

”Suru on kuin suljettu huone”
– 9. luokkalaisten nuorten käsityksiä surusta.

Johanna Aaltonen
Terveyskasvatuksen pro gradu –
tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Syksy 2011

TIIVISTELMÄ

”Suru on kuin suljettu huone” – 9. luokkalaisten nuorten käsityksiä surusta.

Aaltonen, Johanna

Jyväskylän yliopisto, Liikunta ja terveystieteiden tiedekunta

Terveystieteiden laitos

Pro gradu – tutkielma, 121 sivua, 4 liitettä (6 sivua)

2011

Avainsanat: mielenterveys, suru, nuoruus, tunneäly, tunteiden lukutaito

Enemmistö nuorista voi hyvin, mutta joillekin ongelmat kasautuvat. Erityisesti mielenterveyteen tulisi kiinnittää huomiota, sillä lapsuuden ja nuoruuden vaikeat tapahtumat voivat vaikuttaa aikuisiän psyykkiseen hyvinvointiin. Tunnetaidot sisältävät osaamista, joilla mielenterveyttä ja hyvinvointia voidaan parantaa. Ne auttavat myös vaikeiden tunteiden ja elämäntapahtumien käsittelyssä. Suomen Mielenterveysseura toteutti vuosina 2006 – 2009 Osaan ja kehityksen -hankkeen, jonka tavoitteena oli lasten ja nuorten mielenterveysosaamisen kehittäminen. Hankkeessa tuotettiin mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 7 – 9-luokkien terveystiedon opetukseen.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin surun opetukseen sekä nuorten surukäsityksiin. Surua käsitelleiden oppituntien jälkeen hankkeessa mukana olleista kouluista kahden yhdeksännen luokan oppilaat kirjoittivat yhteensä 37 ainekirjoitusta suru-teemaan liittyen. Kirjoitukset analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä.

Aineiston analyysi osoitti, että nuoret lähestyivät surua ulko- tai omakohtaisena surukokemuksena. Yleisimpiä surunaiheita olivat vanhempien avioero, läheisen kuolema, vakava sairastuminen tai oman seurustelusuhteen päätyminen. Surua kuvattiin psyykkiseksi mielipahaksi, joka tunteena on universaali, mutta kokemuksena subjektiivinen ja yksilöllinen. Suru eteni yleensä kaarimaisesti, ei niinkään vaihemallien mukaan. Suruun liittyvä alkushokki kuitenkin mainittiin. Osalle suru jäi osaksi elämää, osa koki surulla olevan selkeä päätepiste. Surusta selviytymiseen nuoret mainitsivat useita keinoja, kuten surukokemuksesta puhuminen, surun ilmaiseminen ja pahan olon purkaminen. Itku koettiin surun ilmentäjänä ja surua helpottavana käsittelykeinona. Tärkeämmiksi tukijoiksi koettiin vanhemmat tai läheiset ystävät. Myös ammattiapuun suhtauduttiin melko myönteisesti.

Tutkimuksen tuloksia voidaan jatkossa hyödyntää koulun terveystiedon opetuksessa, sekä kouluterveydenhuoltoa suunniteltaessa. Huomiota tulisi kiinnittää myös surevan nuoren kohtaamiseen koulumaailmassa. Nuoret kokivat, ettei koulussa ollut tilaa surulle, eikä surevan tarpeita osattu huomioida. Yhteydet tärkeisiin avun tarjoajiin, kuten koulupsykologiin koettiin olemattomiksi. Yhteyksiä tulisi vahvistaa, jotta apua tarvitseva oppilas ei jäisi yksin surun kanssa.

ABSTRACT

”Grief is like a barred room” – 9th Grade Students’ Perceptions of Grief

Aaltonen, Johanna

University of Jyväskylä, Department of Sport and Health Sciences

Faculty of Health

Master Thesis, 121 pages, 4 attachments (6 pages)

2011

Keywords: mental health, grief, adolescence, emotional intelligence, emotional competence

The majority of adolescents are doing well, but some have accumulative problems. The focus should especially be on mental well-being, since challenging occurrences during childhood or adolescence may affect one’s mental well-being later in life. Emotional competences include skills that may help improve mental health and well-being and provide tools to cope with challenging feelings and life events. During 2006-2009 the Finnish Association for Mental Health implemented a project aimed to improve children’s and adolescent’s mental health skills. Also during the project a mental well-being focused teaching entity for Secondary School was produced.

This research focused on grief education and adolescents’ perceptions and experiences on grief. After the grief education students from two 9th classes in a school that took part in the project wrote all together 37 essays about grief. The essays were analyzed by content analysis.

The analysis indicated that adolescents approach grief mainly as a subjective experience or regard grief outside the phenomenon. The main causes for grief were parental divorce, death of a loved one, severe illness or the end of a relationship. Often grief was described as a mental malaise. As an emotion it was experienced as a universal phenomenon but as an experience grief was considered as a subjective state. Usually the grief process was described more as a linear course than proceeding through different phases, though an initial shock was often described. Some felt that grief remained to be a constant part of their lives; some thought grief would eventually end and pass. To cope with grief the adolescents mentioned several different means, such as discussing the grief experience and expressing grief. Crying was experienced as means to express grief and to cope with agonizing feelings. The most important supporters for bereaved adolescents were parents and friends. Also professional help was regarded well.

The results of this study could be utilized in organizing health education and school health care. In the future attention should be oriented in how to encounter bereaved adolescents at school. The adolescents experienced quite often that their school didn’t allow enough room for grief and that the needs of a bereaved person weren’t regarded properly. Also contacts to important supporters like the school psychologist were described as nonexistent. These contacts should be strengthened so that the bereaved would be better supported.

Sisältö

1. JOHDANTO	6
2. MIELI JA TERVEYS	9
2.1 Mielenterveyden mallit.....	9
2.2 Teorioita tunteista	13
2.3 Tunteet ja terveys	15
3. SURUN ERI ULOTTUVUUKSIA.....	17
3.1 Surureaktioiden monet kasvot	17
3.2 Surun prosessointi.....	19
3.3 Suru kriisinä.....	21
3.3.1 Posttraumaattinen stressireaktio (PTSD)	22
4. NUORI JA SURU	25
4.1 Suru ja kehittyvä nuori.....	25
4.2 Nuoren surun eteneminen ja sen erityispiirteet	27
4.3 Voimakkaat surureaktiot	31
4.4 Sureva nuori koulussa	32
4.4.1 Kriisi kouluyhteisössä	33
5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	37
6. TUTKIMUSMENETELMÄT	38
6.1 Tutkimuksen toteuttaminen	38
6.2 Sisällönanalyysi	40
7. TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET	43
7.1 Suru omakohtaisena kokemuksena.....	43
7.1.1 Suru suhteessa nuoreen itseensä, muihin ja maailmaan.....	45
7.1.2 Surun kulku	47
7.1.3 Sureminen ja surun kanssa selviytyminen	48
7.1.4 Tuen tärkeä rooli surusta selviytymisessä.....	49
7.1.5 Surusta toipuminen	50
7.1.6 Nuorten kuvaamia surun aiheuttajia	51
7.2 Suru ulkokohtaisesti tarkasteltuna kokemuksena.....	58

7.2.1 Suru suhteessa nuoreen itseensä, muihin ja maailmaan.....	61
7.2.2 Surun kulku.....	62
7.2.3 Sureminen ja surun kanssa selviytyminen.....	63
7.2.4 Tuen tärkeä rooli surusta selviytymisessä.....	66
7.2.5 Surusta toipuminen.....	68
7.2.6 Nuorten kuvaamia surun aiheuttajia.....	70
8. POHDINTA.....	75
8.1 Tutkimuksen tulokset.....	75
8.2 Tutkimustulosten pohdintaa.....	81
8.3 Tulokset OK -hankkeen näkökulmasta.....	86
8.3.1 Tunnetaitojen opetus ja suru osana kouluyhteisöä.....	86
8.3.2 Opettajat tunnekasvatuksen avaintoimijoina.....	88
8.3.3 Opetuksen sisältö ja opetusmenetelmät.....	91
8.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	93
8.5 Tutkimuksen eettisyys.....	98
8.6 Jatkotutkimusaiheet.....	99
Lähteet:.....	101

Liitteet:

Liite nro 1. Ainekirjoituksen ohjeistus.

Liite nro 2. Vaikeaan suruun liittyviä sekä olemassa olevia, että ehdotettuja käsitteitä ja kriteerejä.

Liite nro 3. Tunnetaitojen opettaminen yläkoulussa.

Liite nro 4. Esimerkki analyysin etenemisestä.

1. JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön lääkintöneuvos Merja Saarisen mukaan lasten enemmistö voi hyvin. Kuitenkin huomattavalla joukolla on kasautuvia ongelmia, jotka ovat entistä vaikeampia hoitaa. Lihavuuden, päihteiden käytön ja syrjäytymisen ohella huomiota tulisi kiinnittää mielenterveyden ongelmiin, sillä lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet ja vaikeutuneet. (Puusniekka 2005) Myös kansanterveyslaitoksen tutkimusjohtaja Jouko Lönnqvistin mielestä nuorten mielenterveysongelmat eivät ole kaiken aikaa lisääntymässä, mutta ongelmien ja häiriöiden kasaantuminen sekä niiden epätasainen jakaantuminen huolestuttavat (Lönnqvist 2005). 2000 – luvulla nuorten vaikea ja keskivaikea masentuneisuus näytti ensin vähenevän, mutta oli vuosikymmenen lopulla yleistynyt ennalleen 13 %:iin. Kouluterveyskyselyn 2007 mukaan erityisesti lukioikäisten tyttöjen masentuneisuus oli kasvussa. Maalis- huhtikuussa 2009 tehdyn Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkaisista noin 13 % ja lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin oppilaista 10 % kärsi vaikeasta tai keskivaikeasta masennuksesta. (Stakes 2007, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009, Luopa ym. 2010, 26)

Nuorilla masentuneisuus ja suru ilmenevät usein voimattomuutena ja väsymyksenä, keskittymiskyvyn heikentymisenä, itsesyytöksinä ja arvottomuuden tunteina. Myös univaikeudet, ruokahalun ja painon muutokset, fyysinen levottomuus tai hidastuminen voivat olla masennuksen oireita. Pahimmillaan nuorella voi ilmetä itsemurha-ajatuksia ja kuoleman toiveita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008) Erityisesti vaikeiden ja traumaattisten tapahtumien työstö ja niistä selviäminen vaativat vakavimmillaan kaikki yksilön voimavarat. Ilman ammatillista psykologista tukea vaikeiden elämäkokemusten käsittely pitkittyy tai pahimmassa tapauksessa estyy kokonaan. (Saari 2001, 27, 90–92) Vakava masennus voi muuttua esteeksi nuoren normaalille kehitykselle (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008). Nuoruudessa koetut hyvin stressaavat tai traumaattiset tapahtumat, kuten menetykset voivat ennustaa myös aikuisiän masennusta (Pine ym. 2002).

