



**Sara Hevosmaa,
Ada-Irina Raiskio &
Milla Seppälä**

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) -diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2021

SURUSTA SYKKYRÄLLÄ

**Materiaalivihko 13—16 -vuotiaalle läheisensä menettäneelle
nuorelle**

TIIVISTELMÄ

Sara Hevosmaa,
Ada-Irina Raiskio &
Milla Seppälä

Surusta sykkyrällä -Materiaalivihko 13—16 –vuotiaalle läheisensä menettäneelle nuorelle

40 s., 2 liitettä

Syksy 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää 13—16 –vuotiaalle läheisensä menettäneelle nuorelle surua käsittelevä materiaalivihko, jonka nimesimme “Surusta Sykkyrällä”. Materiaalivihkon tavoitteena on antaa nuorelle läheisensä menettäneelle tietoa surusta ja surun vaiheista, mahdollisista reaktioista menetykseen sekä koota paikallisia ja valtakunnallisia tukitahoja ja esitellä erilaisia harjoitteita surun käsittelyyn. “Surusta Sykkyrällä” on 50-sivuinen Power Pointtiin koottu materiaalivihko, joka on tulostettavissa A5-muotoon.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena työnä Kiimingin seurakunnalle. Tarve surua käsittelevälle materiaalivihkolle ilmeni työelämästä. Opinnäytetyötämme varten haastattelimme kolmea nuorena läheisensä menettänyttä ihmistä. Litteroituja vastauksia haastatteluista hyödynsimme sekä kirjallisessa raportissa että kehittämässämme materiaalivihkossa.

Kiimingin seurakunnan nuorisotyöntekijät kokivat tarpeelliseksi sen, että työntekijällä olisi jotain konkreettista annettavaa kohdatessaan surevan nuoren. Myös nuorten kannalta materiaalivihkolla voi olla merkittävä tarkoitus surun läpikäymisessä sekä mielen hyvinvoinnissa, sillä viivästyneellä surulla on havaittu olevan vaikutusta mielenterveyteen. Haastatteluiden perusteella läheisensä menettäneet nuoret kaipaavat kohtaamista ja nähdyksi tulemistä. Lisäksi haastateltavat kokivat, että nuoret voisivat hyötyä toiminnallisesta vertaistukiryhmästä. Jatkok tutkimusaiheena olisi tärkeää kerätä kohderyhmältä palautetta ja tarvittaessa kehittää Surusta Sykkyrällä -materiaalivihkoa.

Asiasanat: suru, surutyö, nuoruus, nuoren suru, läheinen

ABSTRACT

Sara Hevosmaa,
Ada-Irina Raiskio &
Milla Seppälä

Surusta Sykkyrällä – A Material booklet for 13- to 16-year-old youth who have lost someone close to them

40 pages, 2 appendices

Autumn 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services

This thesis is a material booklet that was developed for youth between 13 to 16 years old and who have lost someone close to them. The thesis is named "Surusta Sykkyrällä". The material booklet's goal was to give information to young people about grief, different stages of grief, and reactions to grief. A list of local and national support services was also listed in the material booklet, where the youth can find professional help if needed. Different kinds of exercises that the youth could do when grieving were searched for and selected.

The thesis is a 50-pages long booklet that was made with PowerPoint and can be printed as an A5-form. This thesis was developed for the parish of Kiiminki, Finland. This kind of grief material booklet has been needed for a long time. Three people who had lost someone close to them when they were at a young age were interviewed for the thesis. Answers from the interviews were used in this material booklet.

Professionals in the parish of Kiiminki thought that when meeting with youth who have lost someone close to them, it is good to have something concrete to offer them. The material booklet is hopefully valuable for youth who are processing grief. Grief work is important to mental health because, according to research, delayed grief work can have a negative impact on a person's mental health. Based on the interviews, youth who have lost someone close to them need to be seen and heard. The experiences of the interviewees were that the youth could benefit from a functional support group. Research in the future is also necessary to collect feedback from the target group to further develop the "Surusta Sykkyrällä" material booklet.

Keywords: grief, grief work, youth, youth's grief

SISÄLLYS

1 JOHDANTO

2 SURU LÄHEISEN MENETYKSESSÄ.....	5
2.1 Surun käsittely	7
2.2 Surun vaiheet.....	9
2.3 Mielen ja kehon reagointia surussa	10
2.4 Nuoren suru.....	12
2.5 Sukupuolten välisiä eroja surun käsittelyssä.....	14
2.6 Viivästyneen suruprosessin vaikutukset.....	15
2.7 Kristinuskko ja suru.....	16
3 MERKITYKSELLINEN NUORUUS.....	18
3.1 Nuoruuden kehitysvaiheet.....	19
3.2 Suru ja murrosikä.....	20
4 OPINNÄYTEYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	21
4.1 Kiimingin seurakunta.....	22
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ.....	23
5.1 Ajatus surua käsiteltävästä materiaalivihkosta	24
5.2 Nuorten haastattelut.....	24
6 HAASTATTELUISTA ESILLE TULLEITA ASIOITA.....	26
6.1 Sosiaalinen tuki.....	26
6.2 Vertaistuki menetyksessä	28
6.3 Seurakunnan tuki surussa.....	29
6.4 Haastateltavien toivomia tukimuotoja.....	30
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	31
LÄHTEET.....	34
LIITE 1. Teemahaastattelun kysymykset.....	35

LIITE 2. Saatekirje seurakunnan työntekijöille.....	37
LIITE 3. Surusta Sykkyrällä -materiaalivihko.....	39

1 JOHDANTO

Harva asia maailmassa on niin yleinen ja arkipäiväinen kuin suru. Jokainen meistä kohtaa surun jossain vaiheessa ja muodossa enemmän tai myöhemmin. Suru on määritelty normaaliksi reaktioksi läheisen kuolemaan. Kuolemansurun voi nähdä olevan enemmän kuin normaalia, se on irrottamaton osa ihmisenä olemista. Suru kietoutuu syvälle inhimilliseen elämään ja ihmisten välisiin suhteisiin. (Pulkkinen 2016, 11.)

13—16-vuotias nuori käy läpi murrosiän tuomia muutoksia elämässä. Eriksonin kehitysteorian mukaan tässä iässä nuori on oman identiteetin rakentumisen sekä roolien hajaannuksen muutoksissa. Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivuilla kerrotaan, että nuoruudessa tapahtuu ihmisen suurin ja laaja-alaisin kehitys verrattuna muihin elämänvaiheisiin. Koemme, että opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen. Menetyks ei katso ikää, aikaa tai paikkaa, joten suru voi osua yläkouluikäistenkin kohdalle. Menetyks yhdistettynä muutenkin haastavaan murrosiän vaiheeseen voi aiheuttaa nuorelle kauaskantoisia seurauksia, mikäli surutyötä ei saada aloitettua ja prosessoitua ajallaan. Käsittelemätön suru voi myöhemmällä iällä purkautua pahana olona, esimerkiksi ahdistuksena, univaikeuksina tai paniikkihäiriöinä. Surututkija Mari Pulkkinen on korostanut, että surusta jää aina ihmiseen jonkinlainen jälki. Sitä jälkeä ei tarvitse eikä voikaan pyyhkiä pois. Suru pitää elää läpi, siitä ei tarvitse parantua, päästä eroon, saati yrittää unohtaa surun kohdetta. (Itkonen 2019, 16—17.)

Opinnäytetyömme on tuotekehitysprojekti, jonka tarkoituksena on kehittää konkreettinen surua käsittelevä materiaalivihko yhteistyössä Kiimingin seurakunnan kanssa. Seurakunnan työntekijä voi antaa materiaalivihkon surun kohdanneelle nuorelle. Tarve opinnäytetyöllemme tuli työelämästä. Kiimingin seurakunnan nuorisotyöntekijät olivat pitkään etsineet kiinnostuneita kyseisen materiaalivihkon kehittelyyn.

Materiaalivihko sisältää nuorelle koottua tietoa surusta, siihen liittyvistä vaiheista ja reaktioista. Vihkosesta löytyy niin paikallisia kuin valtakunnallisia apu- ja

tukitahoja listattuna sekä erilaisia tehtäviä surutyön tueksi. Lisäksi muotoilimme seurakunnan työntekijöille erillisen saatekirjeen, jossa kerrottiin materiaalivihkon tarkoituksesta ja sisällöstä. Esittelimme myös muutamia vaihtoehtoja vihkosen mukaan annettavaksi nuorelle, kuten lohtuhuivin, kynttilän tai villasukat. Kehittämämme materiaalivihko menee suoraan seurakuntaan käyttöön ja ohjeistamme seurakunnan työntekijöitä keräämään palautetta sekä kehittämisideoita vihkoon liittyen aktiivisesti. Lähetimme valmiin tuotoksen haastattelemillemme nuorille arvioitavaksi ja pyrimme ottamaan huomioon heidän havaintonsa materiaalivihkon lopullisessa versiossa.

2 SURU LÄHEISEN MENETYKSESSÄ

Suru on luonnollinen ja terve reaktio silloin, kun ihminen kokee vastoinkäymisiä tai menetyksiä. Suremisen tarkoitus on valmistaa ihmistä uuteen elämäntilanteeseen ja näin antaa jäähyväiset menetetylle asialle. (Suomen mielenterveysseura 2015.) Läheisensä menettäneen tulevaisuus voi tuntua olevan hukassa. Sureva voi olla esimerkiksi hämmennyksissä siitä, miten menetys pitäisi kohdata ja ymmärtää. (Pojjula 2018, 75.) Menetyksen hyväksyminen on olennaista surussa sekä surutyön aloittamisessa. Itkosen mukaan varsinainen sureminen voi alkaa vasta sitten, kun ihminen ymmärtää, että oma läheinen on oikeasti kuollut eikä palaa enää takaisin. (Itkonen 2019, 23.)

Läheisen kuoleman sanotaan olevan suruista kaikista suurin, sillä se muistuttaa siitä, kuinka haavoittuvaisia kaikki ovat. Menetyksen kokenut henkilö voi tuntea elämänhalun katoavan ja miettivän, ettei elämällä ole enää tarkoitusta. Sureminen voi kestää määrättömiä aikoja, kaikki kokevat surun eri tavoin ja sen käsittely on hyvin yksilöllistä. Nopea ja yllättävä läheisen kuolema voi viivästyttää surun kokemista. (Suomen mielenterveysseura 2015.) Menetykset kuuluvat elämään, vaikka ne voivat tuntua kohtuuttomilta sekä ylitsepääsemättömän raskailta. Surun tunteet yleensä kertovat meille siitä, että olemme menettäneet itsellemme

jotain rakasta ja tärkeää. Itkonen sanoo, että mitä suurempaa surua koemme, sitä rakkaampi ja merkityksellisempi vainaja on meille ollut. (Itkonen 2019, 14.) Surun kohdatessa ihmissuhde menetetyin kanssa päättyy, jolloin uusia muistoja ei voida enää luoda yhdessä. Mitä enempi menetetty on ollut osana arkea, sitä enemmän suru tuntuu. (Mäkinen 2021.) Äänioikeudettomasta surusta voidaan puhua silloin, kun tuntuu, ettei surua voida jakaa toisten kanssa, kuten esimerkiksi lapsettomuuden tai keskenmenon yhteydessä. Myös lemmikin kuolema voi jollekin aiheuttaa suurta surua, vaikkei toiset asiaa ymmärtäisikään. (Gothoni 2014, 193.) Näin ollen sekä suremisen tapa että surun voimakkuus ja surusta selviytyminen ovat aina yksilöllisiä kokemuksia (Poijula 2018, 75).

