

Lapsen suru

Kun lapset surevat läheisen kuolemaa, he kaipaavat ja voimakkaat tunteet ovat heidänkin mielessään. Kun lapselle kerrotaan kuolemasta, saa fyysinen läheisyys saa tuntemaan turvaa. Asiat on hyvä kertoa selkeästi ja rauhallisesti eikä kuolemasta saisi käyttää kiertosanoja. Lapsi ymmärtää nukkumisen tai poistumisen ilmaukset kuoleman yhteydessä konkreettisesti ja saattaa alkaa pelätä nukahtamista.

Lapsen käsitys kuolemasta riippuu hänen iästään. Alle viisivuotias lapsi ei käsitä kuolemaa lopullisena vaan voi ajatella, että kuollut tulee vielä takaisin.

Kymmeneen ikävuoteen mennessä lapset ymmärtävät jo kuoleman lopullisuuden ja myös sen, että kuolema koskee kaikkia. Yli kymmenvuotiaat lapset alkavat ajatella ja ymmärtää kuolemaa aikuisten tavoin.

Lapset eivät sure vain yhdellä tavalla, vaan heidän reaktionsa ovat yksilöllisiä. Järkytyksen jälkeen voi tulla pelkotiloja, univaikeuksia, vallattomuutta, ärtyisyyttä ja huomiohakuisuutta. Lapsi saattaa surussaan myös vetäytyä muiden seurasta ja eristäytyä.

Lapsi suree paitsi menetettyä läheistään, myös muiden surua ja saattaa tuntea syyllisyyttä. Lapsi tarvitsee perhettään tai muita turvallisia aikuisia tuekseen omassa surutyössään.

Olisi hyvä jatkaa normaaleja elämän rutiineja niin paljon kuin mahdollista. Lapsi saattaa myös käsitellä kuolemaa myös leikeissään.

Koulunkäynnin sekä kaveri- ja sukulaissuhteiden ylläpidon tukeminen ja elämän tukipilarien säilyttäminen auttavat lasta selviytymään surussaan.

Omien tunteiden näyttäminen ja niistä kertominen on sallittua. Lapsen kanssa on kannattaa keskustella paljon ja kysymyksiin tulee vastata avoimesti. Kysymykset saattavat toistua useammankin kerran, mutta niihin on hyvä vastata kärsivällisesti.

Surussa on erilaisia vaihteita

- **Kieltäminen:** Ei haluta uskoa asiaa todeksi vaan kielletään tapahtunut.
- **Järkytys:** Kysellään selitystä tapahtuneelle: Miksi? Miten? Mitä olisin voinut tehdä toisin? Oliko se minun syyntä?
- **Suru**
- **Kaipaaminen:** Muistamme kuolleesta kauniita asioita. Muistelemme yhteisiä aikoja.
- **Kiukku ja viha, katkeruus:** Miksi minulle ja meidän perheelle kävi näin?
- **Tyhjiys, turtunut olo:** Elämällä ei tunnu olevan merkitystä. Masennus ja synkkyys valtaavat mielialaa.
- **Halu jatkaa elämää, toiveikkuus:** Valo alkaa pilkottaa vähitellen. Pienet asiat alkavat tuntua mukavilta.
- **Selviytyminen, voimistuminen:** Hyväksymme tapahtuneen. Ikävöimme, mutta olemme löytäneet tasapainon menneisyyden ja nykyisyyden kanssa. Elämä saa uutta voimaa ja merkitystä. Läheinen elää muistoissamme.

Surutyön vaikeimmat vaiheet kestävät yleensä noin vuoden, mutta aika vaihtelee yksilöllisesti. On tärkeää olla ymmärtäväinen itseään kohtaan ja hyväksyä erilaiset - negatiivisetkin - tunteet, joita suruprosessissa on.

Joskus perheenjäsenet kokevat jäävänsä yksin surunsa kanssa. Apua kannattaa silloin etsiä esimerkiksi järjestöjen vertaistukiryhmistä, joissa tukena on muita samassa elämäntilanteessa eläviä ja jo surutyössään edenneitä ihmisiä. Myös perheneuvolasta, mielenterveystoimistosta, terveyskeskuksesta sekä lasten- ja nuorisopsykiatriselta tai psykiatriselta päivystysasemalta voi hakea tukea surusta selviämiseen.

Lähde: Mielenterveysseura