Vuosina 2006 – 2009 Suomen Mielenterveysseuran toteutti Raha-automaattiyhdistyksen tuella Osaan ja kehityn (OK) -hankkeen, jonka tavoitteena oli lasten ja nuorten arkisen mielenterveysosaamisen kehittäminen ja lisääminen, sekä koulun ja kodin yhteistyön edistäminen. Se pohjautui vuosina 2002 – 2004 toteutettuun Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeeseen, sekä siitä saatuun

tietoon ja osaamiseen. OK -hankkeen tarkoituksena oli tukea yläkoulun oppilaiden kasvua, kehitystä ja mielenterveyttä sekä opettajien ammatillista osaamista. Hanke toteutettiin kolmessa pilottikoulussa ja kahdessatoista verkostokoulussa Vantaalla. Mukana verkostossa oli yksi helsinkiläinen erityiskoulu. Varsinainen opetuksen pilotointijakso alkoi syksyllä 2008. (Suomen Mielenterveysseura)

Hankkeessa kehitettiin mielen hyvinvointiin erikoistunut opetuskokonaisuus 7. – 9.-luokkien terveystiedon opetukseen, sekä mielen hyvinvoinnin opettajakoulutusmalli. Valmis kokonaisuus sisältää materiaalia ja tukiaineistoa valtakunnallisen opetuksen käyttöön ja avaa terveystiedon opetussuunnitelman perusteista mielenterveyden tietoihin ja taitoihin liittyviä tavoitteita ja sisältöjä. (Hannukkala & Törrönen 2009c, 3–5, 10) Opetussuunnitelman mukaan terveystietoa opetetaan 7. – 9. vuosiluokilla omana itsenäisenä oppiaineena. Opetuksessa sisältöihin kuuluvat muun muassa ihmisen kasvu ja kehitys, terveys arkielämän valintatilanteissa sekä terveyden, yhteiskunnan ja kulttuurin keskinäinen vuorovaikutus. Myös voimavarat ja selviytymisen taidot, kuten yksilön voimavarat, tunteet ja niiden ilmaiseminen sekä kriisit ja niistä selviytyminen mainitaan. Oppilaan tulisi oppia nimeämään, tunnistamaan ja ilmaisemaan erilaisia tunteita, sekä kuvaamaan niiden syitä. Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. (Opetushallitus 2004, 200–202)

Hankkeessa valmistunut materiaali etenee oppilaiden ikätason mukaan. Tavoitteena on, että peruskoulunsa päättävä nuori on saanut elämäntaidollista osaamista mielenterveyteen liittyvistä tiedoista ja taidoista, joita hän voi soveltaa ja hyödyntää. Oppimateriaali on suunniteltu tukemaan eri oppiaineiden välistä yhteistyötä ja lisäämään kouluyhteisön hyvinvointia kehittävää toimintaa. Opetuksen mallintaminen ja pilotointi toteutettiin yhteistyössä opettajien kanssa. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamalla ja Suomen Mielenterveysseuran hallinnoimalla Peruskoululaisten Mielenterveystaidot – hankkeella (2008 – 2011) on koulutettu valtakunnallisesti noin 700 terveystietoa opettavaa opettajaa. Koulutus ja materiaalipaketti ovat opettajille maksuttomia. (Hannukkala & Törrönen 2009c, 3–6, 10, 20–21)

Tässä tutkimuksessa pyydettiin keväällä 2009 tunteiden hallintaa ja tunnistamista käsittelevän opetusjakson jälkeen kahden 9. luokan oppilaita kirjoittamaan lyhyt ainekirjoitus erilaisiin menetyksiin, suruun ja tunnetaitoihin liittyen. Tarkoituksena oli tutkia oppilailla esiintyviä surukäsityksiä suhteessa

erilaisiin menetyksiin, sekä heidän kuvaamiaan surun käsittelystrategioita ja niiden lopputuloksia ja peilata aineita tunnilla käsiteltyihin teemoihin tavoitteena arvioida myös aihealueen opetusjakson onnistumista.

2. MIELI JA TERVEYS

2.1 Mielenterveyden mallit

Mielenterveyttä on eri tieteiden kentässä ja eri aikakausina määritetty monella tavalla. Käsite on laaja ja vaikea määritellä, sillä mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät niin yksilössä itsessään kuin hänen ympäristössään. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa yksilön perimä, sekä sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset suhteet esimerkiksi perheeseen ja ystäviin. Myös laajemmat tekijät, kuten yhteiskunnan rakenne ja siinä vallitsevat kulttuuriset arvot muovaavat käsitettä. Mielenterveys ei myöskään ole tilana pysyvä, vaan vaihtelee jatkuvasti elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. (Heiskanen ym. 2006, 17) WHO määrittelee mielenterveyden *tilaksi, jossa yksilö ymmärtää oman potentiaalinsa, kykenee selviytymään arkisista stressitilanteista, työskentelemään tuottavasti ja hedelmällisesti sekä osallistumaan elinyhteisönsä toimintaan* (WHO). Hyvin samankaltaista määritelmää tarjoaa Psykologian sanasto. Siinä mielenterveys määritellään elämyksellisesti koetuksi, *fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi*, jota kuvaavat ihmisen itsenäisyys, kyky tehdä työtä, rakastaa, solmia ihmissuhteita ja toteuttaa itseään. (Kalliopuska 2005, 125)

Mielenterveyden käsitettä voidaan hahmottaa myös *normaalijakauman* tai *jatkumon* kautta, jonka toisessa päässä on vaikeista psyykkisistä ongelmista kärsivä, lähes toimintakyvytön henkilö ja toisessa päässä psyykkisesti yltiöterve yksilö. Tällöin mielenterveys nähdään psyykkisten oireiden ja niiden rajoitusten sekä positiivisten voimavarojen ja ominaisuuksien yhtäaikaiseksi läsnäoloksi ja niiden jatkuvaksi jännitteeksi. Käsitteen taustalla on klassinen malli kokonaisvaltaisesta terveys-sairaus-ulottuvuudesta. (Lönnqvist 3)

Mielenterveyden sisältöä voidaan tutkia myös sen syntymekanismien valossa. Yksilön kehityksen alkuvaiheessa biologiset perustarpeet hallitsevat, jolloin muun muassa ravinto, fyysinen turva ja lämpö ovat välttämättömiä. Niiden saaminen hyvässä vuorovaikutuksessa muokkaa kehittyvän mielenterveyden ydintä. Kehityksen edetessä tarpeiden luonne muuttuu ja erityisesti tärkeät ihmissuhteet alkavat ohjata kehitystä yhä voimakkaammin. Myös sosiaaliset suhteet ja ympäristön normit alkavat säädellä yksilön toimintaa, kuten tarpeiden tyydytystä ja käyttäytymistä. Erityisesti

nuoruus nähdään merkittävänä kehitysvaiheena ennen aikuisuutta. Silloin ihminen sopeutuu sekä psykologisesti, että sosiaalisesti fyysiseen aikuisuuteen ja sukukypsyyteen. Tällöin identiteetti alkaa vakiintua ja sille ominainen minuuden jatkuvuuden tunne kehittyy. Myös aikuisuudessa toisiaan seuraavat erilaiset kehityshaasteet ja yksilölliset merkittävät elämäntapahtumat. Esimerkiksi menetykset voivat muodostaa elämään merkittäviä käännekohtia, jolloin tarvitaan sopeutumiskykyä ja elämän uudelleen suuntaamista. (Lehtonen & Lönnqvist 1999, 13–15)

Mielenterveys voidaan nähdä myös *mielen ja ruumiin tasapainona ja hyvinvointina*. Siihen nähdään liittyvän neljä keskeistä ominaisuutta: kyky kehittyä psykologisesti, emotionaalisesti, älyllisesti ja henkisesti, kyky solmia ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita, kyky tunkea empatiaa kanssaihmissä kohtaan ja kyky nähdä myös henkisessä ahdistuksessa kehittymisen mahdollisuus. *Mielenterveyttä tukeviksi tekijöiksi* on mainittu muun muassa oman elämän ja sen merkityksen ymmärtäminen, itsensä arvostaminen ja kokemus tarpeellisuudesta omassa yhteisössä. Myös läheiset ihmissuhteet ovat yksi tärkeimmistä mielenterveyttä tukevista asioista. Tärkeitä ovat myös kyky ja halu oppia, sekä selvittää ristiriitoja ja puhua mieltä painavista asioista. Myöskään mielekästä työtä tai harrastusta ei saisi unohtaa, tai aineellista perusturvaa, johon liitetään muun muassa kohtuullinen taloudellinen toimeentulo ja turvallinen asuinympäristö. (Heiskanen & Salonen 1997, 13–14)

Mielenterveyttä suojaavia ja haavoittavia tekijöitä on ryhmitelty sen perusteella, ovatko ne luonteeltaan yksilön sisäisiä vai ulkoisia. *Sisäisiksi suojaaviksi tekijöiksi* on mainittu esimerkiksi fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, itsetunto, vuorovaikutustaidot ja kyky ihmissuhteiden luomiseen, ylläpitoon ja purkamiseen. *Ulkoisia suojaavia tekijöitä* sen sijaan ovat muun muassa ravinto ja suoja, sosiaalinen tuki, koulutusmahdollisuudet, työllisyys sekä turvallinen ympäristö. Yksilön *sisäisissä, haavoittavissa tekijöissä* mainitaan esimerkiksi itsetunnon haavoittuvuus, huonot ihmissuhteet, huono sosiaalinen asema, eristäytyneisyys ja seksuaaliset ongelmat. *Ulkoisia haavoittavia tekijöitä* taas ovat muun muassa erot ja menetykset, hyväksikäyttö ja väkivalta, päihteet, psyykkiset häiriöt perheessä, työttömyys, köyhyys ja kiusaaminen vertaisryhmässä. (Lehtonen & Lönnqvist 1999, 14)

Perinteisesti mielenterveyttä on tutkittu pitkälti mielen sairauden ja mielenterveyden häiriöiden kautta. Vasta viimeisen 30 vuoden aikana mielenterveyden käsitettä on alettu lähestyä *positiivisen*

mielenterveyden kautta. (Georg & Vaillant 2003, 1373–1384) Positiivinen psykologia näkee mielenterveyden koostuvan yksilön positiivisista piirreominaisuuksista, joita ovat esimerkiksi ystävällisyys ja huomaavaisuus, luonteenlujuus ja kohtuullisuus, viisaus ja pätevyys, rohkeus ja rehellisyys, oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo, sekä kiitollisuus ja tulevaisuuteen suuntautuneisuus. Positiiviseen mielenterveyteen liitetään myös optimismin ja toivon käsitteet: optimistinen ihminen suuntautuu tulevaisuuteen toiveikkaasti ja myönteisin odotuksin. (Lönnqvist 4)