Surun tehtävänä on kerätä yhteen menetetyistä läheisistä käsittäviä ajatuksia ja rakentaa muisto osaksi omaa elämää. Suru voi viedä voimia samoin kuin ruumiillinen työkin. Se voi muuttaa ihmisen arvoja, suhdetta elämään, toisiin ihmisiin ja Jumalaankin. Suru tekee työtään ihmisessä. (Gothoni 2014, 194.) Surutyö käsitettä on kritisoitu viime vuosina. Pahimmillaan termi luo surusta käsityksen projektina, joka pitää tehokkaasti suorittaa ja joka on sitten ohi, kun vainaja on unohdettu. Yhteiskunnan näkökulmasta, jossa arvostetaan tehokkuutta ja hyödyllisyyttä, surevaa ihmistä voidaan kärjistyneesti verrata vammautuneeseen ihmiseen. Voidaan siis ajatella, että sureva on tilapäisesti kyvytön huolehtimaan omasta osuudestaan yhteiskunnan rattaissa ja usein heidät jätetäänkin omaan rauhaan suremaan. Yleinen odotus tai jopa vaatimus esimerkiksi koulussa tai työpaikalla on, että sureva palaisi mahdollisimman pian takaisin tuottoa tekeväksi osaseksi. Seurakunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna jokaisen ihmisen elämään kuuluu surua. Siksi seurakunnissa luontevasti annetaan surulle sekä surevalle omaa tilaa niin paljon kuin sureva itse kokee tarpeen. Sureva itse määrittelee sen, miten suurelta kriisiltä menetyks elämässään tuntuu, eikä sitä pidä vähätellä. (Itkonen 2019, 44, 115.)

Äkillinen kuolema lähipiirissä on traumaattisempi kokemus, kuin sellainen, johon voi valmistautua. Tällaisissa tapauksissa jälkeenjäävillä läheisillä ei ole aikaa varautua läheisen poismenoon. Äkillisen menetyksen kokenutta perhettä voisi lähestyä jo heille entuudestaan tuttu diakoni tai pappi. Tämä voi olla eduksi surutukemisessa sekä antaa hyvän pohjan jaetun surun kokemukselle. (Itkonen 2019,

166—168.) Monet eri tekijät vaikuttavat suruun, kuten kuka kuollut henkilö oli? Millainen suhde surevalla kyseiseen henkilöön oli? Miten henkilö kuoli? Kauan sairastanutta tai äkkiarvaamatta onnettomuudessa menehtynyttä läheistä on erilaista surra. Myös mahdolliset aiemmin koetut surun ja menetyksen kokemukset ja tapa, jolla niitä on prosessoitu, vaikuttavat surun käsittelyyn. Yksilölliseen suruprosessiin vaikuttavat myös surevan ikä, sukupuoli, sosiaalisen tuen mahdollisuudet tai niiden puuttuminen. Toisen talous voi olla turvattu läheisen menetyksen jälkeenkin, mutta joku voi joutua taloudelliseen ahdinkoon. Suru saattaa myös jähmettyä ja kuolettaa tunteita. (Gothoni 2014, 196.)

2.1 Surun käsittely

Useimmat ihmisistä kokevat vähintään yhden traumaattisen tapahtuman, kuten läheisen menetyksen, ennen 45 ikävuotta (Moesgaard 2014). Surun käsittely on hyvin henkilökohtaista ja jokainen käsittelee surun omalla tavallaan (Suomen mielenterveysseura 2015). Ulkopuolinen henkilö saattaa ajatella, ettei esimerkiksi oman lemmikin kuolema olisi riittävä syy suremiseen. On luontevaa ihmis mielelle käyttää niitä voimavaroja ja keinoja, jotka löytyvät itsestä. Toisille on luonnollista osoittaa tunteitaan avoimesti, itkeä ja nauraa. Surua voi kuitenkin käsitellä myös pohtimalla tapahtumien kulkua ja selvittämällä kuoleman tarkoitus perinpohjaisesti. Taiteellinen tunteiden käsittely piirtämisen sekä musiikin ja laulun kautta on toisille erittäin tärkeä keino ottaa suru omaan haltuun, joskin tämäkään tapa ei ole kaikille hyvä. Surua voi käsitellä myös fyysisten lajien kautta, kuten liikunnalla. Osalle uskonnollisuus ja hengellisyyden merkitys lisääntyy menetyksen kohdatessa. Vertaistukiryhmät ovat monelle surunkäsittelyprosessissa suurin helpottaja. Siellä voi keskustella menetyksestä saman kohtalon kokeneiden ihmisten kesken ja jakaa omia kokemuksiaan tapahtumasta. (Suomen mielenterveysseura 2015.) On siis monia eri tapoja pyrkiä ratkaisemaan kriisitilanteita. Suru käynnistyy kaaoksen päivittäisestä sietämisestä sekä useimmiten voimakkaiden tunteiden kohtaamisesta. (Gothoni 2014, 148, 193.) Surussa erotellaan myös vaiheita, joita voidaan kutsua seuraavasti; kieltäminen, viha,

kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Nämä vaiheet ovat vain viitekehystenä, joiden avulla voidaan pyrkiä käsittämään, mitä ollaan menettämässä tai menetetty. On hyvä muistaa, että jokaisen elämän ja kuoleman käsikirjoitus on ainutlaatuinen. (Eho 2008, 221.) Ei ole olemassa normaalia tai oikeaa tapaa surra eikä omaa suruprosessia kannata verrata muiden suruprosesseihin. Monilla tekijöillä, kuten persoonallisuudella ja eletyllä elämällä, on vaikutusta surun käsittelyyn. (PsychCentral.) Myös surevan tietyt ominaisuudet hyödyttävät menetykseen sopeutumista. Näitä ovat esimerkiksi kyky nähdä kuolemasta seuraavan jotakin myönteistä, hengellisyys ja spontaanit positiiviset muistot menetetystä henkilöstä. (Poijula 2018, 84.)

Yhdysvaltalainen surututkija William J. Worden kuvaa suruprosessia neljän eri tehtävän kautta. Ensimmäinen tehtävä surussa on menetyksen todellisuuden hyväksyminen eli se, ettei oma läheinen ole enää elossa. Vaiheeseen kuuluu sen todellisuuden hyväksyminen, ettei jälleennäkeminen ole mahdollista ainakaan tässä elämässä. Toisena tehtävänä suruprosessissa koetaan menetyksen aiheuttama tuska. Tässä vaiheessa tuska voi tuntua konkreettisenä fyysisenä tai psyykkisenä kipuna. Se voi heijastua myös käyttäytymiseen. Kaikki eivät koe tuskaa yhtä intensiivisesti eikä samalla tavoin. Läheisen menetys aiheuttaa lähes aina jonkinasteista kipua. Kolmannen tehtävän aikana sopeudutaan maailmaan ilman vainajaa. Tähän tehtävään kuuluu kolme eri ulottuvuutta. Ulkoisessa sopeutumisessa opetellaan uutta arkea ilman vainajaa ja sopeudutaan päivittäiseen elämään. Sisäisessä sopeutumisessa etsitään vastausta siihen, kuka minä olen nyt ilman vainajaa. Kolmas on spirituaalinen sopeutuminen, jossa uskomusmaailma mahdollisesti muotoutuu uudelleen. Näin ollen kolmannen tehtävän aikana yllättävienkin tuntemusten ja ajatusten herääminen surevalla on mahdollista. Neljännen tehtävän aikana sureva keskittyy luomaan vainajaan uudenlaisen suhteen, joka perustuu muistoihin ja rakkauteen vainajaa kohtaan. Tehtävän tarkoituksena on saavuttaa ymmärrys siitä, että on hyväksyttävää jatkaa omaa elämää, vaikka ikävöisikin vainajaa. (Worden, 2008, 39, 43—44, 46,50.)

Kukaan ei voi ennustaa tulevaa, mutta sureva saattaa mahdollisesti kokea syyllisyyden tuntoa siitä, ettei esimerkiksi ollut oikeaan aikaan paikalla. Surevaa on hyvä yrittää saada tiedostamaan elämän kulku. Kuoleman sijasta syyllisyyden

tunteita sureva voi kokea myös jostakin aiemmin koetusta, yksittäisestä vainajaan liittyvästä käsittelemättömästä tai keskeneräiseksi jääneestä asiasta. Tällöin surevaa voi rohkaista yksinkertaisten mielikuvaharjoitusten avulla kertomaan esimerkiksi tyhjälle tuolille tai kynttilälle tuntojaan sekä tarvittaessa pyytämään anteeksi. (Itkonen 2019, 130.)

2.2 Surun vaiheet

Suru on yleisimmin kuvattu nelivaiheisena prosessina (Mielipalvelut. Mitä suru on. Miten surua tulisi käsitellä. 2018). Jokainen ihminen tuntee surun henkilökohtaisena ja yksilöllisenä prosessina, jossa tavallisesti on erilaisia vaiheita (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, 82). Ensimmäisenä vaiheena surussa pidetään shokkia. Shokin aikana suruun liittyviä tunteita ja ajatuksia ei pysty vielä jäsentämään eikä käsittelemään. Surun kieltäminen on tavallista tässä vaiheessa. Surutyötä tekevä tarvitsee usein tässä vaiheessa rinnalleen turvallisia ja luotettavia ihmisiä. Mikäli menetys on ollut äkillinen, eikä siihen ole osattu varautua aiemmin, voi shokkivaihe kestää pidempään.

Toisena suruprosessin vaiheena pidetään reaktiovaihetta. Reaktiovaiheessa surija alkaa jäsentämään menetyksen todellisuuden. Surijan mieli kokeilee puolustautua erilaisin keinoin tapahtunutta kohtaan. Vähitellen kuitenkin mahdollistuu menetyksen käsittelyn aloittaminen. Reaktiovaiheessa surija saattaa keskittyä vain käytännöllisten asioiden hoitamiseen eikä suru näy ulospäin. Toisaalta taas menetyksestä puhumisen tarve on erityisesti tässä vaiheessa suuri. (Mielipalvelut. Mitä suru on. Miten surua tulisi käsitellä. 2018.) Surija tarvitsee useimmiten reaktiovaiheen aikana konkreettisia ohjeita ja tukea läheisiltä sekä turvallisilta ihmisiltä arjessa selviytymiseen (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, 82). Useimilla reaktiovaihe kestää muutamasta viikosta muutamiin kuukausiin. Kolmannessa vaiheessa, eli käsittelyvaiheessa surua voi viimein alkaa työstämään. Kiel-tämisen jäädessä taakse, menetyksen hyväksyminen sekä siitä aiheutuvien muutosten työstäminen voi alkaa.

Käsittelyvaiheessa erilaiset tunneilmaukset ovat mahdollisia. Ikävän lisäksi surija saattaa kokea vihan, pettymyksen, syyllisyyden tai kiitollisuuden tunteita. Vaihe kestää muutamista kuukausista jopa yli vuoteen ja sen sanotaan olevan suruprosessin raskain vaihe. Käsittelyvaiheen aikana surija saattaa herkästi vetäytyä ja kokea haastavaksi keskittymisen ulkoisiin asioihin. (Mielipalvelut. Mitä suru on. Miten surua tulisi käsitellä. 2018.) Käsittelyvaiheen aikana toipuminen alkaa kehittymään ja yksilöllisesti ihminen hyväksyy kuoleman tapahtuneen. Psykkiset ja fyysiset oireet surijalla katoavat vähitellen ajan kuluessa. (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, 82).

Neljäs ja viimeinen suruprosessin vaihe on sopeutumisvaihe. Tasapaino elämään alkaa pikkuhiljaa palautua ja surija pystyy hyväksymään tapahtuneen. Sopeutuminen ei tarkoita sitä, että menetetty unohtettaisiin. Suru hyväksytään ja sen kanssa opetellaan jatkamaan omaa elämää. Viimeistään tässä vaiheessa elämänilo alkaa palautumaan. Joskus voi tuntua siltä, että surusta ei koskaan pääse yli, mutta itselleen on annettava aikaa surra sekä muistella menetettyä. (Mielipalvelut. Mitä suru on. Miten surua tulisi käsitellä. 2018.)

