja koettu suru voi ikään kuin kypsytää nuorta. Sen vuoksi nuoresta saattaa tuntua siltä, että muut samanikäiset ovat lapsellisia, eivätkä ymmärrä miltä hänestä tuntuu. Tästä voi seurata syrjään vetäytymistä ja eristäytymistä ihmissuhteista ja muusta sosiaalisesta elämästä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 57; Holm & Turunen 2005, 39.)

3.6 Toimintaterapeutti suruprosessin tukijana

Toimintaterapeutin roolia ja tehtäviä asiakkaan suruprosessissa käsitellään Sisko Salo-Chydeniuksen teoksessa Toimintaterapia Mielenterveystyössä (1992). Kirjassa suruprosessia käsitellään depressiivisen potilaan tilanteessa, mutta periaatteita voi soveltaa muidenkin asiakkaiden kohdalla.

Toimintaterapeutin on tärkeä ottaa huomioon seuraavat periaatteet asiakas/potilastyössä. Suruprosessin tukemiseen kuuluvat:

- Menetyksen todentamisen auttaminen
- Menetykseen liittyvien tunteiden nimeämisessä auttaminen toimimalla ja kokemalla
- Asiakkaan rohkaiseminen ja tukeminen muuttuneessa elämäntilanteessa
- Tilan ja ajan antaminen asiakkaan surulle

- Suruun kuuluvien normaalien ilmiöiden selittäminen asiakkaalle
- Yksilöllisten suremistapojen kunnioittaminen
- Tukitoimien jatkuvuudesta huolehtiminen
- Hallinnan ja selviytymisen keinojen arviointi
- Vaaran merkkien tunnistaminen

(Salo-Chydenius 1992, 130.)

Toimintaterapiassa suremisen prosessin periaatteet ja tehtävät on tarkoitettu auttamaan ja ohjaamaan surijaa menetyksen käsittelyssä. Yksilöllinen lähestymistapa on ensiarvoisen tärkeä. Suruprosessin vaiheet ja suremisen tehtävät vaativat toimintaterapiassa ihmisen omaa aktiivista osallistumista ja toimintaa, toisaalta toimintaterapia myös mahdollistaa niitä. Toiminnan on tärkeä olla sellaista, joka antaa todellista ja pysyvää palautetta asiakkaalle, sekä tuottaa huojenusta ja ylläpitää toivon tunnetta. Toiminta antaa asiakkaalle toivoa siitä, että jotakin on tehtävissä surun helpottamiseksi, ja että suru ei ole yhtä voimakasta enää tulevaisuudessa. (Salo-Chydenius 1992, 130.)

Surun alkuvaiheessa toimintaterapeutti tarjoaa omalla myötäelävällä ja lämpimällä asenteella asiakkaalle toimintamalleja, jotta asiakas pääsisi alkuun surun ja menetyksen käsittelyssä. Jotta sureva voisi muodostaa kuolleesta läheisestään muiston, on hänen tutkittava, työstettävä ja ilmaistava omia ajatuksiaan ja tunteitaan myös muutoin kuin puhumalla, johon toimintaterapia tarjoaa mahdollisuuden. Toiminta voi auttaa löytämään kosketuksen ja antaa muodon myös vaikeille ja pelottaville ajatuksilla. (Salo-Chydenius 1992, 131.)

Ajatusten ja tunteiden käsittelyn ja muiston muodostamisen jälkeen tulee terapiassa ajankohtaiseksi jäähyväisten jättäminen. Käsittelyn jälkeen ahdistuksen ja tuskan tunteet ovat muuttuneet kaipaukseksi ja rakkauden sävyttämiksi tunteiksi. Kun ihminen havaitsee itse muutoksen, johtaa se uusien toimintatapojen tutkimiseen ja hankkimiseen. Uusien toimintatapojen hankkiminen johtaa lopulta siihen, että ihminen pystyy mukautumaan uuteen elämäntilanteeseen. (Salo-Chydenius 1992, 132.)

Toimintaterapeutilla on oma roolinsa ja tehtävänsä suruprosessin tukijana. Tosi- asia on kuitenkin se, että kaikilla ei ole tarvetta tai mahdollisuutta saada toimin- taterapeutin tukea, tai muuta ammattilaisen tarjoamaa tukea suruprosessin ai- kana. Jos ihmisen suruprosessi jostain syytä vaikeutuu ja pitkittyy, tai siihen liit- tyvät mielenterveydellisiä ongelmia, täytyy ihmisen saada apua tilanteeseensa.

4 JYVÄSSEUDUN NUORET LESKET RY

Jyvässeudun nuoret lesket ry on vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on auttaa puolisonsa menettänyttä aikuista ja hänen perhettään selviämään pahimmasta suruajasta sekä ajassa sen jälkeen. Ensimmäinen nuorten leskien tapaaminen oli syksyllä 1998 ja nimensä se sai vuonna 1999. Jyvässeudun nuoret lesket ry:n toimintaa sitovat säännöt, joista tärkein on vaitiolovelvollisuus. (Jyvässeudun nuoret lesket ry 2008.)

Jyvässeudun nuoret lesket ry tarjoaa ensisijaisesti vertaistukitoimintaa puolison- sa menettäneille aikuisille sekä heidän perheilleen. Järjestön toiminta rakentuu muun muassa teemailloista, aikuisten illanvietoista, aikuisten ja lasten yhteisistä teatteri-illoista, sekä erilaisista retkistä. (Jyvässeudun nuoret lesket ry 2008.)

Jyvässeudun nuoret lesket ry toimii yhteistyössä muun muassa Eläkeliiton, Pelas- takaa lapset ry:n, Jyväskylän kaupunkiseurakunnan, Mannerheimin lastensuoje- luliiton, Jyväskylän perheneuvolan sekä Maistraatin kanssa. Yhdistys rahoittaa toimintaansa ensisijaisesti jäsenmaksuilla, mutta saa rahallista avustusta toimin- taansa muun muassa myös Lapsen Aika Säätiöltä, eri seurakunnilta, kaupungin työllisyyspalvelusta sekä muutamilta yksityisiltä lahjoittajilta. (Jyvässeudun nuo- ret lesket ry 2008.)

Tällä hetkellä Suomessa on kolme rekisteröitynyttä yhdistystä sekä kolmetoista rekisteröitymätöntä ryhmää, jotka tarjoavat vertaistukea leskeytyneille aikuisille sekä heidän perheilleen. Jyvässeudun nuoret lesket ry on omalla osa-alueellaan ainutlaatuisen järjestäytynyt yhdistys Suomessa. Tällä hetkellä yhdistyksessä on jäseniä yli 70. (Backman 2008.)

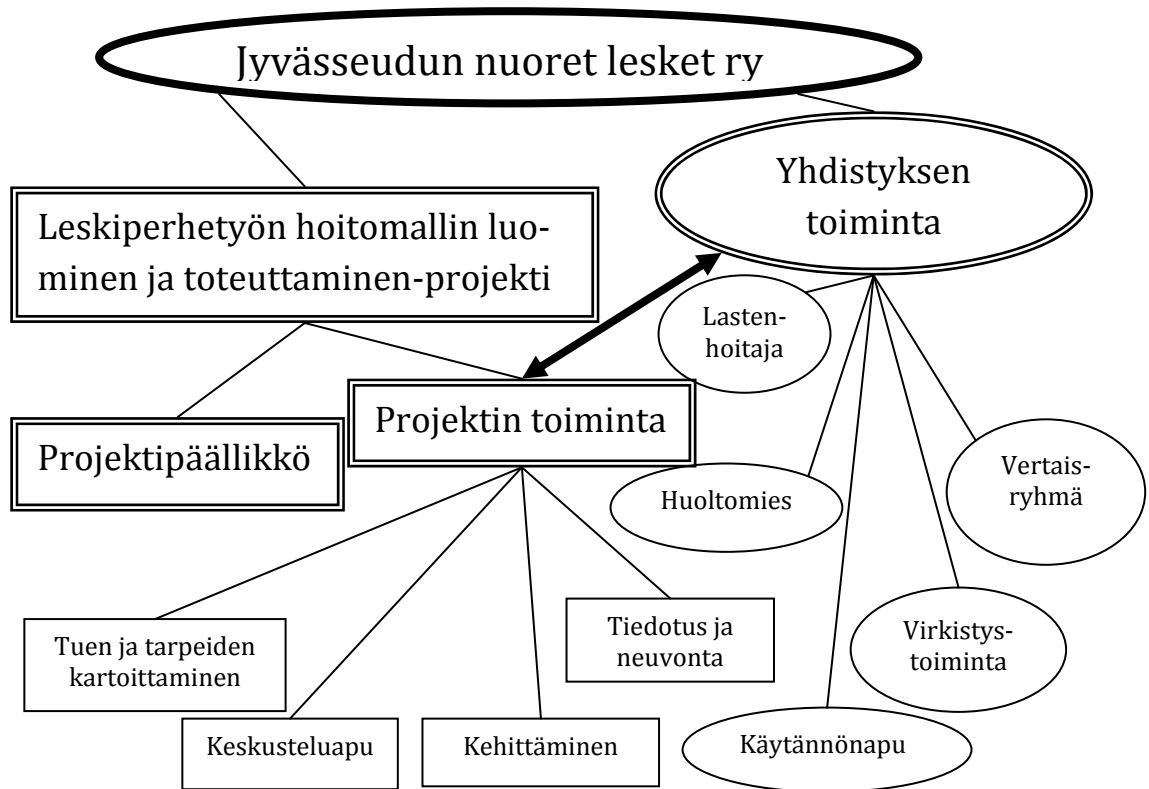
Vertaistuen lisäksi järjestö tarjoaa leskiperheille mahdollisuuksien mukaan myös muuta tukitoimintaa, kuten lastenhoitoapua, huoltomiespalveluita sekä apua virastoasioiden hoidossa. Yhdistyksen tarjoama käytännön apu on usein korvaamatonta leskeytyneelle ja mahdolliselle muulle perheelle. Käytännön asioiden hoitaminen suruvaiheessa voi olla ylitsepääsemättömän vaikeaa. (Backman 2008.)

Jyvässeudun nuoret lesket ry on huomionnut toiminnassaan niin lapset kuin aikuisetkin. Yhdistykselle on aikaisemmin tehty kaksi opinnäytetyötutkimusta, joissa on selvitetty sekä aikuisten että lasten tuentarvetta. Nuorille tarjottava tuki on jäänyt tähän asti vähemmälle. Leskivanhemmat ovat ilmaisseet huolensa asiasta, sillä usealla aktiivijäsenellä on murrosikäisiä lapsia. (Backman 2008.)

Jyvässeudun nuoret lesket ry:llä on tällä hetkellä kaksi käynnissä olevaa projektia; Leskityön kehittäminen ja Arjen leskiperhetyö lapsille. Kumpikin projekti on Raha-automaatti yhdistyksen rahoittamia. (Jyvässeudun nuoret lesket ry 2008.) Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamien projektien avulla leskiperhetoimintaa on voitu kehittää Jyvässeudulla (Backman 2008).

Leskityön kehittäminen-projektin toiminta-ajatuksena on kehittää leskiperhetyötä sekä mahdollistaa ja turvata se myös tulevaisuudessa myöhemmin leskeytyville. Leskityön kehittäminen-projektin tavoitteena on muun muassa kehittää toimiva leskiperhetyön toimintamalli sekä vaikuttaa yhteiskunnallisella tasolla leskeytyneen oikeudelliseen asemaan sekä vaikuttaa olemassa oleviin epäkohtiin. (Jyvässeudun nuoret lesket ry 2008.)

Arjen leskiperhetyö lapsille- projektin toiminta-ajatuksena on kehittää leskiperhetyön toimintamuotoja ja sisältöä, huomioiden ensisijaisesti lapsen asema. Projektin tavoitteena on muun muassa kehittää toimiva leskiperhetyön toimintamalli perheiden arkeen sekä tukea huoltajia kasvatuksellisissa asioissa. (Jyvässeudun nuoret lesket ry 2008.)



KUVIO 1: Jyvässeudun nuoret lesket ry ja Leskiperhetyön hoitomallin luominen ja toteuttaminen -projekti

5 COPING- VIITEKEHYS

Tutkimuksen viitekehukseksi valittiin Coping-viitekehys, joka esitellään teoksessa *Frames of Reference in Occupational Therapy* (toim. Kramer & Hinojosa 1999). Kirjassa viitekehys esitellään lasten interventiossa käytettävänä viitekehysenä, mutta tekstissä mainitaan sen käyttäminen myös nuorten kohdalla.

Coping- viitekehys keskittyy eriasteisista arkipäivän haasteista selviämiseen ja siihen, mitä keinoja yksilö niistä selviytyäkseen käyttää. Ayalonin (1995) mukaan selviytyminen on prosessi, johon kuuluu mikä tahansa toiminta, joka vähentää tai poistaa tehokkaasti fyysistä tai psyykkistä uhkaa. Se auttaa sekä itseä että muita tilanteen hallitsemisessa. (Ayalon 1995, 12.) Haastatteluun osallistuneet nuoret ovat kaikki kohdanneet elämässään vaikean haasteen, vanhemman kuoleman, josta heidän on ollut yritettävä selviytyä tavalla tai toisella.

