



Nuorten kokemuksia ystävän kuolemasta

Kirjallisuuskatsaus

Tiina Konttinen

Ida Kortelainen

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2021

Sairaanhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

KONTTINEN, TIINA & KORTELAINEEN, IDA:
Nuorten kokemuksia ystävän kuolemasta
Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö 67 sivua, joista liitteitä 24 sivua
Maaliskuu 2021

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa nuoren suhtautumisesta ystävän kuolemaan Eläytyen osalliseksi -hankkeeseen. Kyseinen hanke tarjoaa tukea tamperelaisille yläkoulukäisille nuorille, joilla on haasteita koulunkäynnissä. Tutkimuskysymykseksi valittiin: *Miten nuori suhtautuu ystävän kuolemaan?* Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, millaisia tunteita ystävän kuolema nuorella herättää, miten nuoret ovat selvinneet ystävän menetyksestä sekä miten sairaanhoitaja voi tukea kriisissä olevaa nuorta.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen aineistohaku tehtiin Cinahl-, PsycInfo- ja Pubmed-tietokannoista. Tutkimukset pyrittiin rajaamaan nuoren kokemukseen ystävän kuoleman seurauksena, mutta mukaan otettiin myös tutkimuksia, joissa käsiteltiin perheenjäsenen tai muun läheisen ihmisen menetystä nuoren näkökulmasta. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä analyysimallilla.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa kävi ilmi, että ystävän kuolema herätti nuorissa monenlaisia tunteita, kuten surua, järkytystä, vihaa ja syyllisyyden tunteita. Nuorten tapa käsitellä menetyksiä oli tulosten mukaan yksilöllistä. Osa heistä hakeutuu ystävien seuraan, toiset puolestaan saavat turvaa vanhemmista ja sisaruksista. Nuoret kuvasivat erilaisia tapoja muistella kuollutta ystävää, kuten haudalla käynti tai kuolleen Facebook-seinälle kirjoittaminen. Erilaiset vertaistukiryhmät nousivat myös tuloksissa esiin kuoleman käsittelyä helpottavana tekijänä. Nuoret kokivat menetyksen vaikeana, mutta myös positiivisia muutoksia ilmeni raskaan asian läpikäynnin seurauksena. He kertoivat esimerkiksi olevansa avoimempia, empaattisempia ja suhtautuvansa elämään kunnioittavammin kuin ennen ystävän kuolemaa. Tulosten mukaan nuoret hakevat harvoin tukea ammattilaisilta surun keskellä, vaikka tutkimusten mukaan ammattiapu auttaisi suruprosessista selviytymisessä. Ammattilaiselta he toivovat erityisesti läsnä olevaa kuuntelua, ymmärrystä sekä tietoa suruprosessin käsittelyyn liittyvistä tunteista.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan nuoren suruprosessi on monimutkainen ja yksilöllinen kokemus, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren elämään. Tulosten perusteella todettiin, että ammattilaisen antama tuki vähentää nuoren suruprosessiin liittyviä haittoja. Tulosten valossa voidaan todeta, että nuori tarvitsee ennen kaikkea aikaa ja rauhaa surusta selviämiseen.

Asiasanat: nuoret, kuolema, menetys, suru, ystävyys

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Nursing

KONTTINEN, TIINA & KORTELAJAINEN, IDA:
Adolescent experiences of a friend's death
A Literature review

Bachelor's thesis 67 pages, appendices 24 pages
March 2021

The purpose of the thesis was to find out how adolescents react to the death of a friend. The thesis was put into a practice with Tampere University of Applied Sciences.

This study was conducted as a literature review. The data were collected from international databases, such as CINAHL, PsycInfo and Pubmed. The data were analysed by means of a qualitative content analysis. A total of 10 research articles were analysed.

The results indicated that the death of a friend caused a variety of emotions in young people, such as sadness, shock, anger, and feelings of guilt. The way adolescents dealt with loss was individual. Some of young people got benefit from the company of friend while some found the support of loved ones or peer support groups useful. Memories of a deceased friend were important to the adolescents. The perceived loss felt challenging for young people, but it also had positive effects such as increased appreciation of life. It was not common for adolescents to seek help from professionals. In encounters with professionals, adolescents hoped presence of a worker, understanding and respect.

According to the results of the literature review, the process of grief for a young person is a complex and individual experience. Professional support reduces the disadvantages associated with the young person's grief process. It is important to give the young person enough time to deal with their grief.

Key words: young people, adolescents, loss, grief, friendship

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE	6
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
3.1 Nuoruus kehitysvaiheena	7
3.2 Ystävän kuolema	9
3.3 Kuolemaan liittyvät tunteet	9
3.3.1 Suru	10
3.3.2 Toivo	11
3.4 Kriisissä olevan nuoren kohtaaminen hoitotyön näkökulmasta	12
3.4.1 Kriisissä olevalle nuorelle tarjottava psykososiaalinen tuki ..	13
4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	16
4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	16
4.2 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta	17
4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	20
5 TULOKSET	22
5.1 Ystävän kuoleman kohtaaminen	22
5.2 Ystävän kuoleman käsittely	25
5.3 Ystävän kuolemasta selviäminen	28
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	32
6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	32
6.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	33
6.3 Jatkotutkimusehdotukset	37
LÄHTEET	39
LIITTEET	43
Liite 1. Aineistohaku	43
Liite 2. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset	44
Liite 3. Luotettavuuden arviointi	55
Liite 4. Aineistojen analysointi	62

1 JOHDANTO

Länsimaissa nuorten psyykkisten ja neuropsykologisten häiriöiden määrä on lisääntynyt 50 prosentilla viimeisen kymmenen vuoden aikana, mikä osoittaa ennen kaikkea sitä, että nuorten ongelmia on alettu tunnistaa entistä paremmin ja hoitoon hakeudutaan herkemmin. Toisaalta tutkimusten mukaan vain noin puolet niistä nuorista, joilla on jokin mielenterveyden häiriö, ovat mielenterveyspalveluiden piirissä. (Gyllenberg 2019, 1321.) Nuorten pahoinvoinnin ennaltaehkäisy on tärkeää ja esimerkiksi juuri traumaattisessa elämäntilanteessa nuori voi tarvita ammattilaisten apua selviytymiseensä. Läheisen ihmisen kuolema on aina vaikea asia ja voi horjuttaa nuoren mielenterveyttä. Ystävän menetys on aivan erityinen traumaattinen kriisi, sillä usein ystävä on henkilö, jolle nuori voi uskoutua kaikista asioista. Nuori tarvitsee surutyöhön aikaa, tukea ja turvallista läsnäoloa (Johnsen & Dyregrov 2016, 31).

Opinnäytetyön aihe on: *“Nuorten kokemuksia ystävän kuolemasta”* ja se toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkitun tiedon tarve aiheesta nousi esiin Eläytyen osalliseksi –hankkeesta, jossa tarjotaan tamperelaisille yläkouluikäisille nuorille tukea heidän koulupolullaan. Hankkeessa nuoria autetaan erilaisia eläytymisen menetelmiä hyödyntäen löytämään itselleen mielekästä toimintaa ja pyritään vahvistamaan heidän itsetuntemustaan sekä ryhmään kuulumisen tunnettaan. (Tuni n.d.) Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota tutkittua tietoa kriisissä olevan nuoren auttamisesta hoitotyön ammattilaisten käyttöön.

Nuoruudella on yleisesti monta erilaista määritelmää. Tässä opinnäytetyössä nuoruus on määritelty 12-vuotiaasta 22-vuotiaaksi kestäväksi ajanjaksoksi, jolloin nuorella on paljon kehitystehtäviä, jotka kuormittavat nuoren kehoa ja mieltä. Nuoren kokemusta ystävän kuolemasta lähestytään opinnäytetyössä menetykseen ja surutyöhön liittyvien tunteiden kannalta. Lisäksi pyritään tarkastelemaan nuorten keinoja selvitä menetyksestä ja millaisia vaikutuksia sillä on nuoren elämään välittömästi, mutta myös pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyö tarkastelee nuorten kokemuksia tuentarpeesta hoitotyön näkökulmasta sekä sitä, kuinka ammattilainen voi parhaalla mahdollisella tavalla tukea kriisin keskellä elävää nuorta.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on koota yhteen tutkittua tietoa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Tutkimuskysymys on: *“Miten nuori suhtautuu ystävän kuolemaan?”*

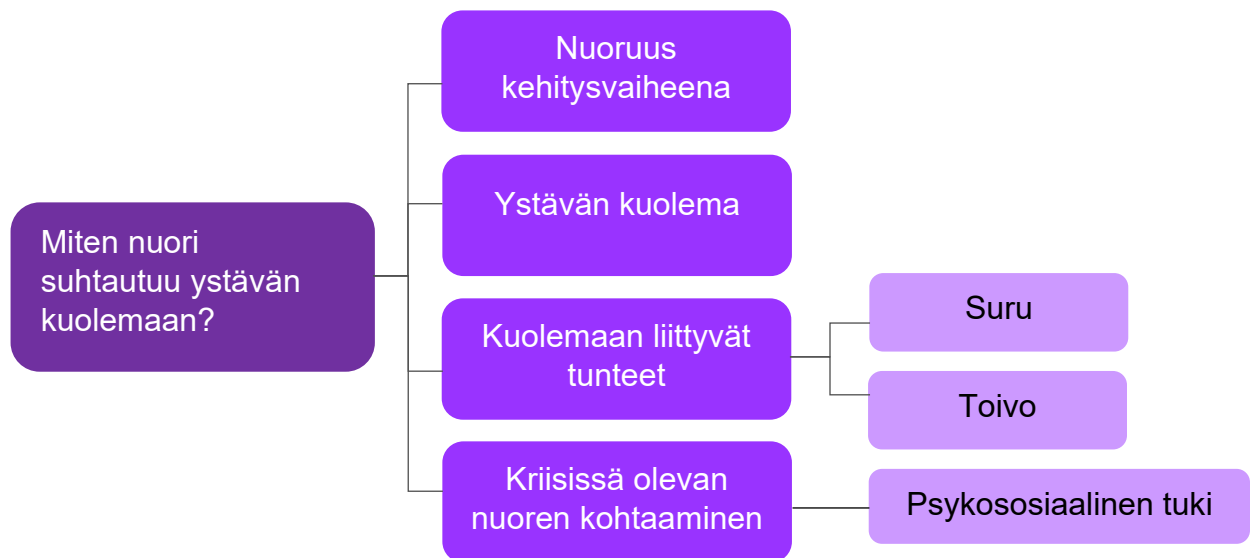
Tutkimuskysymys on melko laaja ja siksi valittiin kolme kysymystä, joihin halutaan opinnäytetyössä löytää vastaukset. Nämä kysymykset ovat:

1. Millaisia tunteita ystävän kuolema herättää?
2. Miten nuoret kuvaavat selviytymistään ystävän menetyksestä?
3. Miten sairaanhoitaja voi tukea kriisissä olevaa nuorta?

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa Eläytyen osalliseksi –hankkeen nuorille tietoa siitä, miten nuoret kokevat ystävän kuoleman. Lisäksi on tarkoitus tuottaa hoitotyöhön käytettäväksi tutkittua tietoa kriisissä olevan nuoren kohtaamisesta ja siitä, millainen tuki hyödyttää surevaa nuorta.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuskysymys luo pohjan opinnäytetyön teorialle. Tutkimuskysymykseen saatuja vastauksia ei voida tarkastella asianmukaisesti, jos siihen liittyviä termejä ja teoreettisia lähtökohtia ei ole avattu. Teoriaosuuden tarkoitus on avata näkökulmaa, josta käsin opinnäytetyön tutkimuskysymykseen liittyviä ilmiöitä halutaan tarkastella (Pitkäranta 2014, 66-68.) Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat on esitetty alla. (KUVIO 1.)



KUVIO 1. Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruus on herkkä elämänvaihe, jossa kehitytään lapsesta aikuiseksi. Usein sen ajatellaan kestävän 12-vuotiaasta 22-vuotiaaksi. Siihen sisältyy paljon muutoksia, jotka kuormittavat nuorta ja aiheuttavat paljon stressiä. Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset voivat olla raskaita ja oman persoonallisuuden ja seksu-

aalisuuden kehittyminen aiheuttavat nuorella usein hämmennystä ja epävarmuutta. Nuori voi tarvita ristiriitaisten tunteiden käsittelyyn aikuisen tukea ja joskus myös ammattiapu on tarpeen. (Mielenterveystalo n.d.; Vähätalo & Karukivi 2019, 918.)

Balk, Zaengle & Corr (2011) ovat esittäneet, että kehityspsykologi Erik H. Eriksonin (1968) mukaan nuoruuteen kuuluvina tärkeimpinä kehitystehtävinä voidaan pitää fyysistä kasvua, kognitiivista kehitystä, käyttäytymisen kehittymistä, yksilön emotionaalisia muutoksia sekä ihmissuhdetaitojen kehittymistä. Fyysinen kehitys pitää sisällään kehon kasvun ja muuttumisen ulkoisesti sekä seksuaalisuuden kehittymisen. Kognitiivisen kehityksen muutosprosessiin sisältyvät aivotoiminnan muutokset sekä ajattelun ja abstraktin ajattelun kehittyminen. Murrosiässä vastuunotto omasta toiminnasta lisääntyy ja nuoruudessa opitaan uusia taitoja, jotka edellyttävät uudenlaisia ajattelu- ja käyttäytymismalleja. (Balk, Zaengle & Corr 2011, 145-146.)

Nuoruuden kehityshaasteisiin kuuluvat myös toisten tunteiden huomioon ottamisen kehittyminen ja emotionaalisen ymmärryksen lisääntyminen. Murrosiässä nuoret luovat yhä enemmän suhteita perheen ulkopuolelle ja ystävyys- sekä vertaissuhteista tulee merkityksellisempiä, joten ihmissuhdetaitojen kehittymistä voidaan pitää myös merkittävänä nuoruuden kehitystehtävänä. Henkinen kasvu ja aikaisemmin opitun kyseenalaistaminen ovat niin ikään osa nuoruuden kehitystehtäviä. Nuoruudessa kiinnostus olemassaoloa ja hengellisyyttä kohtaan voi lisääntyä ja nuoret saattavat kyseenalaistaa aikaisemmin kuulemiaan ja oppimiaan käsityksiä olemassaolon merkityksistä. Näiden kehitystehtävien ymmärtäminen on tärkeää kohdatessa nuoria, jotka ovat menettäneet läheisen ihmisen, koska suru, surun kokemukset ja sen käsitteleminen vaikuttavat jokaiseen nuoruuden kehitystehtävään. (Balk ym. 2011, 145-146.)

Nuoruuteen liittyvien kehitystehtävien saavuttaminen on avain itsenäiseen aikuiseseen elämään. Niiden kautta nuoren on mahdollista irrottautua vanhemmistaan. Nuoren somaattinen tai psyykinen sairastuminen vaikuttavat monen tekijän kautta nuoren kykyyn selviytyä nuoruuden kehitystehtävistä. Sairauteen liittyvät oireet voivat vaikuttaa hormonitoimintaan, ulkonäköön ja kaverisuhteisiin. Myös

itsenäistyminen vanhemmista voi vaarantua. (Nurmi ym. 2014, 155; Vähätalo & Karukivi 2019, 919.)

3.2 Ystävän kuolema

Läheisen kuoleman sureminen on tuskallista. Lapsi oppii ymmärtämään kuoleman lopullisuuden ja pysyvyyden yleensä 9-12 vuoden iässä. Nuoruusiässä ihminen ymmärtää siis kuoleman merkityksen kognitiivisesti. (Poijula 2016, 99.) Teini-ikäisten kokemukset surusta ovat erilaisia kuin nuoremmilla lapsilla. Vahvat tunne-elämän muutokset murrosiässä voivat vaikuttaa siihen, että teini-ikäisen on vaikeampi selviytyä menetyksen kokemuksista kuin nuoremman lapsen. Murrosiässä koetut menetyksen kokemukset voivat aiheuttaa myös monimutkaisempia psykologisia ja käyttäytymiseen liittyviä häiriöitä aikuisiässä. (Cinzia ym. 2014, 363.)

Läheisen kuolema tulee käsitellä nuoren kanssa oikea-aikaisesti, jotta vältetään käsittelemättömän surun negatiivisilta vaikutuksilta nuoren psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Käsittelemätön suru voi johtaa nuoren elämässä myös sosiaaliin ongelmiin, pahimmillaan syrjäytymiseen. On siis tärkeää keskustella nuoren kanssa kuolemasta rehellisesti ja myötäeläen. Nuoren on helpompi käsitellä surua ja menetystä, kun hän tietää, että ympärillä olevat ihmiset välittävät ja ovat valmiita kuuntelemaan. Surun keskellä nuori ei kaipaa liioiteltua huolehtimista, vaan kuuntelevaa ja läsnä olevaa aikuista. (Adams 2012, 451.)

3.3 Kuolemaan liittyvät tunteet

Ystävän kuolemaan liittyy paljon erilaisia tunteita, jotka voivat vaihdella alkushokista kieltämiseen, vihan tunteisiin, depression tai lamaannukseen ja lopulta kuoleman hyväksymiseen. (Baier & Buechsel 2012.) Joskus kuolemaan liittyvät tunteet voivat olla niin vaikeita käsitellä, että kokemukset menetyksestä voidaan tulkita virheellisesti tunteiden puuttumisena. Nuoruusiässä kuvattuja läheisen menetykseen liittyviä yleisimpiä tunteita ja käyttäytymisen muotoja ovat muun muassa suru, pelko sekä jatkuva itkeminen. Toisaalta läheisen menetykseen voi

liittyä myös positiivisia vaikutuksia kuten elämän kunnioittamisen kasvaminen, tunteiden näyttämisen vahvistuminen ja keskittyminen itselle rakkaisiin ihmisiin. (Cinzia ym. 2014, 362-363.)