On tärkeää muistaa, että jokainen läheisen menettänyt kokee surun vaiheet omalla tavallaan. Jokin vaihe voi viivästyä tai jäädä kokonaan tulematta. On myös mahdollista, että vaiheiden välillä tulee edestakaista liikehdintää, esimerkiksi kolmannesta vaiheesta saatetaan palautua takaisin toiseen vaiheeseen (Psych-Central). Vaiheiden tiedostaminen voi silti auttaa surijaa prosessissaan ja antaa kontekstia kokemiinsa tuntemuksiin. Samalla ihmiselläkin surun ilmaisun tavat voivat vaihdella. Surulle tai sen määrälle ei ole ulkoista mittaa. Se ei myöskään pysy mielessä tasaisen voimakkaana, vaan saattaa aaltoilla. (Mieli 2019, 66.) Surussa on kysymys rakkaudesta ja kiintymyssuhteesta menetettyyn läheiseen. Menetyksen kokenut henkilö joutuu kohtaamaan menetyksen yhä uudelleen eri elämänvaiheissaan. Näin ollen kasvu voi olla koko loppuiän kestävä prosessi. Silti myönteisenä ulottuvuutena surussa ja resilienssissä voidaan havaita menetyksen jälkeinen kasvu. (Pojula 2018, 89.)

2.3 Mielen ja kehon reagointia surussa

William J. Worden jaottelee surureaktiot viiteen eri reaktioon. On tunteisiin liittyviä reaktioita, kuten vihaa, syyllisyyttä, yksinäisyyttä ja kaipausta. Surussa on myös fyysisiä aistimuksia, kuten hengen ahdistusta tai energian puutetta. Kolmantena on kognitiiviset reaktiot; epäusko, vainajan läsnäolon tunne ja jopa hallusinaatioita. Myös käytökseen liittyy usein erilaisia reaktioita, kuten univaikeutta, ruokahaluttomuutta, hajamielisyyttä, sosiaalista vetäytymistä ja hyperaktiivisuutta. Brittiläinen suruun perehtynyt psykologi Richard Gross on lisännyt Wordenin reaktioiden jaotteluun vielä kuudennen kohdan eli hengelliset tai henkiset reaktiot. Hänen mukaansa yhtenä reaktiona suruun on merkityksen etsintä menetykselle tai muutokset hengellisessä elämässä tai uskomuksissa. Suru ei ole siis vain ihmisen sisäisissä tunteissa näkyvä. Se voi liittyä ja näkyä myös käyttäytymisessä, ihmisen kehossa, ajatuksissa ja jopa maailmankäsityksen muutoksessa. Reaktiot ovat yhtä yksilöllisiä kuin surukin. Surevan voi silti olla tärkeää kuulla, että reaktiot, joita hän mahdollisesti kokee ja tuntee, ovat asiaan kuuluvia. On sanottu, ettei ole olemassa oikeaa tapaa reagoida suruun, kunhan surevalla vain on tilaa reagoida jotenkin. (Itkonen 2019, 38—39, 40—43.)

Suru ja sureminen aiheuttavat ihmiskehossa monia erilaisia tuntemuksia, aivomme käsittävätkin surun nimenomaan kipuna (Lahti & Partonen 2020, 141—142). Suru voi ilmetä fyysisenä oireiluna kehossa. Se voi olla hengenahdistusta, vatsakipua, rinnassa tuntuva painetta tai pyörryttävää oloa. Myös käsittelemättömän suru voi aiheuttaa erilaisia kehollisia kiputiloja siitä kärsivälle. (Suomen mielenterveysseura 2015.) Kiputuntemusten lisäksi suruun liittyy useita muitakin tuntemuksia. Surun alkuvaiheessa olo voi olla lamaantunut ja tunnoton. Tämä on kehon luontainen suojareaktio, se antaa aikaa surutiedon vastaanottamiseen sekä käsittelyyn. Kaipaus, tuska, yksinäisyys ja muut tunteet tulevat esiin vasta vähän myöhemmin, kun alkushokki on ohitse. Voimakkaat tunteet voivat esimerkiksi säikäyttää surun kohdannutta. Tällöin ensiarvoisen tärkeää on lähipiirin empaattinen tuki sekä tieto siitä, että suruun voi kuulua vahvoja tunnekokemuksia. Pitkään jatkuva suru on keholle kuormittavaa. (Lahti & Partonen 2020, 142—144.)

Vihan tunne on myös normaali surureaktio. Kaikenlaiset tunteet kuuluvat ihmisyyteen ja elämään. Tästä syystä myös vihan tunteille on tärkeä antaa lupa, jotta se tunteena tunnustetaan ja sitä pystyy ilmaisemaan. Vihan tunteita voi kokea moneen asiaan, kuten Jumalaa, lääketiedettä tai jopa vainajaa itseään kohtaan. Vihalle luvan antaminen ei tähtää katkeruuteen tai loputtomaan vihanpitoon, sillä ne ovat pitkään jatkuneina vahingollisia kantajalleen. On harkittava ja huomioitava menetyksen luonne puhuttaessa surevalle anteeksiannosta. Mikäli menetys on ollut traumaattinen, esimerkiksi hoitovirhe tai onnettomuus, anteeksiantamisen prosessi voi olla pitkä ja vaikea. Tähän ei usein riitä seurakunnan resurssit vaan surijalle olisi hyvä suositella psykoterapeuttista ammattiapua. (Itkonen 2019, 131.)

Ajan kuluessa suru ei mahdollisesti ole enää jatkuvasti läsnä, mutta se voi tulla yllättäenkin esiin, kuten jonkin asian muistuttaessa menetyksestä. Ajan myötä myös myönteisiä tunteita voi ilmaantua ja sekoittua osaksi surua. Näitä tunteita voivat olla esimerkiksi helpotus ja rauha. Nämä tunnetilat voivat aiheuttaa kokijassaan esimerkiksi häpeän ja syyllisyyden tuntemuksia. Myönteisiä tunteita ei kuitenkaan pidä pelästyä, vaan ne ovat hyväksi. Ne ilmaisevat psyykkistä joustavuutta sekä sietokykyä. (Lahti & Partonen 2020, 143.)

2.4 Nuoren suru

Nuoren kohdatessa kuoleman, hänen täytyy kohdata ennen kokemattomia tunteita (Eho 2008, 227). Nuoret ovat monella tapaa haavoittuvampia kuin aikuiset kohdatessaan läheisen menetyksen (Itkonen 2019, 88, 90). Läheisen ihmisen kuolemaan reagointi riippuu siitä, minkäikäinen ja tasoinen nuori on kyseessä. Muita nuoren reagointiin vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi, onko kuolema ollut yllättävä, onko nuori voinut valmistautua siihen jotenkin tai kuinka joku muu läheinen on reagoinut kuolemaan. (Poijula 2007, 110.) Suruprosessin aikana saatu apu sekä henkinen että fyysinen tuki vaikuttavat menetyksestä selviytymiseen. Nuoret voivat kokea surun hyvin eri tavoin toisistaan poiketen. Usein nuorena kohdattu suru voi elää heidän ajatuksissaan vaihdellen. Toisena hetkenä nuori

suree menetystään hyvin raskaasti, mutta kuitenkin palaa normaaliin toimintaan ja arkeen nopeasti. (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, 79.) He ymmärtävät kuoleman jo aikuisten tapaan, joten tärkeää on osata antaa nuorille oikeaa ja tarkkaa tietoa kuolemasta sekä siihen liittyvistä surureaktioista (Poijula 2007, 97). Nuorten kanssa on puhuttava oikeilla termeillä. Heille pitää antaa tilaa sekä mahdollisuus surra omalla tavallaan, eikä esimerkiksi niin, miten vanhempi suree. On myös tärkeää ilmaista nuorelle, ettei häntä pakoteta puhumaan. Mahdollisuus puhumiseen on oltava kuitenkin heti tarjolla, silloin kun se nuoresta tuntuu hyvältä. Lisäksi on seurattava, miten nuori menetyksen jälkeisten viikkojen aikana selviytyy arjen rutiineista, esimerkiksi nukkumisesta, syömisestä, sosiaalisista kanssakäymisistä sekä koulussa pärjäämisestä. Nuoren on tärkeä päästä tekemään itselleen mieluisia asioita, jotka tuovat nautintoa ja iloa, vaikka se vanhemmista saattaisikin tuntua epäsovelialta. Koulun on suotavaa välittää tieto nuoren tilanteesta, jotta se osataan ottaa huomioon koulun arjessa. Ammattilaisten pitäisi tarjota nuorelle automaattisesti apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja avuntarjous tulisi uusia ainakin muutaman kerran. (Itkonen 2019, 88, 90—91)

Läheisille mukaan lukien nuorille on hyvä tarjota useampia kohtaamisia vainajan hyvästelyyn. Hetkellisesti vainajan näkeminen voi lisätä ahdistusta, mutta pidemmällä ajalla sillä on kumminkin todettu olevan myönteisiä seurauksia. Hyvästely voi tehdä kuolemasta vielä todemman ja vähentää epäuskoisuutta sekä jossitte-lua. Ketään ei pidä pakottaa vainajan hyvästelyyn ja asiasta on hyvä olla sovit-tuna ennalta, ettei tilanne tulisi järkytyksenä. Hyvästelytilanteessa voi esimerkiksi katsoa ja koskea vainajaa, puhua tai laulaa hänelle. Halutessaan vainajalle voi valita arkkuvaatteet sekä jättää pieniä muistoesineitä hänen mukaansa. (Ter-kamo-Moisio & Aho 2020, 125—126.) On tärkeää, että hyvästelytilanteessa nuo-ren mukana on turvallinen aikuinen. Seurakunnan työntekijä voi tarjoutua tulemaan tilanteeseen mukaan, jolloin vainajan luona voidaan viettää lyhyt suruhar-taus tai rukoushetki omaisten näin toivoessa. (Itkonen 2019, 82, 171.)

Lain mukaan alle 18-vuotiaalla henkilöllä on oikeus saada lapsen eläkettä, äidin, isän tai muun huoltajan (kasvatusvanhempi) menehtyessä. Eläkettä maksaa Suomessa Kansaneläkelaitos. Lapseneläkettä voi hakea myös omasta työeläke-laitoksesta, mikäli vanhempi/huoltaja on ollut työelämässä. Etuuden hakee

lapsen huoltaja. Etuus myös maksetaan pääsääntöisesti huoltajalle, mikäli muuta ei ole sovittu. Lapseneläkettä maksetaan 18-vuotiaaksi asti, ellei nuori opiskele päätoimisesti, jolloin eläkkeen maksamista voidaan jatkaa 21-vuotiaaksi asti. (Kansaneläkelaitos. Omaisen kuolema. Lapseneläke.)

2.5 Sukupuolten välisiä eroja surun käsittelyssä

Surun käsittely on hyvin henkilökohtaista. Jokainen ihminen käsittelee sitä eri tavalla - näkyvällä tai näkymättömällä tavalla. Surun käsittelyn eroja on huomattu eri sukupuolten välillä. (Lahti 2019, 6.) Erot voivat johtua siitä, että yhteiskunta on ajan saatossa määritellyt perheeseen tietynlaiset roolimallit, jossa naispuolisilla henkilöillä on oma tehtävänsä ja miespuolisilla henkilöillä omansa (Kinanen 2009, 25). Kun puhutaan tyttöjen ja poikien välisestä surukäsittelystä, sillä tarkoitetaan feminiinistä ja maskuliinista surua. On hyvä ymmärtää, että myös naispuolinen henkilö voi tuntea maskuliinista surua, ja miespuolinen feminiinistä surua. (Lahti 2019, 5.)

Tytöt ja tytöksi itsensä identifioivat ihmiset osaavat havaintojen mukaan näyttää tunteitaan avoimemmin surun kohdatessa. Surun näyttäminen on alusta alkaen luontevampaa. He kertovat tunteistaan ääneen, itkevät ja tuntevat myös myötätuntoa muita kohtaan. Huolenpitäjän roolin ottaminen perheen auttamisessa on tyypillistä. Usein heitä auttaa se, että he saavat tehdä kotona askareita, joista on myös muille iloa, kuten ruuanlaitto ja siivous. Tämä on eräänlainen selviytymiskeino heille. (Kinanen 2009, 25—26.) Tyttöillä muihin läheisiin ja ystäviin tukeutuminen on luonnollisempaa ja todennäköisempää (Poijula 2007, 116).