Mielenterveys voidaan nähdä myös *voimavarakokonaisuutena*, jota ihminen kerää ja samalla käyttää koko elämänsä ajan. Se on eräänlainen suojatekijä, joka auttaa selviytymään, kohtaamaan pettymyksiä ja vastoinkäymisiä, sekä ratkaisemaan ristiriitoja mahdollisimman joustavasti. (Hannukkala 2007, 24–25) Suomen Mielenterveysseura painottaa mielenterveyden voimavaraperustaista näkemystä. Siinä mielenterveydellä nähdään olevan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen komponentin lisäksi henkinen, tiedollinen ja seksuaalinen ulottuvuutensa. Tiedolliseen osa-alueeseen liitetään muun muassa yksilön oppiminen, sekä tiedot ja niiden hyödyntäminen. Henkinen komponentti pitää sisällään yksilön arvot, kokemuksen elämän tarkoituksesta ja uskonnollisuuden. Seksuaaliseen mielenterveyden ulottuvuuteen kuuluu puolestaan ihmisen oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja haltuunotto. (Hannukkala & Törrönen 2009c, 8)

Voimavarana mielenterveys on kaiken aikaa käytössä ja yksilön kulutettavana. Käytön, kulutuksen ja rasituksen ohella mielenterveyden voimavarat elpyvät, kehittyvät ja uudistuvat uudistuvien luonnonvarojen tapaan. Mielenterveyttä voidaan myös hoitaa ja muokata sekä hyvään, että huonoon suuntaan. Mielenterveyden hoidossa tärkeitä tekijöitä ovat muun muassa palautuminen, lepo sekä mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia tuovat arkipäivän aktiviteetit. (Lönnqvist 1-2) Mielenterveyden käsite ja siihen heikentävästi ja vahvistavasti vaikuttavat tekijät on luvun kirjallisuuden pohjalta esitetty tiivistetysti kuviossa 1. Kuvion pohjalta aihealueen tärkeät teemat on helpompi hahmottaa ja ne toimivat myös peilinä tutkimuksen tulosten pohdinnassa.

MIELENTERVEYTTÄ TUKEVIA TEKIJÖITÄ:

- elämän merkityksellisyys, itsensä arvostaminen, kokemus tarpeellisuudesta
 - läheiset ihmissuhteet
 - kyky ja halu oppia, selvittää ristiriitoja ja puhua mieltä painavista asioista
 - aineellinen perusturva
 - fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, itsetunto, vuorovaikutustaidot, kyky ihmissuhteiden luomiseen, ylläpitämiseen ja purkamiseen, myös ruoka ja suoja ja sosiaalinen tuki suojaavat
- (Lehtonen ja Lönnqvist 1999, 14, Salonen ja Heiskanen 1997, 14)

MIELENTERVEYS

Mielenterveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa sekä mieli että ruumis ovat tasapainossa ja voivat hyvin. Mielenterveys voidaan jakaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen komponentin lisäksi henkiseen, tiedolliseen ja seksuaaliseen ulottuvuuteen. Mielenterveyttä kuvaa itsenäisyys, kyky tehdä työtä ja osallistua elinyhteisön toimintaan, kyky rakastaa, solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, sekä kyky tuntea empatiaa ja toteuttaa itseään. Se on myös voimavarakokonaisuus ja suojatekijä, joka auttaa selviytymään, kohtaamaan pettymyksiä, vastoinkäymisiä ja arjen stressitilanteita. Se on myös positiivinen voimavara, johon liitetään kypsyyttä, sosio-emotionaalinen älykkyys, joustavuus sekä kokemus omasta subjektiivisesta hyvinvoinnista. (Georg ja Vaillant 2003, 1373–1384, Hannukkala 2007, 24–25, Hannukkala & Törrönen 2009c, 8, Kalliopuska 2005, 125, Heiskanen ja Salonen 1997, 14, WHO)

MIELENTERVEYTTÄ HAAVOITTAVIA TEKIJÖITÄ:

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| - itsetunnon haavoittuvuus | - hyväksikäyttö ja väkivalta |
| - huonot ihmissuhteet | - päihteet |
| - huono sosiaalinen asema | - psyykkiset häiriöt perheessä |
| - eristäytyneisyys | - työttömyys ja köyhyys |
| - seksuaaliset ongelmat | - kiusaaminen vertaisryhmässä |
| - erot ja menetykset | (Lehtonen ja Lönnqvist 1999, 14) |

Kuvio 1. Mielenterveys sekä sitä tukevat ja haavoittavat tekijät

2.2 Teorioita tunteista

Emootio eli **tunne** on jotakin, minkä yksilö kokee subjektiivisesti omassa sisäisessä maailmassaan (Solomon 2000, 62–63). Se on **elämyksellisesti koettu psyykkinen tila tai reaktio**, usein lyhytkestoinen tunnekokonaisuus, kuten myönteinen tai kielteinen tunne (Kalliopuska 2005, 50, 208). Psykologiassa tunteet erotetaan **mielialan** käsitteestä. Tunnetilat ovat yleensä suhteellisen lyhytkestoisia. Tunne voi kestää muutaman sekunnin tai minuutin, mieliala taas useita tunteja, jopa päiviä. (Smith ym. 2003, 391) Monilla tunteilla on oma, yksilöllinen ja erotettavissa oleva rakenteensa. Tunteet ilmenevät useilla eri tavoilla ja tasoilla tietyssä järjestyksessä: usein ensin kognitiivisina edustuksina, sitten subjektiivisina kokemuksina, ajatus ja toimintataipumuksina, kehossa tapahtuvina muutoksina, kasvonilmeinä ja lopulta tunnereaktiona. Mielialat taas ilmenevät lähinnä yksilön subjektiivisen kokemuksen tasolla. Tunteilla on yleensä myös selkeät syyt (Smith ym. 2003, 391), joiden merkitys on yhteydessä niitä synnyttäneisiin tilanteisiin (Puolimatka 2004, 75).

Neurologiset tutkimukset ovat osoittaneet tiettyjen neurologisten, rakenteellisten ja toiminnallisten mallien korreloivan tiettyjen emotionaalisten reaktioiden kanssa. Ilman yksilön mielessä herääviä ajatuksia, eli kognitioita, ei neurologisia muutoksia ja tunnekokemusta synny. Kognitiiviset tekijät liittyvät siis olennaisesti tunnekokemuksiin ja -reaktioihin (Solomon 2000, 10–12), sekä emotionaalisen tilan jatkumiseen ja voimakkuuteen. Yksilön mielen sisältö tuottaa emotionaalisille reaktioille uusia laukaisijoita tai poistaa ne, jolloin koettu tunnetila pysyy, vahvistuu, tai heikkenee. (Damasio 2003, 69)

Tunteiden ilmentyminen alkaa, kun emotionaalisesti merkittävä ärsyke ilmaantuu yksilön havaintokenttään. Viesti ärsykkeestä välitetään näkö- tai kuuloaistin kautta aivoihin. Emotionaalisesti merkittävät ärsykkeet ovat kuin avaimia välitysjärjestelmän lukkoihin. Neuraaliset viestit kulkevat hermostossa rinnakkain useilla hermoradoilla päätyen aivojen eri alueisiin. Kun viestin vastaanottava alue käynnistyy, se ikään kuin ”havaitsee” tietyn hahmon – avain sopii lukkoon. Käynnistynyt alue lähettää viestiä eteenpäin muille aivoalueille, jolloin tunnetilan syntyminen mahdollistuu. Tunnetiloja laukaisevia aivoalueita on tunnistettu ohimolohkossa ja otsalohkon alueella. Ne eivät ole ainoat laukaisevat alueet, mutta toistaiseksi ne kyetään tunnistamaan parhaiten. Mikään aivoalue ei pysty yksinään tuottamaan tunnetilaa, vaan vaaditaan usean alueen aktivaatiota. (Damasio 2003, 62–64)

Tunteiden käsittelyssä voidaan erottaa viisi toisistaan eroavaa lähestymistapaa: 1) Tuntemusteorioiden mukaan tunteet ovat joko ruumiillisia tai kohteeseen suuntautuvia tuntemuksia. 2) Behavioristiset teorit näkevät ne taipumuksina käyttäytyä tietyllä tavalla. 3) Konatiiviset teorit pitävät tunteita tahdon ja halun ilmauksina. 4) Kognitiiviset teorit sisällyttävät tunteisiin tietoa ja arviointeja. 5) Yhdistelmäteorit koostuvat usean erilaisen tekijän yhdistelmästä. Kun tunteita tarkastellaan jonkin teorian antamasta viitekehyksestä, on vaarana, että jotkin tunteiden osa-alueet jäävät huomiotta. Tämä voi johtaa yksipuolisiin näkemyksiin. (Puolimatka 2004, 19–20)

Tunnejärjestelmä voidaan nähdä myös *motivaatiojärjestelmänä*. Tunteilla ajatellaan tällöin olevan motivoivia ja energisoivia vaikutuksia sekä kapasiteettia organisoida ja ylläpitää ajatuksia ja toimintoja. (Izard & Ackerman 2000, 253) Tunne on kokemus, joka ohjaa ja motivoi toimintaa, synnyttää muistoja ja mielikuvia, sekä haastaa psyykkiseen työhön. Tunteilla on myös sopeuttava merkitys. Ne auttavat yksilöä itsensä ja oman psyykkisen tilansa ilmaisemisessa, jolloin muut voivat reagoida tämän lähettämiin viesteihin ja toimia niiden mukaan. Tunteilla ja niiden tulkinnalla onkin tärkeä merkitys yksilöiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa. (Heiskanen & Salonen 1997, 49–50)

Yksilön tapa organisoida tunne-elämää voidaan nähdä yhtenä keskeisimmistä persoonallisuuden piirteistä (Izard & Ackerman 2000, 253). Erityisesti perustavanlaatuisten, universaalien tunteiden ajatellaan olevan keskeisessä roolissa yksilön persoonallisuuden toiminnassa (Pervin 2003, 343–346). *Perustunteita* ovat listanneet muun muassa Izard ym. (1993). (Taulukko 1.) Darwinin teoriaan viitaten universaalien tunnetilojen kehittymisen taustalla ovat yksilön sopeutuminen ja lajien kehittyminen. Tällöin tunteet nähdään signaaleina, jotka osoittavat, miten erilaisissa tilanteissa tulee toimia. (Ekman 1999, 316–317, Darwin 1859/2009) Myös neurobiologi Antonio Damasio mukaan emootiot ja niiden taustalla olevat reaktiot ovat osa elämän säätelyyn liittyvistä, perustavan tason mekanismeista. Damasio tosin erottaa tunteen ja emootion käsitteet toisistaan asettamalla emootiot tunteiden perustaksi, synnynnäiseksi emootion mekanismiksi ja tunteet osaksi korkeammantasoisista säätelyprosessia. (Damasio 2003, 38)