3.3.1 Suru

Suru on keino kaivata ja ikävöidä. Suru on myös monimutkainen, mutta normaali reaktio menetykseen. Jokaisen yksilön tapa surra on erilainen, eikä ole kahta samanlaista kokemusta reagoida suruun. Tapaan surra vaikuttavat useat yksilölliset tekijät kuten henkilön luonne, ikä ja sukupuoli, etninen tausta sekä kulttuuriset tekijät. Surun kokemukseen vaikuttavat myös se, millainen suhde yksilöllä on ollut kuolleeseen henkilöön, kuinka läheinen ihminen kuoli ja millainen heidän yhteinen historiansa oli. Suru on osa ihmissuhteita. Se kertoo välittämisestä ja rakkaudesta sekä yhteydestä menetettyyn ihmiseen. Mitä läheisempi kuollut ihminen on ollut yksilölle sitä voimakkaampaa ja monimutkaisempaa surun kokeminen yleensä on. Suru myös muistuttaa siitä, että kuoleminen on osa elämää. (Smit 2015, 33.)

Normaali suruprosessi kestää useimmiten muutamasta viikosta muutamaankuukauteen. Surun pitkittyessä on hyvä tiedostaa, että kyseessä voi olla surun laukaisema depressio, joka oireilee hyvin samantapaisesti kuin normaali suru alkuvaiheessa, mutta on kestoaltaan yleensä huomattavasti pidempi. Surun ja depression erottaminen on tärkeää, jotta normaalia surua ei diagnosoida turhaan mielen sairaudeksi. Toisaalta surun muuttuminen depressioksi on tärkeä havaita, jotta yksilö saa tarvitsemansa avun ja tuen toipumiseensa. (Viikki, Koskela, Valtonen & Leinonen 2017, 277-280.)

Normaalin surun ja depression erottaminen on mahdollista, kun tiedostetaan näihin tiloihin liittyvät eroavaisuudet. Normaaliin suruun liittyy tyhjyyden ja menetyksen tunteet kuollutta läheistä muistellessa, kun taas depressiossa ne ovat jatkuvia. Suruprosessissa murheen rinnalla ihminen tuntee myös iloa ja huumoria, kun taas depressiossa yksilö on useimmiten jatkuvasti alakuloinen. Surua kokeva saa lohtua toisten myötäelämisestä, depressiosta kärsivän olotilaa ei toisten lohdutus

yleensä helpota. Depressiossa itsetunto laskee ja yksilö voi toivoa omaa kuolemaansa, kun taas suru ei vaikuta itsearvostukseen ja oman kuoleman ajatukseen liittyä yleensä jälleennäkemisentoivo kuolleen läheisen kanssa. Syyllisyydentunnetta esiintyy depressiossa korostuneesti kaikilla elämän osa-alueilla, suruprosessissa se liittyy yleensä asioihin, joita kuolleelle on sanonut tai tehnyt. (Viikki ym. 2017, 277-278.)

3.3.2 Toivo

Läheisen ihmisen kuollessa tulevaisuus voi näyttää toivottomalta. Chow (2010) on esittänyt, että Cutcliffen (1998) mukaan toivon merkitys on kuitenkin olennainen puhuttaessa surutyöskentelystä ja siitä, kuinka yksilö voi toipua surusta ja jälleenrakentaa ajatuksiaan kohti tulevaisuutta. Toivon avulla ihminen voi saada luottamusta siihen, että ystävän kuolemasta aiheutuvasta kärsimyksestä voi päästä yli. Surevan tukemisessa onkin tärkeää tukea yksilöä luomaan uskoa siihen, että surusta aiheutuvia tunteita on tärkeä käsitellä ja surun kokemus häviää ajan myötä. (Chow 2010, 333.)

Kokemusta toivosta voidaan pitää yhtenä ihmisen voimavarana. Vahvistamalla yksilön muita voimavaroja, kuten itsetuntoa ja itsenäisyyttä, voidaan samalla vahvistaa toivon kokemusta. Ystävän kuolema voi aiheuttaa nuorena pelkoja, jotka voivat vaikuttaa itsetuntoon ja muihin voimavaroihin sekä samalla lisätä toivottomuuden tunnetta. Ystävän kuoleman kohdannutta nuorta tulisi auttaa ja tukea ylläpitämään ihmissuhteita ja löytämään esimerkiksi vertaistukiryhmiä. (Karvinen ym. 2012, 65-67.)

Toivoa pidetään yleisesti terapeuttisena ja parantavana tekijänä ihmisen elämässä. Toivo voidaan nähdä positiivisena motivaatiotilana, jossa tavoitteena, esimerkiksi surun kohdatessa, on löytää lohtua ja tunnetta, että menetyksestä huolimatta tulevaisuus voi tarjota yksilölle vielä paljon hyvää. Tavoitteeseen päästykseen yksilön on oltava valmis tekemään työtä sen eteen, että hän löytää toivoa tuovat elementit elämäänsä. (Chow 2010, 330-332.)

3.4 Kriisissä olevan nuoren kohtaaminen hoitotyön näkökulmasta

Nuoren kohtaamiseen tarvitaan aina herkkyyttä ja ymmärrystä, mutta aivan erityisesti kriisin, esimerkiksi läheisen kuoleman, kohdatessa. Ammatillisessa kohtaamisessa sairaanhoitajan on tärkeä aluksi kartoittaa kriisin kohdanneen nuoren tuentarve. Tuentarpeenarviossa tulee tarkastella nuoren yksilöllistä elämäntilannetta ja arvioida hänen henkistä hyvinvointiaan. Sairaanhoitajalta edellytetään taitoa tunnistaa myös sanatonta viestintää, joka voi olla ristiriidassa nuoren puheen kanssa. Tuentarpeen arvioimisessa on myös tärkeä kartoittaa kriisiteoriaan pohjautuen nuoren sillä hetkellä elävä traumaattisen kriisin vaihe. (Mattila 2011, 64-65.)

Kriisiteorian mukaiset traumaattisen kriisin vaiheet ovat shokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Shokkivaiheessa yksilöllä voi esiintyä traumaattisen tapahtuman kieltämistä, tunteiden poissulkemista, huutamista, itkua ja paniikkia. Yksilö voi myös kokea epätodellista oloa. Reaktiovaiheessa puolestaan voi ilmetä pelkoa ja ahdistusta, itsesyytöksiä tai tarvetta etsiä syyllisiä, unettomuutta ja ruokahalun menetyksiä sekä paljon erilaisia fyysisiä oireita, kuten vapinaa ja pahoinvointia. Shokki- ja reaktiovaiheessa olevan kanssa on ennen muuta tärkeää olla turvana, kuunnella ja myötäelää. Myös konkreettiset ohjeet arkiseen selviytymiseen korostuvat. (Hammarlund 2010, 99-102; Henriksson & Lönnqvist 2019.)

Käsittelyvaiheessa yksilö alkaa ymmärtämään, että traumaattinen tapahtuma on todella tapahtunut. Vaiheeseen liittyy voimakas oman identiteetin pohdinta. Yksilö voi tässä vaiheessa vetäytyä vuorovaikutuksesta, olla ärtynyt ja usein esiintyy muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa traumaattinen tapahtuma lopulta hyväksytään osaksi elämää. Tässä vaiheessa korostuu toivo ja yksilö voi löytää itsestään uusia, kriisin läpikäynnin tuomia voimavaroja. Käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaiheessa traumaattista asiaa voi jo alkaa työstämään yhdessä nuoren kanssa ja surutyö voi alkaa. Tässä vaiheessa ammattilaiselta vaaditaan ymmärtävää ja hyväksyvää kohtaamista. (Hammarlund 2010, 103-104; Henriksson & Lönnqvist 2019.)

Tukea kriisin keskellä elävälle nuorelle voidaan antaa emotionaalisesti ja tiedollisesti. Tiedollinen tuki on esimerkiksi kuolemaan ja surutyöhön liittyvän tiedon antamista. On osoitettu, että lapset ja nuoret, joilla on annettu tietoa kuolemasta, selviytyvät paremmin läheisen kuolemaan liittyvästä surusta. Tiedollinen tuki on tärkeää, mutta tutkimuksen mukaan kriisissä olevat kokevat emotionaalisen tuen tärkeämmäksi ja sitä tarjotaankin yleensä enemmän. (Mattila 2011, 68-71; Adams 2012, 450.)

Emotionaalisen tuen menetelmistä tärkeimpiä ovat tunteissa myötäeläminen, läsnä oleva kuuntelu ja turvan tarjoaminen. Kriisin kohdanneelle nuorelle on tärkeä tarjota mahdollisuutta käydä tilannetta rauhassa läpi. Välittämisen viestittäminen tunteiden myötäelämisen ja läsnäolon kautta antaa kriisissä olevalle turvaa. On todettu, että mitä luonnollisempana osana elämää kuolemaa käsitellään, sitä enemmän lapset ja nuoret osoittavat empatiaa toisia kohtaan surun kohdassa. (Mattila 2011, 68-71; Adams 2012, 450.)

Nuoren surun kohtaamisessa on tärkeää, että työntekijä tiedostaa oman suhtautumisensa elämää ja kuolemaan, jotta hän pystyy kohtaamaan nuoren ammatillisesti. Surun kohtaaminen ei ole aina helppoa. Emotionaalisesti herkäät tilanteet voivat herättää työntekijässä vahvoja tunteita tai toisaalta myös kyynistymistä. Surun kohtaamisessa ja nuoren tunteiden vastaanottamisessa on tärkeää muistaa kuuntelemisen taito. Nuoren oloa voi helpottaa jo pelkkä ammattilaisen hiljainen läsnäolo ja tieto siitä, että apua on tarvittaessa saatavilla. (Mattila 2011, 71; Hänninen 2015.)

3.4.1 Kriisissä olevalle nuorelle tarjottava psykososiaalinen tuki

Suomessa vaikeassa elämäntilanteessa olevan kansalaisen, myös nuoren, hoidontarpeen arviointi ja tuen saaminen on turvattu lainsäädännöllä. Äkillisen kriisin kohdanneen nuoren psykososiaalisesta tuesta ja muusta avusta on kirjoitettu muun muassa sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) sekä terveydenhuoltolaissa (1326/2010).

Terveydenhuoltolain (1326/2010) 27 §:ssä on määritelty, että yksilöllä on kriisitilanteessa oikeus mielenterveyspalveluihin, joita kunnan tulee järjestää. Myös lain 50 §:ssä on kirjoitettu kiireellisen avun järjestämisestä sekä yhteistyöstä sosiaalihuollon kanssa, jotta yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi myös sosiaalisesti ja taloudellisesti on turvattu vaikeassa elämäntilanteessa.

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 36 §:ssä turvataan yksilön oikeus saada tuentarpeen arvio viimeistään seitsemäntenä päivänä yhteydenotosta, joka voi tulla esimerkiksi sairaanhoitajalta perusterveydenhuollosta. Lain 25 §:ssä kirjoitetaan yksilön ja yhteisön oikeudesta sosiaalihuollon järjestämään psykososiaaliseen tukeen äkillisen kriisin kohdatessa. Pykälässä varmistetaan myös sosiaalihuollon ja terveydenhuollon yhteistyö yksilön tilanteen hoitamisessa.

Suomessa nuorilla on oppivelvollisuus, joten koululla on suuri merkitys kriisissä olevan nuoren tuentarpeen huomaamisessa. Kouluissa tulisi olla erilaisia kriisitilanteita varten kriisisuunnitelma, johon jokainen koulun henkilökunnan jäsen on tutustunut. Ystävän menettäneen nuoren empaattinen kohtaaminen tulisi kuulua ammattitaitoisen opettajan taitoihin ja hänen tulisi ohjata nuori tarvittaessa koulun terveyden- tai sairaanhoitajan vastaanotolle keskustelemaan menetykseensä liittyvistä tunteista. Koulun antaman riittävän ja oikea-aikaisen tuen on todettu vähentävän nuorten traumatisoitumista läheisen kuoleman kohdatessa. (Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki... 2009, 39-40; Adams 2012, 451-452; Youngman 2013, 247.)

Psykososiaalisen avun piiriin voi hakeutua myös perusterveydenhuollon kautta tai perheneuvolaan yhteyttä ottamalla. Erityisesti, jos ystävän kuolema johtuu onnettomuudesta tai itsemurhasta, myös kuntien organisoimat kriisiryhmät voivat tarjota apua. Kriisissä olevan nuoren saaman avun tulisi olla prosessinomaista ja riittävän pitkäkestoista. Nuoren surutyö voi kestää pitkään ja joskus traumaattinen kokemus voi alkaa oireilla vasta vuosien kuluttua. Tämän vuoksi myös nuoren vanhemmille annettava tieto surutyöstä ja traumaattisista kokemuksista on tärkeää. Erikoissairaanhoidon ohjaus tulisi lasten ja nuorten kohdalla tehdä matalla kynnyksellä, jos surutyöhön liittyy paljon psyykkistä oireilua. (Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki... 2009, 37; Äkillisiin traumaattisiin tilanteisiin... 2019, 31.)

Ystävän kuolema voi saada nuoren pohtimaan asioita myös hengellisestä näkökulmasta. Eksistentiaalinen pohdinta on tavallista läheisen kuoleman kohdanneilla lapsilla ja nuorilla. Suomen evankelisluterilainen kirkko tarjoaa omalta osaltaan diakonien ja diakonissoiden kautta tehtävää kriisityötä perheasiain neuvottelukeskustoissa. Hengellisen tuen on todettu auttavan nuoria löytämään erityisesti toivon näköalaa menetyksen keskellä. (Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki... 2009, 27-28; Jerome 2011, 199-200; McEachron 2014, 72.)

Kolmas sektori voi myös tarjota kriisissä olevalle nuorelle tarvittavaa psykososiaalista apua. Suomessa kriisipalvelua tarjoavat muun muassa Suomen Punainen Risti sekä Suomen Mielenterveysseura. Suomen Mielenterveysseuralla on erilaisia palvelumuotoja, esimerkiksi paikallisia kriisikeskuksia sekä verkkokriisikeskus *Tukinet*, joissa kansalaisia auttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Kolmannen sektorin palvelut ovat hyvä lisä perusterveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden ohella. Olisi kuitenkin tärkeää, että nuoren hoitosuhde säilyisi koko hoitoprosessin ajan samassa terveydenhuollon yksikössä, joka tekee saumatonta yhteistyötä sosiaalitoimen kanssa. (Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki... 2009, 28-30, 38.)

Vertaistuki on tutkitusti hyvä hoitomuoto kriisin kohdanneelle yksilölle. Tieto siitä, että ei ole yksin tunteidensa kanssa, auttaa surutyössä. Tutkimuksen mukaan nuoret, jotka ovat osallistuneet sururyhmään kokivat sen auttavan heitä käsittelemään surua ja menetystä. Suomessa on tarjolla erilaisia vertaistukiryhmiä, joita voi järjestää perusterveydenhuolto, mielenterveystyö, sosiaalihuolto, seurakunta tai kolmas sektori. Vertaistuki voi olla ammatillisesti ohjattua tai täysin vertaisuuteen perustuvaa. Vertaistuen tulisi kuitenkin aina olla suunniteltua ja riittävän pitkäkestoista, jotta yksilön tuentarve täyttyy. (Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki... 2009, 35; Bull & Pengelly 2014, 101-102.)

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on hyvä menetelmä silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä halutaan saada mahdollisimman laaja-alainen kuvaus ja sen avulla voidaankin selvittää, mitä aiheesta jo tiedetään. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen laajan tiedonhaun ansiosta tutkittavana olevasta ilmiöstä voidaan rakentaa kokonaiskuva, joka parhaimmillaan osoittaa ne ilmiön teemat, joista ei vielä ole kattavaa tutkimustietoa. (Salminen 2011, 3, 6; Kangasniemi ym. 2013, 294.) Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui näkökulma, jota ei ole Suomessa aikaisemmin juurikaan tutkittu. Kirjallisuuskatsauksen avulla saatiin lisätietoa siitä, millaisia tutkimuksia aihealueesta on aikaisemmin tehty kansainvälisesti.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekoprosessi voidaan jakaa neljään osa-alueeseen. Ensimmäinen vaihe kirjallisuuskatsauksen tekemisessä on tutkimuskysymyksen muodostaminen. (Kangasniemi ym. 2013, 294.) Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku perustuu hyvin muotoiltuun tutkimuskysymykseen. Kangasniemi ym. (2013) on todennut, että Grantin ja Boothin (2009) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys on usein kysymyksen muodossa. Jos tutkittavaa ilmiötä halutaan tutkia monesta näkökulmista, voi tutkimuskysymys olla väljä. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Opinnäytetyön tutkimuskysymys ”Miten nuori suhtautuu ystävän kuolemaan?” on muotoiltu niin, että aihetta pystyy tutkimaan monesta eri näkökulmasta, mutta työn tutkimuskysymystä on kuitenkin rajattu niin, että opinnäytetyössä saadaan tuloksia haluttuihin osa-alueisiin.

Seuraavina vaiheina kirjallisuuskatsauksen tekemisessä ovat aineiston valitseminen ja kuvailun rakentaminen (Kangasniemi ym. 2013, 294). Tutkimuskysymyksen muodostamisen jälkeen opinnäytetyöhön ryhdyttiin keräämään aineistoa. Kun aineistoa katsottiin olevan tarpeeksi, alkoi aineiston analysointi. Tässä vaiheessa huomattiin, että aineistoa ei ole vielä tarpeeksi, joten aineistonhakuprosessia jatkettiin. Tiedonhaku jatkui, kunnes arvioitiin, että kerättyä aineistoa oli tarpeeksi, eikä tiedonhaun jatkaminen olisi tuonut enää lisää oleellista tietoa.