Pojilla ja pojaksi itsensä tunnistavat henkilöt ovat tyttöihin verrattuna paljon sulkeutuneempia tunteiden jakajia, he voivat olla kireällä tuulella ja hiljaisia. Lisäksi he viihtyvät paljon paremmin omassa seurassaan, eivätkä halua puhua kuolemasta luontevasti. Kohdatessaan menetyksen pojat keskittyvät muihin asioihin kuin kuoleman käsittelyyn, kuten pelaamiseen, musiikin soittamiseen tai liikuntaan. Pojat käsittelevät surun ja siihen liittyvän kivun siis hyvin erityyppisesti

verrattuna tyttöihin. On myös luontevaa, että miespuoliset henkilöt kokevat enemmän vihaa ja pettymyksen tunnetta, jota he purkavat huumorin kautta. (Kinanen 2009, 25—26.)

2.6 Viivästyneen suruprosessin vaikutukset

Vaikuttaa siltä, että viivästyneen surun taustalla on usein sosiaalisen tuen puute menetyksen hetkellä. Suru voi käsittelemättömänä kroonistua. Tämän myötä elämä voi olla jatkuvaa murehtimista ja huolehtimista. Lisäksi vanhojen menetysten jättämät tunteet voivat nousta jatkuvasti esille ihmisen kohdatessa uusia menetyksiä tai muita vaikeuksia elämässä. On tärkeää hakea ammattilaisen apua, mikäli suruprosessin läpikäyminen tuntuu surevasta ylitsepääsemättömän vaikealta. Myös läheinen voi ohjata surevan ammattilaisen luo havaitessaan hänen välttelevän menetyksen hyväksymistä. Alkoholin tai päihteiden avulla ei kannata lääkittää surua, sillä ne vain tukehduvat ja siirtävät surun läpikäymistä. (Mielipalvelut. Mitä suru on. Miten surua tulisi käsitellä. 2018.)

Suruprosessissa tärkeä tekijä on resilienssin eli selviytymiskykyisyyden vaikutuksen havaitseminen (Itkonen 2019, 55). Resilienssi käsitetään onnistuneeksi sopeutumiseksi vastoinkäymisessä. Resilienssikykyyn vaikuttavat ihmisessä monet eri asiat. Henkilön ikä, sukupuoli, kiintymyssuhdekehitys, koulutus, terveys, temperamentti, persoonallisuus ja selviytymisstrategiat vaikuttavat surussa toimivaan resilienssikykyyn. Perheenjäsenten yksilölliset tarinat sekä pari- ja perhedynamiikka, ympäristön tuki ja reaktiot, perheen ja ystävien tuki, auttajien, työpaikan tuki sekä sururyhmiin osallistuminen vaikuttavat niin surevan yksilön kuin perheenkin ominaisuuksiin surusta ja resilienssistä puhuttaessa. Surevan yksilön lisäksi kuoleman syyt ja olosuhteet vaikuttavat resilienssiin. Resilienssi on voimavara, jota voidaan vahvistaa surun kohdanneissa ihmisissä. (Poijula 2018, 83—86, 89.) Toinen vahvistava tekijä on tukeminen menetyksen merkityksen etsinnässä, miksi näin tapahtui? Välttämättä merkitystä ei löydy surutyötä tehdessä tai merkitys voikin löytyä oman elämän uudelleen ymmärtämisessä. Tämän

merkityksen etsinnässä ja kysymyksiin vastaamisessa olisi luontainen kohta seurakunnassa tehtävälle surutyölle. (Itkonen 2019, 55.)

Artikkelissa *Mental health promotion in young people – an investment for the future* mainitaan, että on olemassa akuutti tarve kehittää enemmän kokonaisvaltaisempia ja tukevimpia palveluita nuorille. WHO:n mukaan nuorten mielenterveys on avainasemassa ja ammattilaisten sekä poliitikkojen pitäisi kiinnittää siihen enemmän huomiota. WHO:n tutkimusten mukaan on arvioitu, että vain 10–15 % mielenterveysongelmista kärsivistä nuorista saa apua mielenterveyspalveluista. Nuoret usein aliarvioivat tarpeensa ulkopuoliseen apuun ja yrittävät selvittää ongelmista itsekseen. Nuorille tulisi kuitenkin markkinoida tietoa mielenterveyteen liittyvistä ongelmista sekä tarjota mahdollisuutta tuen ja hoidon saamiseen. (Stengård & Appelqvist-Schmidlechner 2010, 1–2.)

2.7 Kristinusko ja suru

Nykyisin Messukylän kirkkoherranakin toimiva Itkonen on kehittänyt käytännöllisen ja helppokäyttöisen työkalun erityistä tukea tarvitsevan surevan tunnistamiseen. Jaksamisen jakkaralla istuessaan ihminen saa levähtää. Itkonen luonnehtii, että mikäli yksi jakkaran jaloista katkeaa, sillä pystyy edelleen melko hyvin istumaan tukevasti. Mutta mikäli jaloista esimerkiksi kaksi on poikki ja kolmas heiluu, istuminen on hyvin huteraa. Neljää jalkaa kuvaavat seuraavat teemat; menetyksen luonne, omat voimavarat, sosiaalinen tuki sekä muu elämäntilanne, esimerkiksi muut stressitekijät arjessa. (Itkonen 2019, 73–74.) Tällainen yksinkertainen malli voi toimia tarkasteltaessa nuoren jaksamista läheisen menetyksen jälkeen. Sen avulla myös tilanteen ja mahdollisen tuen kartoittaminen voi olla luonnollisempaa.

Äärimmäisen tärkeä osa ihmisen jaksamista on toivo. Itkonen jopa luonnehtii, että niin kauan, kun surevalla on toivoa paremmasta, hän jaksaa jatkaa eteenpäin. Sosiaalinen tuki on tärkeässä roolissa myös toivon antamisessa. Seurakunnalta

annettavan surutuen olisi oltava ennen kaikkea toivoa luovaa, onhan toivo kristillisessä uskossa yksi keskeisistä teemoista. (Itkonen 2019, 105.)

Kokemukset eri henkilöiden uskosta voivat vaihdella esimerkiksi lohdutuksen kokemuksista vihan ja ahdistuksen tunteisiin (Gothoni 2014, 196). Uskonnot ja läheisen kuolemaan liittyvä suru ovatkin olleet tiukasti sidoksissa toisiinsa. Uskonnon avulla pyritään löytämään selityksiä, esimerkiksi ihmisen olemassaoloon liittyviin kysymyksiin. Toisinaan onkin jopa esitetty, että uskonnot ovat olemassa varsinkin siitä syystä, että ihmisiä menehtyy. Uskonto voi nimittäin auttaa surevaa löytämään merkityksellistä sisältöä sekä elämälle että kuolemalle. Se voi tarjota yhteisön, jossa tutustua uuteen elämäntilanteeseen ja rakentaa tulevaisuutta. Sureva voi myös uskonnon kautta löytää yhteyttä tuonpuoleiseen, tässä voivat rukoukset ja rituaalinen toiminta auttaa. (Itkonen 2020, 25.)

Raamattu sisällöllään käsittelee kuoleman vakavasti, ja se on myös Raamatussa todella keskeinen asia. Raamattu ei kuitenkaan anna läheisensä menettäneelle surevalle selkeitä vastauksia kuoleman syistä. Sen mukaan on kaksi näkökulmaa mitä tapahtuu, kun ihminen kuolee. Esimerkiksi Mooseksen ensimmäisessä kirjassa kerrotaan, kuinka ruumiin kuoltua, koko ihminen kuolee. (Kinanen 2009, 48.) ”Maan tomua sinä olet, maan tomuun sinä palaat” (1.Moos. 3:19). Toinen Raamatun näkökulma kuolemaan viitaten on se, että ihmisen kuollessa pelkkä ruumis kuolee ja sielu jää vaeltamaan välitilaan, ennen viimeistä matkaansa (Kinanen 2009, 48). Riitta ja Teppo Teinonen selittää Ajasta ylösnousemukseen -teoksessaan (1975) että Kirkon oppien mukaan Jumalan kullekin luoma sielu ei tuhoutu ihmisen kuollessa, vaan yhtyy ruumiiseen ylösnousemuksessa (Kinanen 2009, 49).

Suomalaisista valtaosa kuuluu johonkin kristilliseen seurakuntaan. Surevan elämänkatsomus tulisi ottaa huomioon myös surutyöskentelyssä. Suurin osa hautajaisista pidetään edelleen kristillisen perinteen mukaisesti. Kristilliseen hautajaisperinteeseen kuuluu, että vainaja saatetaan haudan lepoon ja Jumalan haltuun. Vainajaa muistetaan, rukoillaan, surevia lohdutetaan ja julistetaan myös evankeliumia Kristuksen ylösnousemuksesta kuin jälleennäkemisen toivosta. Nykypäivänä polttohautaus on Suomessa yleisin hautausmuoto, mutta esimerkiksi

katolinen sekä ortodoksinen kirkko suhtautuvat siihen vielä varauksellisesti. Heillä tämä liittyy ristiriitaan ylösnousemuksen kanssa. Luterilaisessa kirkossa ajatellaan, että tuhkaus ei ole ristiriidassa ylösnousemuksen kanssa. Siinä tapahtuu sama prosessi kuin arkkuhautauksessa, mutta nopeammin. Voidaan ajatella, että hautajaisissa fyysinen kuolema laajenee sosiaalisesti kuolemaksi, jossa yhteisö myötää yhden jäsenen poistuneen joukostaan. (Itkonen 2020, 25—27,29.) Ei kuitenkaan voida todeta, että suru loppuisi hautajaisiin vaan hautajaisten jälkeen surua on edelleen ja vainajaa muistellaan eri tavoin. (Itkonen 2020, 32—33.)

Suomessa surutukeen suunnatut resurssit ovat valitettavan vähäiset. Tästä syystä kristillisten seurakuntien tarjoamat voimavarat ovat tärkeä lisä julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin palvelutarjonnan rinnalla. Hautajaisten sekä muuhun suruun liittyvien asioiden lisäksi kristilliset seurakunnat järjestävät sururyhmiä. Näiden ryhmien toiminta pohjaa kristilliseen uskoon ja toivoon sekä ensisijaisena tavoitteena ryhmissä on tarjota kaikille sureville keinoja surun ilmaisuun ja jakamiseen. Oma seurakunta voi tarjota myös esimerkiksi konkreettista apua maksuttomasti, kuten kuuntelijan ja keskustelukumppanin. (Itkonen 2020, 28.) Nykypäivänä vallalla olevat ihanteet ovat harmillisen kaukana kristillisestä ihmiskäsityksestä. Epätäydelliselle ihmiselle kristillinen ihmiskäsitys on armollinen ja avoin. Jumalan kuvinakin olemme haavoittuvaisia sekä vajavaisia. Siitä huolimatta Jumala antaa jokaiselle ainutkertaisen arvon ja merkityksen, huolimatta onnistumisista tai epäonnistumisista. (Suni & Virtanen 2008, 89.)

3 MERKITYKSELLINEN NUORUUS

Nuoruuden käsite on kulttuurisidonnainen. Tässä opinnäytetyössä käsittelemme nuoruutta suomalaisen yhteiskunnan ja sen kulttuurin kautta. Suomalaisessa kulttuurissa nuoruutta tavallisesti pidetään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Se on vaihe, jossa vastuu lisääntyy yleensä vähitellen. Nuoren elämämpiiri voidaan jakaa karkeasti kolmeen k-kirjaimella alkavaan alueeseen, nämä

ovat koti, koulu ja kaverit. Näiden alueiden tulisi olla tasapainossa, jotta nuori voisi hyvin ja hän saisi olla rennosti oma itsensä. (Paananen 2008, 21.)