Universaalien perustunteiden ajatellaan ilmenevän kaikilla ihmisillä kulttuurista riippumatta. Lisäksi niillä uskotaan olevan jossakin määrin universaalit ilmenemismuodot. Perustunteisiin liittyvät kasvojen ilmeet nähdään synnynnäisinä ja kaikissa kulttuureissa esiintyvinä ominaisuuksina. Ne myös ilmenevät

kaiken ikäisillä yksilöillä. Muun muassa Ekmanin & Friesenin (1987) tutkimuksen mukaan eri kulttuurien jäsenillä on havaittavissa samat peruskasvonilmeet liittyen heidän kokemuksiinsa perustunteisiin. Yksilöt myös kykenevät tunnistamaan ilmeiden perusteella toisten tunteita kulttuurista riippumatta. (Ekman & Friesen 1987, Ekman 1999, 307–309) Universaaliudesta huolimatta tunteilla ja niihin reagoimisella on sekä opittuja, että kulttuurin normittamia tapoja, jotka säätelevät tunteiden ilmaisua (Pervin 2003, 354). Ekmanin mukaan kaikille ihmisille yhteisiä perustunteita on olemassa kuusi: ilo, suru, inho, hämmästys, viha ja pelko. Lista on myös pyritty sovittamaan mielenkiinnon, halveksunnan, syyllisyyden, häpeän, itseinhon ja ujouden tunteet. (Izard ym. 1993, 853–858, Pervin 2003, 346, Ekman 1999, 304)

Taulukko 1. Universaalit perustunteet

12 perustunnetta (Izard ym. 1993)	Kuusi perustunnetta (Ekman. 1999)
Kiinnostuneisuus	Ilo
Ilo	
Hämmästys	Hämmästys
Suru	
Viha	Suru
Inho	
Halveksunta	Viha
Pelko	
Syyllisyys	Inho
Häpeä	
Ujous	Pelko
Itseviha	

Izard ym. 1993, Pervin 2003, 346, 348

2.3 Tunteet ja terveys

Tieteiden kentässä ei ajatus mielen ja kehon yhteydestä ole uusi. Psykologisten konfliktien ajatellaan aiheuttavan häiriöitä koko kehon toiminnassa, jolloin puhutaan *psykosomaattisista häiriöistä*. Usein kehossa ilmenevät häiriöt ovat todellisia, kuten kohonnut verenpaine tai vatsahaava. Toistaiseksi on ollut vaikeaa osoittaa tarkasti tiettyjen psykologisten konfliktien yhteyttä tiettyihin fyysisiin häiriöihin. (Pervin 2003, 359–362) Tunnetilat ja niihin liittyvät häiriöt voivat kuitenkin vaikuttaa yksilön terveydentilaan sekä lyhyellä, että erityisesti pitkällä tähtäimellä. Tutkimuksissa on todettu muun muassa negatiivisten tunnetilojen ja masennuksen lisäävän sairastumisriskiä. Esimerkiksi masennuksen

oireiden on aikuisväestöllä toteutetuissa seurantatutkimuksissa todettu lisäävän riskiä saada sydänkohtaus (Everson ym. 1998, Jonas & Mussolino 2000) ja sairastua 2 tyyppin diabetekseen (Everson-Rose ym. 2004, Golden ym. 2004). Lisäksi taipumus kokea negatiivisia tunteita voi pitkällä aikavälillä lisätä riskiä sairastua kohonneeseen verenpaineeseen (Jonas & Lando 2000).

Kliininen depressio saattaa muuttaa yksilön immunitteettia muun muassa nuorilla aikuisilla, vaikkakin tutkimustulokset eivät aina ole olleet yhteneviä (Schleifer ym. 1999, 63–69). Kasvava näyttö tukee myös stressin ja negatiivisten tunteiden yhteyttä immunitetin alenemiseen ja infektiosairauksien riskiin (Pervin 2003, 362–363). Myös psykologian dosentti Salli Saaren mukaan psyykinen traumatisoituminen voi kanavoitua somaattiseen sairastumiseen. Sairastumista on saattanut edeltää vaikea traumaattinen kokemus, jonka käsittelyyn yksilön omat voimavarat eivät ole riittäneet. Joskus sairaus on puhjennut jo muutaman kuukauden kuluttua kokemuksesta. Toisinaan taas on tarvittu vuosia ennen kuin somaattinen sairaus on alkanut. (Saari 2001, 94)

Toisaalta myönteinen elämänasenne ja positiiviset uskomukset suojaavat sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä. Taylorin ym. (2000) tutkimuksessa miespuoliset AIDS potilaat erosivat taudinkululta ja elinajan pituudelta sen mukaan, kuinka positiivisesti he suuntautuivat elämäänsä (Taylor ym. 2000, 99–107). Keskimäärin 20-vuotiailla opiskelijoilla taas todettiin positiivisten asenteiden ja minää tukevien ajatusten olevan yhteydessä alentuneisiin stressireaktioihin (Taylor ym. 2003, 607, 609–612). Myös optimistinen elämänasenne on Scheierin ym. (1989) keski-ikäisillä miehillä toteuttaman tutkimuksen mukaan yhteydessä nopeampaan fyysiseen toipumiseen sydämen ohitusleikkauksen jälkeen (Scheier ym. 1989). Dannerin ym. (2001) mukaan positiiviset tunteet saattavat olla yhteydessä pitkäikäisyyteen. Heidän tutkimuksessaan 180 katolisesta nunnasta pisimmän eliniän saavuttivat ne, joille jo nuorina aikuisina positiiviset tunteet ja optimismi olivat ominaisia. (Danner ym. 2001, 804, 809)

Myös lapsilla ja nuorilla erityisesti vaikeiden elämäntilanteiden herättämät tunteet voivat ilmetä fyysisenä oireiluna. Tärkeän henkilön menetys, hoivaajan tunnetilan tai asennoitumisen muutos, mielihyvän ja tyydytyksen tunteiden menetys tai kehitysasteelta toiselle siirryttäessä kohdattavat menetykset voivat aiheuttaa somaattisia oireita, jos lapsella ja nuorella puuttuu muutosvaiheessa tarvittava psyykinen työskentely- ja ilmaisukyky. (Arajärvi ym. 1984, 20)

3. SURUN ERI ULOTTUVUUKSIA

Tässä luvussa surua käsitellään yleisellä tasolla pohjautuen pitkälti aikuisväestöstä saatuihin tietoihin. Suruun ja vaikeisiin elämäntilanteisiin liittyy olennaisesti myös kriisin käsite, sekä posttraumaattinen stressireaktio, joihin keskitytään luvun loppupuolella. Surun pääpiirteet on esitetty tiivistetysti tekstin pohjalta laaditussa kuviossa 2.

3.1 Surureaktioiden monet kasvot

Psykologi Soili Poijula määrittelee surun menetyksen, jonkin muun ikävän tapahtuman tai epämieluisan olotilan aiheuttamaksi *voimakkaaksi ja pitkäkestoiseksi mielipahan tunteeksi* (Pojjula 2005, 18). Suru voi seurata esimerkiksi yksilön joutuessa läpikäymään avioeron, työpaikan menetyksen, konkurssin, sairauden, pysyvän vammautumisen tai läheisen ihmisen kuoleman (Heiskanen ym. 2006, 72). Suru on aina yksilöllinen kokemus ja siksi surevien reaktiot ja niiden kesto voivat olla hyvin vaihtelevia (Pojjula 2005, 18).

Jo Sigmund Freud kuvasi melankolian ilmenevän syvästi tuskallisena mielialana, ulkomaailman kiinnostavuuden ja rakastamiskyvyn katoamisena, suorituskyvyn estymisenä ja itsetunnon laskemisena (Freud 1917/2005, 159). Suru muistuttaakin paljolti masennusta ja sen oirehdintaa. Suruun kuuluu usein muun muassa masentunut mieliala, huonontunut keskittymiskyky, tunteiden rajoittuneisuus, kiinnostuksen ja motivaation väheneminen, univaikeudet, ruokahalun muutokset sekä itkuherkkyys. (Clayton ym. 1973, 48–49, DSM-IV 1997, 96–97, 100–101, Poijjula 2005, 46–48)

Surun aikana voi esiintyä myös ahdistuneisuuteen ja paniikkitiloihin liittyviä fyysisiä reaktioita, kuten lihasjännityksiä, vapinaa, kipuja ja päänsärkyä. Autonomisesta yliaktiivisuudesta kieliviä reaktioita ovat muun muassa ahdistuneisuus ja hermostuneisuus, sydämen tykytys, hengenahdistus, huimaus, pahoinvointi ja vatsavaivat. (Hogan ym. 2001, 9-10) Joskus surevalla voi esiintyä hiusten lähtöä, epämääräisiä, hajanaisia ruumiillisia oireita ja neurologisia vaoireita (Pojjula 2005, 46–48). Erityisesti nuorilla surun sisäänpäin kääntäminen voi ilmetä erilaisina psykosomaattisina oireina, kuten suolistoperäisinä häiriöinä tai vatsakipuina (Erkkilä ym. 2003, 23).

Menetystä seuraavan vuoden aikana surun normaaliin etenemiseen kuuluvat monenlaiset surun ilmenemismuodot. Toisen vuoden aikana surun kokeminen usein helpottuu. Pienelle osalle surevista tuntemukset saattavat kuitenkin kroonistua: sureva saattaa saada vakavan masennuksen, kärsiä yleistyneestä ahdistuneisuudesta tai posttraumaattisen stressireaktion oireista. (Bonanno ja Kaltman 2001, 710) Erityisen vaikeasta tai pitkittyneestä surusta voidaan puhua, kun vielä yli 14 kuukauden kuluttua menetyksestä yksilöllä esiintyy tiettyjä surun oireita. Tällaisia ovat intrusiiviset oireet, kuten mieleen tunkeutuvat menetettyyn liittyvät muistot ja fantasiat, voimakkaat tunnekohtaukset ja ahdistavan voimakkaat kaipauksen tunteet. Oireyhtymään kuuluu menetykseen sopeutumisen epäonnistuminen, johon liittyvät muun muassa kokemus syvästä yksinäisyydestä tai tyhjiydestä, menetyksestä muistuttavien henkilöiden, paikkojen ja aktiviteettien välttely, unihäiriöt sekä mielenkiinnon menetys esimerkiksi työhön, sosiaalisiin aktiviteetteihin, hoivaan ja luovaan toimintaan. (Horowitz ym. 2003/1997, 297)

Kun surun taustalla on läheisen menetys, surun luonne vaihtelee tapauskohtaisesti. Esimerkiksi äkillinen kuolema ei anna aikaa eroon valmistautumiseen. Luonnollisen kuoleman aiheuttama suru onkin usein erilaista kuin onnettomuuden tai itsemurhan aiheuttaman kuolemantapauksen jälkeen. Läheisen kuolema pakottaa kohtaamaan oman kuolevaisuuden, joka voi lisätä pelkoa tai aiheuttaa ahdistusta. Myös näkemys kuolemasta ja sille annetut erilaiset merkitykset vaikuttavat koettuun suruun. (Heiskanen ym. 2006, 69–70) Erityisesti vaikeamman ja pitkittyneen surun syntyyn vaikuttavat muun muassa biologinen temperamentti, persoonan psykologiset ominaisuudet ja menetyksen sosiaalinen konteksti (Horowitz ym. 2003/1997, 296). Vaikeaa ja pitkäkestoista surua on pyritty lähestymään erilaisin teorioin ja käsittein, joista muutamia esitellään työn liite-osiossa (ks. liite 2.) Lisäksi vaikeat masennusjaksot aiemmissa elämänvaiheissa voivat vaikuttaa surureaktion syvyyteen ja menetyksen jälkeiseen masennukseen (Zisook ym. 1997, 92–93). Myös surevan saama tuki tai sen puute vaikuttavat (Pojjula 2005, 18). Erityisesti perheen ja läheisten tuki auttaa kestäämään vaikeissa elämäntilanteissa (Holahan & Moos 1987, 8).