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston valinta tulee kirjoittaa mahdollisimman tarkasti auki. Aineiston haku ei ole niin tarkasti rajattu, kuin esimerkiksi systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa, sillä tärkeintä on saada tutkimuskysymykseen mahdollisimman kattava vastaus. Aineiston riittävää määrää ei kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voida tarkasti määrittää, sillä aineiston saturoituminen voi joskus tapahtua jo pienestä määrästä tutkimuksia. (Kangasniemi ym. 2013, 296.) Opinnäytetyön aineistoa läpi käydessä huomattiin, että samat aihealueet alkoivat toistua eri artikkeleissa ja opinnäytetyöhön valikoitui lopulta kymmenen tieteellistä artikkelia, koska katsottiin, että aineisto oli saturoitunut tarpeeksi suhteessa tutkimuskysymyksiin.

Kirjallisuuskatsauksen vaiheet eivät yleensä etene järjestyksessä, vaan jokaista osa-aluetta työstetään päällekkäin suhteessa toisiinsa (Kangasniemi ym. 2013, 294). Opinnäytetyössä aineiston kerääminen ja sen analysoiminen kulkivat rinnakkain työtä tehdessä ja analysointia jatkettiin sen jälkeen, kun tutkimuksia katsottiin olevan tarpeeksi tutkimuskysymyksiin nähden.

Lopuksi kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan tuotettuja tuloksia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten tarkastelemiseen sisältyy luonnollisesti keskeiset tulokset, mutta siihen on liitettävä myös työn eettisyyden ja luotettavuuden arviointia sekä tekijöiden omaa pohdintaa sisällön, mutta myös menetelmien osalta. Koko tehdyn työn kriittinen arviointi on tässä vaiheessa tärkeää ja se tulee kirjoittaa auki myös tutkimusraporttiin. (Kangasniemi ym. 2013, 294, 298.) Opinnäytetyön tulokset on kirjoitettu analysoinnin pohjalta ja tuloksia on pohdittu tutkimuskysymyksen asettelun mukaisesti. Lisäksi työn luotettavuutta ja eettisyyttä on arvioitu yhdistäen teoreettista tietoa sekä tekijöiden omaa pohdintaa.

4.2 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta

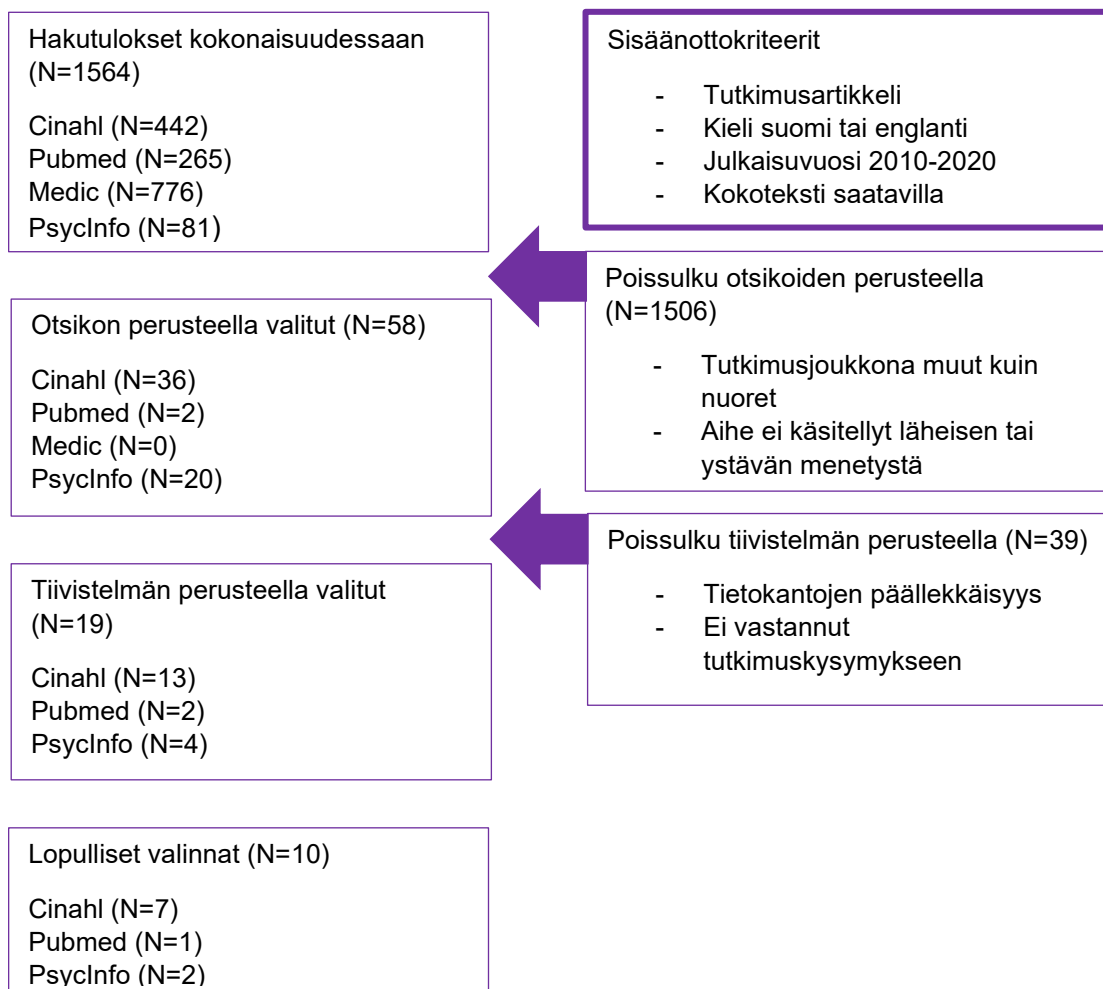
Tutkimuskysymys luo kirjallisuuskatsauksessa pohjan tiedonhauille, jonka avulla pyritään löytämään asetettuun kysymykseen mahdollisimman luotettava ja kattava vastaus (Kangasniemi ym. 2013, 295). Opinnäytetyön tutkimuskysymys on "Miten nuori suhtautuu ystävän kuolemaan?". Tiedonhaun suunnittelu aloitettiin

muodostamalla PICo -lausekkeen. Potilasryhmäksi (P) valittiin nuoret, interventioksi (I) kokemuspohjainen tieto ja kontekstiksi (Co) ystävän kuolema, ystävän menetys, psyykkiset oireet ja fyysiset oireet.

Opinnäytetyössä on käytetty eksplisiittistä aineiston valintaa, joka edellyttää tiedonhaun ja aineiston valinnan tarkkaa kuvailemista (Kangasniemi ym. 2013, 296). Ennen varsinaista tiedonhakua, on hyvä suorittaa alustavia kirjallisuushakuja, jolloin saadaan käsitys valittuun aiheeseen liittyvästä kirjallisuuden määrästä (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 24). Opinnäytetyön aiheen valikoiduttua ja tutkimuskysymyksen muodostamisen jälkeen, tehtiin alustavia hakuja kirjallisuuskatsauksen aiheesta. Jo alkuun huomattiin, että valikoituneesta näkökulmasta aiheeseen ei löytynyt paljonkaan tutkittua tietoa ja etenkin suomenkielistä aineistoa oli haastavaa löytää. Tutkimukset pyrittiin rajaamaan nuoren kokemukseen ystävän kuoleman seurauksena, mutta mukaan otettiin myös tutkimuksia, joissa käsiteltiin perheenjäsenen tai muun läheisen ihmisen menetystä nuoren näkökulmasta.

Tutkimuskysymys ei yleensä sovellu suoraan hakulausekkeeksi, mutta se antaa suuntaa siihen, millaisia hakusanoja olisi hyvä käyttää (Lehtiö & Johansson 2016, 36.) Alustavien hakujen jälkeen hakusanat määriteltiin tarkemmin tutkimuskysymyksen perusteella. Tutkimusartikkelit on valittu aluksi tietokantojen tuloksista niiden otsikoiden perusteella. Tämän jälkeen otsikoiden perusteella valitut tutkimukset on luettu läpi ja opinnäytetyön aineistoiksi on valittu tutkimuksia, jotka ovat vastanneet tutkimuskysymykseen. Kuviossa 2. on esitelty aineiston hakuprosessia. Tiedonhaussa on käytetty kuviossa 2. näkyviä tietokantoja sekä millaisia sisäänotto- ja poissulkukriteerejä artikkeleiden valintaan on käytetty.

Opinnäytetyön aineistonhakuun valikoitui kolme eri kansainvälistä terveystieteen tietokantaa. Erilaisten tieteellisten tietokantojen lisäksi tiedonhaussa on mahdollista käyttää myös manuaalista hakua, joka mahdollistaa aineistojen löytymistä esimerkiksi artikkelien lähdeluetteloista (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 25–26). Opinnäytetyöhön haettiin artikkeleita myös manuaalisten hakujen avulla, eli artikkeleita haettiin aikaisempien tehtyjen tutkimusten lähdeluetteloista.



KUVIO 2. Aineiston valinta

Hakutuloksia oli aluksi runsaasti, mutta ne karsiutuivat rajaamalla sisäänottokriteereitä niin, että kirjallisuuskatsauksen hyväksyttiin vain maksimissaan kymmenen vuotta vanhoja tutkimuksia tai artikkeleita, lukuun ottamatta yhtä tutkimusta. Artikkeleiden tuli olla tieteellisiä ja kielirajauksiksi tehtiin suomen- ja englanninkieliset artikkelit. Artikkeleiden tuli olla myös saatavissa kokonaisuudessaan eli mukaan ei hyväksytty tiivistelmiä tai lyhennelmiä.

Tutkimusartikkelien otsikoiden perusteella tehdään alustavia valintoja kirjallisuuskatsauksen aineistoista. Tämän vaiheen valintakriteerit tulee pohtia tarkasti, minkä jälkeen valinnat on helppo tehdä. (Valkeapää 2016, 62.) Poissulkukriteerejä otsikon perusteella olivat, että aihe ei käsitellyt nuoria tai että aihe käsitteli

jonkun muun läheisen kuin ystävän kuolemaa. Otsikoiden perusteella valituista tutkimuksista voidaan tiivistelmän perusteella valita tutkimukset vaivattomasti, jos kriteerit ovat niin ikään selkeät ja tarkasti rajatut (Valkeapää 2016, 62). Tiivistelmän perusteella poissulkukriteerejä olivat, että haetuissa tietokannoissa oli päällekkäisyyttä tai että artikkelin aihe ei vastannut tutkimuskysymykseen.

Tiedonhakua on eritelty tarkemmin opinnäytetyön liitteenä olevissa taulukoissa (Liite 1 ja Liite 2). Liitteenä olevassa taulukossa (Liite 1) on esitetty käytetyt tietokannat ja hakusanat, osumien määrän, otsikon perusteella valittujen tutkimusten määrän, sisällön perusteella valittujen tutkimusten määrän sekä lopulta opinnäytetyöhön valitut tutkimukset. Liitteenä olevassa taulukossa (Liite 2) on eritelty opinnäytetyöhön valikoituneiden tutkimusten sisältöä tarkemmin. Taulukossa on kuvattu tutkimusten tarkoitus, aineistonkeruu- ja tutkimusmenetelmät sekä keskeisimmät tutkimustulokset.

4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013) ovat esittäneet, että Burns ja Grooven (2001) mukaan sisällönanalyysi mahdollistaa tutkitun aineiston tiivistämisen ja sen avulla voidaan etsiä tutkittavan ilmiön välisiä suhteita eri aineistoista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166). Opinnäytetyön aineisto on analysoitu käyttämällä aineistolähtöistä analyysimallia. Tuomen & Sarajärven mukaan (2009) Miles ja Huberman (1994) kuvaavat, että aineistolähtöisen analyysin tarkoituksena on etsiä aineistoista sellaisia sisältöjä, jotka vastaavat mahdollisimman tarkasti tutkimuskysymykseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101).

Aluksi opinnäytetyön aineistot luettiin huolellisesti läpi ja niistä etsittiin tutkimuskysymyksiin vastaavia alkuperäisilmaisuja. Aineiston analysoinnissa tutkittavan ilmiön käsittelyä voi helpottaa aineiston pilkkominen teemoittain sekä ryhmitteleminen aihepiireittäin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Opinnäytetyön kaikki aineistot olivat englanninkielisiä, joten alkuperäisilmaisut on aluksi suomennettu ja ryhmitelty tutkimuskysymyksen mukaisesti teemoittain. Valittuja teemoja olivat ”*Tunteet, joita ystävän kuolema herättää*”, ”*Ystävän kuolemasta seuranneet henkilökohtaiset muutokset sekä henkinen kasvu*”, ”*Yhteys ystävään hänen kuolemansa*

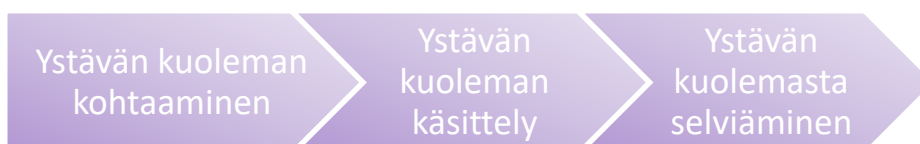
jälkeen” ”Nuoren kokemus tuen saamisesta” sekä ”Ammattilaisen rooli tuen tarjoajana”.

Tuomi & Sarajärvi (2009) kuvaavat, että Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan aineiston analysoinnin ensimmäinen vaihe on alkuperäisilmaisujen pelkistäminen, jonka tarkoituksena on tiivistää oleellinen informaatio ja karsia pois aineistosta epäolennainen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-109). Opinnäytetyön aineistoista suomennetut alkuperäiset ilmaisut on aluksi pelkistetty työn liitteenä olevaan taulukkoon (Liite 4). Analysoinnin seuraava vaihe on aineiston klusterointi eli pelkistettyjen ilmaisujen ryhmitteleminen alaluokiksi. Alaluokkiin ryhmittelemisen tavoitteena on luoda kategorioita, jotka sisältävät samankaltaisia ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101,110.) Opinnäytetyön aineistosta nousseille pelkistetyille ilmaisuille on luotu alaluokat, jotka pohjautuvat tutkimuskysymykseen.

Alaluokkien luomisen jälkeen luokat on edelleen yhdistelty isommiksi kokonaisuuksiksi. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston abstrahoinniksi, eli pelkistetyille ilmaisuille ja alaluokille luodaan teoreettisiin käsitteisiin pohjautuvat yläluokat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Aineiston analysoinnin viimeisessä vaiheessa aineiston abstrahointia jatketaan niin, että pääluokille saadaan yhdistävä käsite (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Opinnäytetyön aineistojen analysointitaulukossa (Liite 4) pääluokkia on luotu yhteensä kolme: *Ystävän kuoleman kohtaaminen, Ystävän kuoleman käsittely ja Ystävän kuolemasta selviäminen*. Sisällönanalyysillä luodut luokat eivät kuitenkaan ole vielä kirjallisuuskatsauksen tulos vaan sen tarkoitus on helpottaa tarkastelemaan tutkimuksessa olevaa tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 124). Aineiston analysoimisen jälkeen opinnäytetyöprosessissa on edetty seuraavan vaiheeseen eli tarkastelemaan tuloksia analysoinnin pohjalta.

5 TULOKSET

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli hakea tietoa siitä, miten nuoret kokevat ystävän kuoleman ja millaisia tunteita se heissä herättää sekä millaista tukea nuoret ovat kokeneet saavansa surun käsittelemiseen. Työssä haluttiin saada vastauksia myös siihen, millainen ammattilaisen rooli on nuoren suruprosessissa ja miten hän voi osaltaan tukea nuorta ystävän kuoleman kohtaamisessa ja käsittelemisessä. Sisällönanalyysin pohjalta nousseet pääluokat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin näkyvät kuviossa 3.



KUVIO 3. Nuorten kokemukset ystävän kuolemasta

5.1 Ystävän kuoleman kohtaaminen

Ystävän kuolema voi herättää nuorella monenlaisia tunteita. Ystävän kuolema voi aluksi tuntua maailmanlopulta ja negatiiviset tunteet ottavan vallan ajattelusta (Papadatou, Bellali, Tselepi & Giannopoulou 2018, 385). Nuoret ovat kertoneet järkytyksen ja epäuskon tunteista sekä vaikeudesta ymmärtää tapahtunutta todeksi (Stein ym. 2018, 729). Läheisen kuoleman kokeneet nuoret ovat kertoneet myös välinpitämättömyyden tunteesta ensimmäisenä reaktiona menetykseen. (Palmer, Saviet & Tourish 2016, 279).

Nuoret ovat kuvailleet, että ystävän kuolema tuntuu siltä, kuin ”kaikki kääntyisi ylösalaisin”. Nuoret ovat myös kokeneet ystävän kuoleman jälkeen, että ”missään ei ole enää järkeä” ja kaikki tuntuu merkityksettömältä ja ”ympäriällä on vain pimeää”. (Papadatou ym. 2018, 385.) Ystävän kuolema voi herättää nuorella pe-

lon tunnetta (Palmer ym. 2016, 279; Papadatou ym. 2018, 385). Nuoret ovat kokeneet pelkoa siitä, että tulevaisuutta ei enää ole ilman ystävää ja menettämisen pelko voi olla läsnä jokapäiväisessä arjessa. Läheisen ihmisen kuolema voi herättää pelon siitä, että itselle tai läheiselle tapahtuu myös jotain pahaa. (Papadatou ym. 2018, 385.)

Ystävän poismeno voi luoda myös syyllisyyden tunteita ja nuoret ovat kokeneet, että heidän olisi pitänyt jollain tavalla pystyä estämään ystävän kuolema tai että olisi ollut parempi, että itse olisi kuollut ystävän sijasta. (Papadatou ym. 2018, 385; Scott, Wallace, Audsley & Chary 2019, 9.) Surun käsitteleminen voi aiheuttaa myös vihan tai raivon kokemuksia ja jos ystävä on kuollut esimerkiksi tapaturmaisesti onnettomuudessa, vihan tunne on helpompi kohdistaa onnettomuudessa osallisena olleisiin esimerkiksi vastaan ajaneen auton kuljettajaan (Palmer ym. 2016, 729; Papadatou ym. 2018, 385; Scott ym. 2019, 9).