Tutkimus keskittyy selvittämään sitä, kuinka vanhempansa menettänyt nuori on selvinnyt surusta ja mitä tukea hän on saanut eri elämänaalueiltaan. Yksi oleellisimmista asioista opinnäytetyön kannalta oli selvittää sitä, millä keinoilla nuori on itse yrittänyt lievittää suruaan ja parantaa omaa arkeaan. Tutkimuksessa haettiin kartoittaa heidän oman elämänlaatunsa parantamiseksi käyttämiään tehokkaita selviytymiskeinoja. Viitekehyksen luonteeseen kuuluu vahvasti myös ympäristön roolin korostaminen selviytymisprosessissa, joka tukee tavoitetta selvittää nuorten ympäristöltä tarvitsemaa tukea heidän eri elämänaalueillaan. Kaikki tämä perustele vahvasti viitekehyksen käyttöä tutkimuksen osana.

5.1 Yksilö

Coping- viitekehys pohjautuu kognitiivis-behavioraaliseen teoreettiseen malliin. Viitekehyksessä korostuvat yksilön selviytymistaidot ja niiden kehitys, jotka mahdollistavat yksilön selviytymisen ajankohtaisista ja tulevista haasteista. Viitekehyksessä keskitytään patologian sijasta terveisiin vaatimuksiin ja odotuksiin mukautumiseen. Selviytymistaitojen käytössä tavoitteena on säilyttää tai vahvistaa yksilön hyvinvoinnin tunnetta elinympäristössä. Jotta henkilö pystyisi samanaikaisesti täyttämään sekä ympäristön vaatimukset, että omat tarpeensa, on hänen mukauduttava vallitsevaan tilanteeseen. Selviytymistaidot ovat tarpeeksi tehokkaita silloin, jos yksilö pystyy riittävästi hallitsemaan jokapäiväistä elämäänsä ja sen vaatimuksia. (Williamson & Szczepanski 1999, 431 - 432.)

Tehokkailla selviytymistaidoilla on positiivisia vaikutuksia yksilön akateemisiin saavutuksiin, itsetuntoon, sekä pätevyyden tunteeseen. Onnistuneet selviytymistaidot vaikuttavat pitkällä tähtäimellä yksilön identiteettiin myönteisesti ja ne ovat perusta läheisten ihmissuhteiden rakentumiselle. (Williamson & Szczepanski 1999, 431 - 432.)

5.2 Ympäristö

Ympäristö vaikuttaa jatkuvasti selviytymisprosessin kulkuun, johtuen yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutuksen edetessä yksilö testaa ja harjoittelee selviytymiskeinojen käyttöä erilaisissa tilanteissa, jonka jälkeen niistä tulee osa hänen toimintamallejaan ja käyttäytymistään (Williamson & Szczepanski 1999, 432.)

Perusolettamuksena viitekehyksessä on, että selviytymisprosessi tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja selviytymisstrategiat ovat opittavissa. Ympäristön muuttuvat odotukset ja vaatimukset muokkaavat myös jo yksilön aiemmin saavuttamia selviytymistaitoja. Yksilö voi siis oppia aiempien kokemustensa perusteella käyttämään selviytymistaitojaan tehokkaammin. (Williamson & Szczepanski 1999, 432.)

Selviytymiskeinoja voi käyttää suhteessa itseensä tai ympäristöön. Yksilö käyttää selviytymiskeinoja oman itsensä kanssa silloin, kun hän käsittelee omia ajatuksiaan, tunteitaan ja mieltymyksiään. Selviytymiskeinoja käytetään ympäristön suhteen taas silloin, kun yksilö käsittelee ja jäsentää sosiaalisia ja fyysisiä maailmoja. (Williamson & Szczepanski 1999, 432.)

5.3 Stressi selviytymisprosessin laukaisijana

Stressaavat tilanteet vaikuttavat olennaisesti selviytymisprosessin syntyyn. Stressitila syntyy yksilön tunteita ja hyvinvointia uhkaavan tai haittaavan tapahtuman seurauksena, joka voidaan kokea fyysisesti, kognitiivisesti tai emotionaalisesti. Stressitilanteet kehittyvät ympäristön asettamista vaatimuksista, joista yksilön täytyy yrittää selvitä mahdollisimman onnistuneesti. (Williamson & Szczepanski 1999, 432.)

Stressi on reaktio, jonka saa aikaan joku yksilön sisäisten tai ulkoisten tekijöiden aiheuttama tapahtuma. Sisäistä stressiä aiheuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ajatukset, tunteet, fyysiset tuntemukset, yksilön mielenkiinnot ja motivaati-

tiotekijät. Ulkoiset tekijät liittyvät aina ympäristön asettamiin vaatimuksiin. Ulkoiset stressaavat tekijät voivat olla sekä pienempiä päivittäisiä tapahtumia että suuria koko elämään vaikuttavia muutoksia. (Williamson & Szczepanski 1999, 433.)

Stressaava tilanne voi herättää yksilössä sekä positiivisen tunteen, että ahdistavia kielteisiä tuntemuksia riippuen siitä, millainen henkilön oma yksilöllinen havainto tilanteesta on (Williamson & Szczepanski 1999, 432). Näin ollen jokainen ihminen reagoi stressaavaan tilanteeseen eri tavalla. Jotkut ottavat sen rohkeasti vastaan voitettavissa olevana haasteena, kun taas toiset ahdistuvat ja turhautuvat tilanteesta.

5.4 Selviytymisprosessin vaiheet

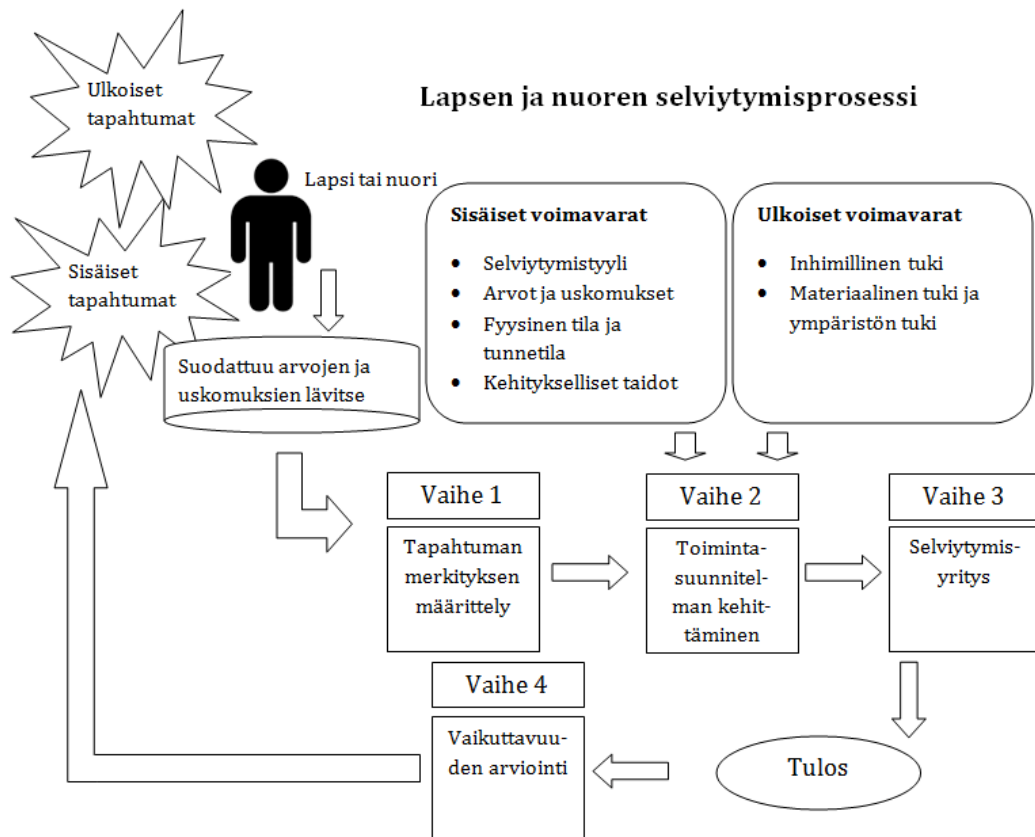
Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän hän vaikuttaa tietoisesti selviytymisprosessinsa vaiheisiin.

Selviytymisprosessin neljä vaihetta:

- 1) Tapahtuman merkityksen määrittely
- 2) Toimintasuunnitelman kehittäminen
- 3) Selviytymisyhteyksien toteuttaminen
- 4) Vaikuttavuuden arviointi

(Williamson & Szczepanski 1999, 434 - 435.)

Seuraavalla sivulla on havainnollistettu lapsen ja nuoren selviytymisprosessia kuviossa 2. Selviytymisprosessin vaiheita selvitetään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.



KUVIO 2: Lapsen ja nuoren selviytymisprosessi (Williamson & Szczepanski 1999, 434).

Yksilön on ensin määriteltävä itselleen tapahtuman merkitys. Selviytymisprosessi saa alkunsa yksilön kokemasta sisäisestä tai ulkoisesta tapahtumasta, jonka hän tulkitsee stressaavaksi vaatimukseksi tai odotukseksi. Tarkoituksenmukainen selviytyminen häiriintyy silloin, kun vaatimukset ovat liian suuret tai liian vähäiset. Useimmiten stressiä ilmenee juuri silloin, kun yksilö kokee itseensä kohdistuvat vaatimukset liian suuriksi, eikä hän pysty vastaamaan niihin. Silloin, kun ympäristön vaatimukset ja odotukset vastaavat yksilön omia ajatuksia, stressitaso pysyy kohtuullisena. (Williamson & Szczepanski 1999, 435.)

Saatavilla olevat voimavarat vaikuttavat paljon siihen, millaisen toimintasuunnitelman yksilö kehittää stressitilanteesta selviytyäkseen. Voimavarat voidaan jälleen luokitella sisäisiin tekijöihin ja ulkoisiin ympäristön tarjoamiin tekijöihin. Merkittävimmät sisäiset voimavarakelijät ovat nuoren oma selviytymistyylit, arvot ja uskomukset, fyysinen tila, tunnetila, sekä kehitykselliset taidot. Ulkoisiksi

tekijöiksi luokitellaan muiden ihmisten tarjoama tuki, sekä materiaallinen ja ympäristön tarjoama tuki. (Williamson & Szczepanski 1999, 436.) Selviytymisprosessiin vaikuttavista voimavaroista kerrotaan tarkemmin myöhemmin tekstissä.

Kolmas askel selviytymisprosessissa on yksilön toteuttama selviytymisyritys. Yksilö voi käyttää kerrallaan yhtä tai useampaa kognitiivista tai käyttäytymisstrategiaa stressaavan tilanteen laukaisemiseksi. Selviytymisyrittäjä yksilö pyrkii saamaan yllotteen stressitekijästä, hallitsemaan siihen liittyviä tunteita, tai laukaisemaan sen aiheuttamaa fyysistä rasitusta. Selviytymisyritys johtaa aina lopputulokseen, johon ympäristö osallistuu antamalla oman palautteensa. (Williamson & Szczepanski 1999, 436.)

Selviytymisyrittäjän jälkeen yksilö arvioi sen tulosta ja vaikuttavuutta, sekä ympäristöltään saamaa palautetta. Jos selviytymisyritys on ollut tehokas, stressi lopulta vähenee tai häviää kokonaan. Vaikutus on positiivinen yksilön tunnetasolla ja olo omasta hyvinvoinnista palautuu. Mikäli selviytymisyritys on ollut tehoton, eikä stressin tunne häviä, alkaa uusi selviytymisyritys. Uusi selviytymisyritys saattaa olla samanlainen kuin edellinen, tai vaihtoehtoisesti uusia strategioita voidaan ottaa käyttöön. Jos yksilö toistuvasti käyttää samoja tuloksettomia selviytymisstrategioita, voi epäonnistumisen tunne vaikuttaa pitkällä tähtäimellä hänen minäkäsitykseensä kielteisesti. (Williamson & Szczepanski 1999, 437.)

5.5 Voimavaratekijät osana selviytymisprosessia

Voimavaratekijät vaikuttavat edistävästi selviytymisprosessiin. Voimavarojen merkitystä yksilön selviytymistaitoihin ei voi liikaa korostaa. Asianmukaiset voimavaratekijät vaikuttavat positiivisesti yksilön kykyyn selviytyä johtavat tehotomien selviytymistaitojen käyttöön ja altistavat stressille. (Williamson & Szczepanski 1999, 438.)

5.5.1 Sisäiset voimavaratekijät

Selviytymistyyllillä tarkoitetaan yksilölle tyypillistä tapaa käyttäytyä omaa hyvinvointia uhkaavissa ja haastavissa tilanteissa. Selviytymistyylin katsotaan rakentuvan opituista käyttäytymismalleista, eikä ole näin ollen osa yksilölle ominaisia pysyviä luonteenpiirteitä. (Williamson & Szczepanski 1999, 438 - 439.)

Uskomukset ovat niitä ajatuksia omasta itsestämme ja ympäröivästä maailmasta, joita pidämme totena. Uskomukset näkyvät yksilön itsetunnosta ja myös ulospäin näkyvä käyttäytyminen voi heijastaa niitä. **Arvot** sitä vastoin kertovat yksilön haluista ja mieltymyksistä. Niillä on vaikutus yksilön henkilökohtaisiin tavoitteisiin ja ne myös vaikuttavat motivoivasti yksilön sitoutumiseen noihin tavoitteisiin. Nuoren saamat sosiaaliset kokemukset, esimerkiksi perheessä, sekä kulttuurinen tausta, muokkaavat voimakkaasti hänen arvojaan ja uskomuksiaan. (Williamson & Szczepanski 1999, 439.)