Perinteisesti puuttuvien tai vaikeiden surureaktioiden on ajateltu liittyvän patologiseen suruun ja sen oirehdintaan (Volkan 1970, 237–238). Kaikki surevat eivät kuitenkaan osoita erityisen voimakasta surua ensimmäisenä menetystä seuraavana vuotena (Bonanno & Kaltman 2001, 710). Vastakkaiset näkemykset painottavat yksilön sinnikkyyttä ja kykyä selviytyä vaikeista kokemuksista ilman surun

patologisuutta tai kyvyttömyyttä surra. Kyseisissä tapauksissa surureaktiot tai menetykseen liittyvät vaikeat tunteet eivät myöskään ilmaannu viiveellä surevan myöhemmissä elämänvaiheissa. (Bonanno 2004, 20–27) Vaikeissa elämäntilanteissa ihmisten tunnekokemusten välillä voi esiintyä huomattavia eroja, joista osa todennäköisesti johtuu yksilöllisistä eroista arvioida tilanteita ja käyttää erilaisia selviytymiskeinoja (Folkman & Lazarus 1985, 168). Myös yksilöt, jotka ovat omaksuneet rennon ja huolettoman elämäntyylin, sekä omaavat hyvän itsetunnon, selviävät usein paremmin vaikeista elämäntilanteista (Holahan & Moos 1987, 8).

3.2 Surun prosessointi

Psykologian sanasto määrittelee *surutyön* menetyksen, läheisen kuoleman, pettymyksen tai muun kielteisen kokemuksen jälkeiseksi psyykkiseksi työksi, jonka tarkoituksena on palauttaa yksilön tasapaino ja minän eheys (Kalliopuska 2005, 194). Surutyössä yksilö kohtaa usein ensin järkytyksen tunteita: tapahtunutta ei uskota todeksi tai sille etsitään selitystä. Esimerkiksi läheisensä menettänyt tuntee kaipausta ja saattaa nähdä tämän jopa idealistisessa valossa. Tätä seuraa usein kiukun tunne, jotta menetettyyn saataisiin etäisyyttä. Myös tyhjyys ja masennus valtaavat helposti surevan mielen ja oma elämä tuntuu menettäneen merkityksensä. Lopulta kuitenkin tilanteeseen aletaan mukautua ja ihminen voi saavuttaa uuden tavan elää. Tällöin menetys on hyväksytty ja uusi elämäntasapaino ja mielekkyydet ovat löytyneet. (Heiskanen ym. 2006, 72)

Suruprosessin etenemistä on kuvattu sekä vaihe- että tehtävämallien kautta (Worden 2009, 38). Surun vaihemalleja on kuvannut muun muassa psykologi ja psykoanalyttikko John Bowlby (1980), joka on jaotellut suruprosessin etenevän neljässä vaiheessa: 1) Turtuneisuuden tai tunnottomuuden vaihe kestää tunteista noin viikkoon ja saattaa sisältää hyvin voimakkaita ahdistuksen tai vihan purkauksia. 2) Kaipauksen ja etsinnän vaihe, joka usein vie muutamia kuukausia, joskus vuosia. Tätä seuraa 3) epätoivon ja epäjärjestyksen vaihe ja lopulta 4) uudelleenjärjestäytymisen vaihe. (Bowlby 1980, 85)

Vaihemallit ymmärretään helposti passiivisemmaksi surun läpikäymiseksi, jossa tietyt vaiheet ikään kuin automaattisesti seuraavat toisiaan. Tehtävämallit puolestaan korostavat, että sureva itse aktiivisesti työskentelee surunsa kanssa. Tällöin myös erilaiset interventiot voidaan nähdä surutyötä edesauttavina. (Worden 2009, 38) Surutyö voidaan nähdä myös tasapainotteluna suru- ja palautumisorientoituneen

toiminnan välillä. Toisinaan yksilö esimerkiksi kohtaa tunteensa ja on suoraan yhteydessä suruunsa ja sen aiheuttajaan, toisinaan taas hänen toimintansa tähtää esimerkiksi menetyksen mukanaan tuoman stressin hallintaan ja kohdistuu muuhun kuin varsinaiseen surutyöhön. (Stroebe & Schut 1999, 213) Vaikka surun etenemisestä on laadittu erilaisia malleja, suruprosessi etenee usein yksilöllisesti ilman selkeitä vaiheita (Heiskanen ym. 2006, 72).

Niin sanottu uusi surukäsitys painottaa, että sureva säilyttää jatkuvan kiintymyssiteen kuolleeseen. Ihmissuhde ei tällöin lopu kuolemaan, vaan muuttuu konkreettisesta yhdessäolomahdollisuudesta mielikuvaton suhteeksi. (Bowlby 1980, 100, Poijula 2005, 21) Monet vanhat surukäsitykset taas korostavat vastakkaisia seikkoja, kuten tarvetta katkaista kiintymyssuhde kuolleeseen (mm. Lindemann 1944/1963, 11). Suruun myös liitetään usein myyttejä suruajan sopivasta kestosta, tai surutyön välttämättömyydestä. Nykyisessä tehokkuutta ja nopeutta painottavassa yhteiskunnassa surevan voikin olla vaikea löytää tilaa surulle. Tämä johtaa helposti surun välttämiseen ja siltä pakenemiseen. Vaarana on surun patoaminen ja liian varhainen suremisen lopettaminen. (Pojula 2005, 31–37) Erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa käytetty ongelmia välttelevä coping-tyyli on yhteydessä masennuksen kehittymiseen (Holahan & Moos 1987, 7–8).

Erityisesti joillakin miehillä voi olla vaarana surun kieltäminen ja sen patoaminen. Taustalla voi olla stereotyyppinen mieskuva, johon voimakkaiden tunteiden osoittaminen ei sovi. (Stinson ym. 1992, 221) Naisille surun esiin tuominen on yleensä sallitumpaa. He myös ilmaisevat suruaan sosiaalisesti. Miehillä surun ilmaiseminen voi toisaalta olla luontevampaa esimerkiksi toiminnan kautta, joka on saattanut lisätä vääristynyttä kuvaa miesten suremattomuudesta. Suremisen sukupuoliset erot eivät esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran asiantuntijan Tarja Heiskasen mukaan ole synnynnäisiä, vaan opittuja. (Heiskanen ym. 2006, 71)

Menetykset ja siitä aiheutuva suru voivat olla hyvin kasvattavia kokemuksia, vaikka menetyksen hetkellä voi olla vaikea uskoa kokemuksesta seuraavan jotakin myönteistä. Jo kolme vuotta menetyksen jälkeen sureva saattaa huomata itsessään henkiseen kasvuun liittyviä muutoksia. Jotkut kokevat olevansa vahvempia läpi käymänsä surun vuoksi, kykenevämpiä rakastamaan ja antamaan anteeksi tai kokemaan enemmän myötätuntoa sekä toisia, että itseään kohtaan. (Hogan ym. 2001, 22–23) Kasvun uskotaan olevan tulos suruprosessista seuranneen lisääntyneen elämäkokemuksen, itsevarmuuden,

itsearvostuksen ja omista asioista puhumisen sekä tunteiden ilmaisemisen myötä. Usein elämän itsensä arvostus kasvaa, eikä omaa ja läheisten olemassaoloa pidetä itsestäänselvyytenä. (Poijula 2005, 62–64)

3.3 *Suru kriisinä*

Menetykskokemusten yhteydessä voidaan puhua myös *kriisin* käsitteestä. Suuri osa yksilön kohtaamista kriisitilanteista ei kuitenkaan johda traumatisoitumiseen. Siksi surun yhteydessä suositellaan nykyisin käytettäväksi traumaattisen kriisin sijaan laajempaa *äkillisen kriisin* käsitettä. (Palosaari 2007, 25–28)

Kriisin ajatellaan etenevän sokki-, reaktio- ja käsittelyvaiheiden kautta tilaan, jossa yksilö on lopulta löytänyt elämälleen uuden suuntautumisen (Suomen Mielenterveysseura 2004, 8). *Sokkivaihe* kestää muutamasta sekunnista vuorokausiin. Sen aikana ihminen on järkyttynyt, suojautuu ylivoimaiselta tuntuvalta todellisuudelta, eikä pysty ymmärtämään tapahtunutta. *Reaktiovaiheessa* yksilö vähitellen kohtaa tapahtuneen ja reagoi yleensä voimakkaasti sekä tunne-, että somaattisella tasolla. Vaihe voi kestää useita kuukausia. Sen kanssa osittain päällekkäin alkaa *käsittely-* ja *läpityöskentelyvaihe*, jossa tapahtunutta aletaan hiljalleen työstää. *Uudelleensuuntautumisvaiheessa* menetystä ei ole vielä kokonaan unohdettu, mutta sille on löytynyt oma paikkansa ja normaaliin elämänrytmiin voidaan vähitellen palata. (Cullberg 1993, 23–29, Suomen Mielenterveysseura 2004, 8, Poijula 2005, 50–51, 71, Heiskanen ym. 2006, 38)

Traumaattinen kriisi määritellään psykoanalyttikko Johan Cullbergin mukaan psyykkiseksi tilaksi, jossa ihminen kohtaa ulkoisen tapahtuman, joka uhkaa hänen ruumiillista olemassaoloaan, sosiaalista identiteettiään ja turvallisuuttaan (Cullberg 1993/1971, 7). Yksilön aiemmat kokemukset eivät tällöin riitä tapahtuneen ymmärtämiseen ja psyykkiseen hallitsemiseen. Kyseessä on yleensä odottamaton ja voimakas tapahtuma, (Suomen Mielenterveysseura 2004, 8) kuten äkillinen ja odottamaton katastrofi, suuronnettomuus, yhdyskuntaonnettomuus tai yhteiskunnallinen erityistilanne, joka on yksilön kontrolloimattomissa. Erityisesti äkillisissä menetyksissä tai traumaattisissa tapahtumissa ei tulevaan ehditä valmistautua, jolloin tapahtuma järkyttää enemmän. (Saari 2001, 20–23)