Ystävän kuolema jälkeen nuoret ovat kokeneet olonsa yksinäiseksi ja tyhjäksi (Johnsen & Dyregrov 2016, 21-24). Päälimmäinen tunne ystävän kuoleman jälkeen on voimakas suru, mutta toisaalta kun ystävän kuolemasta on kulunut aikaa surun tunne alkaa hälvetä ja tilalle tulee uusia tunteita kuten kaipaus ja yhteiset muistot ystävän kanssa eletystä elämästä. (Johnsen & Dyregrov 2016, 21-24; Scott ym. 2019, 9.)

Nuoret reagoivat ystävän kuolemaan yksilöllisesti. Osa nuorista on kokenut, että ystävän kuoleman jälkeen he ovat olleet masentuneita ja läsnä oleminen omassa elämässä on ollut haastavaa (Williams & Merten 2009, 80; Palmer ym. 2016, 729). Nuoret ovat myös saattaneet kokea, että ulkopuoliset eivät näe tai ymmärrä heidän suruaan ja kokemustaan ystävän poismenosta (Williams & Merten 2009, 80). Ystävän kuolema on voinut myös lamaannuttaa ja arjen toiminnoista huolehtiminen tai välittäminen ei ole enää ollut ensisijaista. Ystävän kuolema on voinut herättää nuorissa itsetuhoisia ajatuksia tai käyttäytyminen on muuttunut itsetuhoiseksi ja nuori on saattanut ottaa tietoisia riskejä esimerkiksi lisäämällä merkittävää päihteiden käyttöään. (Brewer & Sparkes 2011, 211; Palmer ym. 2016, 726; Papadatou ym. 2018, 385.) Uniongelmat, painajaiset, häiritsevät ajatukset sekä välähdykset ystävän kanssa eletystä elämästä ovat olleet myös tavallisia ystävän kuoleman jälkeen. (Papadatou ym. 2018, 385.)

Surun kokemus on näyttäytynyt esimerkiksi itkemisenä ja vetäytymisenä omiin oloihin. Nuori on saattanut kokea, että on helpompi eristäytyä kuin puhua surun kokemuksista muiden kanssa. (Papadatou ym. 2018, 385.) Toisaalta nuorella on saattanut ystävän kuoleman jälkeen olla myös tunne, että hän jää muiden ihmisten aloitteesta ulkopuoliseksi sosiaalisissa suhteissa, koska muut eivät ole osanneet kohdata luontevasti surevaa nuorta. Nuorella on myös saattanut tulla tunne, että onko hänen kokemansa suru ylireagointia tai että onko suru ylipäättänsä ollut oikeutettua ystävän kuoltua. Epäily siitä, että tulevaisuudessa olisi mahdollista saada korvaavia ystävyysuhteita menetetyn suhteen tilalle, on myös ollut tavallista osalle nuorista. (Johnsen & Dyregrov 2016, 25-26.)

Tutkimusten mukaan moni nuori reagoi läheisen kuoleman aiheuttamaan suruun vetäytymällä vanhempiensa seurasta ja suuntautumalla enemmän ystävien pariin. Teini-ikään liittyvä itsenäistymisprosessi vanhemmista voi aiheuttaa sen, että nuori haluaa näyttää vanhemmille voivansa hyvin ja peittää tämän vuoksi surunsa. Surun piilottaminen voi olla nuorelle myös yksi selviytymiskeino vaikeassa tilanteessa. Teini-ikässä kohdattu menetykseen liittyvä suru voi vaikeuttaa tai estää nuoren selviytymistä nuoruuden normaaleista kehitystehtävistä. (Palmer ym. 2016, 276-277.)

Läheisen kuolemasta johtuvan surun kohtaamisella lapsuudessa tai nuoruudessa voi olla pitkäaikaisia seurauksia yksilön elämässä. Nuoruudessa koetuilla negatiivisilla kokemuksilla voi olla pysyviä vaikutuksia esimerkiksi tiettyjen aivoalueiden anatomiseen kehitykseen. Nuorten kertomat kokemuksetkin osoittavat, että menetys seuraa pitkään heidän mukanaan myös ajatusten tasolla. (Scott ym. 2019, 9.) Currierin, Hollandin & Neimeyerin (2007) mukaan Palmer ym. (2016, 276) toteavat, että suru voi aiheuttaa nuorelle myös kokonaisvaltaista huonoa oloa, somaattisia oireita, vaikeuksia keskittyä sekä oppimisvaikeuksia (Palmer ym. 2016, 276).

Suruprosessiin käsittelemiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Ystävän kuolema voi aiheuttaa nuorella psyykkistä ahdistusta, jonka taso kuitenkin vaihtelee riippuen muun muassa yksilön iästä, sukupuolesta, etnisestä taustasta, uskonnosta sekä

henkilökohtaisista ominaisuuksista kuten persoonallisuudesta ja mielenterveydestä. Nuoren kokemukset surusta ovat osoittautuneet usein voimakkaammiksi kuin vanhempien. (Palmer ym. 2016, 276; Liu, Forbat & Anderson 2019, 7-8.) Tutkimus myös osoittaa, että puolet niistä nuorista, jotka olivat aiemmin kokeneet läheisen kuoleman, kokivat sen auttavan heitä surussa ja menetyksestä selviytymisessä kohdatessa ystävän kuoleman (Stein ym. 2018, 729).

Henkilökohtaiset ominaisuudet ja persoonallisuuden piirteet vaikuttavat siihen, kuinka yksilö kokee surun ja miten surun kokemuksista selviytyy. Yksilöt, joilla on parempi itsetunto, kykenevät parempaan stressinsietokykyyn. Jos yksilö kykenee surun keskelläkin pitämään yllä positiivisia tunteita, voi se auttaa häntä selviytymään ahdistuksesta ja masennuksesta, joita surun kokemus voi aiheuttaa. Neuroottiset luonteenpiirteet voivat aiheuttaa sen, että yksilö voi olla emotionaalisesti herkempi ja se voi johtaa myös surun pitkittymiseen. (Liu ym. 2019, 7-8.)

Naderin & Salloumin (2011) mukaan Palmer ym. (2016, 276) toteavat, että yksilön stressitekijät, aiemmat traumat sekä selviytymistaitojen taso vaikuttavat suurempaan reaktioon ja siitä selviytymiseen. Läheisen ihmisen kuolinsyy, kuolemasta kulunut aika sekä ihmissuhteen syvyys vaikuttavat myös nuoren kykyyn selviytyä menetyksestä. Jokaisella nuorella on yksilöllinen käsitys menetyksestä ja kuolemasta, siksi nuoren, kuten aikuisenkin, reaktio läheisen kuolemaan on aina yksilöllinen. (Palmer ym. 2016, 267.)

5.2 Ystävän kuoleman käsittely

Tutkimukset osoittavat, että *yhteys ystävään säilyy kuoleman jälkeenkin*. Nuoret ovat kuvanneet yhteyden tunteen säilymistä kuolleen ystävän läsnäolon kokemuksena, vaikka rationaalisesti tiesivätkin, ettei se ole mahdollista. Moni nuori on pitänyt yhteyttä yllä kirjoittamalla tai kertomalla kuolleelle ystävälle ääneen suunnitelmistaan ja uusista kokemuksistaan. Osa nuorista on myös pyytänyt kuolleelta ystävältään apua hätätilanteessa ja saanut tunteen, että ystävä auttaa ja jollakin tavalla vastaa heille. Yhteys kuolleeseen ystävään antaa nuorille tukea ja lohdutusta surun keskellä. (Stein ym. 2018, 729, 731.)

Ystävän muistoa voidaan kunnioittaa monin eri tavoin. Osa nuorista on kokenut helpottavana, että ystävän haudalla voi vieraila ja sytyttää kynttilän ystävän muistoksi (Papadatou ym. 2018, 387). Erilaiset kunnianosoitukset, kuten matka paikkaan, johon ystävän kanssa oli ollut haaveena matkustaa, on ollut useille nuorille keino pitää ystävän muistoa yllä (Stein ym. 2018, 729, 731).

Ystävän muistoa voidaan ylläpitää myös muun muassa erilaisten verkkosivujen avulla. Nuoret ovat muistelleet kuollutta ystäväänsä vieraillemalla edesmenneen ystävän nettiprofiileissa, kuten Facebook-profiilissa. (Williams & Merten 2009, 76-77; Pennington 2013, 625.) Yhteisiä muistoja voidaan pitää yllä esimerkiksi kirjoittamalla yhteisiä kokemuksia kuolleen ystävän Facebook-seinälle (Williams & Merten 2009, 76-77). Kuolleen ystävän Facebook-profiili voi myös toimia eräänlaisena muistomerkkinä, jossa nuoret voivat käydä muistelemassa edesmennyttä ystäväänsä. Nuoret ovat kokeneet vierailut nettiprofiileissa tärkeänä osana suru-prosessia, vaikka se on usein ollut vaikeaa ja tuskallista. Nekin nuoret, jotka eivät juurikaan vierailleet kuolleen ystävän profiilissa, kertoivat Facebook-ystävyyden säilyttämisen tärkeäksi. (Pennington 2013, 625, 627.)

Useimpien nuorten kohdalla kuolleen ystävän Facebook-seinälle kirjoittaminen väheni ja muuttui vähemmän intensiiviseksi, kun ystävän kuolemasta oli kulunut aikaa useampia kuukausia, mutta joidenkin nuorten kohdalla ystävän Facebook-profiilissa vieraileminen ja sinne kirjoittaminen jatkui vielä useita kuukausia ystävän kuoleman jälkeenkin. Etenkin erilaisten merkkipäivien yhteydessä, kuten ystävän syntymäpäivän, kuolleen ystävän profiilisivulle kirjoittaminen lisääntyi. Jotkut muistivat kuollutta ystävää vielä vuosienkin päästä ja ystävän kuoleman vuosipäivänä hänen Facebook-seinälleen saatettiin kirjoittaa esimerkiksi runoja, laulun sanoja ja muistolauseita. (Williams & Merten 2009, 76-77.)

Ystävän kuoleman vaikuttaa nuoren elämään kokonaisvaltaisesti. Muutokset voivat näkyä muun muassa nuoren käyttäytymisessä ja tunne-elämässä (Papadatou ym. 2018, 387). Nuoret ovat kuvanneet muutosta tapahtuneen myös omissa arvoissaan ja maailmankatsomuksessaan (Stein ym. 2018, 731). Osa nuorista koki, että ystävän kuoleman jälkeen suhtautuminen elämään muuttui. Nuori on saattanut kokea, että ystävän kuoleman jälkeen asioissa on ollut helpompi nähdä positiivisia puolia ja haasteiden kohtaamisesta on tullut helpompaa. Osa nuorista

on myös kokenut, että heistä on ystävän kuoleman jälkeen tullut empaattisempia ja heidän on ollut helpompaa käsitellä ja näyttää omia tunteitaan kuin aikaisemmin. (Brewer & Sparkes 2011, 212, 215; Papadatou ym. 2018, 387; Stein ym. 2018, 732.) Nuori on myös saattanut kokea, että ennen ystävän kuolemaa muiden huomioon ottaminen ei ole ollut niin merkittävää, kun taas ystävän kuoleman jälkeen toisten huomioimisesta on tullut tärkeämpää (Brewer & Sparkes 2011, 212, 215; Papadatou ym. 2018, 387).

Useat nuoret ovat kuvanneet ystävän kuoleman toimineen ”herätyksenä” heidän elämässään. Kuoleman kohtaaminen sai heidät arvostamaan omaa turvallisuuttaan sekä läheisiä ihmissuhteita. (Stein ym. 2018, 731-732.) Nuoret ovat kertoneet lisääntyneestä kiitollisuudesta elämästään ja siihen sisältyvistä asioista. Huolimatta kohtaamastaan menetyksestä, tai osaksi ehkä juuri sen vuoksi, moni nuori koki kunnioittavansa elämää aiempaa enemmän. (Brewer & Sparkes 2011, 212-213; Johnsen & Dyregrov 2016, 24-26.) Osa nuorista on myös kokenut, että heistä on tullut herkempiä kuin aikaisemmin ja toisaalta taas nuoret ovat kuvanneet, että he eivät enää järkyty pikkuasioista samalla tavalla kuin ennen ystävän kuolemaa (Papadatou ym. 2018, 387).

Ystävän kuolema on saattanut myös muuttaa nuoren tulevaisuudensuunnitelmia. Ystävän kanssa on saattanut olla aikeita yhteisistä matkoista, opiskeluista ja yhteen muuttamisesta (Johnsen & Dyregrov 2016, 24; Stein ym. 2018, 733). Ystävän kuoleman kohtaamisen myötä moni nuori myös kertoi, että haluaa todella elää elämäänsä, tehdä erilaisia asioita ja mennä pois omalta mukavuusalueeltaan (Stein ym. 2018, 731).

Ystävän kuolemalla voi olla vaikutusta *nuoren identiteetin kehittymiseen*. Monet nuoret ovat kuvailleet ystävän kuoleman seuranneen suruprosessin muuttaneen heidän identiteettiään. Nuoret ovat kuvanneet menetyksen vaikuttaneen positiivisesti heidän henkilökohtaiseen kasvuunsa ihmisenä. Useiden nuorten kertomuksissa korostui positiivisen asenteen merkitys sekä sen tajuaminen, että myönteinen ajattelu auttoi heitä voimaan paremmin. (Brewer & Sparkes 2011, 210-212; Stein ym. 2018, 731-732.)

Nuoret ovat kertoneet, että ystävyysuhde edesmenneen ystävän kanssa on inspiroinut heitä. Nuoret ovat myös kertoneet, että yrittävät sisällyttää kuolleen ystävän hyviä ominaisuuksia identiteettiinsä sekä siirtää ystävän arvoja omaan elämänsä. (Stein ym. 2018, 731; Johnsen & Dyregrov 2016, 24-26.) Currierin, Hollandin & Neimeyerin (2007, 253) mukaan Palmer ym. (2016, 276) kirjoittavat, että toisaalta nuoruudessa kohdattu läheisen kuolemasta johtuva suru voi aiheuttaa haasteita pitää yllä tervettä itsetuntoa tai yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten kanssa (Palmer ym. 2016, 276).

Osalla nuorista ystävän kuolema on myös vaikuttanut maailmankatsomukseen ja uskontoon suhtautumiseen. Nuori on saattanut ennen ystävän kuolemaan suhtautua neutraalisti uskontoon tai olla ateisti, mutta ystävän kuoleman jälkeen nuori on saattanut ryhtyä toivomaan, että Jumala ja taivas olisivat olemassa. (Williams & Merten 2009, 84.) Ystävän kuolema on myös vaikuttanut osalla nuorista siihen, että oman olemassaolon pohtiminen on lisääntynyt. Ystävän kuolema on saanut nuoren ymmärtämään oman kuolevaisuutensa ja haavoittuvaisuutensa. Jotkut nuorista ovat myös kokeneet, että ystävän kuolema on tehnyt heistä ikäistään kypsempinä. (Johnsen & Dyregrov 2016, 24-26.)

5.3 Ystävän kuolemasta selviäminen

Nuorten kokemukset tuen saamisesta ystävän kuoleman jälkeen vaihtelevat. Osa nuorista on kokenut, että kukaan ei todella voi ymmärtää heidän kokemaansa tai että kukaan ei ole voinut tarjota sellaista tukea, josta olisi ollut hyötyä suruprosessin käsittelemisessä. (Papadatou ym. 2018, 385; Johnsen & Dyregrov 2016, 25-26.) Toiset nuorista ovat kuvanneet, että esimerkiksi omat vanhemmat ovat tarjonneet tukea, mutta he eivät ole halunneet ottaa apua vastaan. Toisaalta jotkut nuorista ovat kokeneet, että vanhemmilta ja perheeltä saatu tuki on ollut korvaamatonta ja ystävän kuoleman jälkeen suhde omiin vanhempiin on jopa lähentynyt. (Papadatou ym. 2018, 385; Scott ym. 2019, 8.)

Osa nuorista on kokenut, että uskoutuminen muille ikätovereille on saanut aikaan sen, että muistot ystävän kanssa koetuista hetkistä ovat palanneet uudelleen pin-

taan tai he ovat pelänneet muiden ystävien reaktioita. Jotkut nuorista ovat kuvanneet, että he eivät ole halunneet jakaa surun kokemuksiaan muiden ystävien kanssa, koska heillä on ollut pelko, että nämä pitäisivät kokemuksia kuolleen ystävän menettamisestä naurettavina. (Papadatou ym. 2018, 385.) Nuoret ovat myös kuvanneet, että heitä on satuttanut muiden ihmisten kommentit, kuten ”tiedän miltä sinusta tuntuu” tai heillä on ollut tunne, että heitä on painostettu käsittelemään suru mahdollisimman nopeasti ja menemään eteenpäin elämässään. (Johnsen & Dyregrov 2016, 25-26.)

Jotkut nuorista ovat kertoneet, että ovat ystävän kuoleman jälkeen osallistuneet erilaisiin tukiryhmiin. He ovat kokeneet, että puhumisesta muiden kanssa on ollut hyötyä ja ryhmissä käyminen on lisännyt yhteenkuuluvuudentunnetta ja vähentänyt eristäytymistä muista ihmisistä. Osalle nuorista parisuhteesta on ollut apua suruprosessista selviytymisessä. Seurusteleminen tyttö- tai poikaystävän kanssa on vähentänyt myös sosiaalista eristäytymistä. Nuoret ovat myös kuvanneet hyötyvänsä erilaisista luovista menetelmistä, ja toisille suruprosessin käsittelemisessä apuna on ollut uskonto ja yhteys Jumalaan. (Papadatou ym. 2018, 385-386; Scott ym. 2019, 8-9.)