Arvot ja uskomukset vaikuttavat selviytymisprosessin kulkuun kahdella tavalla. Ne vaikuttavat yksilön tilannesidonnaisiin havaintoihin ja tapahtumien merkitysten tulkitsemiseen esimerkiksi siitä, onko joku tapahtuma haitallinen vai ei. Lisäksi ne auttavat yksilöä määrittelemään sitä, osallistuuko hän johonkin tiettyyn toimintaan, vai vältteleekö sitä. (Williamson & Szczepanski 1999, 439.)

Fyysinen tila viittaa yleiseen terveyteen ja fysiologiseen tilaan. **Tunnetila** taas kuvaa yksilön mielialaa ja emootioita. Fyysinen tila ja tunnetila voivat tukea yksilön selviytymisprosessia, tai vaihtoehtoisesti altistaa stressille. (Williamson & Szczepanski 1999, 440.)

Kehitykselliset taidot vaikuttavat siihen, millaiset taidot yksilöllä on käytettävissään selviytymisyrityksessä. Myös käyttäytymisen taidot riippuvat yksilön kehityksellisten taitojen tasosta. (Williamson & Szczepanski 1999, 440.)

5.5.2 Ulkoiset voimavaratekijät

Inhimillinen tuki on sellaisten ihmisten tarjoamaa tukea, jotka yksilön elinympäristön osana vaikuttavat selviytymisyrityksiin. Tällaisia henkilöitä voivat olla muun muassa vanhemmat, sisarukset, muut perheenjäsenet, opettajat ja ystävät. Esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen laatu ja sen pysyvyys, sekä rajojen asettaminen vaikuttavat yksilön vastaanottamaan inhimillisen tuen riittävyteen. (Williamson & Szczepanski 1999, 440 - 441.)

Materiaalisella tuella tarkoitetaan aineellista omaisuutta ja palveluja, joita voidaan hankkia rahalla. Esimerkiksi perheessä materiaalisilla voimavaroilla voidaan tarkoittaa ruoan, vaatteiden, asuinpaikan, terveydenhuollon ja lasten lelujen olemassaoloa. (Williamson & Szczepanski 1999, 441.)

Ympäristön tuki kuvaa fyysisessä ympäristössä vallitsevia olosuhteita. Ilman laatu, tilankäyttö, melutaso, sekä valaistus voivat olla ympäristön tarjoamaa tukea ja vaikuttaa osaltaan selviytymisprosessin kulkuun. (Williamson & Szczepanski 1999, 441.)

5.6 Vanhemman menettäneen nuoren selviytymisprosessi

Haastateltavien nuorten elämässä tapahtunut stressiä aiheuttava tilanne on toisen vanhemman kuolema. On selvää, että kyseessä on suuren luokan stressitekijä, josta selviäminen vaatii nuorelta tehokkaita selviytymiskeinoja. Menetyksen jälkeen nuoren on ryhdyttävä miettimään elämäänsä uudella tavalla. Vanhemman kuoleman aiheuttamat konkreettiset seuraukset perheessä ja arkielämässä, sekä henkiset ja emotionaaliset seuraukset itselle ja muille perheenjäsenille mietityttävät nuorta. Ympäristön odotusten täyttäminen merkitsee tässä tapauksessa sitä, että nuoren on sopeuduttava uuteen tilanteeseen ja jatkettava elämää tavalla tai toisella.

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty nuoren elinympäristöjen tarjoamien voimavarojen, sekä nuoren oman selviytymistyylin merkitystä nuoren selviytymispro-

sessiin. Nuoren selviytymisprosessiin vaikuttavat vahvasti sekä ulkoiset, että sisäiset voimavaratekijät. Näiden tekijöiden pohjalta nuori ryhtyy selviytymisyrittäykseen, joka onnistuessaan vähentää stressintunnetta tehokkaasti. Jos selviytymisyrittäminen epäonnistuu, ei nuori pääse jatkamaan elämässään eteenpäin, vaan jumittuu vanhemman kuoleman herättämiin tunteisiin ja ajatuksiin.

5.7 Selviytymiskeinojen toimintaterapiatutkimus

Coping- viitekehys on suhteellisen tuntematon ja vähän käytetty niin toimintaterapia-interventioissa, kuin tutkimuksessakin. Erityisesti selviytymisprosessiin ja nuoreen liittyvää tutkimusta toimintaterapian alueelta oli todella vaikea löytää. Yksi aihetta käsittelevä tutkimus kuitenkin löytyi. Siinä Bundy ja Hess (2003) tutkivat nuorten, 14–17-vuotiaiden poikien selviytymistaitojen ja leikkisyyden välistä yhteyttä. Tutkimuksessa löydettiin yhteys leikkisyyden ja selviytymistaitojen välillä, joka tukee myös leikin ja leikkisyyden käyttöä esimerkiksi terapiassa, parannettaessa nuoren selviytymistaitojen tehokkuutta. (Bundy & Hess 2003, 5.)

Tutkimuksen tulokset vahvistavat selviytymiskeinojen tärkeää roolia osana nuoren elämää, joka on merkittävää myös tämän opinnäytetyön kannalta. Tutkimuksessa olleet nuoret, joiden selviytymiskeinot olivat tehokkaita, osoittivat myös joustavuutta ja mukautumiskykyä muutoksen edessä. Näillä nuorilla havaittiin myös enemmän sisukkuutta kuin nuorilla, joiden selviytymiskeinot olivat tehottomampia. Nuoret, joiden selviytymiskeinot olivat tehottomia, antoivat helposti periksi ja heidän ongelmanratkaisukeinonsa olivat heikkoja. Myös toiminnan tavoitteellisuus oli heidän kohdallaan heikentynyt ja heidän oli vaikeampaa selviytyä stressaavista ja muuttuvista tilanteista. (Bundy & Hess 2003, 14.)

6 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA AIHEEN RAJAUS

Tutkimus on työelämälähtöinen, sillä meille tekijöille oli alusta asti ensisijaisen tärkeää, että työtä voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa. Otimme yhteyttä

Jyvässeudun nuoret lesket ry:hyn ja siellä innostuttiin heti opinnäytetyöaikaistamme. Yhdistys tarjosi meille muutamia aihevaihtoehtoja, jotka palvelisivat heidän toimintaansa ja tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Jyvässeudun nuoret lesket ry:ssä on jo aikaisemmin tutkittu aikuisten ja lasten tuen tarpeita. Aikaisemmista tutkimustuloksista on noussut esille, että nuorten tuen tarvetta ei ole vielä kartoitettu. Sekä meidän opinnäytetyön tekijöiden että yhdistyksen tavoitteet kohtasivat kiitettävästi, joten yhteistyö sujui alusta alkaen joustavasti.

Alusta lähtien oli selvää, että tutkimukseen valittavat nuoret tulevat yhdistyksen kautta. Aiheen rajauksessa lähdettiin liikkeelle nuorten ikähaarukan määrittelystä. Lopulta päätettiin valita tutkimukseen 13–17 vuotiaita tyttöjä tai poikia, jotka ovat menettäneet joko isänsä tai äitinsä. Tutkimuskysymykset valittiin yhdistyksen esiintuomien tavoitteiden pohjalta. Tutkimuskysymyksistä muotoutui seuraavanlaisia:

- 1) Mitä tukea sureva nuori on saanut eri elämänalueidensa puitteissa
- 2) Nuoren oma kokemus tilanteesta: mitä tukea/toimintaa olisi tarvinnut lisää
- 3) Mitä keinoja/toimintaa nuori on itse käyttänyt surunsa käsittelemisessä

Toimintaterapeuttipiskelijoina meille oli tärkeää tarkastella tutkimuskysymyksiä arjen ja arjessa selviytymisen näkökulmista. Toimintaterapeutin lähestymistapa mahdollisti tutkimustulosten saattamisen myös käytännönläheiselle tasolle niin, että tulokset on helppo soveltaa yhdistyksen käyttöön.

Tiedon kerääminen haastattelemalla tuntui tarkoituksenmukaisimmalta. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi oli heti alusta asti selvää, että tutkimukseen on valittava haastattelumenetelmä, joka tukee haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutusta ja luottamuksellista otetta.

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Joukolla erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä tarkoitetaan laadullista eli

kvalitatiivista tutkimusta. Haastavaksi kvalitatiivisen tutkimuksen määrittelystä tekee se, ettei sillä ole teoriaa ja metodeja, jotka olisivat vain sille ominaisia. (Metsämuuronen 2001, 9.)

Kvalitatiivinen lähestymistapa on hyvä silloin, kun halutaan selvittää käyttäytymisen merkitystä ja kontekstia. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii tuomaan esille tutkittavien havaintoja tilanteista, sekä mahdollistaa heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyviensä tekijöiden huomioimisen. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 27.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä ymmärtää tutkimuskohdetta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 176).

Tässä tutkimuksessa laadullisen lähestymistavan valinta tuntui hyvältä siksi, että siinä haluttiin tutkia yksilöllisesti nuorten kokemuksia ja niiden laajempia merkityksiä heidän elämässään. Tutkimuksen luonteeseen on kuulunut alusta alkaen se, että vanhempansa menettäneelle nuorelle tarjotaan väylä jakaa kokemuksiaan ja saada oma äänensä kuuluviin.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa menetelmien valinta riippuu tutkittavasta ongelmasta sekä kohteesta. Teemahaastattelu, osallistuva havainnointi sekä kirjoitelmat ovat muun muassa kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Vastaavilla menetelmillä päästään lähemmäksi merkityksiä, joita ihmiset antavat tapahtumille ja ilmiöille. Menetelmien avulla tuodaan esille tutkittavien näkökulma sekä tuodaan heidän äänensä kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 28.)

6.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelua voidaan kutsua puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Se ei ole niin tarkasti strukturoitu kuin lomakehaastattelu, jossa haastattelulle tyypillistä on kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Teemahaastattelu ei kuitenkaan ole niin vapaa kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 47 - 48.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi valittiin teemahaastattelu. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään vanhempansa menettäneen nuoren elämää ja siinä

tapahtuneita muutoksia kokonaisuudessaan, ottaen huomioon sen eri osa-alueet. Tärkeää oli, että nuori saisi mahdollisimman vapaasti kertoa kokemuksistaan, kuitenkin tutkimuskysymysten asettamien raamien puitteissa. Teemahaastattelu mahdollistaa luonnollisemman ilmapiirin keskustelun muodostumiselle, kuin strukturoidumpi vaihtoehto. Mahdollisimman luonnollisen ja mukavan haastattelutilanteen luominen tuntui tarkoituksenmukaiselta, koska kyseessä on arkaluontoinen ja kipeä aihe vanhempansa menettäneelle nuorelle.

Teemahaastattelulle ominaista on, että haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Haastattelua eivät siis ohjaa ennalta tarkoin määrätyt ja asetetut kysymykset, vaan yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen mukaisesti. Teemojen mukaan etenevä haastattelu tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu huomioi, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat oleellisia, samoin kuin sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 47 - 48.)

6.3 Tutkimusaineiston kerääminen ja analyysi

Ennen haastattelujen toteuttamista yhdistyksen valitsemiin perheisiin lähetettiin esittelykirjeet tulevasta tutkimuksesta. Esittelykirjeitä tehtiin kaksi, toinen vanhemmalle ja toinen nuorelle itselleen. Vanhemmille tarkoitettussa esittelykirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimusmenetelmästä, sekä seikoista jotka liittyvät haastateltavien nuorten anonymiteettiin (LIITE 1). Nuorille tarkoitettussa esittelykirjeessä esiintyi paljon samoja asioita, hieman ytimekkäämmässä muodossa (LIITE 2). Kaiken kaikkiaan viisi nuorta ilmaisi kiinnostuksensa osallistua haastatteluun. Koska kaikki nuorista olivat alaikäisiä, heidän vanhemmaltaan kerättiin kirjallinen lupa haastattelun toteuttamiseen (LIITE 3).

Esihaastattelu toteutettiin helmikuussa 2008. Hirsjärven ja Hurmeen (2006) mukaan esihaastattelun tavoitteena on testata haastattelurunkoa ja aihepiirien järjestystä, sekä oletuksellisten kysymysten muotoilua. Esihaastattelun jälkeen näitä asioita voidaan vielä muuttaa varsinaisia tutkimushaastatteluja varten. (Hirs-

järvi & Hurme 2006, 72.) Esihaastattelu osoitti suunnittelemamme teemahaastattelurungon toimivaksi, eikä siihen ilmennyt mitään muutostarvetta. Esihaastattelussa nousi esille tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita, joten käytännöstä poiketen se päätettiin ottaa huomioon aineistoanalyysissa.

Myös varsinaiset haastattelut toteutuivat helmikuussa 2008. Haastatteluihin osallistui kolmea tyttöä ja yksi poika, joista yksi oli menettänyt äitinsä ja kolme isänsä. Osa nuorista oli menettänyt vanhempansa äkillisesti, ja jotkut vanhemmista olivat menehtyneet pitkäaikaisen sairauden myötä. Yksi nuorista oli menettänyt vanhempansa varhaislapsuudessa, yksi alakouluikäisenä ja loput hiljattain nuoruusiässä. Vaikka kahden haasteltavan nuoren vanhemman menetyksestä on kulunut pitkä aika, olivat vanhemman kuolemaan liittyvät ajatukset heränneet heissä uudelleen nuoruusiässä. Näin ollen heidän kokemuksensa sopivat hyvin tarkasteltaviksi niiden nuorten rinnalla, joiden vanhemman menetys on ajankohtaisempi.