Traumatisoituminen voi liittyä äkilliseen kriisikokemukseen, jossa yksilön voimakas reagointi ja siihen juuttuminen ovat todennäköisiä. Traumatisoituminen alkaa, kun yksilön psyyke kuormittuu, kriisiin

reagoiminen ei etene ja tapahtunut lukkiutuu sekä mieleen, että kehoon. Tällöin tapahtuu dissosiaatio lajin säilymiseen ja eloonjäämiseen tähtäävien toimintataipumusten välillä. Yksilön persoonan emotionaalinen osa taltioi traumatisoivaan muistoon liittyvän psyykkisen kokemuksen, joka ajan myötä alkaa tunkeutua muiden persoonallisuuden osien puolelle. Traumatisoituminen on reaktio, joka rajaa ja siten lieventää yksilön kokemaa ylivoimaista pahaa oloa. Toisaalta se hajauttaa tuskallisen kokemuksen ja muistumia mieleen palauttaessa virittää voimakasta pelkoa, joka puolestaan hidastaa ja estää traumasta eheytymistä. Pelkoa välttääkseen yksilö voi kehittää monimutkaisen väistelyjärjestelmän, joka toisaalta rajoittaa ja säätelee elämään merkittävästi. (Palosaari 2007, 25–28)

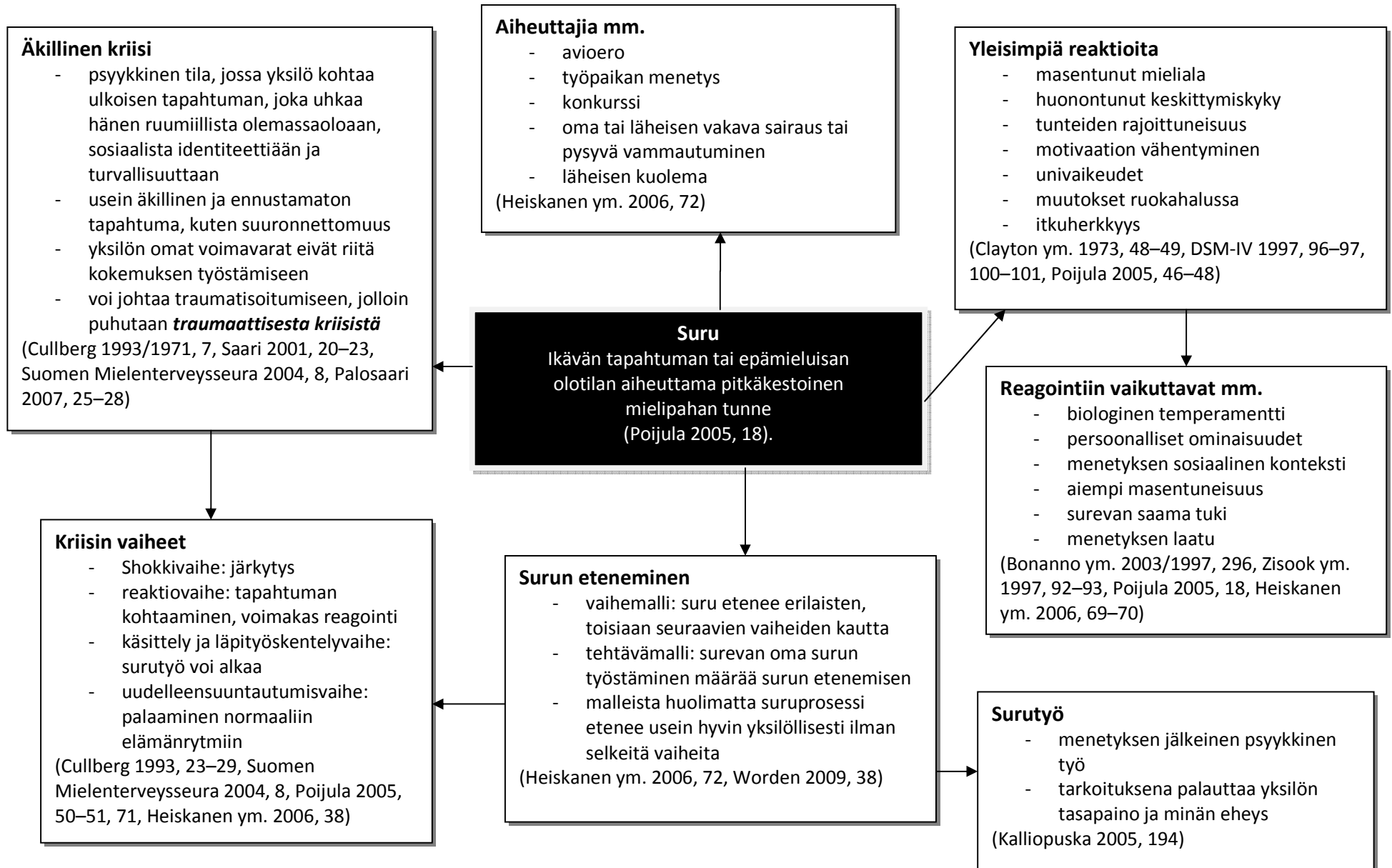
3.3.1 Posttraumaattinen stressireaktio (PTSD)

Posttraumaattinen stressireaktio (PTSD) voidaan määritellä *traumaperäiseksi stressihäiriöksi*, jossa kriisin reaktiovaihe pitkittyy (DSM-IV 1997, 120, Suomen Mielenterveysseura 2004, 8). Epätavallisen voimakas tapahtuma, kuten kuolleen näkeminen saattaa aiheuttaa PTSD:n. Sen oireisiin kuuluu tapahtuman jatkuva uudelleen kokeminen esimerkiksi toistuvien painajaisten tai tietoisuuteen tunkeutuvien muistikuvien muodossa. Tällöin pyritään usein välttämään tapahtuneeseen liittyviä ja siitä muistuttavia ärsykeitä. Joskus seurauksena voi olla yleinen tunneherkkyyden turtuminen. Myös yksilön ruumiintoiminnot voivat olla aktiivisia ja hänellä voi esiintyä lisääntyneen vireystason oireita, kuten uni- ja keskittymisvaikeuksia. Ruumis on tällöin ikään kuin valmis taistelemaan tai pakenemaan. (DSM-IV 1997, 120–121, Dyregrov 1999, 42–44)

Stressihäiriö voidaan määritellä erikseen akuutiksi, jos oireet ovat kestäneet alle kolme kuukautta ja vastaavasti krooniseksi oireiden kestäessä yli kolme kuukautta. Stressihäiriö voi alkaa myös viivästyneenä, jolloin oireet alkavat vähintään kuusi kuukautta stressitekijän ilmentymisen jälkeen. (DSM-IV 1997, 121) Järkyttävän traumaattisen kokemuksen psyykkinen käsittely saattaa usein kestää puoli vuotta. Jos tapahtumaan liittyy esimerkiksi vaikea fyysinen toipumisprosessi, pysyvä vammautuminen, läheisen ihmisen menetys tai muu olennainen, elämään voimakkaasti vaikuttava tekijä, voi toipuminen kestää vuosia. Ammatillisen, psykologisen tuen saaminen on yleensä ensiarvoisen tärkeää. (Saari 2001, 90–92)

Erityisesti lapselle läheisen kuolema voi aiheuttaa traumaattisen kriisin, sillä tällä ei välttämättä ole valmiuksia käsitellä tapahtunutta (Suomen Mielenterveysseura 2004, 8). Traumaattisten kokemusten käsittelyssä lapset ovat riippuvaisia aikuisten kyvystä käsitellä tapahtunutta heidän kanssaan. Kuitenkin lapsia on tapana aliarvioida suhteessa traumaattiseen kokemukseen, jolloin nämä eivät saa optimaalista tukea ja mahdollisuutta kokemuksen käsittelyyn. (Saari 2001, 250) PTSD:n kannalta riskiryhmässä ovat erityisesti haavoittuvat ja ahdistukseen taipuvaiset lapset, jotka ovat altistuneet väkivallalle omassa perhepiirissään (Silva ym. 2000, 1234). Syöpää sairastaneita nuoria tutkittaessa todettiin myös, että PTSD kehittyi useammissa tapauksissa nuorille, joiden perheessä esiintyi ongelmia muun muassa ongelman ratkaisussa, kommunikaatiossa ja perherooleissa. Perheen sisäisellä toimivuudella oli siis yhteys PTSD:n syntyyn. (Alderfer ym 2009, 721–722) PTSD kehittyy myös herkemmin tytöille kuin pojille ja tytöt myös kärsivät helpommin vakavammista PTSD:n oireista. Lisäksi aiempi masentuneisuus ja ahdistustaipumus lisäävät PTSD:n riskiä. (Mirza ym. 1998, 444–445)

Tutkimusten mukaan PTSD saattaa läheisen kuoleman jälkeen olla oletettua yleisempää. Menetyksen ei tarvitse olla erityisen äkillinen: PTSD voi esiintyä surevalla, vaikka kuolemantapaus olisi ollut tavallinen. (Schut ym. 1991, 231–232) Esimerkiksi Zisook ym. (1998) mukaan lesket, joiden puoliso oli kuollut pitkäaikaisen sairauden jälkeen kärsivät yhtä paljon PTSD:n oireista kuin lesket, joiden puoliso oli kuollut akuutin sairauden seurauksena. Ei siis voida ajatella, että läheisen odotettavissa oleva kuolema olisi aina vähemmän vaikea kokemus. (Zisook ym. 1998, 161)



Kuvio 2. Surun pääpiirteet

4. NUORI JA SURU

Tässä luvussa keskitytään nuoren suruun ja sen erityispiirteisiin. Luvun sisältö on esitetty tiivistetysti kuviossa 4.

4.1 Suru ja kehittyvä nuori

Nuoruusikä on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva kehitysvaihe, joka sijoittuu ikävuosien 12–22 välille. Nuoruusikä jaotellaan kolmeen vaiheeseen: **varhaisnuoruuteen** 12–14-vuotiaana, **varsinaiseen nuoruuteen** 15–17-vuotiaana ja **jälkinuoruuteen**, joka sijoittuu ikävuosien 18–22 välille. Murrosikä muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen, jolloin hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu muuttavat yksilön psyykkistä tasapainoa. Nuoruusiän kehitystehtävänä onkin sopeutua näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Nuoren on kyettävä määrittelemään itsensä ikään kuin uudelleen, irrottauduttava lapsuudesta ja vanhemmista, sekä löydettävä uusi identiteetti. Kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia. Varsinaisessa nuoruusiässä nuori on yleensä saanut jo osittain hallintaansa varhaisnuoruudessa alkaneen fyysisiin muutoksiin liittyvän levottomuuden ja kiihtymyksen, sekä alkanut sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa. Tässä vaiheessa seksuaalisuuden kehitys on suuressa osassa. (Aalberg & Siimes 1999, 15, 55–57, 236)

Surua oirehditaan ja koetaan eri lailla eri-ikäisenä. Lapsen suru on erilaista, kuin esimerkiksi psyykkisesti kehittyneemmän murrosikäisen. (Birenbaum 2000, 388–394) Myös nuoren ikä ja kehitysvaihe vaikuttavat suruun ja surun kokemukseen (Balk 1982, 154–155). Nuoren suru sisältää hänen kehityksellisen tilanteensa, normatiiviset elämänmuutoksensa ja kehitystehtävänsä (Corr & Balk 1996, 14). Yleisempää on esimerkiksi, että vanhemmat nuoret kokevat enemmän psyykkistä pahaa oloa, kun taas nuoremmilla surun fyysinen oireilu on yleisempää (Balk 1996, 370–371). Vanhemmat nuoret pystyvät toisaalta pakenemaan surua ja pahaa oloa, kun taas varhaisnuorille ominaisempaa on vaikeisiin tunteisiin uppoutuminen (Harris 1991, 276).