Nuoret viettävät suurimman osan ajastaan koulussa, mutta silti nuoret ja heidän vanhempansa eivät kokeneet koulun roolia kovinkaan suurena tuen saamiselle kuolemaan liittyvän surun käsittelyssä. Nuoret ovat kertoneet, että tärkein tuki on tullut niiltä ihmisiltä, jotka todella kuuntelevat ja välittävät. Useimmille ne ovat lähipiiriin kuuluvia ihmisiä, kuten ystävät ja perheenjäsenet. (Scott ym. 2019, 8-9.)

Ammattilaisen rooli nuorten tukemisessa suruprosessin aikana voi olla merkittävä, vaikka vain murto-osa nuorista hakee ammattilaiselta apua läheisen kuoleman kohdattuaan (Scott ym. 2019, 10). Siitä huolimatta, että osa nuorista on kokenut saavansa paljon tukea perheeltään ja läheisiltään, myös ammattilaisen tuesta on ollut hyötyä suruprosessin käsittelemisessä. Nuoret ovat kuvanneet, että he eivät ole halunneet jakaa kaikista kipeimpiä tuntojaan ja ajatuksiaan esimerkiksi vanhempiansa kanssa. Nuoret ovat halunneet suojella vanhempiaan ja toisaalta ovat itse halunneet säästyä vanhempiansa sääliltä ja ylisuojelevalta käytökseltä ja siksi ovat halunneet mieluummin uskoutua ammattilaiselle, kuten psykologille. (Papadatou ym. 2018, 385-386.)

Nuoret ovat kokeneet, että sillä on merkitystä, miten ammattilainen on heidät kohdannut. Jotkut nuoret ovat kokeneet, että heidän kokemuksiaan surusta ei ole otettu todesta tai niitä on vähätelty. Osa on myös kokenut, että jopa ammattilaiset ovat odottaneet, että surun kokemus hälvenisi nopeammin ja että nuori suuntautuisi jo tulevaisuuteen, vaikka nuorella on ollut edelleen kokemus, että hän kamppailee surunsa kanssa. (Johnsen & Dyregrov 2016, 26.)

Tutkimukset osoittavat, että nuoret, jotka eivät ole saaneet suruprosessiinsa ammattilaisen apua, kokevat syvempää surua ja ahdistusta. Siksi onkin tärkeää, että nuorille on tarjolla apua menetyksen aiheuttamista tunteista selviytymiseen. Nuori tarvitsee avukseen turvallisen aikuisen, joka ymmärtää nuoren normaalia kehitystä, tunnistaa normaalit suruvasteet, huomaa, jos suru pitkittyy ja vaikeutuu sekä tietää, millaista apua nuorelle tulisi hänen yksilöllisessä tilanteessaan tarjota. (Palmer ym. 2016, 277-278.)

Surevan nuoren vetäytyminen perhepiiristä voi aiheuttaa vanhemmissa hyljätyksi tulemisen tunteita, mikä voi heijastua heidän käytökseensä nuorta kohtaan. Ammattilaisella on tutkimusten mukaan tärkeä rooli tämän reaktion normalisoinnissa nuorelle, jotta tämä ymmärtää mistä vanhempien käytös mahdollisesti johtuu. Nuori voi myös kokea syvää yksinäisyyttä ikätovereidensa keskellä surunsa kanssa. Asian käsitteleminen, surusta ja sen ilmenemisestä puhumalla, auttaa nuorta ymmärtämään tunteidensa olevan normaaleja ja kuuluvan suruprosessiin. (Palmer ym. 2016, 278.)

Surun keskellä elävä nuori voi käyttäytyä riskialttiisti ja kokeilla rajojaan hyvinkin rajusti. Ammattilaisen tulisi houkutella nuorta keskustelemaan fyysisestä ja emotionaalisesta turvallisuudesta. Nuoren kanssa tulisi käydä läpi riskikäyttäytymisen mahdolliset vaikutukset nuoren elämään lyhyellä ja pitkällä aikavälillä sekä kertoa myös vaarallisista seurauksista rehellisesti. (Palmer ym. 2016, 278.)

Ammattilaisen tulisi tutkimusten mukaan ohjata läheisen kuoleman kohdanneen nuoren vertaistukiryhmään aina kun se on mahdollista. Vertaistuellalla on todettu olevan positiivinen vaikutus surusta selviytymisessä. Erilaiset luovat terapiat, kuten musiikkiterapia tai luova kirjoittaminen, ovat tutkimusten mukaan hyödyllisiä

suruprosessissa olevalle nuorelle. Ammatilaisen tulisi kertoa surevalle nuorelle laajasti erilaisista keinoista, jotka voisivat helpottaa tämän oloa. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi liikunta ja Mindfulness-meditaatio, jotka lievittävät tehokkaasti stressiä ja voimakkaita tunteita. (Palmer ym. 2016, 278-279.)

Tärkeintä ammatilaisen antamassa tuessa on olla luotettavana aikuisena, joka on valmis aidosti kuuntelemaan surevan nuoren mieleen nousseita tunteita ja asioita sekä ennen kaikkea olemaan kiinnostunut niistä. Nuoret tarvitsevat aikuisen tuekseen, jotta he pystyvät hyväksymään oman yksilöllisen tapansa surra. Toisaalta ammatilaisella tulisi olla valmius tunnistaa mahdollinen lisätuentarve ja ohjata nuorta tarvittavien palveluiden piiriin. Spuijen, Dekovicin & Boelen (2015) mukaan Palmer ym. (2016, 280) ovat todenneet, että kognitiivinen käyttäytymisterapia voi olla hyödyllinen apu pitkittyneestä suruprosessista ja siihen liittyvistä oireista kärsivälle nuorelle. (Palmer ym. 2016, 280-281.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä noudatetaan samanlaisia hyviä tieteellisiä käytäntöjä kuin tutkimuksen tekemisessä yleensäkin. Hyviä tieteellisiä käytäntöjä ovat muun muassa rehellisyys sekä huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyön jokaisessa vaiheessa, kuten tulosten tallentamisessa, esittelyssä ja arvioinnissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös se, että toisten tutkijoiden tutkimusten tuloksia kunnioitetaan, eikä heidän tuloksiaan esitetä omina tuloksina. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyön tekemisessä on kiinnitetty huomiota oikeisiin lähdeviitteisiin ja tekstiä ei ole plagioitu suoraan esimerkiksi muiden tutkimuksista tai muista lähteistä. Tutkimusluvan hankkiminen kuuluu myös hyviin tieteellisiin käytäntöihin (Helsingin yliopisto 2020). Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joten tutkimuslupa haettiin ainoastaan opinnäytetyön tilaajalta, Tampereen ammattikorkeakoululta.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuuskriteereihin kuuluu, että valittua aineistoa ja kirjallisuutta arvioidaan ja sen käytettävyyttä perustellaan kyseisessä katsauksessa. Luotettavuutta lisäävät myös kuvailevan kirjallisuuskatsauksen argumentoinnin vakuuttavuus ja katsauksen johdonmukainen eteneminen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuuskriteereihin kuuluu myös se, että valittuja aineistoja arvioidaan suhteessa tutkimuskysymyksiin. (Kangasniemi ym. 2013, 292, 296.) Opinnäytetyöhön on valittu aineistoja, jotka vastaavat mahdollisimman tarkasti tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyöhön on valittu pelkästään vertaisarvioituja, tieteellisiä artikkeleita. Valittujen tutkimusten luotettavuuskriteerien arviointitaulukko on työssä liitteenä (Liite 3). Jokaista opinnäytetyön etenemisen vaihetta on kuvattu johdonmukaisesti ja tarkasti, joka lisää työn luotettavuutta.

Williamsin & Mertenin (2009) tutkimus valittiin kirjallisuuskatsaukseen, vaikka se on julkaistu ennen valittua aikarajausta. Valinta on perusteltavissa tutkimuksen sisällöllä, joka vastaa hyvin kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykseen sekä

sillä, että kyseinen tutkimus sisältyi PsycInfo-tietokannan hakutulokseen, joka oli rajattu vuosiin 2010-2020.

Opinnäytetyön luotettavuuteen kriteereihin sisältyy, että tekijät ovat perehtyneet aiheeseen riittävän tarkasti (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2020, 14). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen etuna voidaan pitää sitä, että sen avulla voidaan perehtyä mahdollisimman tarkasti haluttuun tutkimuskysymykseen valitusta näkökulmasta (Kangasniemi ym. 2013, 292). Opinnäytetyössä on perehdytty valittuihin aineistoihin niistä lähtökohdista, joista on haluttu saada vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Toisaalta kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu siitä, että tutkijoiden valinnat saattavat antaa tutkitusta aiheesta liian omaehtoisen ja sattumanvaraisen tulkinnan (Kangasniemi ym. 2013, 292). Opinnäytetyössä on tuotettu luotettavaa tietoa tieteellisten artikkeleiden pohjalta ja arvioitu tutkitun tiedon sopivuutta työhön, niin että se antaa mahdollisimman objektiivisen kuvan tutkittavasta aiheesta.

Luotettavuuden arvioiminen on tärkeää opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Kangasniemi ym. (2013, 297) on kuvannut, että Baumeisterin & Learyn (1997) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksissä luotettavuutta voidaan lisätä sillä, että tehdyt johtopäätökset ja kritiikki ovat yhdenmukaisia sekä samansuuntaisia sekä tehtyjä väitteitä perustellaan johdonmukaisesti. Luotettavuuden arvioiminen pitää myös sisällään, että tuloksien käytettävyyttä arvioidaan mahdollisiin jatkotutkimuksiin ja hyödyntämisestä käytännön työhön. (Kangasniemi ym. 2013, 297.) Opinnäytetyössä on perusteltu tehtyjä valintoja työn jokaisessa vaiheessa ja peilattu työn tuloksia suhteessa teoriaan sekä arvioitu tuloksien käytettävyyttä hoitotyön käytännön kannalta sekä pohdittu aiheita mahdollisiin jatkotutkimuksiin.

6.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Läheisten menettämistä sekä lasten ja nuorten kokemuksia vanhemman tai perheenjäsenen kuolemasta on tutkittu verrattain paljon. Sen sijaan kirjallisuuskatsausta tehdessä huomattiin, että Suomessa ei ole aikaisemmin juuri tutkittu nuor-

ten kokemuksia ystävän kuolemasta, vaikka vertaissuhteiden merkitys nuoruudessa ja murrosiässä on merkittävä. Kansainvälinenkin tutkimus on ensisijaisesti keskittynyt nuoren surun kokemuksiin vanhemman tai sisaruksen menehtyessä. (Balk ym. 2011, 146-147.) Opinnäytetyöhön valikoituneiden artikkeleiden perusteella nuorten tunnereaktioista ja suruprosessin käsittelemisestä löytyi tietoa eniten. Niin ikään surusta selviytymisestä löytyi myös tietoa aineiston saturaation kattamiseksi, kun taas ammattilaisen tarjoamasta tuesta tietoa löytyi vähiten. Varsinkin sairaanhoitajan roolista tuen tarjoajana nuoren suruprosessissa oli haastavaa löytää tutkittua tietoa.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston perusteella voidaan todeta, että ystävän kuolema vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren elämään. Nuoren olisi tärkeä saada tukea surunsa käsittelemiseen. On tutkittu, että nuoret, jotka ovat kohdanneet surua, mutta jääneet ilman oikein ajoitettua tukea, ovat alttiimpia huonommalle koulumenestykselle, koulun keskeyttämiselle ja erilaisille terveysongelmille. Ilman tukea jääneiden nuorten kokemukset elämästä voivat olla negatiivisempia kuin niiden nuorten, jotka ovat saaneet ajoissa tukea surun käsittelemiseen. (Adams. 2012, 450.)

Balkin ym. mukaan tutkimuksissa on käynyt ilmi (Balk 2009), että surevan nuoren reaktiot suruun voivat näyttäytyä muun muassa surun, pelon ja syyllisyyden tunteina. Balk ym. (2011) ovat myös todenneet, että Jeromen (2011) mukaan kuolemaa kohdanneelle nuorelle normaalia voi olla elämän merkityksen pohtiminen. (Balk ym. 2011, 150.) Opinnäytetyö antaa samanlaisia tuloksia nuorten kokemasta menetyksestä. Surun ja kuolleen ystävän poismenon kokeminen on nuorelle yksilöllistä. Tunteet voivat vaihdella aluksi paljonkin painottuen negatiivisiin tunteisiin, mutta ajan kuluessa suru hälvenee ja tunteet saattavat muuttua positiivisemmiksi. Useiden kirjallisuuskatsauksessa mukana olleiden artikkeleiden mukaan tavallista nuorille suruprosessissa on myös olemassaolon ja elämän arvojen kyseenalaistaminen.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että suru voi ilmetä fyysisinä oireina, kuten uniongelmina, ruokahaluttomuutena ja päänsärkynä (Balk ym. 2011, 150). Opinnäytetyön tulokset antavat myös viitteitä siitä, että suru voi osalla nuorista näyttäytyä somaattisena oireiluna. Baier & Buechsel (2013) ovat kuvanneet, että

Michaelin & Snyderin (2005) mukaan sureva nuori voi masentua tai suru voi pitkittyä ja vaikeutua (Baier & Buechsel 2013, 28-32). Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat, että pieni osa nuorista kokee masennusta ja pitkittynyttä surua ystävän kuoleman jälkeen.

Chow (2010) on todennut, että Janoff-Bulmannin (1992) mukaan traumaattiset elämäntapahtumat, jotka sisältävät surua, hajottavat surevan ihmisen maailmankuvan (Chow 2010, 343). Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa tämä tuli monessa kohdassa esille nuorten kertomuksissa, joissa he kuvasivat maailmansa särkyneen ja siitä, että he olivat joutuneet rakentamaan uudelleen luottamuksen elämään. Tästä näkökulmasta katsottuna ei siis ole yllättävää, että kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat nuorten kokeneen identiteettinsä muuttuneen monella tapaa ystävän kuoleman käsittelyn seurauksena.

Tutkimuksissa on todettu, että nuorten, jotka ovat kokeneet vakavia elämänkriisejä, kypsyvän henkisesti ikätovereitaan nopeammin (Balk ym. 2011, 149). Cinzia ym. (2014) ovat todenneet tutkimuksessaan, että osa vanhemman kuoleman kohdanneista nuorista koki menetyksen käsittelyn saaneen heidät arvostamaan enemmän elämää, rakastamaan enemmän läheisiään sekä auttamaan enemmän apua tarvitsevia (Cinzia ym. 2014, 363). Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat, että vaikka läheisen kuolema voi olla nuorelle raskas ja monia haittoja aiheuttava kokemus, menetyksestä voi seurata myös empatian kehittymisen, toisten kunnioittamisen sekä elämän arvostuksen lisääntyminen.

Opinnäytetyön tuloksista oli nähtävissä, että suruprosessiin ja surun käsittelemiseen kuuluvat selkeästi ystävän muiston ylläpitäminen ja yhteisten kokemusten muisteleminen. Suomessa on tutkittu aiemmin lapsen kuolemaan liittyvää muistelua vertaistuen avulla. Tutkimuksissa on noussut esiin esimerkiksi kuolleen lapsen hautajaisten muisteleminen, haudalla vierailu sekä vertaisryhmissä erilaisien merkkipäivien muisteleminen. (Aho, Paavilainen & Kaunonen 2011, 422-423.) Opinnäytetyön tulokset antavat myös samanlaisia tuloksia siitä, kuinka nuorille on ollut tärkeää esimerkiksi vierailla kuolleen ystävän haudalla ja pitää näin yllä ystävän muistoa.

Bell, Bailey & Kennedy (2015) ovat kuvanneet, että Walterin (2015) mukaan Facebookia ja muita vastaavia onlineyhteisöjä voidaan pitää eräänlaisina ”digitaalisenä taivaana”, joissa läheisen, rakkaan ihmisen muisto ja läsnäolo jatkavat elämänsä, vaikka muisteltu henkilö olisikin kuollut (Bell, Bailey & Kennedy 2015, 377). Opinnäytetyön tulokset puhuivat myös puolestaan siitä, että muun muassa erilaiset verkkosivut ja profiilit toimivat vertaistukena sekä alustana jakaa kokemuksia kuolleesta ystävistä ja kunnioittaa hänen muistoaan erilaisina merkki- ja vuosipäivinä.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että monesti nuorten on helpompi käsitellä suruaan ikäistensä kanssa ja vertaistuen avulla kuin esimerkiksi omien vanhempien kanssa. La Freniere & Cain (2015) ovat todenneet, että Piagetin (1969) mukaan nuoret kokevat kuolemasta puhumisen helpommaksi vertaisryhmässä kuin aikuisten kanssa (La Freniere & Cain 2015, 249). Kirjallisuuskatsaus myös osoittaa, että vertaistuki voi ystävien lisäksi muodostua seurustelukumppanin tuesta. La Freniere & Cain (2015) kuvaavat, että Schoenfelder, Sandler, Wolchik ja MacKinnon (2011) ovat osoittaneet, että seurusteleva nuori, joka on menettänyt läheisen, hyötyy seurustelusuhteesta koetusta tuesta ja voi kokea jopa vähemmän suruun liittyvää oireilua sekä masennusoireita (La Freniere & Cain 2015, 250).

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ammattilaisen apu on nuorille surun käsittelemisessä hyödyllistä ja voi auttaa suruprosessin etenemisessä. Ahon mukaan (2010) tutkimukset osoittavat (mm. Rowa-Dewar 2002), että surevalle tuen antaminen voi sisältää erilaisia tuen muotoja, jotka ilmenevät esimerkiksi terapiaan osallistumalla, ammattilaisten ja läheisten tukena tai tukiryhmiin osallistumalla. (Aho 2010, 29.) Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat myös osaltaan, että nuoret ovat hyötynneet erilaisista tuen muodoista surun käsittelemisessä ja ammattilaisen rooli tuen tarjoajana on ennen kaikkea tiedostaa, miten surun käsitteleminen voi ilmentyä nuorilla ja välittää tätä tietoa sekä nuorille että hänen läheisilleen. Ammattilaiset ovat lisäksi usein avainasemassa tunnistamassa mahdollisia nuorten riskikäyttäytymisen merkkejä. Tulosten perusteella voidaan myös sanoa, että osa nuorista kokee hyötyvänsä enemmän tunteistaan puhumisesta yksin tai ryhmässä, kun taas osalle on luontevampaa käsitellä surun kokemuksia esimerkiksi luovien menetelmien avulla.