Vanhemman lapsuusiässä menettäneet kaksi nuorta eivät pystyneet vastaamaan samalla tavalla kaikkiin kysymyksiin, kuin ne nuoret joiden vanhemman kuolema on tapahtunut nuoruusiässä. Heille esitetyt kysymykset eivät kohdistuneet vanhemman kuoleman aiheuttamiin muutoksiin lapsuudessa, vaan sen vaikutuksiin nuoruusiässä.

Haastateltavat olivat iältään 13 ja 17 vuoden väliltä. Kaikki haastateltavat tulivat tutkimukseemme Jyvässeudun nuoret lesket ry:n kautta, joten he kaikki ovat aikaisemmin olleet vaihtelevissa määrin mukana yhdistyksen toiminnassa.

Haastattelutilanteet järjestettiin Jyvässeudun nuoret lesket ry:n toimistossa kunkin nuoren kanssa erikseen sovittuun aikaan. Haastattelutilanteissa oli mukana nuoren lisäksi haastattelijana toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä. Poikkeuksena oli esihaastattelu, johon osallistuivat meistä molemmat haastattelijan roolissa. Muut haastattelutilanteet jaettiin tasapuolisesti niin, että molemmat saivat haastateltavakseen kaksi nuorta. Haastattelujen kesto vaihteli 30 ja 60 minuutin välillä, riippuen haastateltavan keskustelutyylistä.

Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen nauhat litteroitiin siten, että tutkimuksemme kannalta täysin epäolennaiset jutustelut jäivät pois syntyvästä tekstistä. Valmista litteroitua tekstiä syntyi 43 sivua, rivivälillä 1. Nauhojen purkaminen pyrittiin toteuttamaan siten, että litteroimme luotettavuuden lisäämiseksi toistemme toteuttamat haastattelut. Litteroituun tekstiin merkittiin haastattelijan osuudet H-kirjaimella, ja haastateltavan A-kirjaimella.

Tutkimuksen analysointitavaksi valittiin teemoittelu, joka on yksi kvalitatiivisen analyysin menetelmä. Teemoittelulla tarkoitetaan kvalitatiivisen, eli laadullisen aineiston ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Analysointivaiheessa tarkastellaan tutkimusaineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat samankaltaisia sekä yhteisiä usealle haastateltavalle. Analyysistä esiin nostetut teemat perustuvat tutkijan omiin tulkintoihin haastateltavien puheista ja sanomisista. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 173.)

Jokainen purettu haastattelu tulostettiin yhtenä kappaleena. Tämän jälkeen alleviivattiin erivärisillä tusseilla aina kuhunkin teemaan kuuluvat vastaukset tekstistä, esimerkiksi kouluympäristöön liittyvät vastaukset kuvattiin oranssilla värillä.

6.3.1 Teemahaastattelurunko

Tutkimushaastattelu toteutettiin teemahaastattelun periaatteilla. Teemahaastattelun runko on haastattelutilanteen aikana haastattelijan tukena ja keskustelua ohjaavana kiintopisteenä. Haastattelutilanteessa teema-alueita tarkennetaan kysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 2006, 66.) Teemahaastattelun runko koottiin tutkimuskysymysten ohjaamana. Teemajaolla haluttiin selvittää nuoren tuentarvetta ja selviytymiskeinoja kokonaisvaltaisesti kaikilla elämän osa-alueilla. Haastattelun teemat olivat seuraavat:

- Koti ja perhe
- Kaveripiiri
- Koulu/opiskelu
- Harrastustoiminta/vapaa-aika

- Jyvässeudun nuoret lesket ry ja muu tukitoiminta

Pääteemojen alle ryhmiteltiin vielä yksityiskohtaisemmin asioita, joita haluttiin selvittää (LIITE 4).

6.3.2 Haastattelutilanteiden toteutuminen

Haastattelutilanteista yritettiin luoda tunnelmaltaan mukavia ja luonnollisia nuorelle. Näin pyrittiin varmistamaan mahdollisimman avoimen keskustelutilanteen syntyminen haastattelijan ja nuoren välillä. Pohdimme jo etukäteen nuoren kohtaamista ja varauduimme myös mahdollisiin tunteenpurkauksiin, joita keskustelu saattaisi nuorella herättää. Tutkijan roolista huolimatta meistä oli tärkeää, että olisimme tilanteessa mahdollisimman luonnollisia ja kumpikin meistä olisi oma itsensä. Myös toimintaterapeuttikoulutuksessa paljon korostettu terapeutin rooli oli tässä tilanteessa syytä unohtaa.

Haastattelutilanteet sujuivat kaikkiaan hienosti. Vuorovaikutus nuorten kanssa oli onnistunutta ja haastatteluista muodostui keskustelun omaisia. Näkyviä ahdistuksentunteita haastattelu ei nuorissa herättänyt. Siitä huolimatta mainitsimme nuorille haastattelujen jälkeen mahdollisuudesta jatkokeskusteluille, jos siihen ilmenisi tarvetta.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Koti ja perhe

7.1.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset kotona ja perheessä

Vanhemman kuolema on kokonaisuudessaan suuri muutos nuoren ja hänen perheensä elämässä. Toisen vanhemman menetyksen aiheuttamat muutokset vaikuttavat paljon perheen tavallisen arkielämän kulkuun ja hallintaan. Tavallisen arjen eläminen on saattanut tuntua etenkin surutyön alkuvaiheessa raskaalta. Jos vanhemman kuolema on ollut äkillinen ja odottamaton, nuori kuvaa arjessa ta-

pahtuvaa muutosta rajuksi ja mullistavaksi. Nuoret, joiden vanhempi on kuollut pitkän sairastamisen jälkeen, kokevat, että arjen suuret muutokset ovat muovautuneet jo sairastamisvaiheessa, eikä kuolemalla ole ollut yhtä suuria vaikutuksia elämään kotona.

” -- sinänsä se rutinoitu jo siinä vaiheessa. Kaikki ruoanlaitot ja pyykinpesut ja muut tämmöset näin. ”

Pitkäaikaissairaana vanhemman menettäneillä nuorilla on myös ollut enemmän aikaa sopeutua muuttuvaan rooliinsa kotona, kuin äkillisesti vanhemman menettäneellä nuorella. Arjen muutokset, joihin nuoren on sopeuduttava, koskevat monia eri asioita. Kaikki nuoret kokevat, että heidän on ollut otettava enemmän vastuuta kodin askareista toisen vanhemman puuttuessa. Tähän vaikuttavat muun muassa seikat, ettei nuori halua vanhemman kuormittuvan liikaa ja se, että vanhempi itse antaa nuorelle enemmän vastuuta.

”-- toisaaltahan se on myös siitä, et mä oon tullu vanhemmaks, mutta ihan senkin takia, et äiti siellä itseksensä kaiken tekee, niin mäkin saan kaikkia hommia.”

Muutamit nuoret, joilla on pikkusisaruksia, ovat tietyllä tavalla ottaneet itselleen puuttuvan vanhemman roolia, ja kokeneet saaneensa enemmän määräysvaltaa kotona. Yksi nuorista kuvaa, miten aiemmin kuolleen vanhemman puoleen kääntynyt pikkusisarus on alkanut kertoamaan asioitaan hänelle.

” -- sinänsä onko mun sisko ottanu sitten äidin roolin mulle, se kertoo aina mulle kaikkia salaisia yksityiskohtia.”

Vanhemman kuolemalla on ollut vaikutusta myös nuorten päivittäisten toimintojen sujumiseen, erityisesti pian kuoleman jälkeen. Tilanne on kuitenkin normalisoitunut ajan myötä. Osalla nuorista unen saanti ja unen laatu heikkenivät vanhemman kuoleman jälkeen. Uniongelmiin vaikuttivat muun muassa nukku-
maanmenoaikaan mielen valtaavat ahdistavat ajatukset, joista oli vaikea päästä eroon. Yksi nuori ei kokenut vanhemman kuolemalla olleen erityistä vaikutusta

unen saantiin. Myös ruokahalu huononi joillakin nuorilla välittömästi kuoleman-
tapauksen jälkeen, mutta palautui ajan myötä ennalleen.

*”En mä niinku syöny silleen, et mä söin vähän silloin ku oli pakko, äiti
pakotti mut syömään ja mä jotenki...mulla ei menny ruoka kurkusta
alas.”*

7.1.2 Nuorten kokemukset kodin ja perheen tarjoamista voimavaroista

Muiden perheenjäsenten jaksaminen on vaikuttanut joidenkin nuorten omaan jaksamiseen. Nuoret ovat olleet huolissaan erityisesti leskeytyneen vanhemman hyvinvoinnista ja siitä, miten sisarukset pärjäävät. Lähes kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että toisen vanhemman kuoleman jälkeen perheen läheisyys lisääntyi. Joissakin perheissä yhdessä vietetty aika lisääntyi, mutta osa nuorista ei huomannut suurta eroa entiseen verrattuna. Osa nuorista kertoi, että lähentyi erityisesti leskeytyneen vanhempansa kanssa.

Eräs nuori koki, että suhde hänen vanhempaansa hieman muuttui:

*”-- kun iskä kuoli, niin sen jälkeen mä oon ollu tosi...periaatteessa
niinku hyvä kaverikin äitille ja tolleen noin, kun mä kuuntelen sitä vä-
lillä --”*

Pääasiallinen kotoa saatu tuki on haastattelemlamme nuorilla ollut keskusteleminen. Kaikista nuorista tuntui, että he voivat avoimesti puhua vanhempansa kuolemasta perheenjäsentensä kanssa. Aihetta ei välttämättä käsitellä kovin usein, mutta nuorilla on sellainen olo, että voivat ottaa asian puheeksi tarvittaessa. Erään nuoren mielestä kotona on keskusteltu asiasta riittävästi ja kokee perheen kanssa yhdessä harrastamisen helpottavan häntä. Joissakin perheissä muistellaan toisinaan yhdessä menetettyä vanhempaa, ja jaetaan muistoja edelleen esimerkiksi pienemmille sisaruksille.

”-- ku oli niinku paljon tapoja isän kanssa mulla, ja sitten jos selittää niitä jossain ruokapöydässä äidille, niin sitten mun sisko kysyy just jotain että mitä --”

Yksi nuorista kertoi, että tuntuu pahalta, kun pienin sisaruksista ei muista kunnolla kuollutta vanhempaansa:

”-- sen kanssa mä juttelin siitä, koska se tuntu niin omituiselta, että se ei muista sitä. Sitten parin kuukauden jälkeen ni se ei enää silleen muistanu miltä se näyttää ja kaikkee tollasta noin, niin se tuntu aika kauheelta.”

Nuoret kokevat saaneensa perheeltään riittävästi tukea toisen vanhemman kuoleman jälkeen. Suurin osa nuorista on sitä mieltä, että keskustelua on ollut tarpeeksi, eikä aihetta tarvitse nostaa esille liian usein. Yksi nuorista kertoi, että olisi kaivannut välillä enemmän omaa tilaa ja yksinäisyyttä käsitelläkseen asiaa.

”-- justiin sitä et joskus sais olla vähän enemmän omassa rauhassa, ja se nyt ei oo varsinaisesti mitään tukee. Mut siis silleen että jossain vaiheessa se tuntu siltä et kaikki halua olla lohduttamassa ja niinku et puhutaan tästä asiasta --”

Perheeltä ja kotoa saatavat voimavarat ovat erittäin tärkeä osa nuoren selviytymisprosessia. Koti ja perhe antavat nuorelle sekä inhimillistä tukea, että ympäristön tarjoamaa tukea. Jos muut perheenjäsenet ovat liian kuormittuneita ja kykenemättömiä antamaan nuorelle riittävää tukea, voi inhimillisen tuen puuttuminen kotiolosuhteissa haitata nuoren selviytymisprosessia. Haastatelluilla nuorilla asiat olivat kuitenkin tämän suhteen kunnossa, ja he saivat tarpeellisen tuen perheeltään.

7.2 Kaveripiiri

7.2.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset kaveripiirissä

Nuoruusikään kuuluu luonnollisesti se, että nuori alkaa suuntautua kodistaan ja perheestään enemmän kaveripiirinsä puoleen. Monien nuorten kohdalla ystävien merkitys surussa tukemisessa, sekä kuolemaan liittyvien ajatusten käsittelyssä on merkittävä. (Holm & Turunen 2005, 16.)

Osalla haastattelemistamme nuorista kaveripiiri on pysynyt samana toisen vanhemman kuoleman jälkeen. Yksi nuori muutti perheineen pois kotipaikkakunnalta kuolemantapauksen jälkeen. Tästä syystä suhde pitkäaikaisiin kavereihin muuttui ja uusi kaveripiiri uudella paikkakunnalla tuli vanhojen ystävien rinnalle. Yhden nuoren kohdalla pitkäaikaiset ystävät eivät enää halunneet jatkaa ystävyyssuhdetta, sillä he kokivat, etteivät pystyneet auttamaan menetyksen kokenutta nuorta riittävästi.

"-- mun neljä oikeestaan parasta kaveria yläasteella, niin ne jätti mut ihan kokonaan että...kuulemma ne ei voinu auttaa tarpeeks, et mä vaadin niiltä liikaa."

Joidenkin nuorten kohdalla kavereiden kanssa vietetty aika muuttui jonkin verran vanhemman kuoleman jälkeen. Yksi nuorista jäi tietoisesti syrjemmälle kaveripiiristään silloin, kun ajatukset vanhemman kuolemasta olivat hänen mielessään. Eräs nuorista kertoi, että olisi halunnut viettää enemmän aikaa kavereidensa kanssa, mutta kaverit eivät kiinnostuneet hänen ehdotuksistaan. Muut nuoret kuvailivat kavereiden kanssa vietetyn ajan pysyneen entisellään.