Nuoruus ei välttämättä ole vain ihanaa aikaa, vaan se voi olla haastavaakin. Samalla kun nuori etsii itseään ja kokeilee ottaa enemmän vastuuta, hän voi tuntea olonsa avuttomaksi. Nuori ei mahdollisesti kuuntele vanhempiaan, mutta siitä huolimatta kaipaa heidän tukeaan. Nuori haluaa toimia itse, mutta toivoo samalla, että tukea on saatavilla, jos hän kompuroi. (Paananen 2008, 23.) Nuorena olisi tärkeää saada kokea olevansa hyväksytty ja välitetty ilman, että pitäisi olla tiettyssä muotissa. Ihminen vapautuu ja uskoo itseensä, kun saa kokea olevansa hyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä. Tällöin hän uskaltautuu pohtimaan muun muassa omaa itseään, ihmissuhteitaan, elettyjä kokemuksia ja tulevaisuuttaan. (Suni & Virtanen 2008, 88.)

Nuori rakentaa omaa identiteettiään niin uskonnollisten kuin eksistentiaalisten kysymystenkin avulla. Tämä kertoo siitä ajatustyöstä, jota nuori hyödyntää oman identiteettinsä muodostamiseksi. Yksi tärkeä identiteetin osa-alue on juuri uskonnollisuus. Se voi muun muassa liittää nuoren yhteisöön, sen arvoihin sekä käytäntöihin. Se voi antaa tunteen kuulumisesta johonkin suurempaan kokonaisuuteen. Elämän kriisikohdissa, kuten surun tai pettymyksen kohdatessa tällainen identiteetti on tärkeä. (Paananen 2008, 34—35.)

3.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruus on kriittinen ajanjakso ihmisen elämänjanalla. Ajanjakso nuoruudessa muovautuu monista muutoksista, niin fyysisistä kuin psyykkisistä. Nuoruudessa itsenäisyys sekä identiteetti kehittyy ja koulutusratkaisut, parisuhde-elämä sekä muut ratkaisut omassa elämässä ovat pinnalla. Kaikilla näillä ratkaisuilla on kauaskantoisia vaikutuksia nuoren mielenterveyteen sekä hyvinvointiin. Henkilökohtaisella tasolla mielenterveysongelmat voivat heikentäen vaikuttaa nuoren sosiaaliseen, älylliseen ja emotionaaliseen kehitykseen ja täten tulevaisuuteen. Pahimmassa tapauksessa tämä voi johtaa nuoren itsemurhaan. WHO:n

mukaan monissa Euroopan maissa itsemurha on yksi kolmesta yleisimmästä kuolinsyystä nuorella. (Stengård & Appelqvist-Schmidlechner 2010, 1—2.)

Psykoanalyytikko Eric H. Erikson on kehittänyt ehkä maailman tunnetuimman koko ihmiselämän kattavan kehitysteorian. Eriksonin kehitysteoria jakaantuu kahdeksaan eri kehityksen vaiheeseen. Nuoren kokema identiteettikriisi on Eriksonin mukaan merkittävin kriisi, jonka ihminen kohtaa. Positiivinen ratkaisu kriisissä on se, että nuorelle kehittyy vahva identiteetti ja että hän on valmis suuntautumaan tulevaisuuteen. Negatiivinen ratkaisu on hämmennys identiteetin suhteen, jolloin nuori ei ole valmis tekemään omaa tulevaisuutta koskevia valintoja ja päätöksiä, kuten ammatinvalintaa tai perheen perustamista. (Erkkilä 2006.)

3.2 Suru ja murrosikä

Nuoruuteen kuuluu tavallisestikin olemassaoloon liittyvät pohdinnat, jotka voivat voimistua läheisen kuoleman seurauksena. Nuorelle vertaisryhmäsuhteet ovat yleensä tärkeitä. Menetyks voi kuitenkin tuoda mukanaan yksinäisyyden ja erillisyyden tunteita, koska muiden saman ikäisten maailma voikin näyttäytyä yhtäkkiä erilaiselta. Esimerkiksi luokkakaverit voivat pohtia vaateostoksiaan, tulevaa viikonloppua, peliturnausta tai ihastumisia, kun menetyksen kokenut nuori yrittää ymmärtää kuolemaa osana arkeaan, kuten ikävöiden isäänsä ja samalla miettien, kuinka äiti selviytyy arjesta. Jos nuori kokee, että hänen on haastavaa pukea asiaa edes itselleen sanoiksi ja tehdä ymmärrettäväksi sitä, mitä on tapahtunut, voi näitä kokemuksia olla vaikea jakaa toisten kanssa. Tämä voi osoittautua eritoten hankalaksi ikätovereiden kanssa, joiden maailmassa ei mahdollisesti vielä ole tarttumapintoja vastaavanlaiseen tilanteeseen. (Kärkkäinen 2020, 95.)

Nuorta tukee menetyksen keskellä turva, jota hän on jo ehtinyt elämässään kokea. Tärkeiksi voimavaroiksi elämässä eteenpäin menemisen kannalta muodostuvat edesmenneen kanssa hyvä yhteinen historia sekä koettu rakkaus. Yleensä ajan kulumisen keventää surun aiheuttamaa tunnekuormaa. On silti normaalia, että ajatukset kulkeutuvat hetkittäin menetykseen, esimerkiksi tärkeät päivämäärät voivat herkistää nuorta. Myös uudet kehitysvaiheet ja muut muutokset elämässä saattavat tuoda esille vahvoja tunteita, kuten ikävän. Voimavarat auttavat

nuorta selviytymään elämässä eteenpäin. Näitä voivat olla muun muassa kannustava ilmapiiri koulussa sekä hyvä harrastus. Myös kaveripiiri, joka kohtaa menetyksen luontevasti on todella tärkeä. Vertaistukiryhmät voivat myös osoittautua hyödyllisiksi. (Kärkkäinen 2020, 95—96.) Lisäksi läheisyys ja kosketus voivat helpottaa, mutta tällöin on herkemmin tunnusteltava, että minkälainen kosketus on nuorelle hyvä. Esimerkiksi istuminen sohvalle lähekkäin voi tuntua rauhoittavalta. Lemmikit voivat myös tuoda lohdullista läheisyyttä. (Kärkkäinen 2020, 92.)

Nuorempana läheisensä kuoleman kohdannut ja sen käsittelyyn tukea saanut, on useimmiten kypsempi kohdatessaan myöhemmin elämässään vaikeuksia. Hänellä on jo ehtinyt kertyä suhteutuspintaa asioihin, muun muassa kokemusta siitä, että vaikeiden asioidenkin kanssa voi oppia elämään. (Kärkkäinen 2020, 96.) On tärkeää olla ihminen ihmiselle, kohdata toinen. Esimerkiksi aikuinen edustaa nuorelle kriiseistä ja vaikeuksista selviytymistä. (Kasari 2008, 158.) Nuori arvostaa aikuista, joka näyttää valoa ja antaa toivoa tunnemyrskyjen keskellä sekä on läsnä. Rehellisyys on myös tärkeää, sillä valmiita vastauksia ei aina ole saatavilla. (Eho 2008, 230—231.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Nuorille ei ole entuudestaan niin sanotusti toimivia tuotteita suruun, kuten lapsille löytyy ikätasolle sopivia satukirjoja sekä aikuisille runo-, mietelause-, kokemuskirjoja. Nuoret voivat näitä lukea, mutta eivät välttämättä vielä hyödy niistä toivutulla tavalla. Meidän opinnäytetyömme tavoitteena on kohdentaa surusta kertova materiaalivihko nuorilähtöiseksi ja toimivaksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyössämme rajaamme teemaksi läheisen menettämisestä johtuvan surun. Läheisellä tarkoitamme opinnäytetyössämme nuorelle merkityksellistä ihmistä. Läheisen ei tarvitse välttämättä olla sukua nuorelle vaan läheiseksi voidaan laskea muuten tärkeä henkilö nuoren arjessa ja elämässä. Myös oman lemmikin menetys voi aiheuttaa samankaltaista surua.

Materiaalivihkoon on nuorelle ytimekkäästi koottuna tietoa surusta, sen mahdollisista vaiheista ja tunteista sekä mitä surun aikana saattaa tuntea. Materiaalivihkoon on listattuna sekä paikallisia että valtakunnallisia apu- ja tukitahoja, josta nuorella on mahdollista saada apua surun käsittelyyn. Materiaalivihkossa on nuorelle koottuna erilaisia tehtäviä ja harjoitteita, joita hän voi itsenäisesti tai yhdessä luotettavan ihmisen kanssa tehdä suruprosessin aikana. Materiaalivihko toimitetaan yhteistyökumppanille PowerPoint-muodossa, jotta vihkoa on mahdollista päivittää jatkossa. Lisäksi materiaalivihkosta painatetaan seurakunnan käyttöön valmiita painoksia.

4.1 Kiimingin seurakunta

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä Kiimingin seurakunnan kanssa. Kiimingin kunnan siirryttyä osaksi Oulun kaupunkia vuonna 2013, Kiimingin seurakunta liittyi samalla osaksi Oulun seurakuntayhtymää. Kiimingin suuralueella asuu 8000 asukasta. Kiimingin seurakuntaan kuuluu Kiimingin kirkon lisäksi myös Yli-Kiimingin, Yli-lin ja Jäälän kirkot ja niiden toiminta. Kiimingin seurakunnassa kastetaan vuosittain 170 lasta, vihitään 50 paria sekä siunataan haudan lepoon yli 100 ihmistä. Diakoniatyöntekijöitä seurakunnasta löytyy neljä, joille kertyy vuosittain yli 2000 kertaa diakoniatyön kohtaamista. (Oulun seurakunnat. Kiimingin seurakunta.)

Kiimingin seurakunnan toimintasuunnitelman vuosille 2021—2023 mukaan nuorisotyön tehtävänä on kohdata nuoria ja nuoria aikuisia kaikissa elämän vaiheissa ja kaikissa ympäristöissä. Tavoitteena on myös vahvistaa nuorten halua kuulua kirkkoon sekä tukea nuorten uskoa kolmiyhteiseen Jumalaan. Nuorisotyön tarkoituksena on tarjota nuorille paikka, jossa he voivat turvallisesti pohtia omaa hengellisyyttään. (Kiimingin seurakunnan talousarvio vuodelle 2021 sekä toiminta- ja taloussuunnitelma vuosille 2021—2023.)

Kiimingin seurakunnassa on viisi nuorisotyönohjaajaa. Nuorisotyö avustaa jumalanpalveluksissa ja messuissa sekä järjestää ja toteuttaa erilaisia hartauksia leireille, retkille ja nuorten iltoihin. Kesäisin nuorisotyön vastuulla on järjestää rippileirejä Kiimingin suuralueen nuorille. Lisäksi he järjestävät eri kylillä nuorteniltoja, kokkikerhoja ja muuta toimintaa nuorille. Kerran viikossa pidetään musaryhmää, joka avustaa tarpeen mukaan tapahtumissa. On hienoa, että Kiimingin seurakunnassa on aktiivisia nuoria ja paljon halukkaita isostoimintaan. Isoskoulutukset toteutetaan kaksivuotisena ja niitä järjestetään neljä leiriä vuodessa. Työalat työskentelevät harmillisen vähän keskenään, esimerkiksi nuoria isosia voisi vierailta nuorille suunnatun toiminnan lisäksi myös diakonia- tai perhetyön kerhoissa ja tapahtumissa.