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi lapsen kuollessa vanhemmat toivovat terveydenhoitohenkilökunnalta niin emotionaalista kuin tiedollistakin tukea (Aho 2010, 33). Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että myös nuoret ovat hyötynneet ystävän kuollessa tiedosta, jota he ovat saaneet ammattilaiselta surun eri vaiheista ja sen vaikutuksista yksilöön, mutta ennen kaikkea kuuntelevasta ja arvostavasta kohtaamisesta. Aho (2010) on kuvannut, että emotionaalisen tuki voidaan ymmärtää Kahnin (1979) mukaan muun muassa kunnioituksena, turvallisuuden tunteen luomisena ja välittämisenä (Aho 2010, 24). Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ammattilaisen ymmärrys ja läsnä oleva kohtaaminen ovat erityisen tärkeitä nuorelle surun käsittelemisessä ja huomioitavaa on myös se, että nuoret kaipaavat tunnetta, että saavat käsitellä suruaan rauhassa ilman kiireen tuntua ja painostamista.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että sairaanhoitajan roolista nuorten tukemisessa suruprosessin keskellä olisi jatkossa hyvä saada lisää tietoa. Sairaanhoidaja voi olla avainasemassa tunnistamassa nuorten ja perheiden tuen tarpeita ja tarjota apua surun keskellä. Da Encarnação de Barros Ramos (2018) on todennut, että sairaanhoitaja voi kohdata nuoren monissa eri tilanteissa, kuten terveyskeskuksen vastaanotolla, päivystysvastaanotolla, rokotustilanteissa ja mielenterveyden palveluissa, joissa sairaanhoitajalla on mahdollista ottaa nuoren tilanne puheeksi nuoren itsensä ja tarvittaessa myös vanhempien kanssa. (da Encarnação de Barros Ramos, 2018, 2350.) Hoitajan tulisi olla tietoinen surun eri ilmenemismuodoista ja osata tunnistaa mahdollisia merkkejä nuoren käyttäytymisestä tai puheesta. Olisi hyödyllistä saada lisätietoa siitä, kuinka sairaanhoitajat Suomessa tunnistavat nuoren tuen tarpeita suruprosessiin liittyen ja millaisia tukipalveluita nuorille on tällä hetkellä olemassa surun käsittelemiseen.

Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset tukivat ajatusta siitä, että vertaistuki voi olla nuorille ammattilaisten tuen rinnalla tärkeä tuen muoto. Vertaistukea voidaan tar-

jota muun muassa erilaisten kurssien, tukiryhmien tai verkkoalustoilla tapahtuvien keskusteluryhmien muodossa ja usein vertaistukea Suomessa organisoivat eri yhdistykset. Vertaistuen merkittävydestä huolimatta, sitä on Suomessa tutkittu suhteellisen vähän. (Aho 2010, 25; Jurvansuu & Rissanen 2018, 1.) Jatkossa olisi hyödyllistä saada lisää tutkittua tietoa siitä, millaisia vertaistuen palveluita nuorille on Suomessa tarjolla surun käsittelemiseen ja elämän kriisitilanteisiin. Tutkimisen arvoista olisi myös se, ovatko tarjotut palvelut helposti saatavissa ja ovatko nuoret tietoisia erilaisten palveluiden olemassaolosta.

Lopuksi opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorten kokemuksista ystävän kuolemasta on kokonaisuudessaan vähän kotimaista tutkittua tietoa. Suru ja sen kokemukset ovat osaksi kulttuurisidonnaisia, joten tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista saada tietää, kuinka nuoret Suomessa ovat kokeneet ystävän kuoleman, ovatko he saaneet tarpeeksi tukea surun käsittelemiseen ja mitkä tekijät ovat auttaneet surussa selviytymiseen.

LÄHTEET

*Kirjallisuuskatsauksen lähteet

Adams, J. 2012. Death and Bereavement: A Whole-school Issue. *British Journal of School Nursing* 9 (7), 450-452.

Aho, A. 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tuki-interventio ja sen arviointi. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. *Acta Electronica Universitatis Tampereensis* 998. Akateeminen väitöskirja.

Aho, A. Paavilainen, E. & Kaunonen, M. 2011. Mothers' experiences of peer support via an Internet discussion forum after the death of a child. *Scandinavian journal of caring sciences*. 26 (3), 417-426.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Arene Ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Luettu 12.5.2020. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>.

Baier, M. & Buechsel, R. 2012. A model to help bereaved individuals understand the grief process. *Mental Health Practice* 1 (16), 28-32.

Balk, DE., Zaengle, D. & Corr, CA. 2011. Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International*. 32 (2) 144-162.

Bell, J. Bailey, L. & Kennedy, D. 2015. 'We do it to keep him alive': bereaved individuals' experiences of online suicide memorials and continuing bonds. *Mortality* 20 (4), 375-389.

*Brewer, J. & Sparkes, AC. 2011. Parentally bereaved children and posttraumatic growth: Insights from an ethnographic study of a UK childhood bereavement service. *Mortality* 3 (16), 204-222.

Bull, S. & Pengelly, M. 2014. "I'm not the only one": a collaborative approach to developing a children and young person's bereavement group". *Spotlight on practice* 3 (33), 97-102.

Chow, AYM. 2010. The Role of Hope in Bereavement for Chinese People in Hong Kong. *Death Studies* 34 (4), 330-350.

Cinzia, PA., Montagna, L., Mastroianni, C., Giuseppe, C., Piredda, M. & Marinis, MG. 2014. Losing a parent: Analysis of the literature on the experiences and needs of adolescents dealing with grief. *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 16 (6), 362-373.

Da Encarnação de Barros Ramos, S. 2018. Losing a brother until adolescence: Experience in adult life. *Journal of nursing*. 12 (9), 2349-2360.

Grant, M.J. & Booth, A. 2009. A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Libraries Journal* 26 (2), 91-108.

Gyllenberg, D. 2019. Psykkiset häiriöt nuoruusiässä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135(15), 1321-1323.

Hammarlund, C-O. 2010. Kriisikeskustelu. 2. Painos. Toivanen, R. (suom.) Helsinki: Tietosanoma Oy.

Helsingin yliopisto. 2020. Tutkimusetiikka. Luettu 25.11.2020. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkijan-palvelut/tutkimusetiikka>

Henriksson, M. & Lönnqvist, J. 2019. Psykkiset kriisit. *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.

*Herberman Mash, H., Fullerton, C. & Ursano, R. 2013. Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss. *Depression and anxiety* 12 (30), 1202-1210.

Hänninen, J. 2015. Kärsimyksen ja surun kohtaaminen lääkärintyössä. *Palliativinen hoito*. Kustannus Oy Duodecim.

Jerome, A. 2011. Comforting children and families who grieve: Incorporating spiritual support. *School Psychology International* 32 (2), 194-209.

*Johnsen, I. & Dyregrov, K. 2016. "Only a Friend": The Bereavement Process of Young Adults After the Loss of a Close Friend in an Extreme Terror Incident - A Qualitative Approach. *OMEGA – Journal of death and dying*. 1 (74), 16-34.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2018. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan laajuus päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä ja yhdistysten toimijoille tarjoama tuki. *Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia* 1/2018.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M. & Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon /Narrative literature review: from a research question to structured knowledge. *Hoitotiede* 25 (4), 291-301.

Kankkunen, P. & Julkunen-Vehviläinen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. *Sanoma Pro*.

Karvinen, I., Kylmä, J., Ojanen, E., Pentikäinen, J. & Vaskilampi, T. 2012. Henki ja toivo hoitotyössä. *Riihimäki: Klaava Media*.

La Freniere, L. & Cain, A. 2015. Parentally Bereaved Children and Adolescents: The Question of Peer Support. *Omega: Journal of Death and Dying*. 71 (3), 245-271.

Lehtiö, L. & Johansson, E. 2016. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Teoksessa Stolt, M. Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. uud. painos. Turun yliopisto, 35-55.

*Liu, W-M., Forbat, L. & Anderson, K. 2019. Death of a close friend: Short and long-term impacts on physical, psychological and social well-being. PLoS ONE 4 (14), p.e0214838-e0214838. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0214838>

Mattila, E. 2011. Aikuispotilaan ja perheenjäsenen emotionaalinen ja tiedollinen tuki sairaalahoidon aikana. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1107. Väitöskirja.

McEachron, G. 2014. Compassion for the young experiencing the trauma of death. Journ Child Adol Trauma 7, 63-72.

Mielenterveystalo. n.d. Johdanto nuoruusikään. Luettu 23.11.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx

Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa: Stolt, M. Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.

Nurmi, J-H., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

*Palmer, M., Saviet, M. & Tourish, J. 2016. Understanding and Supporting Grieving Adolescents and Young Adults. Pediatric Nursing 6 (42), 275-281.

*Papadatou, D., Bellali, T., Tselepi, K. & Giannopoulou, I. 2018. Adolescents' trajectory through peer loss after a road traffic accident. Death Studies 6 (42), 383-391.

*Pennington, N. 2013. You Don't De-Friend the Dead: An Analysis of Grief Communication by College Students Through Facebook Profiles. Death Studies 7 (37), 617-635.

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Tutkimuksen teoreettinen osa. Jokioinen: e-Oppi Oy.

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

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

*Scott, R., Wallace, R., Audsley, A. & Chary, S. 2019. Young people and their understanding of loss and bereavement. Bereavement care 1 (38), 6-12.

Smit, C. 2015. Theories and Models of Grief: Applications to Professional Practice. Whitireia Nursing and Health Journal 22, 33-35.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

*Stein, C., Petrowski, C., Gonzales, S., Mattei, G., Hartl Majcher, J., Froemming, M., Greenberg, S., Dulek, E. & Benoit, M. 2018. A Matter of Life and Death: Understanding Continuing Bonds and Post-traumatic Growth When Young Adults Experience the Loss of a Close Friend. *Journal of child and family studies* 3 (27), 725-738.

Terveysdenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. 2009. Opas kunnille ja kuntayhtymille. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:16. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2910-4>

Tuni. n.d. Eläytyen osalliseksi. Luettu 1.8.2020. <https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/elaytyen-osalliseksi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Luettu 12.5.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Valkeapää, K. 2016. Tutkimusaineiston valinta systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Teoksessa Stolt, M. Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. uud. painos. Turun yliopisto, 56-66.

Viikki, M., Koskela, T., Valtonen, H. & Leinonen, T. 2017. Mielialaoireet: normaalia vai ei? *Lääkärilehti* 5 (72), 277-280.

Vähätalo, R. & Karukivi, M. 2019. Nuorten pitkäaikaissairauksilla monia yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin. *Duodecim* 10 (135), 918-924. Luettu 25.5.2020. <https://www-terveysportti-fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo14925.pdf>.

Walter, T. 2015. Old mourners, new mourners: Online memorial culture as a chapter in the history of mourning. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, 21, 10–24.

*Williams, A. & Merten, M. 2009. Adolescents' Online Social Networking Following the Death of a Peer. *Journal of Adolescent Research* Volume 1 (24), 67-90.

Youngman, A. 2013. Being prepared for tragic incidents in the school setting. *British Journal of School Nursing* 5 (8), 247-248. L

Äkillisiin traumaattisiin tilanteisiin liittyvän psykososiaalisen tuen kehittäminen. 2019. Loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita. 2019:46. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161634/R_46_19_Psykososiaalisen_tuen_loppuraportti.pdf.

LIITTEET

Liite 1. Aineistohaku

Hakukone	Hakusanat	Osu- mat	Valittu otsikon perus- teella	Valittu si- sällön pe- rusteella	Lopulli- set valin- nat
Cinahl	young adults AND friend- ships OR friends OR relation- ships AND loss	267	8	4	3
Cinahl	Young people AND serious ill- ness OR death, friend- ships OR friends OR relationships	16	6	4	1
Pubmed	Young adults AND death AND friend- ship	265	2	2	1
Medic	Nuoret AND aikuiset AND menetys OR kuolema AND ystävä	766	0	0	0
Cinahl	Youth AND grief	37	5	1	1
Cinahl	Childhood bereavement	154	17	4	2
Psycinfo	young people loss AND Adoles- cent development AND Grief AND Be- reavement AND "Death and dying"	81	20	4	2

Liite 2. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

1 (11)

	Tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Aineistonkeruu- ja tutkimusmenetelmät	Keskeisimmät tutkimustulokset
1	Stein, C. ym. 2017. A Matter of Life and Death: Understanding Continuing Bonds and Post-traumatic Growth When Young Adults Experience the Loss of a Close Friend Tutkimus-maa: Yhdysvallat	Selvittää: <ul style="list-style-type: none"> • nuorten kokemuksia läheisen ystävän kuolemasta • millaisia selviytymiskeinoja nuorilla on ollut ystävän kuoleman jälkeen sekä miten ystävän kuolema on vaikuttanut muihin ihmissuhteisiin • miten nuoret ovat selittäneet itselleen syitä ystävänsä kuolemaan • millaisia keinoja heillä on ollut pitää ystävän muistoa yllä 	Tutkittava otos oli 20 aikuista (7 miestä ja 13 naista), jotka olivat kokeneet läheisen ystävän kuoleman Tutkittavien täytyi olla 18 vuotta täyttäneitä ja ystävän kuolemasta täytyi olla aikaa vähintään yksi vuosi Tutkimus toteutettiin yksilohaastatteluna, jossa oli puoliksi strukturoidut kysymykset Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin. Litteroinnit analysoitiin sisälönanalyysimenetelmää hyödyntäen ja pyrkimällä löytämään aineistoista tiettyjä teemoja	Tutkimukseen osallistuneilla miehillä ja naisilla oli paljon samanlaisia kokemuksia ystävän kuolemasta Vastaajista 30 % kertoi, että ei ollut ennen ystävän kuolemaa koskaan ennen kokenut läheisen ihmisen menetystä Kolmasosa vastaajista kertoi, että joku heidän perheenjäsenistään, esimerkiksi isovanhempi oli kuollut silloin, kun he olivat olleet nuorempia, mutta ystävän kuolema oli ensimmäinen menetys, jonka he pystyivät täysin ymmärtämään 40 % vastaajista oli kokemusta aikaisemmin siitä, että oli menettänyt itselleen rakkaan ihmisen ja he kokivat, että aikaisempi kokemus vaikutti siihen, kuinka he kokivat ystävän kuoleman Puolet vastaajista, jotka olivat aikaisemmin menettäneet itselleen läheisen ihmisen, oli sitä mieltä, että aikaisempi kokemus antoi heille keinoja selvitä ystävän kuolemasta ja puolet taas oli sitä mieltä, että aikaisemmalla kokemuksella ei ollut merkitystä selviytymiseen ystävän kuolemasta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat, että side ystävään säilyi tietyllä tapaa hänen kuolemansa jälkeenkin Vastaajat kokivat, että ystävän kuolemalla oli vaikutusta heidän henkilökohtaisiin arvoihinsa ja/tai identiteetin/maailmankatsomuksen muuttumiseen Moni vastaajista koki, että ystävän kuolema toimi henkilökohtaisena "herätyksenä" siihen, että he alkoivat arvostamaan enemmän omaa turvallisuuttaan ja elämää sekä läheisiä ihmisiä

2 (11)

				<p>Osa vastaajista koki, että ystävän kuolema auttoi heitä tulemaan avoimemmaksi omista tunteistaan ja kertomaan niistä enemmän muille</p> <p>Vastaajat kertoivat, että kunnioittivat ystävän muistoa tekemällä henkilökohtaisia tai jakamalla muiden kanssa kunnianosoituksia kuollutta ystävää kohtaan</p> <p>Tutkimuksen pääasiallinen sanoma on, että nuorten kokemuksissa ystävän kuolemasta yhdistyvät sekä jatkumo ystävyysiteen säilymisestä ystävän kuoleman jälkeen sekä post-traumaattisen kasvun kokemukset</p>
2	<p>Herberman Mash, H. ym. 2013. Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss</p> <p>Tutkimus-maa: Yhdysvallat</p>	<p>Selvittää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • miten ihmissuhteen laatu (sisarussuhde tai ystävyysuhde) vaikuttaa suruun ja menetyksestä seuranneisiin vaikeuksiin, kuten masennukseen ja somaattisiin oireisiin • vaikuttaako menetyksen laatu siihen, näkeekö nuori maailman hyvänä ja mielekkäänä sekä itsensä arvokkaana 	<p>Tutkimuksen otos oli 107 nuorta aikuista iältään 17-29 vuotta</p> <p>Nuorista 73 olivat kokeneet läheisen kuoleman, ja 34 eivät olleet kokeneet läheisen kuolemaa</p> <p>Läheisen kuoleman kohdanneista 66 oli menettänyt ystävän ja seitsemän sisaruksen viimeisen kolmen vuoden aikana</p> <p>Määrälliseen tutkimus, jossa aineisto kerättiin kyselylomakkeella</p> <p>Tulokset analysoitiin varianssi-analyysillä</p>	<p>Yhdeksällä prosentilla menetyksen kokeneista oli pitkittynyttä surua ja 31 prosenttia kärsi lievistä tai vaikeasta masennuksesta</p> <p>Sisaruksensa menettäneet kuvasivat suhdettaan syvemmäksi ja heidän surunsa oli pitkittynyttä useammin, kuin ystävän menettäneillä (57% vs. 15%)</p> <p>Sisaruksen menettäneillä oli myös enemmän masennusta ja somaattisia oireita</p> <p>Sisaruksen menettäneillä oli vaikeampi luottaa maailman hyvänä ja mielekkäänä ja heidän oman arvonsa tunteensa oli heikompi, kuin ystävän menettäneillä</p>
3	<p>Johnsen, I. & Dyregrov, K. 2016. "Only a Friend": The Bereavement Process of Young Adults After the Loss of a Close Friend in an Extreme</p>	<p>Selvittää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuorten aikuisten kokemuksia läheisen ystävän menetyksestä 	<p>Tutkimus oli osa pidempiaikaista pitkittäistutkimusta "Bereaved parents, siblings and friends after Utøya July 22nd 2011,"</p>	<p>Haastatteluista tehdyistä analyyseista tunnistettiin erityisesti kolme teemaa: 1) Kuinka tapahtuman luonne ystävän kuolemassa häiritsi suremisprosessia ja menetyksen hyväksymistä 2) Päivittäiset kokemukset menetyksestä ja siihen sopeutuminen ja 3) Ystävän menetyksen tunnistaminen</p>