Kaveriporukan tyypillinen ajanviettotapa pysyi ennallaan kaikilla nuorilla. Suuri osa nuorista koki helpottavana sen, että sai palata vanhoihin tuttuihin tapoihin ystävien kanssa, suuren muutoksen jälkeen. Nuoret mainitsevat kaveriporukan pääasialliseksi ajanviettotavaksi tavallisen oleilun esimerkiksi kaupungilla, tai jonkun kotona. Lisäksi joillain nuorilla on kavereidensa kanssa samoja harrastuksia, joissa viettävät aikaa yhdessä.

"-- me ollaan yleensä ulkona ja sit me puhutaan kaikkii kouluasioita ja tollasii. Joskus me ollaan kaupungilla ja sit joskus katellaan leffoja ja --"

7.2.2 Nuorten kokemukset kaveripiirin tarjoamista voimavaroista

Nuoret ovat kertoneet avoimesti kaveripiirissään vanhempansa kuolemasta. Nuoret eivät ole halunneet liikaa korostaa asiaa siitä kertoessaan, vaan mieluummin halunneet tuoda kuolemantapauksen esille mahdollisimman luonnollisessa tilanteessa. Kaverit osoittivat nuorille enimmäkseen myötätuntoa, mutta yksi nuorista koki joistain tilanteista, että kaverit eivät osanneet reagoida asiaan mitenkään.

Muutamit nuorista kokivat ahdistavana sen, että heidän mielestään kaverit eivät ymmärtäneet heidän tilannettaan. Yksi nuorista oli hieman erilaisessa asemassa tämän asian suhteen, sillä hänen paras ystävänsä on myös menettänyt toisen vanhempansa. Nuori koki tämän voimakkaasti yhdistävänä tekijänä ja hänen mukaansa ymmärrys heidän välillään on vahvempaa kuin muiden ystävien kanssa. Osa nuorista kertoo, että asian on voinut ottaa tarvittaessa puheeksi kaveriporukassa myös jatkossa. Yhdelle nuorista tuli kuitenkin sellainen olo, että puhuessaan vanhempansa kuolemasta hän kuormittaa liikaa kavereitaan. Joidenkin nuorten mielestä kaverit eivät uskalla ottaa aihetta esille nuoren kanssa, koska pelkäävät hänen reaktiotaan.

Erityisen pahalta tuntui yhdestä nuoresta hänen ystäviensä suhtautuminen omiin vanhempiinsa:

"-- kun niitten vanhemmat on eronnu ja sitten jotenkin tuntuu siltä, ettei ne ees välitä niitten isistä, niin sit on silleen ettei viitti hirveesti puhuu."

Lähes kaikki nuoret ovat sitä mieltä, etteivät tahdo liikaa käsitellä vanhempansa kuolemaa kaveriporukassaan. Osa haastattelemistamme nuorista arvostaa sitä,

etteivät kaverit liikoja voivottele tapahtunutta, vaan suhtautuvat siihen osana nuoren elämää. Asiasta on heidän mielestään puhuttu tarpeeksi, eikä sitä tarvitse ottaa esille jatkuvasti. Nuoret keskittyvät mieluummin tavalliseen kavereiden kanssa oleiluun ja tekevät jotain yhdessä.

"-- että ne on justiin silleen että se on vaan yks osa mun elämää, että mun isä on kuollu ja niinku that's it."

Osa nuorista koki saaneensa riittävästi tukea kaveripiiriltään vanhemman kuoleman jälkeen. Osa nuorista olisi kaivannut kavereiltaan enemmän ymmärrystä, mutta samalla tiedostavat sen, etteivät kaverit voi täysin koskaan ymmärtää tilannetta oman kokemuksen puuttuessa. Pääasiallinen nuorten saama tuki kaveriporukassa on toiminta, joka nuorten mielipiteiden mukaan menee keskustelullisen tuen edelle.

Nuoret pitävät tärkeänä sitä, että kun asiaa on riittävästi käsitelty keskustelemalla, voidaan palata takaisin kaveripiirin arkeen ja normaaleihin ajanviettopoihin, sekä muihin keskusteluaiheisiin.

"-- ne oli ihan tosi kivoja ja sit kun ne ei koko ajan kyselly. Puhuttiin se asia halki niin päästiin johonkin muuhun juttuun, ettei koko ajan tarvinnu sitä jauhaa."

Kavereiden tarjoama tuki on erittäin tärkeässä roolissa nuoruusiässä, kun irrottautumisprosessi lapsuuden perheestä ja kotoa on käynnissä. Kavereiden tarjoamat voimavarat ja erityisesti inhimillinen tuki, helpottavat nuoren selviytymisprosessia osaltaan. Inhimillisen tuen laatua saattaa heikentää se, että kaverit eivät ole itse joutuneet kohtaamaan vanhemman menetystä nuoren tavoin. Nuori itse saattaa kokea tämän ongelmallisena.

7.3 Koulu ja opiskelu

7.3.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset koulunkäyntiin ja opiskeluun

Suurin osa haastattelemistamme nuorista palasi koulun ja opiskelun pariin melko pian vanhemman kuoleman jälkeen. Nuoret kokivat, että kouluun palaaminen oli helpottava tekijä surun keskellä, eivätkä siitä syystä halunneet jäädä pitkäksi aikaa kotiin. Tuttuun kouluympäristöön palaaminen koettiin tekijänä, joka saa ajatukset pois itseä ahdistavista asioista. Yhdellä nuorista vanhemman kuolema sattui luonnollisen koulunvaihdoksen aikaan. Yksi nuorista joutui muuton vuoksi vaihtamaan koulua ja koki samalla, että ei olisi halunnut millään tavalla sopeutua uuteen elämään uudella paikkakunnalla.

Nuori kuvaa, että luonnollinen siirtymä yläasteelle oli helpompi:

"-- kun mä tulin kuudennelle luokalle niin mä olin uus oppilas koko sen kuudennen ajan...Mut siinä vaiheessa kun mennään yläasteelle niin kaikki on uusia oppilaita ja kukaan ei tavallaan tiedä toisistaan mitään semmosia kauheen henkilökohtaisia asioita siinä vaiheessa."

Kenelläkään nuorella ei tapahtunut pitkäaikaisia muutoksia koulumenestyksen suhteen vanhemman kuoleman seurauksena. Koenumeroiden huononemista oli havaittavissa useiden nuorten kohdalla kun menetyksestä oli kulunut vain lyhyen aikaa. Numerot kuitenkin palautuivat ennalleen ajan myötä, eikä niillä ollut vaikutusta todistusten arvosanoihin. Koenumeroiden huononeminen oli monella nuorella seurausta siitä, että jaksaminen ei riittänyt opiskeluun samalla tavalla kuin ennen menetystä. Yksi nuorista kertoi, että pahimman surun helpotettua opiskelu vei ajatuksia pois menetyksestä ja näin lievensi ahdistusta. Kukaan nuorista ei maininnut, että oma käyttäytyminen kouluympäristössä olisi muuttunut suuntaan tai toiseen vanhemman kuoleman jälkeen.

7.3.2 Nuorten kokemukset koulun ja opiskelun tarjoamista voimavaroista

Muutaman nuoren kohdalla vanhempi ilmoitti kuolemantapauksesta koululle, jotta oma opettaja saisi tietää tilanteesta. Yksi pitkäaikaissairauden myötä vanhemman menettänyt nuori kertoi jo sairastumisesta koululle. Toinen nuori piti hyvänä sitä, että opettaja kertoi hänen poissaoloaikanaan muulle luokalle tapahtuneesta. Muissa tapauksissa nuoret kertoivat yleensä itse koulukavereilleen vanhempansa kuolemasta. Suurin osa nuorista kertoi, että opettajat huolehtivat heidän jaksamisestaan, ja kyselivät kuulumisia koulussa. Yhden nuoren mielestä opettajan kyseleminen tuntui välillä liioitellulta.

Eräs nuorista kertoi, miten opettaja otti hänen tilanteensa huomioon luokassa:

"-- mut sit se aina muisti esimerkiks isänpäivänä, ei tehty siitä hirveitä numeroo kun tehtiin kortteja...mua ei esim pakotettu tekemään mitään kortteja, että mä sain kirjottaa jotain ainetta, tai tehä muuta kun muut askarteli."

Lähes kaikille nuorille on koulun puolesta tarjottu keskusteluapua, joko terveydenhoitajan tai koulupsykologin kanssa. Kaikki nämä nuoret ovat käyneet keskustelemassa tilanteestaan psykologin tai terveydenhoitajan kanssa vaihtelevissa määrin, kuitenkin useita kertoja. Koulupsykologin kanssa käydyt keskustelut jakoivat nuorten mielipiteitä. Yksi nuori koki psykologikäynnit mielekkäinä ja muutamat toivoisivat käyntejä myös jatkossa lisää. Erään nuoren mielestä psykologin kanssa jutteleminen alkoi vaikuttaa ajan mittaan teennäiseltä, eikä kokenut siitä olevan pidemmän päälle apua.

"-- sitten se kysy multa, et haluisinks mä tulla tänne, sit mä olin silleen joo...no kyllä se autto silleen ihan tarpeeks, mut joskus on silleen, et ois ihan kiva vielä mennä sinne."

"Joo, ei se sinänsä ollu oma juttu, että se oli niin hirvee tentti, et siinä vaan tunti yritettiin keskustella mukavia ja näin...Ne meni tuntien"

päälle sit...Loppuajasta se tuntu jo et ihan sama meneekö sinne vai ei...Ei siitä sinänsä hirveesti ollu apua.”

Kaikki nuorista kokivat, että koulu on tarjonnut riittävästi tukitoimia vanhemman kuoleman jälkeen, eikä tarvetta lisätuelle ole. Kaksi nuorta otti kuitenkin esille mahdollisen tarpeensa uusille koulupsykologikäynneille. Nuorten mielestä opettajat ovat suhtautuneet heidän tilanteeseensa asiaankuuluvasti, ja ottaneet heidän jaksamisensa huomioon.

Kouluympäristö on yksi merkittävä osa nuoren elämää ja siellä vietetään paljon aikaa. Koulun merkitys nuoren selviytymisprosessiin on merkittävä. Koulu ja opiskelu voi tarjota nuorelle väylän irrottautua vanhemman kuoleman aiheuttamista mieltä painavista ajatuksista. Huolimatta nuoren elämässä tapahtuneista suurista muutoksista, koulu pysyy muuttumattomana tekijänä nuoren elämässä, ja nuori voi pitää sitä yhtenä voimavaranaan.

7.4 Harrastustoiminta ja vapaa-aika

7.4.1 Vanhemman kuoleman aikaansaamat muutokset harrastustoimintaan ja vapaa-aikaan

Neljä haastattelemistamme nuorista on tälläkin hetkellä mukana jonkun seuran järjestämässä harrastustoiminnassa. Yksi nuori ei lainkaan osallistu seuratoimintaan. Suurin osa nuorista kertoi, että harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintoihin palaaminen tapahtui melko pian vanhemman kuoleman jälkeen. Yhdelle nuorista tuli pitempi tauko harrastusten jatkamisessa. Kyseisellä nuorella oli aikaisemmin ollut kaksi säännöllistä harrastusta, joista toinen jäi vain hetkeksi sivuun toiselle paikkakunnalle muuton takia. Toista harrastusta hän jatkoi vasta puolentoista vuoden jälkeen kuolemantapauksesta. Loput nuorista kokivat, että harrastustoimintaan oli helppo palata pian vanhemman kuoleman jälkeen.

Muutaman nuoren elämään on tullut uusi harrastus toisen vanhemman kuoleman jälkeen, mutta harrastusta ei ole aloitettu välittömästi. Kolme nuorista mainitsee toivovansa jotain uutta harrastusta elämäänsä, mutta muut kertovat olevansa nykytilanteeseensa tyytyväisiä.

7.4.2 Nuorten kokemukset harrastustoiminnan ja vapaa-ajan tarjoamista voimavaroista

Kaikkien nuorten mielestä harrastustoiminnalla oli helpottava vaikutus omaan suruun. Tähän vaikuttaa paljon se, että nuorella on mahdollisuus lähteä pois kotia harrastukseen. Lisäksi harrastustoimintaan keskittyminen vie ajatukset pois surusta.

"-- no, se oli ettei tarvinnu vaan koko ajan istua kotona itsekseen ja niinku siinä ei sulkeutunu itteensä."

"-- no soitto ja tanssi on molemmat aika erilailla silleen helpottavia. Tanssissa tavallaan niinku siinä saa ajatukset siinä mielessä pois, kun joutuu koko ajan tekemään jotain, ei pysty tavallaan ajattelemaan mitään semmosta...ja sitten soitossa pitää taas keskittyä ihan vaan käsiinsä ja musiikkiin niin siinäkään ei pysty silleen."

Kaikki nuoret ovat löytäneet itselleen toimintoja, jotka helpottavat surua ja ahdistavia ajatuksia niiden tullessa. Muutamat nuorista kertoivat, että silloin kun ajatukset vanhemman kuolemasta ovat mielessä, heillä on tapana lähteä lenkille. Nuoret kokevat fyysisen rasituksen helpottavan oloaan silloin, kun eivät saa katkaistua ajatuksia muilla keinoilla.

"Jos mulle tulee tosi paha olo, niin mä just saatan vaik lähtee jonnekin lenkille. Mä niinku kävelen sellasta tosi kovaa vauhtia jonnekin, enkä aattele yhtään mitään, kävelen vaan."