Aikuisiin verrattuna nuoren surutyö voi olla jaksoittaisempaa (Corr & Balk 1996, 23, Gray 1987, 524) ja sisältää hyvin monenlaisia tunteita ja käyttäytymistä. Nuori voi jäädä ilman tarvittavaa tukea, jos

hänen reaktioitaan tai tapaansa ilmaista surua ei ymmärretä. (Christ ym. 2002, 1271) Esimerkiksi sisaruksensa menettäneet nuoret ovat kokeneet, että heidän suruaan ei ole tunnistettu yhtä merkitykselliseksi kuin heidän vanhempiansa ilmaisemaa surua (Forward & Garlie 2003, 36–37).

Vaikeat elämäkokemukset voivat joskus saada nuoren kypsyään ja ottamaan nopeammin askeleita kohti aikuisuutta (Forward & Garlie 2003, 39). Muun muassa Hillevi Aron ja Ulla Palosaaren (1992) tutkimuksessa avioeron kokeneet nuoret siirtyivät vertailuryhmää nopeammin työelämään sekä perustivat perheensä näitä varhaisemmin. Vanhempien avioeron kokeneilla nuorilla myös kypsyminen sekä muun muassa autonomiaan ja läheisyyteen liittyvien kehitystehtävien ratkaiseminen saattoivat olla mutkikkaampaa. Avioeroperheiden lapset, erityisesti naiset, raportoivatkin aikuisina kokeneensa itse avioeron tai vaikeuksia läheisissä ihmissuhteissa muita useammin. (Aro & Palosaari 1992, 424–425)

Joskus surevan nuoren käyttäytyminen muuttuu regressiiviseksi, mikä voi ilmetä vanhempiin takertumisena. Vaikka nuoruusiässä tunteiden käsittely muuttuu syvällisemmäksi ja mielialamuutokset ovat ailahtelevia, voi nuoren ajattelussa olla vielä piirteitä lapsenomaisesta ja maagisesta ajattelusta. Lisääntyvästä itsenäisyydestään huolimatta nuori tarvitsee yhä aikuisen turvaa ja tukea. Huomiota on kiinnitettävä luottamuksellisen ihmissuhteen rakentamiseen ja nuoren itsetunnon kohentamiseen, sekä rohkaistava nuorta tunteiden ilmaisuun ja kokemusten jakamiseen. (Suomen Mielenterveysseura 2004, 18) Nuoret haluavat ensisijaisesti tukea ihmiseltä, joka on ymmärtäväinen ja kuunteleva. Tärkeää on myös edetä nuoren ehdoilla esimerkiksi menetyksen käsittelyssä. (Forward & Garlie 2003, 37)

Nuori tarvitsee psyykkisessä kehityksessään myös ikätovereitaan ja on siksi hyvin riippuvainen ikäistensä mielipiteistä. Joukkoon kuulumisen ja sulautuminen koetaan tärkeiksi, joten menetyksen kokenut nuori voi tuntea olevansa erilainen kuin muut ikäisensä. Tämä voi johtaa ongelmiin toverisuhteissa. (Forward & Garlie 2003, 39, Suomen Mielenterveysseura 2004, 18) Nuori saattaa hakea turvaa läheisistä toverisuhteista ja on hyvin haavoittuvainen, jos hänet ymmärretään väärin tai torjutaan (Harris 1991, 256, Christ, ym. 2002, 1271). Erityisesti surun alkushokin jälkeen yksinäisyyden ja erilaisuuden tunteet suhteessa ikätovereihin ovat voimakkaimmillaan. Kokemus voi olla nuorelle ja hänen lähipiirilleen myös ristiriitainen ja hämmentävä: vaikka nuori tiedostaa esimerkiksi läheisen kuoleman muuttaneen häntä ja odottaa muiden tiedostavan tämän, nuori ei yleensä halua tulla kohdelluksi muista ikäisistään poikkeavasti. (Forward & Garlie 2003, 36–37, 43)

Toisaalta ystävät saatetaan kokea myös positiivisena voimavarana surusta toipumisessa (Rask ym. 2002, 140). Esimerkiksi avioeron kohdatessa saman kokemuksen omaavat ikätoverit ja vertaistukiryhmät vähentävät eron vuoksi koettua häpeää (Poijula 2008, 241–242). Myös kuolemantapauksissa nuoret puhuisivat tunteistaan mieluiten saman kokemuksen läpikäyneen ystävän kanssa (Forward & Garlie 2003, 37). Kaikkein mieluiten ajatuksia jaetaan samaa sukupuolta edustavan ystävän kanssa (Dyregrov ym. 1999, 205).

4.2 Nuoren surun eteneminen ja sen erityispiirteet

Luonnollisesti myös nuorelle tieto menetyksestä, kuten läheisen kuolemasta, voi aiheuttaa shokkitilan. Surun **shokkivaiheessa** pintaan nousevat vaikeat tunteet, kuten valtaisa surullisuus, yksinäisyys, viha tai jopa paniikin tuntemukset. (Forward & Garlie 2003, 35) Sureva nuori voi kokea syyllisyyttä, hämmennystä tai syvää toivottomuutta (Balk 1983, 144, 155). Ulospäin suru ilmenee usein itkuna (Harris 1991, 271, Forward & Garlie 2003, 35). Lisäksi univaikeudet ja erilaiset stressityyppiset (Harris 1991, 271–272), sekä depressio-oireet ovat (Balk 1983, 144, Harris 1991, 272, Harrison & Harrington 2001, 164) somaattisten oireiden ohella hyvin yleisiä (Aro & Palosaari 1992, 423, Birenbaum 1999, 392). Toisaalta nuori voi myös käyttäytyä impulsiivisesti, olla hyperaktiivinen, äänekäs ja vaatia paljon huomiota (Birenbaum 1999, 389).

Intensiivistä surua nuori tuntee luonnollisesti läheisten omaisten, kuten vanhempien, isovanhempien tai sisarusten kuollessa (Ringler & Hayden 2000, 215, Harrison & Harrington 2001, 161–164). Myös ystävän menettämällä voi olla suuri merkitys: vielä kaksi vuotta ystävän kuoleman jälkeen nuori voi kokea hyvin intensiivisiä menetykseen liittyviä tunteita (McNeil ym. 1991, 139). Myöskään lemmikin kuoleman aiheuttamaa surua ei pidä aliarvioida, vaikka kokemus on yleensä vähemmän intensiivinen (Brown ym. 1996, 507–508, Harrison & Harrington 2001, 161).

Surun shokkivaiheen jälkeen tyypillistä on **surun välttely**. Nuori voi kokea psyykkistä turtuneisuutta tai pitää tunteet taka-alalla keskittymällä arjen rutiinien hoitamiseen. Joskus vasta viikkojen kuluttua menetystä voidaan alkaa käsitellä. (Forward & Garlie 2003, 36) Toisinaan nuori saattaa paeta surua harrastuksiin ja kaverimaailmaan, jolloin kunnollista surutyötä ei tule tehdyksi. Ulospäin nuori saattaa

vaikuttaa selvinneen surustaan tai tuntua haluttomalta ottamaan vastaan tukea. Tällainen nuori voi jäädä yksin surunsa kanssa. Hänellä ei välttämättä ole keinoja käsitellä surua, tai hän saattaa pelätä vahvoja tunteita ja niiden esille tuomista. (Erkkilä ym. 2003, 23) Myös erilaiset päihteet, kuten alkoholi (Harris 1991, 272, Aro & Palosaari 1992, 423, Forward & Garlie 2003, 37) tupakka (Aro & Palosaari 1992, 423) tai jopa huumeet saattavat liittyä vaikeaan elämäntilanteeseen ja toimia pakokeinona (Forward & Garlie 2003, 37).

Joskus nuori saattaa kieltäytyä puhumasta (Birenbaum 1999, 389), jolloin tarkoituksena voi olla surevien vanhempien suojeleminen (Forward & Garlie 2003, 35–38). Vaikenemalla nuori kuitenkin menettää itselleen tärkeän tuen lähteen (Martinson & Campos 1991, 66). Käsittelemätön suru voi myöhemmin nousta pintaan jonkin traumaattisen tai vaikean elämäntapahtuman yhteydessä (McNeil ym. 1991, 140). Joskus taas surun välittömien reaktioiden näyttäminen tai surusta puhuminen saatetaan kokea sopimattomaksi nuorten itsensä keskuudessa. Esimerkiksi itkeminen julkisesti saatetaan nähdä merkkinä epäonnistuneesta mielenrauhan ylläpidosta. (Harris 1991, 275) Nuori saattaa myös pitää vaikeat tunteet sisällään, jos hän kokee, etteivät muut ymmärrä hänen surunsa syvyyttä (Forward & Garlie 2003, 38). Toisinaan myös ystäviä saatetaan suojella mielipahalta, jolloin vaikeista kokemuksista ei puhuta, eikä näytetä niihin liittyviä tunteita (Harris 1991, 275).