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyössämme kehitämme Kiimingin seurakunnan työntekijöiden käyttöön nuorille suunnatun surua käsittelevän materiaalivihkon. Materiaalivihkon avulla nuorella on mahdollisuus surutyön aloittamiseen ja surun prosessointiin omaan tahtiin ja itsenäisesti, nuoren niin halutessaan. Seurakunnan työntekijällä on helpompi lähestyä surevaa nuorta, kun hänellä on kohtaamishetkellä ojentaa nuorelle surua käsittelevä materiaalivihko, johon työntekijä voi liittää yhteystietonsa sekä kirjoittaa saatesanat. Näin nuori löytää tarvittaessa helpommin jo kohtaanansa työntekijän tiedot ja voi tarvittaessa lähestyä häntä suruprosessin aikana.

Kehittämistehtäväämme varten olemme haastatelleet kolmea ihmistä, jotka ovat menettäneet jonkun läheisensä 13—16 vuoden iässä. Osallistavan menetelmän avulla saimme materiaalivihkoon heidän kokemuksiaan hyödynnettyä; minkälaista tukea he tuolloin saivat ja millaista tukea olisivat toivoneet saavansa. Toisena menetelmänä meillä oli tuotteistaminen, jonka tuloksena kehitelimme uuden tuotteen Kiimingin seurakunnalle tiiviissä yhteistyössä nuorisotyönohjaajan kanssa.

5.1 Ajatus surua käsittelevästä materiaalivihkosta

Pyyntö materiaalivihkon kehittämiseen tuli työelämästä. Kiimingin seurakunnan nuorisotyöntekijät olivat pitkään etsineet sopivaa yhteistyökumppania nuorille suunnatun surua käsittelevän materiaalivihkon kehittämiseen. He olivat havainneet tarpeen useampaan kertaan seurakunnassa, kun esimerkiksi rippikouluun oli tullut nuori, joka oli menettänyt läheisensä hiljattain. Nuorisotyöntekijä ilmaisi tarpeen yhdelle opinnäytetyömme kirjoittajista hänen ollessaan diakoniatyön harjoittelussa Kiimingin seurakunnassa.

Nuorisotyöntekijät antoivat meille arvokkaita ehdotuksia ja toiveita, mutta saimme ideoita ja suunnitella materiaalivihkon sisällön suhteellisen itsenäisesti. Materiaalivihko on PowerPoint-muodossa oleva tiedosto, jonka työntekijä saa tulostettua nuorelle A5-kokoiseksi vihkoseksi. Vihkoon olemme pyrkineet ytimekkäästi ja nuorilähtöisesti kertomaan surusta, sen vaiheista ja mahdollisista reaktioista, joita nuori saattaa kokea läheisen menetyksen jälkeen. Vihkosta nuori voi lukea myös hautajaisiin liittyvistä käytännöistä. Olemme koonneet tuotokseen sekä valtakunnallisia auttamistahoja että Oulun seudun alueella toimivia ammattilaisia, joilta nuori voi saada apua surutyössä. Materiaalivihkossa on erilaisia tehtäviä surun käsittelyyn, joiden avulla nuori voi muistella menetettyä läheistään silloin, kun se hänestä itsestä tuntuu hyvältä. Olemme pyrkineet pitämään vihkosen visuaalisen ilmeen esteettisesti kauniina ja helppolukuisena nuorelle.

Seurakunnan työntekijöille kirjoitimme saatekirjeen (liite 2), jossa kerroimme kehittämästämme tuotteesta sekä vihkosen sisällöstä ja käyttötarkoituksesta. Saatekirjeessä mainitsimme esimerkkejä tavaroista, joita työntekijä voi vihkosen lisäksi halutessaan viedä nuorelle. Vihkosen mukaan annettavaksi voi nuoren tuntien valita esimerkiksi lohtuhuivin, kynttilän, villasukat tai kämmenristin. Näiden valmistamiseen seurakunta voi esimerkiksi hyödyntää omia vapaaehtoisiaan. Seurakunnalta saaman vihkosen sekä mahdollisen tavaran avulla nuori voi siis päästä käsittelemään suruaan kenties helpommin. Suru on kokonaisvaltainen tunne ja vihkosen harjoitteet voivat mahdollisesti tuoda edes pieniä rentoutumis-

ja rauhoittumishetkiä. Myös esimerkiksi lohtuhuivin ja villasukkien lämmin tunne ihoa vasten, kynttilän liekin katselu tai kämmenristin silittely voi tuoda turvallisuuden ja rauhallisuuden tunnetta muuten ahdistavaan tilanteeseen.

5.2 Nuorten haastattelut

Käytimme haastatteluita kehittämistyön välineenä. Haastattelurungon- ja kysymykset muotoilimme itsenäisesti (liite 1). Sovimme yhteistyökumppanimme kanssa palaverin ennen varsinaisia haastatteluja, jossa esittelimme haastattelurungon ja yhteistyössä heidän kanssaan teimme tarvittavat pienet lisäykset. Haastattelurunko koostui muun muassa taustatiedoista, tapahtuneesta menetyksestä, tuen kartoittamisesta sekä heidän toivomuksistaan liittyen seurakunnalta saatavan, surua käsittelevän materiaalipaketin sisältöön. Halusimme luoda haastattelusta mahdollisimman joustavan, jotta tarvittaessa pystyimme esittämään tarkentavia kysymyksiä ennalta valmistellun haastattelurungon lisäksi. Haastatteluissa oli läsnä haastateltavan lisäksi kaksi opinnäytetyöryhmämme jäsentä, toinen haastatteli ja toinen havainnoi tilannetta.

Saimme työelämäyhteistyökumppanimme kautta haastateltaviemme yhteystiedot, joihin olimme yhteydessä. Alkuun muotoilimme heille tekstiviestin, jossa kerroimme opinnäytetyömme tarkoituksesta ja kysyimme heidän kiinnostustaan osallistua haastatteluun. Myöntävien vastausten jälkeen sovimme haastatteluaiakataulut. Tarjosimme haastattelu ympäristöksi joko kahvilaa tai koronatilanne huomioiden Skypeä. Sovimme jokaiselle haastateltavalle oman ajan. Kaksi haastatteluista toteutettiin haastateltavien toiveista julkisella paikalla, kahvilassa ja yksi opinnäytetyöryhmämme jäsenen kotona, johon havainnoija osallistui Skype-yhteyden kautta. Kaikki haastattelut äänitettiin haastateltavien suostumuksella myöhempää litterointia varten.

Jokainen haastattelijä litteroi oman haastattelunsa erilliselle tiedostolle. Litteroissa kirjoitimme haastateltavien vastaukset mahdollisimman tarkasti haastattelukysymysten alle puhekielisessä muodossa, jotta pystyimme siteeraamaan nuorten vastauksia suruvihkosessa. Lisäksi haastatteluiden aikana nousseet

lisäkysymykset- sekä vastaukset merkitsimme niihin paikkoihin, joissa aiheet nousivat esille. Huolellisen litteroinnin sekä oikoluvun jälkeen lähetimme litteroidut versiot haastateltaville luettavaksi ja tarkistettavaksi mahdollisten korjausten tai väärinymmärrysten varalta.

Kaikki kolme haastateltavaamme ovat tällä hetkellä nuoria aikuisia, jotka olivat menettäneet läheisen 13—16-vuotiaana. Kaksi haastateltavaamme olivat 14-vuotiaana menettäneet oman isänsä. Yksi haastateltavistamme oli kokenut useampia menetyksiä lapsuutensa ja nuoruutensa aikana, mutta haastattelussa keskityimme isovanhemman menetykseen, joka oli tapahtunut haastateltavan ollessa 15-vuotias. Kahden haastateltavan isät olivat menehtyneet äkillisesti sairaskohtaukseen ja kolmannen isovanhempi oli ollut sairaalahoidossa, mutta menehtyi yllättäen ennen kotiuttamista.

6 HAASTATTELUISTA ESILLE TULLEITA ASIOITA

Surun vaiheet ja reaktiot vaihtelevat yksilöstä riippuen. Yksilöllisyys olisi tärkeää tiedostaa myös tarjotun tuen kanssa. Kaikki eivät hyödy samoista tukimuodoista. Hyötyminen tarjotusta tuesta voi olla kytköksissä siihen, missä surun vaiheessa yksilö on.

6.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisessa tuessa tärkeää surevan kannalta on suru- ja kriisireaktioiden normalisointi. Tämän lisäksi myös konkreettisen avun tarjoaminen surevan arkeen on tärkeä osa sosiaalista tukea. On tärkeää muistaa kohdata sureva niin, että surulle jää tilaa. Jos itkettää, on lupa itkeä ja jos ei, niin sekin on hyväksyttävä. Menetyksestä ja sen aiheuttamista tuntemuksista on lupa puhua, mutta voi myös olla hiljaa. Samoin valokuvien kautta vainajan muisteleminen sekä hautajaisista puhuminen kuuluu onnistuneeseen sosiaaliseen tukeen. (Itkonen 2019, 103.)

Haastateltavamme olivat kokeneet sosiaalisen tuen menetyksen jälkeen tärkeänä. Erityisesti lähimpien ystävien kanssa käydyt keskustelut ja kokemus kuulaksi tulemisesta koettiin merkityksellisenä surutyössä. Yksi haastateltavamme koki perheen sekä lähisuvun yhteisen menetyksen suremisen ja keskinäisen toistensa tukemisen ensisijaisen tärkeänä. Kaksi muuta haastateltavaa kokivat, että voivat keskustella surusta perheenjäsenten kanssa tarvittaessa, mutta eivät mielellään halunneet lisätä esimerkiksi oman vanhemman huolta nuoresta itsestään ja hänen jaksamisestaan. Yksi haastateltavista mainitsi harrastuksen, joukkuelaisten sekä valmentajien tuen olleen merkittävä voimavara menetyksen jälkeen. Harrastuksen myötä sai käyttää omaa luovuutta ja sen avulla haastateltava koki pystyneensä käsittelemään omia tunteitaan ja menetystä. Haastatteluiden pohjalta saimme käsityksen, että sosiaalinen tuki on yksi tärkeimpiä voimavaroja tuova tekijä surevalle.

Yhdellä haastateltavistamme oli jäänyt ihmetyttämään luokanvalvojan ensitapaaminen kouluun palatessa menetyksen jälkeen. Haastateltava koki, ettei opettaja huomionnut tapahtunutta, ei ottanut osaa menetykseen eikä kysellyt nuoren kuulumisia, jota haastateltavamme olisi kaivannut. Haastatteluista nousi esille, että arkisten kohtaamisten tarve on menetyksen kokeneilla suuri. Opettajilla on suuri rooli yläkouluikäisen nuoren arjessa.

Kouluissa oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan on tarjottava oppilashuollon palvelut, jotka sisältävät koulukuraattorin- ja psykologin palvelut. Lain mukaan kuraattori- ja psykologipalveluilla on tarkoitus antaa tukea ja ohjausta koulunkäyntiin ja opiskeluun. Oppilashuollon tarkoituksena on oppimisen lisäksi tukea myös hyvinvointia sekä edistää sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Kuraattori- ja psykologipalveluilla edistetään koulu- ja opiskeluyhteisön lisäksi myös oppilaiden perheiden ja muiden läheisten välistä yhteistyötä. Samaisen lain mukaan kuraattori- ja psykologipalvelujen on oltava oppilaan helposti saavutettavissa, ensisijaisesti oppilaan omalla oppilaitoksella. 15 pykälässä määritellään, että oppilaalle on järjestettävä mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun psykologin tai kuraattorin kanssa viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen arkipäivänä oppilaan pyynnöstä. Mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun on järjestettävä

samoin oppilaan huoltajan tai muun henkilön, kuten luokanvalvojan tai opinto-ohjaajan yhteydenoton perusteella. Kuraattorin ja psykologin arvion perusteella oppilaalla on oikeus riittäviin tuki- ja ohjaustoimiin hänen opiskeluunsa ja kehitykseensä liittyvien vaikeuksien ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. Tarvittaessa oppilas on ohjattava muiden jatkotahojen pariin, mikäli oppilashuollon palvelut eivät ole riittäviä. Oppilaitoksen- tai oppilashuollon työntekijän arvioidessa oppilaan tarvitsevan oppilashuollon kuraattori- tai psykologipalveluita opiskeluvaikeuksien tai sosiaalisten tai psyykkisten vaikeuksien vuoksi, on hänen viipymättä otettava yhteys yhdessä oppilaan kanssa kuraattoriin tai psykologiin ja annettava tiedossaan olevat tuen tarpeen arvioimiseksi vaadittavat tiedot. Mikäli yhteydenottoa ei ole mahdollista tehdä yhdessä oppilaan kanssa, on tieto yhteydenotosta kerrottava ja oppilaalle annettava mahdollisuus keskustella siitä. (L1287/2013.)