Kolme nuorista mainitsi, että ovat kokeilleet tunteidensa ja ajatustensa purkamiseen päiväkirjan kirjoittamista. Kaksi heistä oli sitä mieltä, ettei päiväkirjan kirjoittaminen ollut itselle sopiva keino, eivätkä näin ollen jatkaneet sitä säännöllisesti. Yhden nuoren mielestä päiväkirjan kirjoittamisesta oli hyötyä ja koki sen helpottavaksi. Sama nuori mainitsi myös valokuvien katselemisen auttavan hänen ajattellessaan kuollutta vanhempaansa.

Lähes kaikki nuoret mainitsevat musiikin olevan erittäin tärkeä helpottava tekijä oman surunsa käsittelemisessä. Suurin osa nuorista kuuntelee musiikkia olonsa helpottamiseksi. Eräs nuorista myös soittaa silloin kun on paha olo, sekä tekee myös itse musiikkia ja sanoittaa kappaleita. Nuori kertoo, että sanoituksissa on nähtävissä toisinaan vanhemman kuoleman herättämiä tunteita ja ajatuksia. Musiikin tekemisen nuori kokee helpottavan oloaan. Yhdellä nuorista on tapana muistella kuollutta vanhempaansa kuunnellessaan musiikkia.

”Ja sit mä koen, et musiikin kuuntelu on semmosta, kun me oltiin iskän kanssa musiikkiharrastajia, mä oon vieläkin, niin aina kaikki musiikki tekee hyvälle mielelle.”

Yksi nuori mainitsi valitsevansa musiikkia kuunneltavaksi oman mielentilansa mukaan. Tämä on näkynyt myös siinä, millaista musiikkia nuori kuunteli vanhemman kuoleman läheisyydessä.

”No jotain, mitä katto vuoden tai puolentoista vuoden takaisia levyjä mitä on ostanu, niin kyllä näkee, et jotkut on taas ihan semmosii hyviä mitä voi kuunnella nytkin. Jotkut on taas ettei voi kuunnella nyt ollenkaan.”

Eräs nuori kertoi maalaamisen ja piirtämisen helpottavan ajatusten käsittelyä, sekä ilmaisevansa tunteitaan sitä kautta. Toinen nuori kertoo, että koulussa kuvaamataidon tunneilla hän pyrkii usein käsittelemään annettua aihetta omien tunteiden ja ajatusten mukaisesti. Sama nuori mainitsee myös erilaisten tekstien kirjoittamisen jäsentävän ajatuksiaan.

Harrastustoiminnasta saatava toiminnallinen tuki on erittäin tärkeässä roolissa nuoren elämässä. Itselle tärkeiden ja mieluisten asioiden tekeminen koettiin surua helpottavana asiana. Myös johonkin toimintaan keskittyminen lievittää surua ja auttaa pääsemään irti ahdistavista ajatuksista. Nuorten mielipiteistä voi päätellä, että toiminnallisuus on oleellinen osa heidän selviytymisprosessiaan. Nuoren selviytymisprosessi olisi tuskin ollut yhtä tehokas ilman harrastus- ja vapaaajan toiminnan antamaa tukea.

7.5 Nuoren kokemukset Jyvässeudun nuoret lesket ry:n vertaistuen tarjoamista voimavaroista

Vertaistuella tarkoitetaan toimintaa, johon osallistuvilla henkilöillä on samankaltaisia elämäkokemuksia tai samansuuntainen elämäntilanne. Näiden kokemusten ja tilanteiden herättämiä ajatuksia sekä tunteita käydään yhdessä läpi vertaistukiryhmässä, joko ohjaajan kanssa tai ilman. Vertaistuessa on kyse tuen antamisesta ja saamisesta, kasvuprosesseista sekä uusista näkökulmista. Vertaistuki toimintaan osallistuminen perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja ryhmien sisällä vallitsee tasavertaisuus. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 22.) Vertaistukea voidaan pitää nuoren selviytymisprosessin kannalta erittäin tärkeänä voimavaratekijänä.

Kaikki haastattelemistamme nuorista ovat olleet mukana Jyvässeudun nuoret lesket ry:n toiminnassa vaihtelevissa määrin. Kaikki nuoret ovat kokeneet yhdistyksen toiminnan pääasiassa positiivisena, kuitenkin omasta tilanteestaan riippuen. Esimerkiksi yksi nuorista kokee tällä hetkellä yhdistyksen toiminnan omalla kohdallaan hieman ahdistavana, vaikka sanoo yhdistyksen järjestämästä leiristä olleen hänelle aikaisemmin apua.

Suurin osa nuorista ajattelee positiivisena sen, että on saanut jutella asioista saman kokeneiden ihmisten kanssa, jotka kuuluvat samaan ikäluokkaan. Nuoret kuvaavat, että saman kokeneet lapset ja nuoret ymmärtävät heitä paljon paremmin, kuin heidän omat kaverinsa. Nuoret kokevat, että toisten ihmisten aito ymmärrys heidän tilanteestaan on ollut todella tärkeää. Eräs nuori koki ensimmäistä

kertaa yhdistyksen järjestämässä tapahtumassa vahvasti sen, ettei hän ole ainut vanhempansa menettänyt.

"-- siellä oli kans semmosia mun ikäsiä muita tyttöjä ja poikia, joiden isä tai äiti oli kuollu...Sitten kun siellä keskusteltiin siitä asiasta, niin oikeesti tajus, ku siihen mennessä oli aatellu, ettei kukaan voi tajuta. Mut siinä vaiheessa tajus ettei oo oikeesti ainut."

Eräs nuori, joka on menettänyt vanhemman alakouluikässä, mielsi saman kokeiden nuorten vertaistuen ristiriitaisena yhdistyksen toiminnassa. Hän koki muiden nuorten raskaan suhtautumisen vanhempansa kuolemaan turhauttavana, sillä hänellä on ollut enemmän aikaa käsitellä oman vanhempansa menetystä.

Yksi nuorista oli sitä mieltä, että ehdottomasti kaipaa yhdistykseltä pelkästään nuorille tarkoitettua vertaistukiryhmää. Kaksi nuorista ajatteli, että ei välttämättä kaipaa omaa ryhmää nuorille lainkaan. Loput nuoret olivat sitä mieltä, että on mukavaa jutella omanikäistensä kanssa kokemuksista, mutta myös muiden ikäluokkien mielipiteet kiinnostavat. Yksi nuorista koki, että koko perheelle järjestetyt leirit ovat hyviä, mutta leirin sisällä on mukava jakautua välillä oman ikäryhmänsä pariin. Nuorten mielipiteet viittaavat siihen, että omanikäisten tuki koetaan tärkeänä, mutta se voi tapahtua myös jonkun kaikenikäisille järjestetyn tapahtuman sisällä.

Lähes kaikki nuoret mielsivät pelkän vertaisryhmässä tapahtuvan keskustelun joissain tilanteissa teennäiseksi. Nuoret toivoivat, että keskustelu tapahtuisi luonnollisessa tilanteessa, mielellään jonkin toiminnan ohessa. Tärkeää nuorille on myös se, että keskustelu syntyy nuorten omilla ehdoilla, eikä siihen pakoteta. Niin sanottu ringissä tapahtuva kokemusten jakaminen ja keskustelu, tuntuu nuorista teennäiseltä ja ajatus siitä vieroksuttaa. Yhden nuoren mukaan toiminnan ohella tapahtuva keskustelu myös laukaisee tilanteen aiheuttamaa jännitystä.

"-- se vois olla tietenkin ihan hyvä, et sais puuhastella siinä samalla kun puhuu. Se vois auttaa puhumaan, että ei jännittäis niin paljon."

”Sellasta niinku ihan perusjuttuja, ku ei kuitenkaan halua mitään sellasta, et koko ajan istutaan ringissä ja kerrotaan kokemuksia. Vaan sellasta varmaan, et tehään siellä yhdessä ja muuta niin, että lähentää perhettä ja kuitenkin vie ajatuksia pois.”

”-- semmosta missä ei tyrkytetä sitä asiaa. Et ei ees välttämättä yritetä puhumalla saada sitä pakonomaisesti selville, vaan vaikka tehtäs joutain ja juteltais siitä silleen vapaaehtoisemmin, tai silleen ettei oo pakko.”

Halusimme tietää nuorten omia mielipiteitä siitä, miten tukea tarjoavan tahon tulisi lähestyä nuorta vanhemman kuoleman jälkeen. Mielestämme ensikontakti nuoren kanssa luo pohjan koko tulevalle tukiprosessille ja on näin ollen erittäin oleellinen vaihe. Haastattelemlamme nuorilla oli lähestymistavasta hyvin selkeitä mielipiteitä ja jokaisella oli oma näkemyksensä asiasta. Tärkein esille tullut asia oli se, että lähestymisen pitää tapahtua nuoren ehdoilla, eikä tuen tarjoaja saa olla liian innokas ja yliampuva. Säälivät katseet ja liiallinen ymmärryksen osoittaminen eivät nuoreen vetoa.

”-- niin siinä menee vaan hermot, jos joku on sellanen joka luulee olevansa kauheen sellanen 'et miltä se tuntuu.”

Osa nuorista haittasi liika kyseleminen ja asioiden liika penkominen. Kaikkia nuoria tavallinen kyseleminen tapahtuneesta ja omasta voinnista ei silti ärsytä. Eräs nuori mainitsi, että nuorta voi lähestyä esimerkiksi yksinkertaisesti esittämällä osanottonsa toisen suruun. Hänen sanoi myös että jos nuori on näkyvästi ahdistunut ja voi huonosti, on silloin syytä kysyä jaksamisesta.

”Jos on pää pulpetissa ja alkaa kauhee itku, niin kyllä nyt sitten kannattaa vähän käydä kyselemässä että mitä, ja jos nuori tahtoo puhuu siitä.”

Pääasiallisesti nuoret olivat tyytyväisiä Jyvässeudun nuoret lesket ry:ltä saamaansa tukeen. Nuoret kuitenkin toivat esille ehdotuksia, jotka olisivat heille itselleen tarpeellisia ja mieluisia jatkossa. Kaksi nuorista toivoisi keskustelullista tukea. Toinen heistä kaipasi lisää kahdenkeskisiä tai pienessä ryhmässä tapahtuvia keskusteluja. Toisen nuoren mielestä myös suuremmat keskusteluryhmät käyvät. Lähestulkoon kaikki nuoret toivat esille myös kaipaavansa luonnollisia keskustelutilanteita toiminnan ohessa. Yksi nuorista mainitsi vartenotettavina toimintoina urheilun ja retket. Nuoret ovat pitäneet erityisesti yhdistyksen järjestämistä viikonlopuista ja toivovat niiden järjestämistä jatkossakin

Yksi nuorista toivoisi yhteenvedon omaista tietoa saatavilla olevista tukimuodoista, jotka ovat tarkoitettu nuorille. Hän kokee jääneensä ilman asiaankuuluvaa tietoa aiheesta. Nuori ei osoita tätä erityisesti yhdistyksen tehtäväksi, mutta toivoisi jonkun tahon tiedottavan asiasta paremmin.

7.6 Yhteenveto tuloksista

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhemman kuolema on aiheuttanut paljon muutoksia nuorten elämässä. Nuoret ovat olleet osittain tyytyväisiä saamaansa tukeen toisen vanhemman kuoleman jälkeen. Kaikki nuoret kokivat saaneensa riittävästi tukea kotoa ja perheeltään. Kotoa ja perheeltä saatu tuki on ollut lähinnä keskusteluapua.

Nuoret olisivat toivoneet lisää tukea joillain elämänsä osa-alueilla. He kaipasivat esimerkiksi paremman ymmärryksen saavuttamista kaveripiirissä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät toivoneet saavansa kavereiltaan enempää keskustelullista tukea. Kavereilta saatu tuki on ollut pääasiassa toiminnallista ja kaveriporukassa tapahtuva toiminta koettiin surua ja ahdistusta helpottavana asiana.

Nuorten mielipiteissä korostui se, että tuen tarjoajan lähestymisen on tapahduttava nuoren omilla ehdoilla. Mahdollisimman luonnollinen lähestyminen takaa varmimmin tuen avoimen vastaanottamisen. Tungettelevuus ja liioiteltu ymmärrys koettiin pääsääntöisesti ahdistavana ja epämiellyttävänä.

Tutkimuksen tuloksissa korostui voimakkaasti myös toiminnallisen tuen merkitys. Nuoret kokivat toiminnallisuuden vahvana surua helpottavana tekijänä. Kaikki haastatteluun osallistuneet nuoret kertoivat löytäneensä itselleen toimintoja, jotka ovat helpottaneet surua sekä auttaneet jaksamaan arjessa paremmin. Toiminnallisuus on tekijä, joka nuorten mielestä helpottaa myös vanhemman kuolemaan liittyvien keskustelutilanteiden luontevaa syntymistä.