<p>Terror Incident—A Qualitative Approach</p> <p>Tutkimus-maa: Norja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kuinka nuoret aikuiset ovat käsitelleet ystävänsä kuolemaa • kuinka ystävän kuolemaan liittyvät olosuhteet vaikuttivat surun kokemukseen • miten nuoret ovat kuvanneet suruaan • kuinka he ovat jatkaneet elämäänsä • mitkä ovat olleet yleisimpiä haasteita 	<p>Tutkimukseen osallistui 13 nuorta aikuista, 8 naista ja viisi miestä</p> <p>Tutkittavien ikä vaihteli 18 vuodesta 31 vuoteen</p> <p>Suurin osa haastatelluista oli menettänyt miespuolisen ystävän</p> <p>Yksi haastatelluista oli menettänyt tyttöystävän ja yksi oli menettänyt kaksi ystävää</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena syvähaastatteluna n. kaksi ja puoli vuotta ystävän kuoleman jälkeen</p> <p>Haastattelut olivat puoliksi strukturoituja ja niissä käytettiin apuna teemoja</p> <p>Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin</p> <p>Aineisto analysoitiin käyttämällä Kvaletin vaiheittaista laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmää</p>	<p>Haastatelluista monet kokivat, että koska ystävä oli kuollut terrori-iskussa, oli vaikeampaa hyväksyä ystävän kuolema, kuin esimerkiksi, jos hän olisi kuollut auto-onnettomuudessa</p> <p>Surutyöhön vaikuttivat muun muassa median osallistuminen hautajaisiin ja se, että osa haastatelluista koki, ettei omalle surutyölle jäänyt sijaa, koska terrori-isku kosketti poliittisesti koko kansakuntaa</p> <p>Osa haastatelluista vieraili Utøyan-saarella tapahtuneen jälkeen ja he kertoivat, että se auttoi heitä käsittelemään tapahtunutta</p> <p>Moni haastatelluista oli tuntenut kuolleen ystävänsä pitkän aikaa ja he kuvailivat, että menettivät läheisimmän tai pitkäaikaisimman ystävänsä</p> <p>Jotkut vastaajista myös kokivat, etteivät muut ystävyys-suhteet enää tuntuneet samalta ystävän kuoleman jälkeen</p> <p>Monet vastaajista myös kuvailivat yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteita päivittäisessä elämässään ja pienetkin asiat saattoivat muistuttaa siitä, ettei ystävä enää ollut elossa</p> <p>Monilla vastaajista oli myös ollut yhteisiä suunnitelmia kuolleen ystävän kanssa ja ystävän kuoleman jälkeen heillä oli tunne siitä, ettei tulevaisuus enää näyttänyt samalta kuin ennen ystävän kuolemaa</p> <p>Haastattelujen tekohetkellä moni vastaajista kertoi, että vahvin menetyksen tunne oli kuitenkin jo laantunut</p> <p>Vastaajat korostivat muistoja, kaipauksen tunnetta ja ystävän muistelemista</p> <p>Moni vastaajista koki, että ystävän kuolema oli muuttanut heitä ihmisenä</p> <p>Ystävän kuolema sai myös monen vastaajan tuntemaan haavoittuvaisuutta ja ymmärtämään sen, että jokainen ihminen kuolee joskus</p>
--	--	---	---

				<p>Haastatteluissa kävi ilmi, että osa vastaajista koki myös ystävänsä kuoleman jälkeen elävänsä enemmän hetkessä ja arvostavansa nykyhetkeä kuin aikaisemmin</p> <p>Ystävän kuolema myös sai osan vastaajista tuntemaan itsensä kypsemmäksi kuin muut saman ikäiset</p> <p>Osa vastaajista kertoi, että oli alkanut miettimään enemmän kuoleman tarkoitusta esimerkiksi liittymällä erilaisiin tukiryhmiin.</p> <p>Ystävän kuoleman jälkeinen tuki koettiin vaihtelevaksi</p> <p>Osa vastaajista kertoi, että ystävien ja ammattiauttajien sanat saattoivat satuttaa ja heillä oli tunne, että ystävän kuolemasta pitäisi päästä eteenpäin mahdollisimman nopeasti</p> <p>Osa vastaajista myös koki, että oli vaikeaa näyttää ilon tai onnellisuuden tunteita, koska heille tuli tunne, että muut ajattelivat, etteivät he sure enää kuollutta ystävää</p> <p>Moni vastaajista koki, etteivät muut ihmiset todella ymmärtäneet heidän suruaan ja kokivat tuen liian lyhytaikaiseksi</p>
4	<p>Liu, W-M. ym. 2019. Death of a Close Friend: Short and Long-Term Impacts on Physical, Psychological and Social Well-Being</p> <p>Tutkimus-maa: Australia</p>	<p>Selvittää:</p> <ul style="list-style-type: none"> kuinka ystävän menetys vaikuttaa kuolleisuusrisktiin, fyysiseen terveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin onko ystävän menetyksestä seurannut suru, fyysiset ja psyykkiset seuraukset samantaisia, kuin perheenjäsenen menettäneillä 	<p>Tutkimuksen tiedot on kerätty HILDA-tutkimuksesta (The Household, Income and Labour Dynamics in Australia)</p> <p>Tämän määrällisen pitkittäistutkimuksen rahoitti liittohallitus ja tietoja on kerätty 2002-2015</p> <p>Vastaajien ja kotitalouksien määrä on vaihdellut vuosittain, mutta koko tutkimuksessa on analysoitu 168 104 vastausta 13 vuoden ajalta</p> <p>Kyselylomakkeista kaksi oli kotitalouden yhteisesti täytettäväksi</p>	<p>Merkittäviä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaaliseen toimintakykyyn haitallisesti vaikuttavia tekijöitä havaittiin jopa neljä vuotta ystävän kuoleman jälkeen</p> <p>Ystävän kuoleman jälkeen tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat enemmän muun muassa vireystilan laskua, mielenterveyden heikentymistä, sosiaalisen toimintakyvyn laskua sekä tunnetilojen vaihteluita pidemmällä aikavälillä kuin tutkimukseen osallistuneet miehet</p> <p>Tutkimus osoittaa, että sosiaalisilla suhteilla on merkittävä rooli suremisprosessissa</p> <p>Näyttöä oli erityisesti siitä, että sosiaalisesti vähemmän aktiiviset vastaajat kokivat pidempiaikaista fyysisen ja psyykkisen terveydentilan heikentymistä</p> <p>Vastauksista voitiin päätellä, että läheisen ystävän kuolema heikentää sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta</p>

5 (11)

			<p>ja jokaiselle yli 15-vuotiaalle oma kyselylomake</p> <p>Tutkimuksessa yhtenä osana oli 36-kohtainen kyselylomake, joka sisälsi viisi hyvinvointiin liittyvää osa-aluetta: yleinen terveys, elinvoimaisuus, mielenterveys, tunneongelmista johtuvat roolinrajoitukset ja sosiaalinen toiminta</p> <p>Lomakkeessa on myös kysytty, onko vastaaja kohdannut 12 viime kuukauden aikana sukulaisen (ei puoliso tai lapsi) tai ystävän kuoleman</p> <p>Tutkimuksessa on vertailtu menetyksen kohdanneiden ja niiden, joiden läheinen ei ole kuollut, vastauksia</p> <p>Analyysissä on hyödynnetty STATA 14 –tilasto-ohjelmaa</p>	<p>Läheisen ystävän kuolema heikensi vastaajien kokemusta tyytyväisyydestään omaan terveydentilaansa</p>
5	<p>Pennington, N. 2013. You Don't De-Friend the Dead: An Analysis of Grief Communication by College Students Through Facebook Profiles</p> <p>Tutkimusmaa: Yhdysvallat</p>	<p>Selvittää:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kuinka korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisen verkoston jäsenet ovat vuorovaikutuksessa kuolleen ystävän facebook-sivuilla tai FB-muistosivuilla 	<p>Laadullinen tutkimus, joka on tehty syvähaastatteluna</p> <p>Otanta on ollut 43 korkeakouluopiskelijaa, jotka käyttivät säännöllisesti Facebookia ja heillä on kuollut ystävä, jolla on edelleen toimiva Facebook-sivu tai FB-muistosivu</p>	<p>Tutkimuksessa todettiin, että opiskelijat eivät halunneet hylätä Facebook-kaveriaan, vaikka tämä olisikin kuollut</p> <p>Vastaajat jaettiin kahteen ryhmään: ne, jotka vierailivat kuolleen muistosivuilla, mutta eivät kirjoittaneet sinne mitään ja ne, jotka puolestaan kirjoittivat kuolleen ystävän muistosivuille</p> <p>Vastaajat, jotka eivät kirjoittaneet kuolleen FB-muistosivuille, kertoivat etteivät koe olleensa tarpeeksi läheisiä kuolleen kanssa tai he eivät halua jakaa suruaan julkisesti</p>

			<p>Opiskelijoita on haastateltu kahdessa aallossa, 2010 (N=29) ja 2011 (N=14)</p> <p>Osallistujista 21 oli miehiä ja 22 naisia ja he olivat 19-24-vuotiaita</p> <p>Aineisto on analysoitu induktiivisella sisällön analyysillä</p>	<p>Vastaajat kuitenkin kokivat, että kuolleen FB-muistosivu antaa paikan muistella kuollutta ystävää ja auttoi heitä surutyössä</p> <p>Vastaajat, jotka kirjoittivat kuolleen FB-sivuille, kokivat, että kirjoittaminen auttaa heitä surutyössä ja he voivat jakaa tunteuksiaan muiden kuolleen FB-kavereiden kanssa.</p> <p>Kuolleen ystävän aiemmin käyttämän henkilökohtaisen FB-sivun ylläpito tuntui vastaajista ahdistavalta. Vastauksien perusteella vanhan FB-sivun ylläpito, etenkin jos läheiset päivittävät sitä kuolleen "nimissä", tuntui ennemminkin ahdistavalta ja surun ja menetyksen tunnetta lisäävänä asiana</p>
6	<p>Scott, R. Wallace, R. Audsley, A. & Chary, S. 2019. Young people and their understanding of loss and bereavement</p> <p>Tutkimusmaa: Iso-Britannia</p>	<p>Selvittää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kuinka 12-18 vuotiaat nuoret käsittelevät suurta menetystä, kuolemaa ja kuolemista • mistä nuoret ovat kokeneet saaneensa apua läheisen kuoleman jälkeen • kuinka nuoret tiedostavat olemassa olevat tukijärjestelmät 	<p>Tutkimus toteutettiin suurimaksi osaksi kvalitatiivisena tutkimuksena, mutta siinä oli mukana pieni määrä määrällisiä kysymyksiä</p> <p>Otanta kerättiin koulusta, josta pyydettiin oppilaita, vanhempia ja opettajia ottamaan osaa tutkimukseen</p> <p>Tutkimus oli jaettu kolmeen osaan ja yhden osa-alueen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kokemuksia</p>	<p>Tutkimuksen mukaan suurin osa nuorista on kokemus läheisen ihmisen menetyksen (90%)</p> <p>Nuoret kuvailivat menetyksen aiheuttamia tunteita adjektiiveilla suru (89 %), yksinäisyys (46 %), epätoivo ja järkyttynyt (43 %), tyhjyyden tunne (39 %), hämmennys ja vihaisuus (32 %)</p> <p>Surun kokemuksilla lapsuudessa tai nuoruudessa voi olla pitkäaikaisia seurauksia</p> <p>Nuoret reagoiminen suruun voi esiintyä lisääntyneenä riskikäyttäytymisenä</p> <p>Nuoruudessa koetuilla negatiivisilla kokemuksilla voi olla pysyviä vaikutuksia aivojen tiettyjen osien anatomiseen kehitykseen</p>

7 (11)

			<p>Tutkimukseen osallistui 31 nuorta, joista 14 oli miehiä ja 17 naisia</p> <p>Verkon välityksellä kerätyt kyselyt sisälsivät monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä</p> <p>Numeerinen data analysoitiin käyttämällä apuna Survey Monkey-ohjelmaa</p> <p>Avoimet kysymykset analysoitiin käyttämällä teemoja</p>	<p>Nuoret kokivat saaneensa suruprosessissa tukea perheeltä (vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset), ystäviltä (vertais-tuki koettiin erityisen tärkeäksi), koulusta (opettajat ja kuraattorit) poika tai tyttöystävältä sekä muilta sukulaisilta.</p> <p>Uskonnolliset yhteisöt ja nuorten tukelinjat mainittiin myös. Osa kertoi, että piti surun tunteet itsellään ja joku kertoi uskoutuvansa koiralleen.</p> <p>Nuoria auttoi surun käsittelemisessä se, että sai viettää aikaa ystävien kanssa, musiikin kuunteleminen, urheilun harrastaminen, kirjojen lukeminen. Osa oli kokenut hyödylliseksi myös netin välityksellä tapahtuvan neuvonnan.</p> <p>Siitä huolimatta, että nuoret viettävät suuren osan ajastaan koulussa, tässä tutkimuksessa nuoret tai heidän vanhempansa eivät kokeneet koulun merkitystä suurena tuen saamiselle.</p> <p>Internetillä, sosiaalisella medialla tai kirjoitetulla tiedolla ei ollut niin suurta merkitystä nuorille, kun he etsivät tukea surun kokemuksiin</p>
7	Palmer, M. Saviet, M. & Tourish, J. 2016. Understanding and Supporting Grieving Adolescents and Young Adults	Tieteellinen artikkeli, jossa kuvataan nuorten surukokemusten tukemista		<p>Tutkimukset osoittavat, että suru voi vaikuttaa nuoren toimintaan lisääntyneenä pelokkuutena, epämiellyttävänä olona, somaattisina oireina, vaikeuksina keskittyä ja oppimisvaikeuksina sekä se voi aiheuttaa haasteita pitää yllä tervettä itsetuntoa tai yhteenkuuluvuuden tunnetta sosiaalisissa verkostoissa</p> <p>Monet tekijät vaikuttavat siihen, miten yksilö reagoi menetykseen ja suruun</p>

8 (11)

				<p>Vaikusta on muun muassa itsesääteilykyvyn kehittymisellä, identiteetin muodostumisella sekä selviytymiskykyjen kehittymisellä</p> <p>Läheisen kuolema voi aiheuttaa sen, että nuori alkaa vetäytyä sosiaalisista suhteista</p> <p>Nuoret, jotka yrittävät selviytyä ilman apua ja tukea, kokevat todennäköisemmin surua ja ahdistusta</p> <p>Nuoret, jotka ovat saaneet tukea läheisen kuoleman käsittelemiseen, kokevat usein suruprosessin lyhyempänä</p> <p>Ammattilaisen apu on aiheellista, jos suru muuttuu pitkittyneeksi, alkaa häiritä jokapäiväistä elämää tai siihen liittyy lisääntynyttä riskikäyttäytymistä</p> <p>Rakkaan läheisen kuolemalla voi olla merkittäviä vaikutuksia teini-ikäisen kykyyn selviytyä kehitystehtävistään</p>
8	<p>Brewer, J. & Sparkes, A. 2011. Parentally bereaved children and posttraumatic growth: Insights from an ethnographic study of a UK childhood bereavement service</p> <p>Tutkimusmaa: Iso-Britannia</p>	<p>Selvittää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posttraumaattisen kasvun positiivisia vaikutuksia yksilön kehityksessä 	<p>Aineisto kerättiin kahden vuoden aikana tehty etnografinen tutkimus Rocky Centerissa (Iso-Britannian lapsuudenaikaisen surun organisaatio)</p> <p>Aineisto kerättiin havainnoinnalla, haastatteluilla, analysoimalla dokumentteja nuorista.</p> <p>Tutkimusartikkeli kuvaa erityisesti 13 nuoren haastatteluiden tulosta</p>	<p>Nuoret, jotka olivat menettäneet läheisensä, kuvailivat että menetys oli opettanut heille kiitollisuutta niitä asioita kohtaan, joita heidän elämässään on</p> <p>Huolimatta kohtaamastaan menetyksestä, tai osaksi ehkä juuri sen vuoksi, osa nuorista koki kunnioittavansa elämää aiempaa enemmän</p> <p>Läheisen kuolema opetti osalle vastaajista olemaan vähemmän epäitsekäs ja osoittamaan enemmän huomiota muita kohtaan</p> <p>Tutkimus osoitti, että ajalla on vaikutusta posttraumaattisen kasvun kokemuksiin</p>

9 (11)