6.2 Vertaistuki menetyksessä

Oman lähipiirin antaman sosiaalisen tuen lisäksi myös vertaistuella on havaittu olevan myönteinen vaikutus surun käsittelyssä. Menetyksen kokeneet saavat usein paljon tukea vertaisiltaan huomattaessaan, etteivät he ole yksin ja ainoita kokemuksiensa sekä tunteidensa kanssa. (Itkonen 2019, 95, 99.)

Osanottojen lisäksi moni kaipaa yhteisöä, jossa jokainen pystyy suremaan omaa suruaan. Tästä syystä vertaistuki on voimaannuttavaa ja tärkeää. Ryhmäläiset tietävät, että toiset ymmärtävät surun kokemuksia. Mikäli seurakunnassa ei ole omaa sururyhmätoimintaa, on tärkeää varmistaa ja etsiä apuna surevalle sopiva sururyhmä tai muu vertaistukiryhmä. (Itkonen 2019, 154—155.) Myös meidän haastatteluistamme kävi ilmi, että kaikki haastateltavamme olivat jääneet kaipaamaan samankaltaisen menetyksen kokeneen nuoren vertaistukea. Jälkeenpäin ajateltuna haastateltavat olisivat erityisesti hyötäneet toiminnallisesta vertaistukiryhmästä. He kokivat, että vertaistukiryhmästä olisi ollut eniten hyötyä, kun se olisi järjestetty useamman kuukauden kuluttua menetyksestä. Mahdollisuutta vertaistukeen ei ollut haastateltavillemme tarjottu ollenkaan, eikä myöskään mahdollisia käynnissä olevia tai tulevia vertaistukiryhmiä oltu esitelty.

Monet läheisensä menettäneet pitävät vertaistukea korvaamattomana voimavarana perheeltä ja ystäviltä saadun tuen lisäksi. Vertaistuessa, joka on suunnattu sureville, keskiössä on surevan kokemuksen sekä tunteiden tunnustaminen ja tunnistaminen. On tärkeä saada huomata, ettei olekaan ainoa, joka kokee kyseisiä asioita. Vertaiset, joiden menetyksestä on kulunut aikaa ovat tärkeitä esimerkkejä. Menetyksen jälkeen elämä jatkuu, se antaa uskoa ja toivoa. Vertaistuesta puhuttaessa on tärkeää muistaa, että se ei sulje pois ammattiapua tai päinvastoin. Erilaiset tukimuodot voivat toimia yhtä aikaa, täydentäen toisiaan. On myös hyvä huomioida, että vaikka vertaistuesta on apua monille niin se ei sovi kaikille. (Hirvonen 2020, 163, 165, 168—169.)

6.3 Seurakunnan tuki surussa

Seurakunnassa toteutettava surutukeminen olisi mielekästä toteuttaa moniammatillisina tiimeinä tai työpareina, jolloin työntekijöiden eri osaamisalueita saataisiin hyödynnettyä. Näin seurakunnan tuki ei henkilöityisi yhteen työntekijään, niin kuin useimmiten käy. (Itkonen 2019, 101).

Yhdessä haastattelussa haastateltava kertoi seurakunnan työntekijän lähestyneen hänen perhettään heti menetyksen jälkeen ja tarjonneen keskusteluapua. Hänen perheensä ei ollut kokenut sitä siinä vaiheessa suruprosessia tarpeelliseksi, joten eivät olleet ottaneet tarjottua apua vastaan. Haastateltava koki, että seurakunnasta olisi ollut hyvä myöhemmässä vaiheessa suruprosessia lähestyä uudelleen heitä ja tarjota keskusteluapua. Koko perheen lisäksi myös nuorelle olisi voitu tarjota käytännön läheisempää, konkreettisempaa apua tai kahdenkeskistä keskustelumahdollisuutta. Toinen haastateltavamme koki, että erityisesti perheeseen, jossa on lapsia tai nuoria, olisi tärkeää ottaa seurakunnasta yhteyttä ja varmistaa perheen jaksaminen sekä vanhempien voimavarat lastensa tukemiseen oman surun ohella. Myös kolmannessa haastattelusta nousi toive siitä, että seurakunnasta olisi otettu yhteyttä, esimerkiksi kuulumisten kyselyn muodossa. Haastateltavamme kokivat, että yhteydenotto seurakunnasta tuntuisi parhaimmalta joko nuorisotyöntekijän tai diakoniatyöntekijän toimesta. Yksi haastateltavista ajatteli papin yhteydenoton olevan liian virallinen.

Kiimingin seurakunnan nuorisotyönohjaajan mukaan paikallisten koulujen kanssa tehdään paljon yhteistyötä surun ja kriisin kohdatessa. Lähes aina, kun koulun oppilas on menettänyt jonkun läheisen, seurakunnan työntekijä käy koululla kertomassa tapahtuneesta muille oppilaille ennen nuoren paluuta takaisin kouluun. Mikäli perhe näin toivoo. Jokaiselle paikalliselle koululle on nimetty Kiimingin seurakunnasta oma nuorisotyönohjaaja. Hän käy tarvittaessa kertomassa oppilaille neuvoja, liittyen esimerkiksi siihen, miten huomioida ja kohdata koulukaveri, joka on menettänyt läheisen. Lisäksi oppilaiden kanssa jutellaan surusta yleisesti. Yläkoululaisten ja toisella asteella opiskelevien kanssa järjestetään myös muistohetkiä, jos joku koulun oppilaista on menehtynyt. Isommissa kriisitilanteissa, joissa menetys koskettaa suurempaa oppilasmäärää, seurakunnan työntekijä päivystää koululla ja yhdessä kunnan nuoristyön kanssa järjestää yhteisiä iltoja nuorille. Kouluilla ja seurakunnalla on olemassa yhteistyöpaketti, jonka seurakunta on koonnut kriisin hetkille. Kiimingin seurakunnassa on aikoinaan myös kokeiltu nuorille suunnattua sururyhmää, mutta tuolloin ryhmä ei herättänyt kiinnostusta. (Aulikki Rinta-Säntti, henkilökohtainen tiedonanto 24.08.2021.)

6.4 Haastateltavien toivomia tukimuotoja

Kaikissa haastatteluissamme nousi tarve tuen piiriin ohjaamiseen. Haastatteluissa nousi voimakkaasti kaipuu läsnäoloon sekä huomioimiseen. Yksinkertaisesti opettaja olisi voinut kysyä, mitä nuorelle kuuluu tai miten hän jaksaa. Haastateltavamme kertoivat, että esimerkiksi koulussa luokanvalvoja olisi voinut esitellä mahdollisuuden käydä koulukuraattorilla keskusteluavun ja tuen saamiseksi. Yksi haastateltavistamme toivoi, että opettaja olisi konsultoinut koulukuraattoria hänen palatessa kouluun. Muissakin haastatteluissa nousi esille se, että mikäli apua oli joltakin taholta saatu, sitä oli itse pitänyt osata etsiä ja pyytää.

Surun eri vaiheissa myös läheisillä ihmisillä, kuten perheellä, ystävillä sekä muilla luotettavilla tuttavilla on tärkeä rooli. Ensimmäisessä vaiheessa tärkeää on tukea surijaa olemalla fyysisesti arjessa läsnä, kuten auttamalla arjen askareissa.

Toisessa reaktiovaiheessa tärkeintä on osata kuunnella avoimesti ja tuomitsematta ihmisen surua. On muistettava ja ymmärrettävä, että kaikki surijan kokemukset ja tunteet ovat todellisia. Kolmannessa vaiheessa surijan kuuntelemisen lisäksi läheinen voi varoen kysellä jo suruprosessia tukevia kysymyksiä. Neljännessä vaiheessa surijan ollessa suuntautumassa omassa elämässään eteenpäin ja menetyksen muututtua kauniiksi muistoksi, läheisen on tärkeä kannustaa ja tukea. Surevan elämässä tapahtuu muutoksia menetyksen jälkeen, niissä erityisesti arjen läheisillä ihmisillä on tärkeä rooli olla miettimissä hyviä ja huonoja puolia muutoksissa. (Moesgaard 2014.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Pidimme tärkeänä, että saimme haastateltavaksemme nuoria, joilla oli omakohtaisia kokemuksia surusta, jotta pystyimme tekemään mahdollisimman nuorilähtöisen ja käyttökelpoisen materiaalivihkon. Yksi tärkeimmistä havainnoista oli, että kaikkien haastattelemiemme nuorten oli joko itse tai yhdessä läheisensä kanssa etsittävä tarvitsemansa apu tai tuki. Esimerkiksi koulussa tukea ei tarjottu automaattisesti, eikä kerrottu vaihtoehtoista, kuten mahdollisuudesta tavata koulukuraattoria. Yksi haastateltavistamme kertoi seurakunnasta tarjotun keskusteluapua heti menetyksen jälkeen, jolloin keskusteluapu ei nuoresta itsestään ollut tuntunut vielä ajankohtaiselta. Pohdimme, että apua ja tukea pitäisi muistaa tarjota uudelleen vielä myöhemmässä vaiheessa, esimerkiksi nuoren ollessa reaktio- tai käsittelyvaiheessa. Haastateltavat olivat jääneet kaipaamaan opettajan tai seurakunnan työntekijän yhteydenottoa ja arkeen palatessa kuulumisten tai voinnin kyselyä.

Nuorten haastatteluista kävi ilmi, että vertaistukea oli jääty kaipaamaan. Nuoret kertoivat, että toisten saman kokeneiden nuorten kanssa keskustelu kokemuksista olisi voinut helpottaa omaa oloa. Vaikkei surukokemuksia voikaan suoraan vertailla keskenään, jo sen kuuleminen, ettei ole yksin tunteidensa ja ajatustensa kanssa voi auttaa. Nuoret kokivat, ettei perinteisestä

keskusteluvartaistukiryhmästä olisi siinä iässä ollut yhtä suurta hyötyä kuin aikuisena läheisensä menettäneille. Toiminnallisempi ja vapaampi vartaistukiryhmä koettiin helpommin lähestyttävänä muotona, jossa olisi tilaa keskustelulle toiminnan lomassa.

Haastatteluissa nuoret kertoivat, että arkeen palaaminen auttoi heitä oman jaksamisen ja surutyöskentelyn kanssa. Ystävien ja harrastusten koettiin olevan merkityksellisessä asemassa menetyksen jälkeen. On kuitenkin tärkeää, että nuorelta säännöllisesti pysähdytään kysymään, mitä hänelle kuuluu ja miten hän jaksaa. Kuulumisten kyselyn kannattaisi oman perheen tai muun lähipiirin lisäksi tulla myös ulkopuoliselta taholta. Nuoret eivät välttämättä halua paljastaa tunteitaan ja huolestuttaa läheisiään omilla murheillaan. Seurakunnan työntekijällä olisi luontevaa materiaalivihkon myötä lähestyä nuorta ensimmäisen kerran ja myös myöhemmin kysellä vointia. Ensimmäinen yhteydenotto olisi hyvä olla välittömästi, kun työntekijä on saanut tiedon menetyksestä. Toinen yhteydenotto hautajaisten jälkeen, jolloin menetys on mahdollisesti ehtinyt konkretisoitua nuorelle. Kolmas kontakti esimerkiksi puolen vuoden kuluttua. Mikäli menetys on tapahtunut lukuvuoden aikana, myös koulun henkilökunta, erityisesti nuorta opettavat opettajat ovat tärkeässä roolissa nuoren huomioinnissa.