7.7 Tutkimustulosten pohjalta koottuja käytännön vinkkejä vanhempansa menettäneen nuoren lähestymiseen ja tukemiseen

7.7.1 Kun lähestyt surevaa nuorta

- Luo nuorelle mahdollisimman luonnollisia tilanteita, joissa nuori voi itse tarvittaessa tulla keskustelemaan omasta tilanteestaan. Tee selväksi, että olet käytettävissä, kun nuoresta siltä tuntuu
- Nuorta saa lähestyä, mutta sen täytyy tapahtua nuoren ehdoilla
- Anna tilaa nuorelle ja vältä liiallista innokkuutta avun tarjoamisessa
- Muista, että liika kyseleminen saattaa ärsyttää nuorta ja etäännyttää häntä avun tarjoajasta
- Mahdollisimman normaali tapa reagoida nuoren tilanteeseen on vuorovaikutuksen kannalta tärkeää: osoita tervettä myötätuntoa ja vältä liioittelua.
- Huomioi myös kehollinen viestintä: nuori ei halua osakseen sääliä katseita ja alentuvaa käytöstä

7.7.2 Kun suunnittelet surevan nuoren tukitoimia

- Saman kokeneiden tuki ja ymmärrys ovat nuorelle tärkeitä
- Nuoruusiässä yksilöllisyys alkaa korostua voimakkaasti. Tästä syystä nuorelle pitäisi tarjota erilaisia vaihtoehtoja asian käsittelyyn, joista hän voi valita itselleen sopivimmat
- Yksilöllisistä tarpeista johtuen on tärkeää mahdollistaa myös sekä nuoren omassa ikäryhmässä, että muiden ikäisten joukossa tapahtuvat keskustelut
- Nuoret kokevat toiminnallisuuden omaa surua helpottavana tekijänä, joka on hyvä muistaa myös tukitoimia tarjottaessa
- Kokemusten jakamisen ja asian käsittelyn olisi hyvä tapahtua mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa. Toiminnan ohessa keskustelu herää helpommin, kuin varta vasten järjestetyssä keskustelutilanteessa
- Vertaistukitapahtumia järjestettäessä on hyvä ottaa huomioon nuoren menetyksestä kulunut aika, kun ryhmiä kootaan.

8 POHDINTA

Tutkimuksen otokseen kuului neljä 13–17 -vuotiasta nuorta ja heidän lisäksi yksi esihaastateltava nuori. Otos oli melko pieni, eivätkä tulokset ole näin ollen yleistettävissä. Ne ovat pikemminkin suuntaa-antavia. Jokaisen nuoren yksilöllisyys on syytä muistaa, kun tarkastellaan tutkimuksen tuloksia suhteessa muihin vanhemman menetyksen kokeneisiin nuoriin. Esimerkiksi jonkin haastattelemamme nuoren omat keinot surun käsittelyyn eivät päde välttämättä toiseen saman kokeneeseen nuoreen. Enemmän yleistettäviä tuloksia tutkimuksessa ovat nuorten mielipiteet siitä, miten nuorta tulisi lähestyä surutilanteessa, sekä

se, millaista toimintaa ja millaisia tukitoimia nuoret kaipaivat oman surunsa käsittelyyn.

Työn aiheeseen liittyvää tutkimusta löytyi jonkin verran. Nuoren surua on tutkittu paljon vähemmän, kuin esimerkiksi lapsen surua ja surevan lapsen tukemisesta löytyi myös huomattavasti paljon enemmän kirjallisuutta. Lapsen surusta ja sururyhmistä oli olemassa muutamia ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä, kun taas nuoren surusta ei löytynyt yhtäkään. Olemassa olevista aiheitamme sivuavista tutkimuksista löytyi yhteneväisyyksiä tämän opinnäytetyön tutkimustulosten kanssa.

Niemen (2004) Pro gradu- tutkielma käsittelee nuoren selviytymistä vanhemman kuolemasta hoitotyön näkökulmasta. Tutkielma koostuu 20-28- vuotiaiden myöhäisnuoruuden vaiheessa olevan neljän henkilön haastatteluista. Henkilöiden vanhemmat kuolivat pitkäaikaisen sairauden seurauksena ja olivat kaikki kotihoidossa kuoleman hetkellä. Tutkimustuloksissa tulee esille se, että nuoret kokivat tärkeänä perheen ja läheisten ihmisten kanssa vietetyn ajan kuolemantapauksen jälkeen. (Niemi. 2004, 1 - 2.) Saman asian kokivat myös tätä opinnäytetyötä varten haastatellut nuoret.

Niemi esittelee työssään myös Raskin (1998) Pro gradu-tutkielman, jossa selvitettiin nuorten surukokemuksia läheisen kuoleman jälkeen, vanhempien avioeron kokeneiden nuorten surun ominaispiirteitä, sekä surusta selviytymiseen liittyviä positiivisia ja negatiivisia tekijöitä. Tutkimuksessa nuoren kokema suru ilmeni sisäisenä rauhattomuutena, esimerkiksi univaikeuksina ja itkeskelynä, ja nuorilla esiintyi tarvetta olla yksin. (Niemi 2004, 45.) Tässä opinnäytetyössä nuorten surusta selviytymiseen liittyy samansuuntaisia piirteitä, kuin Raskin (1998) tutkimuksessa. Eroavuus tutkimusten välillä on se, että Rask (1998) kuvaa, että hänen tutkimuksessaan olleet nuoret eivät kokeneet tarvitsevansa yhteiskunnalta tukea suruunsa (Niemi. 2004, 45).

Salo (1997) on tutkinut Pro gradu- tutkielmassaan vanhemman äkillistä kuolemaa surevan alakouluikäisen tukemista koulussa, opettajan ja surevan oppilaan näkökulmasta. Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää muun muassa sitä, miten

opettajat ja luokkatoverit tukevat surevaa oppilasta koulussa. Tutkimuksen tulokset paljastavat, että oppilaat palasivat erittäin pian kouluun vanhemman kuoleman jälkeen esimerkiksi siitä syystä, että kotona vallitsi ahdistava ja surullinen ilmapiiri. (Salo. 1997, 7 - 8.) Tämä seikka tulee esille vahvasti myös tässä opinnäytetyössä. Haastatellut nuoret halusivat palata kouluun ja tavalliseen arkeen mahdollisimman pian kuolemantapauksen jälkeen.

Holland (2001) on tutkinut Englannissa vanhemman menettäneiden lasten kokemuksia muun muassa siitä, miten koulu on tukenut heidän suruaan. Tutkimuksen mukaan noin puolet lapsista palasi välittömästi kouluun kuolemantapauksen jälkeen. (Holland. 2001, 93.) Tutkimuksen haastateltavien mukaan koulussa ei osattu reagoida tapahtuneeseen ja opettajat eivät ottaneet asiaa juurikaan puheeksi, koska eivät halunneet järkyttää lapsia. Osa haastateltavista koki sen kuitenkin hyvänä asiana. (Holland. 2001, 191.)

Opinnäytetyöprosessi eteni melko nopeasti. Aihe vahvistettiin tammikuussa 2008 ja haastattelut aloitettiin kuukautta myöhemmin, ja ne saatiin toteutettua parin viikon sisällä aloittamisesta. Sen jälkeen käynnistyi kirjoitusprosessi, joka jatkui toukokuun alkupuolelle asti. Koemme, että tiivis aikataulu on sopinut meille opinnäytetyön tekijöille loistavasti ja työskentelemme molemmat mielellämme intensiivisesti. Tiiviin aikataulun ansioista kosketus työhön on säilynyt koko prosessin ajan vahvana. Tilanne on ollut se, että koko opinnäytetyöprosessin ajan me tekijät olemme asuneet eri paikkakunnilla kaukana toisistamme. Kokoonnuimme muutamia kertoja yhteen kirjoittamaan intensiivisesti useiden päivien ajan, ja loput työstä toteutimme jakamalla tehtäviä keskenämme. Mielestämme tämä tekotapa on sopinut meille mainiosti, eikä välimatka ole ollut työn kannalta ongelmallinen

Opimme valtavasti lisää nuorena tapahtuvasta kehityksestä ja suruprosessista yleensä. Näitä asioita on tärkeä tietää myös silloin, kun tekee työtä toimintaterapeutina. Lisäksi tiedonhakutaitomme kehittyivät huomattavasti aineistoa etsiesämme, josta on varmasti hyötyä myös tulevaisuudessa ja terapiatyössä. Kaiken kaikkiaan koko opinnäytetyöprosessi on opettanut meille paljon. Pitkäjänteinen työskentely ja tavoitteiden ja päämäärien asettelu ovat tulleet entistä tutummiksi

matkan varrella. Olemme myös oppineet entistä paremmin seuraamaan omaa jaksamistamme, ja tekemään myös jaksamiselle tärkeitä irtiottoja työstä.

Haastateltavien nuorten kohtaaminen oli meille yksi ammatillisen kehittymisen paikoista. Toimintaterapeutin ammatissa on tärkeää osata mukautua tilanteisiin ja ottaa hieman erilaista roolia asiakasryhmän mukaan. Myös terapeutin roolissa on liikkumavaraa. Koimme surevan nuoren kohtaamisen etukäteen haastavana ja haastattelutilanteet mietityttivät meitä paljon etukäteen. Loppujen lopuksi nuorten kohtaaminen sujui luontevasti meiltä molemmilta, eikä minkäänlaista jännitettä tilanteissa muodostunut.

Opinnäytetyössä käytimme coping- viitekehystä, joka on vielä suhteellisen tuntematon toimintaterapian alueella. Myös meille kyseisen viitekehyksen teoria ja käyttö olivat ennestään tuntemattomia. Prosessin aikana huomasimme, että coping- viitekehys soveltuu erinomaisesti käytettäväksi toimintaterapiassa. Näin jälkeinpäin ihmettelemme sitä, miksi kyseinen viitekehys on loppujen lopuksi niin vähän käytetty, vaikka sen potentiaali terapiakäytössä on suuri monilla asiakasryhmillä. Toivomme, että coping- viitekehyksen käyttö saisi enemmän jalansijaa tulevaisuudessa alkaen toimintaterapeuttikoulutuksesta.

Näin jälkeinpäin työn luotettavuutta arvioidessa, tulee mieleen asioita, jotka olisi halunnut tehdä paremmin. Varsinaisissa haastattelutilanteissa olisimme toisinaan voineet esittää enemmän täsmäkysymyksiä nuorille, jotta asiat olisivat tulleet nauhalla selkeämmin esille. Nuoret olivat kaikki erilaisia persoonia ja jotkut olivat puheliaampia kuin toiset. Näin jälkikäteen haastattelutilanteita miettiessä ei voi olla pohtimatta, oliko tarkentavien kysymysten esittäminen toisinaan johdattelevaa harvasanaisempien nuorten kohdalla. Litterointiprosessissa olimme huolellisia ja tarkistimme nauhojen ja tekstien yhteneväisyyden. Olisimme kuitenkin voineet kuunnella myös toistemme litteroimat nauhat läpi yhdessä valmiin tekstin kanssa. Tämä olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta. Teimme opinnäytetyöprosessimme aikana yhden perusvirheistä, emmekä tehneet riittävästi muistiinpanoja ajatuksista ja ideoista, joita heräsi prosessin aikana.

Haastateltavien nuorten anonymiteetti oli tekijä, joka oli sekä meille, yhdistykselle että nuorille erittäin tärkeä. Anonymiteetti säilyi koko tutkimusprosessin ajan, eikä sitä missään vaiheessa laiminlyöty.

Jatkotutkimusaiheet

Toivomme suuresti, että opinnäytetyömme tulee palvelemaan alkuperäistä tarkoitustaan, ja että Jyvässeudun nuoret lesket ry kokisi sen omalle toiminnalleen hyödylliseksi. Ihanteellista olisi, että joku innostuisi viemään tutkimustamme eteenpäin käytännön asteella, hyödyntäen ja syventäen tutkimuksemme tuloksia. Esimerkiksi jonkinlainen toimintatutkimus vanhempansa menettäneiden nuorten omasta vertaistukiryhmästä olisi mielenkiintoinen. Tähän tutkimukseen osallistui neljä tyttöä ja yksi poika, ja meistä olisi ollut mielenkiintoista selvittää jollain lailla myös tyttöjen ja poikien kokemusten ja tuentarpeen eroja. Tyttöjen ja poikien suru ilmenee osittain eri tavoilla, joten sen vuoksi olisi hyvä selvittää myös sitä, millä tavoilla sukupuolten välinen ero tulisi ottaa huomioon tukea tarjotessa.

Opinnäytetyön tuloksia voisi hyödyntää tulevaisuudessa myös siten, että sen pohjalta tehtäisiin tietoisku tai opas surevan nuoren vanhemmalle. Jyvässeudun nuoret lesket ry:n kautta on tullut viestiä siitä, että vanhemmat ovat olleet nuoristaan huolissaan ja neuvottomia siitä, miten voisivat heitä auttaa. Tästä syystä oppaalle olisi varmasti tarvetta nyt ja tulevaisuudessa. Myös opas surevalle nuorelle itselleen siitä, mistä voi saada apua ja siitä, miten omaa suruaan voi käsitellä, tulisi varmasti tarpeeseen.

Etsiessämme opinnäytetyötä varten tietoa huomasimme myös sen, että nuoruuden normaalin kehityksen tukemisesta on olemassa suhteellisen vähän tietoa. Vanhemmat kokevat usein olevansa murrosikäisen nuoren kanssa hankalassa tilanteessa, eivätkä tiedä miten he voisivat tukea nuorta riittävästi. Tästä syystä olisi suotavaa, että vanhempia varten olisi olemassa enemmän kirjallisuutta nuoren kokonaisvaltaisesta kehityksestä murrosiässä ja siitä, miten auttaa nuorta kasvamaan aikuiseksi.

Myös nuorten tutkimusta toimintaterapian alueelta toivoisimme lisää. Esimerkiksi surevan nuoren tukeminen ja elämässä eteenpäin auttaminen toimintaterapian keinoin on asia, jota olisi syytä tutkia. Lisäksi surevan nuoren arjessa selviämistä olisi hyvä tutkia vielä syvemmin ja pitemmällä aikavälillä.