			<p>Neljä nuorista oli menettänyt läheisen vastikään ja loput vastaajista oli menettänyt läheisen yli 10 vuotta sitten</p> <p>Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin teemoittain</p>	<p>Kun läheisen kuolemasta on kulunut kauemmin aikaa, on helpompi tunnistaa positiivisia vaikutuksia omaan henkilökohtaiseen kasvuun</p> <p>Vertaistuen merkitys tuen tarjoajana koettiin suurena</p>
9	<p>Papadatou, D. Bellali, T. Tselepi, K. & Giennopoulou, I. 2018. Adolescents' trajectory through peer loss after a road traffic accident</p>	<p>Selvittää:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kahdeksan nuoren kuolemaan johtaneen koulubussiturman lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutuksista eloon jääneiden koulukavereiden elämään 	<ul style="list-style-type: none"> Tutkimus kestänyt 34 kuukautta onnettomuudesta, kyselylomakkeet 2, 18 ja 34 kuukautta onnettomuuden jälkeen Sisältää sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia osioita Otantana 30 onnettomuudessa kuolleiden nuorten luokkatoveria Osanäyte 8 nuorta (5 tyttöä, 3 poikaa), joille tehtiin haastattelu 34 kuukautta onnettomuuden jälkeen Aineiston analyysi: kvantitatiivinen osio yksisuuntaisella monimuuttuja varianssianalyysillä. Kvalitatiivinen analyysi kolmen tutkijan toimesta Diekelmannin (1992) tekniikalla 	<p>Aluksi nuoret kokivat, että heidän maailmansa hajosi. He kokivat suurta hämmennystä ja epätoivoa surunsa keskellä ja useat eristäytyivät sosiaalisesti. Nuoret kuvasivat, että heidän oli vaikea luottaa elämän ennakoitavuuteen ja turvallisuuteen. Yhdellä nuorella oli itsemurha-ajatuksia ja yksi nuori käyttäytyi itseä satuttavasti. Moni toivoi, että olisi itsekkin kuollut. Tunteita, joita nuorilla heräsi: syyllisyys, hajoamisen tunne, pelko (omasta ja läheisten puolesta) ja syvä tuska.</p> <p>Surusta selviytyminen on nuorten mukaan pitkä ja tuskallinen prosessi. Nuoret kokivat, että heidän piti koota elämänsä uudelleen pala palalta. Nuoret joutuivat rakentamaan uuden identiteetin ja maailmankuvan. Useat kokivat, että merkityksen ja syyn löytäminen tapahtumalle auttoi heitä selviytymisessä. Joku koki, että tapahtuma oli Jumalan tahto, toiset taas näkivät, että tapahtuma oli tarkoitettu, jotta he kasvaisivat ihmisinä. Osallistujat kokivat, että perhe, ystävät ja koulupsykologi olivat niitä, kenelle surusta pystyi puhumaan ja jotka auttoivat heidät pahimman yli. Myös vertaistukiryhmän koettiin auttavan surutyössä. Yhteiset rituaalit, kuten haudalla käynti ja muistopäivä auttoivat suruprosessissa.</p> <p>Eteenpäin elämässä siirtyminen oli nuorille tärkeää. Nuoret kokivat, että lopulta suru muuttuu ja vaimenee, vaikka ei</p>

10 (11)

				poistu kokonaan. Nuoret halusivat palauttaa elämän mahdollisimman normaaliksi, vaikka pitivätkin yllä kuolleiden ystävien muistoa. Useimmat näkivät lopulta itsensä, elämän ja toiset ihmiset positiivisemmassa valossa. Osa nuorista koki, että kokemus oli antanut heille kyvyn ilmaista ja säätää tunteitaan. Suurimmalla osalla oli tulevaisuudentoiveita ja he näkivät, että kaikella mitä elämässä tapahtuu, on joku tarkoitus. Nuoret alkoivat arvostaa elämää uudella tavalla. Yksi nuori kertoi, että suru ja tuska ei ole hävinnyt kolmen vuoden kuluttua tapahtuneesta. Hän kuitenkin kertoi, että kokee nyt suurempaa rakkautta läheisiään kohtaan.
10	Williams, A. & Merten, M. 2009. Adolescents' Online Social Networking Following the Death of a Peer	Selvittää: <ul style="list-style-type: none"> Miten nuoret käyttivät kuolleen ystävän some tilille kirjoittamista surusta selviytymiseen. 	<ul style="list-style-type: none"> 20 äkillisesti kuolleen 15-19 -vuotiaan nuoren (pojat, N=14, tytöt, N=6) someprofiilia, joihin kuolleen ystävät ovat kirjoittaneet kuoleman jälkeen. Painopiste someprofiilien kommenttiosioissa, joihin ystävät kirjoittivat. 1167 nuorta lähetti 4780 kommenttia kuolleiden ystävien someprofiileihin. Tutkimukseen valittiin vain nuorten käyttäjien kommentteja. Tutkimus on luonteeltaan sekä deduktiivinen että induktiivinen ja siinä 	<p>Kuolleen nuoren someprofiilin kommenttiosioon kirjoittaminen väheni vuoden aikana jokaisessa profiilissa. Myös kirjoitusten tunteen voimakkuus laimeni mitä kauemmin someprofiilin omistajan kuolemasta oli aikaa.</p> <p>Kaikissa someprofiileissa kirjoittajat suuntasivat kirjoituksensa suoraan kuolleelle ystävälle. Tämä osoitti halua puhua kuolleelle ystävälle.</p> <p>Jokaisessa profiilissa oli nähtävissä kirjoitusten lisääntymisen juhlapäivinä (mm. syntymäpäivä) tai kuoleman muistopäivinä. Ystävien jakamat runot ja laulujen sanat ilmaisivat kaipausta, huumoria ja selviytymistä. Muistopäivänä kirjoituksissa ilmaistiin surua, kaipausta ja rakkautta kuollutta ystävää kohtaan.</p> <p>Tunneperäisten tai kognitiivisten selviytymisstrategioiden indikaattorit, 2167 kommenttia. Nuoret kirjoittivat kuolleen someprofiiliin surusta, vihasta, kieltämisestä, syyllisyydestä,</p>

			<p>käytettiin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tuloksien analysoinnissa käytettiin teemoittelua ja luokittelua, jonka suoritti kolme tutkimusryhmän jäsentä. 	<p>kaunasta, masennuksesta, yksinäisyydestä ja selviytymisestä.</p> <p>Kommentteja ajankohtaisista tapahtumista, 933 kommenttia ja muistaminen, 741 kommenttia. Osa nuorista kertoi kuolleelle ystävälle tämänhetkisestä elämästään ja tulevaisuuden suunnitelmistaan. Myös kuolleen ystävän kanssa vietettyjen hetkien muisteleminen oli monelle nuorelle tärkeää.</p> <p>Kommentit kommenttien lähettämisestä kuolleelle, 407 kommenttia. Moni nuori kirjoitti someprofiiliin siitä, miltä kuolleen ystävän profiiliin kirjoittaminen tuntuu. Moni koki sen vaikeaksi, mutta halusi kirjoittamisella osoittaa, että kuollut ystävä oli hänelle tärkeä.</p> <p>Kommentteja kuolinsyystä, 311 kommenttia. Osa nuorista kirjoitti kuolleen someprofiiliin tämän kuolin tavasta. Erityisesti itsemurha aiheutti tarvetta avata tunteita.</p> <p>Kommentit hautajaisista, ruumiin näkemisestä ja kuolemanjälkeisestä elämästä, 101 kommenttia. Osa kommenteista liittyi ystävän ruumiin näkemiseen ja hautajaisiin. Osa pohti suhdetta Jumalaan. Jotkut kokivat saaneensa uskosta voimaa, toiset taas kokivat vihaa Jumalaa kohtaan, koska tämä salli ystävän kuolla.</p>
--	--	--	---	--

Liite 3. Luotettavuuden arviointi

1 (7)

Tutkimus	Luotettavuuden arviointi	Kyllä	Ei	Muuta huomioitavaa
Stein, H. ym. 2017. A Matter of Life and Death: Understanding Continuing Bonds and Post-traumatic Growth When Young Adults Experience the Loss of a Close Friend	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		
	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		

2 (7)

Holly, B. ym. 2013. Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		
	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		
Johnsen, I. & Dyregrov, K. 2016. "Only a Friend": The Bereavement Process of Young Adults After the Loss of a Close Friend in an Extreme Terror Incident— A Qualitative Approach	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		
	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		

3 (7)

Liu, W-M. ym. 2019. Death of a Close Friend: Short and Long-Term Impacts on Physical, Psychological and Social Well-Being	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		
	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		
Pennington, N. 2013. You Don't De-Friend the Dead: An Analysis of Grief Communication by College Students Through Facebook Profiles	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		

4 (7)

	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		
Scott, R. Wallace, R. Audsley, A. & Chary, S. 2019. Young people and their understanding of loss and bereavement	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		
	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		

5 (7)

Palmer, M. Saviet, M. & Tourish, J. 2016. Understanding and Supporting Grieving Adolescents and Young Adults	Tieteellinen julkaisu	X		Artikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu		X	
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi		X	
	Tutkimusasetelma kuvattu		X	Artikkeli on tieteellinen julkaisu, mutta ei tutkimus
	Tutkimusmenetelmät kuvattu		X	
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		
	Tulokset kuvattu		X	
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu		X	
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta		X	
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		
Brewer, J. & Sparkes, A. 2011. Parentally bereaved children and post-traumatic growth: Insights from an ethnographic study of a UK childhood bereavement service	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi		X	
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		

6 (7)

	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		
Papadatou, D. Bellali, T. Tselepi, K. & Giennopoulou, I. 2018. Adolescents' trajectory through peer loss after a road traffic accident	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioita
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu		X	
	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		

7 (7)

Williams, A. & Merten, M. 2009. Adolescents' Online Social Networking Following the Death of a Peer	Tieteellinen julkaisu	X		Tutkimusartikkeli on vertaisarvioitu
	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kuvattu	X		
	Tutkimuskysymys kuvattu selkeästi	X		
	Tutkimusasetelma kuvattu	X		
	Tutkimusmenetelmät kuvattu	X		
	Teoreettinen viitekehys/käsitteet kuvattu	X		
	Tulokset kuvattu	X		
	Luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittu	X		
	Tuloksia tarkasteltu myös puutteiden näkökulmasta	X		
	Johtopäätöksistä keskusteltu	X		

Liite 4. Aineistojen analysointi

1 (6)

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
<ul style="list-style-type: none"> • shokki • järkytys • epäusko • viha • huoli • yksinäisyys • tyhjyyden tunne • voimakas suru • kaipaus • pettymys • epätoivo • hämmennys • syyllisyyden tunne • välinpitämättömyys • voimattomuus • pessimismi • kauna 	Epämiellyttävät tai negatiiviset tunteet	Tunteet tai reaktiot, joita ystävän kuolema herättää	Ystävän kuoleman kohtaaminen
<ul style="list-style-type: none"> • vaikeus hyväksyä tapahtumaa • epäily siitä, onko oikeutettu suruun • vaikeus hyväksyä kuolemaa • tunteiden kieltäminen tai tukahduttaminen • syyn etsiminen kuolemalle • lisääntynyt riskikäyttäytyminen • sosiaalinen vetäytyminen • epäluottamus muita kohtaan 	Muutos käyttäytymisessä		

(jatkuu)

2 (6)

<ul style="list-style-type: none"> • masentunut tai tuhoutunut olotila • psyykkinen ahdistus • lisääntynyt pelokkuus • epämiellyttävä olotila • somaattiset oireet • vaikeus keskittyä • oppimisvaikeudet • univaikeudet • painajaiset 	Fyysinen oireilu		
<ul style="list-style-type: none"> • ikä • sukupuoli • etninen tausta • uskonnollinen tausta • persoonallisuus • ystävyden laatu 	Taustatekijät	Tekijät, jotka vaikuttavat surun kokemiseen	
<ul style="list-style-type: none"> • mielenterveyden tila • itsetunto • itsesäätelykyvyn kehityksen taso • identiteetin kehityksen taso • selviytymiskykyjen kehittyminen • kyky ilmaista ja kokea tunteita • kyky sopeutua uusiin tilanteisiin • ongelmanratkaisutaidot • aikaisemmat traumat yksilön menneisyydessä 	Yksilölliset ominaisuudet		
<ul style="list-style-type: none"> • läheisen kuoleman syy • kuolemasta kulunut aika • käytettävissä olevat tukijärjestelmät 	Yksilön ulkopuoliset syyt		

3 (6)

<ul style="list-style-type: none"> • puhuminen kuolleelle ystävälle • kirjoittaminen kuolleelle ystävälle • tunne siitä, että ystävä on yhteydessä, vaikka onkin kuollut • yhteyden pitäminen kuolleen ystävän vanhempiin 	Yhteyden ylläpitäminen kuolleeseen ystävään	Yhteys kuolleeseen ystävään	Ystävän kuoleman käsittely
<ul style="list-style-type: none"> • muistelu ja muistojen ylläpitäminen • muistoesineiden kerääminen • vieraileminen paikoissa, jotka ovat olleet merkityksellisiä ystävän eläessä • kuolleen ystävän säilyttäminen facebook-kaverina (ystävän sivulla vierailu ja sinne kirjoittaminen) 	Muistojen ylläpitäminen		
<ul style="list-style-type: none"> • riskikäyttäytymisen lisääntyminen: muun muassa lisääntynyt päihteiden käyttö, rikollinen toiminta • sosiaalinen eristäytyminen/vetäytyminen • ympärillä olevien ihmisten arvostuksen lisääntyminen • pitkäaikaiset/pysyvät vaikutukset, jotka heijastuvat käyttäytymiseen ja tunne-elämän osa-alueisiin aikuisena • masennuksen ja pelkojen jatkuminen aikuisuuteen saakka 	Käyttäytymisen muutos lyhyellä tai pitkällä aikavälillä	Ystävän kuoleman vaikutukset nuoren elämään	
<ul style="list-style-type: none"> • vaikutukset henkiseen hyvinvointiin • vireystilan ja mielenterveyden heikentyminen • tunnetilojen vaihtelu • masennuksen syntyminen tai lisääntyminen • ahdistuneisuuden lisääntyminen • Takaumat ystävän kuolemaan liittyvästä tapahtumasta • Häiritsevät ajatukset • Ylivoimainen hajoamisen tunne 	Mielialaan liittyvät muutokset		

4 (6)

<ul style="list-style-type: none"> • fyysisen ja psyykkisen terveydentilan heikentyminen • post-traumaattinen stressi • kasvun ja kehityksen häiriintyminen • muutos nuoruusiän kehitystehtävistä selviytymiseen • Oman kuoleman toivominen • Tunteiden ilmaisun ja säätelyn kehittyminen positiivisempaan suuntaan 	Kokonaisvaltaiset muutokset nuoren elämässä		
<ul style="list-style-type: none"> • identiteetin muuttuminen • halu omaksua itselle kuolleen ystävän ominaisuuksia • omien arvojen muuttuminen • vastuunoton lisääntyminen • epäitsekkyuden ja muiden huomioonottamisen lisääntyminen 	Identiteetin tai omien arvojen muuttuminen		
<ul style="list-style-type: none"> • halu tehdä hyvää kuolleen ystävän toiveesta • maailmankatsomuksen muuttuminen • elämän kunnioituksen lisääntyminen • pyrkimys olla parempi ihminen • oman kuolemattomuuden ja haavoittuvuuden ymmärtäminen • kuoleman ja menetyksen käsitteiden uuden merkityksen saaminen • Tarkoituksen näkeminen elämän tapahtumissa • Ymmärrys elämän epäoikeudenmukaisuudesta ja ennakoimattomuudesta • uskonnollisuuden muuttuminen 	Maailmankatsomukseen liittyvät muutokset	Ystävän kuoleman vaikutukset nuoren henkiseen kasvuun ja/tai identiteettiin	

5 (6)

<ul style="list-style-type: none"> • muutos vuorovaikutuksessa muiden ystävien kanssa • muutokset ihmissuhteissa • vaikutus valintojen tekemiseen elämässä • tulevaisuudensuunnitelmien uudelleen määrittely • riippuvuus muista ihmisistä • Lisääntynyt rakkaus läheisiä kohtaan • Yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen 	Ihmissuhteisiin liittyvät muutokset		
<ul style="list-style-type: none"> • perhe (Vanhemmat ja isovanhemmat) • ystävät • vertaistuki • sisarukset • poika tai tyttöystävä • muut sukulaiset 	Läheiset ja perhe	Mistä nuori on kokenut saavansa tukea suruun	Ystävän kuolemasta selviäminen
<ul style="list-style-type: none"> • koulu (opettajat, koulukuraattorit) • nuorten auttava puhelin • verkon kautta tapahtuva neuvonta • koulupsykologi 	Ammattilaisten tuki		
<ul style="list-style-type: none"> • harrastustoiminta • uskonnolliset yhteisöt • lemmikkieläin • online-verkostot muun muassa facebook, instagram • luovat menetelmät • vertaistukiryhmät 	Muut yhteisöt ja tuen muodot		

6 (6)

<ul style="list-style-type: none"> • ammattilaisen ymmärrys nuoren normaaleista kehitysvaiheista • riskikäyttäytymisen tunnistaminen • yksilöllisten tuen tarpeiden tunnistaminen • hyvät keskustelutaidot • suruprosessin sisällön tiedostaminen • rohkaiseminen tunteiden ja surun kokemuksen käsittelemiseen • verkon kautta tapahtuvan neuvonnan hyödyntäminen 	Ammatillinen osaaminen	Ammattilaisen rooli tuen tarjoajana	
<ul style="list-style-type: none"> • kuunteleminen • ymmärtäminen • lohduttaminen • rohkaisu tunteiden kertomiseen/jakamiseen • tunteiden näyttäminen 	Millainen tuki on koettu hyödylliseksi		
<ul style="list-style-type: none"> • suruprosessin käsittelemisen kiirehtiminen • näennäinen ymmärtäminen • painostaminen • pelko siitä, miten muut ihmiset reagoivat onnellisuuden tunteisiin suruprosessin aikana • tuen puute • puhumattomuus • tunteiden kieltäminen • muiden ihmisten asenteet 	Negatiiviset kokemukset tuesta/suruprosessin käsittelemisestä		