Alkuun kolmen haastateltavan otanta tuntui mielestämme suppealta, mutta opettajien sekä opinnäytetyömme yhteistyökumppanimme mukaan haastateltavien määrä oli riittävä haastatteluun, jossa käytimme avoimia kysymyksiä. Kaikkien haastateltaviemme menetykset olivat äkillisiä, mutta eivät esimerkiksi henkirikoksen, itsemurhan tai onnettomuuden seurauksena tapahtuneita. Suru on niin yksilöllinen ja henkilökohtainen kokemus, ettei sitä voi kyseenalaistaa eikä suruun liittyvät reaktiot ja vaiheet etene kaikilla saman aikaisesti.

Haastattelut toteutettiin haastateltavien toivomissa paikoissa, jotta heillä oli mahdollisuus vastata haastattelukysymyksiin mahdollisimman luontevasti, rehellisesti ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Haastattelijoina me olimme haastateltaville entuudestaan vieraita ihmisiä, joten luottamuksen kokemus oli ensisijaisen tärkeää haastatteluissa, aiheen ollessa hyvin henkilökohtainen ja osalla ehkä jopa vähän vaiettukin. Haastateltavien luvalla nauhoitimme haastattelut ja heillä oli

myös tieto, että saatoimme käyttää heidän vastauksiaan opinnäytetyössämme. Haastatteluita on hyödynnetty niin, ettei haastateltavia voida tunnistaa vastauksista.

Kehittämäämme materiaalivihkosta ei opinnäytetyön prosessin aikana päästy testaamaan kohderyhmälle, sillä seurakunnan nuorisotyöntekijöiden tiedossa ei ollut tällä hetkellä nuorta, joka olisi juuri kokenut läheisensä menetyksen. Testasimme ja keräsimme palautetta kuitenkin haastateltaviltamme sekä myös toisen kunnan koulukurattoreilta, jotka ovat kohdanneet ja työskennelleet menetyksen kokeneiden nuorien kanssa. Saamamme palaute sekä haastateltavilta että ammattilaisilta oli myönteistä ja kannustavaa. Kehittämällemme materiaalivihkoselle vaikuttaisi olevan tarvetta ja kysyntää myös seurakunnan ulkopuolella.

Olimme samaa mieltä yhteistyökumppanimme kanssa, että vaikka materiaalivihko tehdään evankelis-luterilaisen seurakunnan käyttöön niin nuorelle annettavassa materiaalivihkossa pääpaino ei ole kristinuskossa, eikä Raamatun opetuksissa. Menetyksen hetkellä ja sen jälkeen oma hengellisyys voi muuttua muotoaan. Ihminen saattaa kyseenalaistaa tai jopa kokea hetkellistä vihaa uskontoa kohtaan. Kokosimme vihkoon tarjolle muutamia rukouksia sekä Raamatun tekstejä, joista nuori voi halutessaan mahdollisesti löytää menetykseensä lohtua. Koemme tärkeänä, että vihko on sisällöltään sellainen, jonka voi antaa esimerkiksi kirkkoon kuulumattomallekin nuorelle.

Opinnäytetyömme jatkoa ajatellen olisi tärkeää selvittää, kuinka materiaalivihko toimii käytännössä ja kerätä aktiivisesti palautetta lukijoilta eli nuorilta itseltään. Lisäksi materiaalivihkon saavutettavuuden näkökulman tutkiminen olisi merkittävää. Erityisesti vihkon visuaalisen ulkoasun, kuten luettavuuden tutkiminen voisi olla oleellinen jatkotutkimusaihe. Tärkeää on huomioida, että nuorilla voi olla monenlaisia haasteita, kuten keskittymisen ja luetunymmärtämisen kanssa. Myös materiaalivihkon kääntäminen toisille kielille voisi olla hyödyllistä. Varsinkin alueille, joissa asuu esimerkiksi paljon maahanmuuttajataustaisia nuoria.

LÄHTEET

- Erkkilä, R. (2006). *Nuoruus. Elämänkaarinäkökulma, monitieteinen lähestymistapa, mutta painopiste kehityspsykologiassa*. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu.
- Gothoni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen 2. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö*. Helsinki: Kirjapaja.
- Itkonen, J.M. (2019). *Surun Virrassa. Läheisensä menettäneen sielunhoito*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kansaneläkelaitos. Omaisen kuolema. Lapseneläke. Saatavilla 5.8.2021
<https://www.kela.fi/lapsenelake?inheritRedirect=true>
- Kiimingin seurakunnan talousarvio vuodelle 2021 sekä toiminta- ja taloussuunnitelma vuodelle 2021-2023.
- L 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Saatavilla 6.8.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oppilas-%20ja%20opiskelijahuoltolaki#L1P7>
- Lahti, J. (2019). Onko surulla sukupuolta. *Surunauha 2/2019*, 5-7. Saatavilla 2.8.2021 https://surunauha.net/wp-content/uploads/Surunauha-lehti-2_2019-web.pdf
- Lahti, T. (2020). (toim.) *Suru*. Helsinki: Duodecim.
- L 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Saatavilla 6.8.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oppilas-%20ja%20opiskelijahuoltolaki#L1P7>
- Mieli (2015). Suomen mielenterveysseura. *Suru*. Saatavilla 28.3.2021
https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_netti.pdf
- Mielipalvelut. Mitä suru on? Miten surua tulisi käsitellä? Saatavilla 19.4.2021
<https://www.mielipalvelut.fi/artikkelit/mita-suru-on/>
- Moesgaard., S. (2014.) Reflectd on the mind. A stage model of how our mind and body respond to traumatic stress. Saatavilla 19.4.2021
<http://reflectd.co/2014/04/12/a-stage-model-of-trauma/>

- Mäkinen, M. (25.4.2021). Spiritualiteetti, kutsumus ja kirkon työ. [Luentotalenne]. Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Oulun ev.lut.seurakunta. Kiimingin seurakunta. Saatavilla 18.4.2021
<https://www.oulunseurakunnat.fi/kiimingin-seurakunta>
- Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. (2018). *Hyvän mielen koulu. Mielen-terveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa*. Käsikirja.
- Pojjula, S. (2007). *Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pruuki, H. (2008). (toim.) *Nuorten sielunhoidon käsikirja*. Helsinki: LK-kirjat/ Lasten Keskus Oy.
- PsychCentral. Mourning and five stages of grief. Saatavilla 8.8.2021
<https://psychcentral.com/lib/the-5-stages-of-loss-and-grief>
- Pulkkinen, M. (2016). *Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena*. Helsinki: Unigrafia.
- Stengård, E & Appelqvist-Schmidlechner. (2010). *Mental Health Promotion in Young People – an Investment for the future*. World health organization. Artikkel. Saatavilla 19.4.2021
https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0013/121135/E94270.pdf
- Worden, J.M. (2008). *Grief Counseling and Grief therapy*. Springer Publishing Company.
- Worden, J.M. (2008). *Grief Counseling and Grief therapy*. Springer Publishing Company

LIITE 1. Teemahaastattelun kysymykset

1. Kenet läheisen olet menettänyt?
2. Minkä ikäinen olit kohdatessasi läheisen menetyksen? Kauanko menetyksestä on nyt?
3. Oliko menetys millainen? Tapaturma, sairaus tms.?

4. Minkälaista apua ja tukea sinulle tarjottiin?

5. Koitko saavasi tarpeeksi apua tuolloin, jos et niin millaista apua/tukea olisit kaivannut?

6. Saitko seurakunnalta jonkinlaista apua/tukea?

7. Haluaisiko nuori, että seurakunnasta (pappi/diakoni/nuorisotyöntekijä) oltaisiin heihin suoraan yhteydessä menetyksen kohdattua? Mitä kuuluu, miten voisi auttaa?

8. Entä muilta tahoilta? Koulukuraattori, kouluterveydenhoito, harrastukset, järjestöt jne.?

9. Oletko voinut keskustella menetyksestä lähipiirisi kanssa?

10. Minkälaisena sinä näkisit seurakunnalta annetun nuoren surupakkauksen? Mitä sen olisi hyvä sisältää, infoa, tekstejä, tehtäviä, kuvia jne.?

11. Mikä sinua on auttanut selviytymään, osaatko nimetä jotain asioita? Tai lohduttanut

12. Mitä haluat sanoa jotain muille nuorena menetyksen kokeneille?

13. Olisiko surupakkauksessa hyvä olla infoa liittyen hautajaisiin?

LIITE 2. Saatekirje seurakunnan työntekijöille

Tervehdys sinulle seurakunnan työntekijä,

Olemme kolme tulevaa sosionomi, diakoniatyön ammattilaista ja olemme kehittäneet opinnäytetyönämme Surusta sykkyrällä -materiaalivihkosen, joka on suunnattu läheisensä menettäneelle 13—16-vuotiaalle nuorelle. Työelämäyhteistyökumppanimme on toiminut Kiimingin seurakunta ja erityisesti nuorisotyönohjaajat. Lisäksi olemme haastatelleet nuorena läheisensä menettäneitä ihmisiä, joilta saimme arvokasta kokemukseen pohjautuvaa tietoa. Toivommekin sinun voivan hyödyntää vihkosta työssäsi kohdatessasi läheisensä menettäneen nuoren.

Vihko sisältää tietoa muun muassa surusta, surun vaiheista, paikallisista ja valtakunnallisista aputahoista sekä erilaisista harjoitteista, joiden avulla nuori voi mahdollisesti käsitellä omaa suruaan ja saada vinkkejä sekä tietoa. Saatesanoihin on jätetty tyhjää tilaa, jotta voit kirjoittaa siihen ylös omat yhteystietosi sekä terveisesi nuorelle. Näin nuoren on mahdollista myöhemmässä vaiheessa ottaa yhteyttä tuttuun jo aiemmin tapaamaansa työntekijään.

Toivoisimme, että antaisit vihkosen lisäksi nuorelle jonkin konkreettisen tavaran, kuten lohtuhuivin, villasukat, kynttilän tai kämmenristin. Tietysti tavara voi olla jokin muukin lohtua tuova esine. Mikäli tunnet tai tiedät nuoren entuudestaan, voit miettiä, mistä hän voisi erityisesti pitää ja löytää mahdollisesti lohtua.

Tuotteiden valmistukseen voidaan mahdollisuuksien mukaan aktivoida seurakunnan vapaaehtoisia tai hyödyntää esimerkiksi diakoniatyön kerhoja, kuten neule- tai puutyökerhoa. Kun surusta on kulunut aikaa, voi nuoriakin

mahdollisesti kysyä mukaan tuotteiden valmistukseen tai muuten seurakunnan toimintaan. Näin ollen kontakti voi säilyä nuoreen luontevammin. Nuori voi saada myös kokemuksen, että hän voi olla hyödyksi tai auttaa toista menetyksen kokenutta.

Vihkosen tarjoama tieto ja harjoitteet voivat mahdollisesti tuoda pientä lohtua ja toivoa nuorelle elämään menetyksen jälkeen. Myös esimerkiksi lohtuhiivin ja villasukkien lämmin tunne ihoa vasten, kynttilän liekin katselu tai kämmenristin siittäminen voi tuoda turvallisuuden ja rauhallisuuden tunnetta muuten ahdistavalta tai lohduttomalta tuntuvaan tilanteeseen.

Toivomme seurakunnan päivittävän vihkosen tietoja tarpeen tullen ja kuunnellen nuorilta saatua palautetta. Lisäksi on tärkeää, että tukitahojen tiedot ovat ajan tasalla. Tarvittaessa vihkosta saa kehittää vielä enemmän nuorten tarvetta vastaavaksi.

Tärkeintä on, ettei nuori jää surunsa kanssa yksin. Voimia ja jaksamista tärkeään työhösi.

Terveisin,

Sara Hevosmaa, Ada-Irina Raiskio ja Milla Seppälä

LIITE 3. Surusta sykkyrällä -materiaalivihko