Kiitokset

Haluamme kiittää Jyvässeudun nuoret lesket ry:tä ja erityisesti opinnäytetyömme työelämäohjaajaa Anne Backmania. Anne otti heti alusta lähtien opinnäytetyöasiamme innolla vastaan ja on tukenut ja kannustanut meitä koko prosessin ajan. Annen kokemus ja tietämys leskiperhetyöstä on ollut meille korvaamattomana apuna. Kiitokset haluamme lausua myös opinnäytetyömme ohjaavalle opettajalle Hannele Arvekarille, joka on jaksanut kannustaa meitä eteenpäin ja antanut arvokkaita neuvoja.

Suuret kiitokset haluamme myös välittää haastattelemillemme nuorille, jotka tekivät tästä työstä mahdollisen. Nämä nuoret opettivat meille opinnäytetyön tekijöille valtavasti ja saivat meidät palaamaan ajatuksissamme omiin katkeransuloisiin teinivuosiiimme.

Myös puolisomme ansaitsevat kiitokset kärsivällisyydestä ja ymmärryksestä, sekä erityisesti teknisestä avusta opinnäytetyön toteutuksessa.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uud. p. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy
- Ahonen, T., Lyytinen H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy
- Anttila, R., Eronen S., Kallio M., Kanninen K., Kauppinen L., Paavilainen P. & Salo, S. 2005. Persoona 2: Kehityopsykologia. 3. uud. p. Helsinki: Edita Prisma Oy.
- Ayalon, O. 1995. SELVIYDYN!- Yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto
- Backman, A. 2008. Projektipäällikkö, Jyvässeudun nuoret lesket ry. Sähköposti-haastattelu 18.3.2008.
- Becvar, D. 2001. In The Presence of Grief – Helping Family Members Resolve Death, Dying, and Bereavement Issues. New York: The Guilford Press
- Bundy, A. & Hess, L. 2003. The Association Between Playfulness and Coping in Adolescents. Physical & Occupational Therapy in Pediatrics. vol 23(2) 2003. 5-17
- Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Ylönen, H. 2003. Surevan lapsen kanssa. Jyväskylä: SMS- Tuotanto Oy
- Eronen, S., Kalakoski, V., Kanninen, K., Katainen, S., Laarni, J., Lähdesmäki, M., Oksala, E., Paavilainen, P., Pakaslahti, L. & Penttilä, M. 2001. Persoona: Psykologian perusteet. 1.p. Helsinki: Oy Edita Ab
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS- Tuotanto Oy
- Himberg, L., Laakso, J., Näätänen, R., Peltoa, R. & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen: Psykologia 2. 1.-2.p. Helsinki: WSOY
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4.p. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Keuruu: Tammi
- Holland, J. 2001. Understanding Children's Experiences of Parental Bereavement. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd
- Holm, T. & Turunen, T. 2005. Minun suruni. Aikuisen opas. Jyväskylä: Psykologien kustannus Oy

Jyvässeudun nuoret lesket ry. 2008. Viitattu 15.3.2008.

<http://www.jyvasseudunnuoretlesket.com/>

Kalakoski, V. 2007. Muistikirja. Helsinki: Edita Prisma Oy

Kessler, D. & Kübler-Ross, E. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books Oy

Korkiakangas, M., Lyytinen, H. & Lyytinen, P. 2001. Näkökulmia kehityspsykologiaan. 1.-5.p. Porvoo: WS Bookwell Oy

Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T. & Tynjälä, P. 2006. Lukion psykologia 2. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy

Metsämuuronen, T. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 2.tark.p. Helsinki: International methelp

Niemi, T. 2004. Nuoren selviytyminen vanhemman kuolemasta. Pro gradu-tutkielma. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveydenhallinnon laitos.

Nolen-Hoeksema, S. & Larson, J. 1999. Coping with loss. Mahwah: Erlbaum.

Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi –selviytymisen tukeminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Jyväskylä: Kirjapaja Oy

Pownall, S. 2001. Aspects of child development. Teoksessa Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health. Toim. L. Lougher. Churchill Livingstone: Harcourt Publishers Limited. 33-47.

Rask, K. 1998. Nuoren suru läheisen kuoleman tai vanhempien avioeron jälkeen. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa -kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Saari, S. 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta -kriisit ja niistä selviytyminen. 3. uud. laitos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Salo, M. 1997. Vanhemman äkillistä kuolemaa surevan oppilaan tukeminen peruskoulun ala-asteella – opettajan ja surevan oppilaan näkökulma. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos

Salo-Chydenius, S. 1992. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: Valtion painatuskeskus

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2005. Mielen maailma – 2 kehityspsykologia. 1.p. Helsinki: WSOY

Williamson, G. & Szczepanski, M. 1999. Coping- Frame of Reference. Teoksessa Frames of Reference in Pediatric Occupational Therapy. Toim. J. Hinojosa & P. Kramer. Philadelphia: Lippincot: 431–468

Yhdessä suru on helpompi kantaa - Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. 2004. Toim. A. Laimio. Vantaa: SMS-Tuotanto Oy.

LIITTEET

Liite 1. Esittelykirje vanhemmille

Hei!

22.1.2008

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Jyväskylän Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä ja olemme yhteistyössä Jyväskylän nuoret lesket ry:n kanssa päättäneet tutkia leskiperheiden nuorien, murrosikäisten perheenjäsenien suruprosessia. Pyrimme selvittämään muun muassa sen, minkälaista tukea nuori (13-17v) on saanut ympäristöltään, tai mikä nuorelle tarpeellinen tuki on jäänyt saamatta. Työn tarkoituksena on tarjota Jyväskylän nuoret lesket ry:n käyttöön tietoa, jonka avulla myös nuoret voitaisiin entistä paremmin huomioida yhdistyksen toimintaa kehitettäessä.

Työ perustuu ensiarvoisesti nuoren omaan näkökulmaan ja tästä syystä etsimme nyt leskiperheiden 13–17-vuotiaita nuoria, joita voisimme haastatella tutkimustamme varten. Käyttämämme haastattelumenetelmä on vapaamuotoinen teema-haastattelu, joten haastattelutilannetta voisi luonnehtia paremminkin keskusteluksi. Nuoren oman toivomuksen mukaisesti keskustelussa mukana on joko yksi, tai kaksi haastattelijaa. Myös haastattelupaikka sovitaan nuoren toiveiden mukaisesti. Haastattelujen pohjalta toteutetaan laadullinen tutkimus.

Kaikki haastateltavat nuoret pysyvät nimettöminä ja haastattelumateriaali käsitellään anonyymisti kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Valmiissa opinnäytetyössä ei tule olemaan mitään tietoja, joista haastateltavan nuoren voisi tunnistaa. Meitä opinnäytetyön tekijöitä sitoo myös sosiaali- ja terveysalan vaitiolovelvollisuus, joten kaikki keskustelussa esille tulevat asiat pysyvät luottamuksellisesti haastattelijan ja nuoren välisenä.

Jos sinulla on jotain kysyttävää opinnäytetyöstämme tai haastattelusta, vastaamme mielellämme kysymyksiin sähköpostilla tai puhelimitse:

aino.halonen.sot@jamk.fi

xxx xxx xxxx

anne.backman@jyvasseudunnuoretlesket.com

xxx xxx xxxx

Toimintaterapeuttiopiskelijat
Aino Halonen & Jaana Hannikainen

Liite 2. Esittelykirje nuorille

Hei!

22.1.2008

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Jyväskylän Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä ja olemme yhteistyössä Jyvasseudun nuoret lesket ry:n kanssa päättäneet tutkia leskiperheiden nuorien, murrosikäisten perheenjäsen-ten suruprosessia.

Meitä kiinnostaa erityisesti se, miten juuri sinä olet kokenut oman tilanteesi ja oletko saanut sellaista tukea, mitä olisit kaivannut. Sinun mielipiteesi ja koke- muksesi ovat meille ensiarvoisen tärkeitä, ja haluaisimme keskustella niistä kanssasi. Haastattelemme sinua toivomassasi paikassa erikseen sovittuna ajan- kohtana. Paikalla on meistä opiskelijoista jompikumpi, tai molemmat, sinun toi- veesi mukaan.

Opinnäytetyössämme pysyt täysin nimettömänä, eikä siinä mainita mitään tietoja mistä sinut voisi tunnistaa. Meitä opiskelijoita sitoo lisäksi vaitiolovelvollisuus, joten kaikki keskustelussa esille tulevat asiat pysyvät meidän välillämme.

Nyt sinulla on hyvä tilaisuus kertoa vapaasti kokemuksistasi. Jos kiinnostuit, sinä tai vanhempasi voitte ottaa yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse, jonka jälkeen olemme yhteydessä jatkosta.

Olemme todella kiitollisia, jos lähdet mukaan tutkimukseemme!
Haluamme kiittää sinua Finnkinon leffalipulla.

Toimintaterapeuttiopiskelijat

Aino Halonen & Jaana Hannikainen

aino.halonen.sot@jamk.fi p. xxx xxx xxxx

anne.backman@jyvasseudunnuoretlesket.com p. xxx xxx xxxx

Liite 3. Lupalomake vanhemmalta

Hyvä vanhempi!

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme aihe käsittelee nuoren selviämistä surusta menetettyään toisen vanhempansa. Opinnäytetyö toteutuu yhteistyössä Jyvasseudun nuoret lesket ry:n kanssa.

Pyydämme nyt teiltä lupaa haastatella perheenne nuorta ja käyttää haastattelusta saatuja tietoja opinnäytetyössämme. Kaikki tiedot käsitellään nimettömästi sekä luottamuksellisesti. Valmiista opinnäytetyöstä ei nuorta voida tunnistaa.

Opinnäytetyön ohjaajana toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun opettaja Hannelle Arvekari, Jyvasseudun nuoret lesket ry:n taholta ohjaajanamme toimii Anne Backman. Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua toukokuussa 2008, jonka jälkeen toimitamme osallistuneiden perheille valmiin opinnäytetyön.

Allekirjoitetun lupa-anomuslomakkeen pyydämme palauttamaan viimeistään silloin, kun haastattelemme perheen nuorta. Nuori voi itse toimittaa allekirjoitetun lupa-anomuksen haastattelun yhteydessä.

Toimintaterapeuttiopiskelijat

Aino Halonen & Jaana Hannikainen

LUPA-ANOMUS

Annan luvan haastatella lastani _____ ja annan luvan käyttää haastattelusta saatuja tietoja opinnäytetyön aineistona. Olen tietoinen siitä, että aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi.

Päivämäärä, vanhemman allekirjoitus ja nimen selvennys

Liite 4. Teemahaastattelurunko

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

1. TAUSTATIEDOT

- ikä
- sukupuoli
- ammatti/opiskelu
- perheenjäsenet
- kumman vanhemman menettänyt

2. KOTI

- arki kotona ennen vanhemman menettämistä
- arki kotona vanhemman menetyksen jälkeen
- kotoa saatu tuki
- lisääntyikö perheen läheisyys ja yhdessä vietetty aika, vai päinvastoin
- menetyksen yhteinen käsittely
- miten muiden perheenjäsenten jaksaminen vaikuttanut itseen
- oman roolin muutokset menetyksen jälkeen kotona?
- millaista tukea olisi kaivannut lisää
- päivittäisten toimintojen sujuminen menetyksen jälkeen (päivärytmi, ruokahalu tms.)

3. KAVERIPIIRI

- kavereilta saatu tuki
- kavereiden suhtautuminen menetykseen
- mahdolliset kaveripiirin muutokset
- asian käsittely kaveripiirissä
- millaista tukea olisi kaivannut kavereilta
- oman roolin muutokset kaveripiirissä?
- muuttuiko kaveripiirin toiminta/ajanviettotapa
- lisääntyikö kavereiden kanssa vietetty aika menetyksen jälkeen vai päinvastoin

4. KOULU/OPISKELU

- opiskelun sujuminen ennen menetystä
- opiskelun sujuminen menetyksen jälkeen, muutokset (keskittymisvaikeudet, häiriökäyttäytyminen, syrjään vetäytyminen yms.)
- koulun tarjoama tuki
- käsiteltiinkö asiaa koulussa, millä porukalla
- kouluhenkilökunnan suhtautuminen
- miten nopeasti kouluun palaaminen tapahtui
- oliko helppoa/vaikeaa palata kouluun ja tavallisiin rutiineihin
- millaista tukea olisi kaivannut koululta
- muuttuiko rooli luokassa

5. HARRASTUSTOIMINTA/VAPAA-AIKA

- mitä vapaa-ajan aktiviteetteja oli ennen menetystä
- tapahtuiko muutoksia/poisjäämisiä menetyksen jälkeen

- lisääntyivätkö vapaa-ajan toiminnat
- oliko harrastustoimintaan helppoa palata
- koettiin harrastustoiminta itseä ja surua helpottavana tekijänä
- mitä vapaa-ajan toimintoja/harrastuksia olisi kaivannut lisää ja miksi
- rohkaistiinko nuorta harrastustoiminnan/vapaa-ajan toimintojen pariin (vanhempi, koulu tms.)

6. JYVÄSSEUDUN NUORET LESKET RY/ MUU VERTAISTUKITOIMINTA

- tarjottiinko vertaistukea, miten tarjottiin ja miten sen koki yms.
- olisiko kaivannut tukea saman kokeneilta ikätovereilta
- miten nuorta pitäisi lähestyä