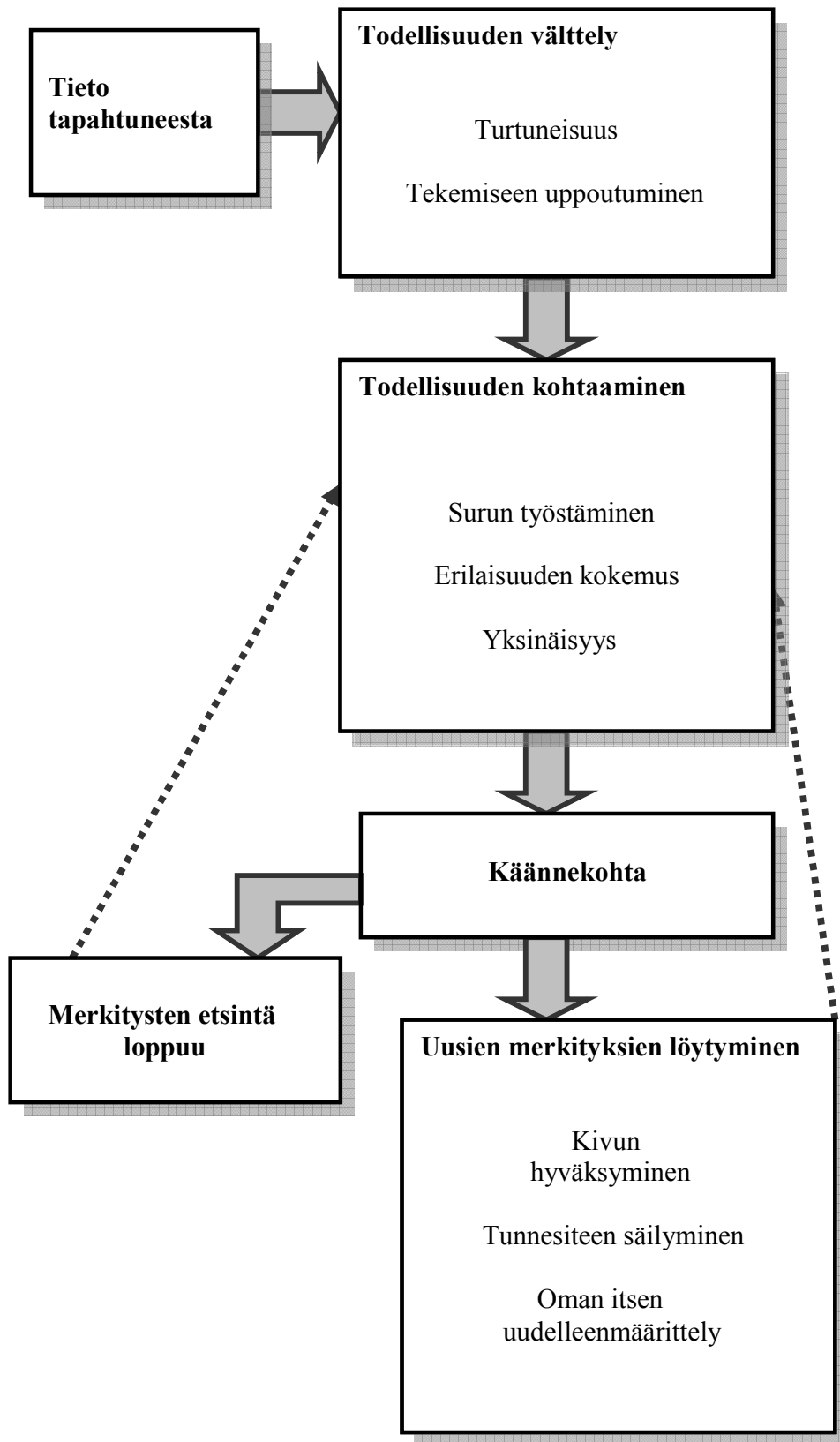
Nuoren suruprosessin moottorina toimii *pyrkimys uuden merkityksen löytämiseen*. Tutkijat Debbie Forward ja Norman Garlie (2003, 33–35) tutkivat nuoren suruprosessia sisaruksen äkilliseen kuolemaan liittyen. Heidän mukaansa nuoret kuvasivat prosessin, jossa pyrkimyksenä oli löytää menetykselle merkitys ja paikka heidän elämässään. Nuoret pyrkivät myös jäsentämään, kuinka tapahtunut oli muuttanut heitä ja miten elämä jatkui menetyksestä huolimatta. Suruprosessi ja sen välittömät reaktiot käynnistyivät kuolemantapauksen tultua julki. Tämän jälkeen nuorille oli tyypillistä tapahtuneen välttely, joka usein kesti muutaman ensimmäisen menetyksen jälkeisen viikon. (Forward & Garlie 2003, 33–35)

Suruprosessin edetessä nuoret tiedostivat kokemansa vaikean elämäntilanteen ja sen merkityksen. Tällöin surutyössä seurasi *taitekohta*, joka suuntasi merkittävästi prosessin etenemistä. Moni nuori kykeni asteittain hyväksymään kokemansa, huomasi olosuhteiden muuttuvan ja elämän kantavan. Tätä kautta nuorten oli mahdollista löytää tapahtuneelle, sekä omalle elämälleen uusia merkityksiä. Jotkut

taas lopettivat merkityksien etsimisen ja antoivat surun voittoa. Jotkut näistä nuorista palasivat myöhemmin menetyksen käsittelyyn ja taitekohdan eri mahdollisuuksiin. Prosessin kulku on kuvattu kuviossa 3. (Forward & Garlie 2003, 33–35)

Nuoret myös kokivat menetyksen ja sen käsittelyn jälkeen kypsyneensä ja kasvaneensa yksilöinä. He kokivat muun muassa oppineensa ymmärtämään ja kunnioittamaan elämää aikaisempaa enemmän. Osa nuorista koki tarpeen elää jokaista päivää täysillä ja vähentää riskialtista elämää. Toiset kokivat menetyksen jälkeen olevansa vahvempia ja tuntevansa kykynsä selviytyä elämän koettelemuksista. Jotkut nuorista kokivat pystyvänsä jatkossa auttamaan myös muita omien kokemustensa ja saamansa tuen avulla. (Forward & Garlie 2003, 42, 44–45) Myös Balkin (1983) mukaan läheisensä menettäneet nuoret olivat läpikäymänsä menetyksen myötä kokeneet ikätovereihinsa verrattuna kypsyneensä ja kasvaneensa psyykkisesti. He olivat oppineet arvostamaan läheisiään enemmän ja ymmärsivät, että elämässä voi tapahtua raskaita asioita, joista kuitenkin on mahdollista selviytyä. (Balk 1983, 149, 152)

Yleisesti ottaen tasapainoiset nuoret selviytyvät paremmin vaikeistakin elämäntapahtumista. Esimerkiksi vanhempansa menettäneistä nuorista persoonallisuudeltaan tasapainoisimmat ovat vähemmän alttiita masennuksen kehittymiselle. Sen sijaan aggressiiviset ja riippuvuuteen taipuvaiset nuoret kuuluvat muun muassa vakavan masennuksen riskiryhmään. Toisaalta hyvä sosiaalinen tuki esimerkiksi perhepiirissä, suojaa tehokkaasti niin riskiryhmiä kuin tasapainoisiin luokiteltavia nuoria menetystä seuraavalta masennukselta. (Gray 1987, 520–521)



Kuvio 3. Nuoren suru ja sen vaiheet (Forward & Garlie 2003, 34)

4.3 Voimakkaat surureaktiot

Vihan tunne on usein luonnollinen osa nuoren suruprosessia (Balk 1983, 144). Joskus sureva nuori voi reagoida erityisen voimakkaasti, kuten käyttäytyä aggressiivisesti, olla riidanhaluinen ja hyökkäävä (Suomen Mielenterveysseura 2004, 18). Nuori voi kokea voimakkaita vihan tunteita myös menetettyä läheistään kohtaan esimerkiksi itsemurhatapauksissa (Forward & Garlie 2003, 37). Rajuimmillaan aggressiivisuus voi kohdistua nuoreen itseensä. Hän voi olla itsetuhoinen, täydellisesti piittaamaton elämästään, käyttää päihteitä itsetuhoisesti tai yrittää itsemurhaa. (Erkkilä ym. 2003, 23) Stakesin väestötutkimusten mukaan vakavia ja toistuvia itsemurha-ajatuksia esiintyy noin 10–15 %:lla nuorista ja nuoruusiässä noin 3-5 % yrittää itsemurhaa. Tytöt yrittävät itsemurhaa poikia useammin, mutta itsemurhakuolleisuus on pojilla yleisempää. Taustalla on yleensä mielenterveyden häiriö. Tytöillä itsetuhokäyttäytyminen on usein depression oire, kun taas pojilla se liittyy useammin epäsosiaaliseen käyttäytymiseen ja päihteiden ongelmakäyttöön. (Karlsson ym. 2007, 1-3) Myös tärkeän läheisen menettäminen voi saada nuoren ajattelemaan itsemurhaa (Balk 1983, 146).

Itseä vahingoittava toiminta, kuten viiltely liitetään hyvin traumaattisiin kokemuksiin, kuten lapsuuden fyysiseen ja seksuaaliseen hyväksikäyttöön (Low ym. 2000, 274, 276). Myös masennus ja posttraumaattinen stressi ovat yhteydessä itsetuhoisuuteen (Nock ym. 2005, 143). Taustalla on usein pyrkimys kontrolloida tunnetiloja, kuten vihaa, ahdistusta tai kipua, joita yksilö ei kykene verbaalisesti tai muulla tavalla ilmaisemaan (Suyemoto 1998, 537). Itsemurha puolestaan saatetaan kokea keinona paeta esimerkiksi menetykseen liittyvää intensiivistä psyykkisen pahanolon kokemuksesta (Forward & Garlie 2003, 44) tai keinona päästä kaivatun läheisen luo (Balk 1983, 146). Lastenpsykiatri ja tutkimusprofessori Tytti Solantauksen mukaan itsetuhoinen käyttäytyminen ja väkivallalla uhkaaminen ovat aina merkkejä välittömästä kriisiavun tarpeesta (Solantaus 2008).

Vihan kautta reagoiminen voi olla yleistä myös vanhempien avioeroa läpikäyvillä nuorilla (Pojjula 2008, 235–240). Erityisesti avioeroperheiden pojilla aggressiivisuus voi olla ongelma vielä nuorena aikuisuudessa, jolloin konflikteja voi esiintyä muun muassa suhteessa opettajiin ja esivaltaan (Aro & Palosaari 1992, 425). Ongelmat vanhempien avioliitossa, sekä erotilanne huonontavat lasten ja vanhempien välisiä suhteita, jonka uskotaan vaikuttavan avioerolasten psyykkiseen hyvinvointiin pitkälle aikuisuuteen asti. Erityisesti isän suhde lapsiin voi huonontua eron jälkeen. Myös eron jälkeen

tapahtuvat perhetilanteiden muutokset, kuten uudet erotilanteet vaikuttavat. (Amato & Sobolewski 2001, 916–917) Vanhempien avioeron yhteydessä äärimmäinen aggressiivisuus, masennus, sekä huumeiden tai seksin kokeilu ovat voimakas merkki avun tarpeesta (Pojjula 2008, 236).

Traumaattinen suru luokitellaan erilliseksi ilmiöksi kuin esimerkiksi menetystä seurannut masennus tai PTSD. Se voi liittyä voimakkaaseen menetykokemukseen, kuten läheisen ystävän itsemurhaan. Nuorilla traumaattiseen suruun liittyy usein ikävöintiä, itkua, turtuneisuutta, menetettyyn omaiseen liittyviä pakkomielteitä, toiminnallisia häiriöitä ja huono sopeutuminen menetykseen. Traumaattinen suru usein ennustaa masennuksen tai PTSD:n kehittymistä tai kulkua. (Melhem ym. 2004, 1414–1415) Voimakkaissa traumaattisissa kokemuksissa on tarpeellista kertoa trauman tai menetyksen tavallisista vaikutuksista kehossa ja mielessä. Näin nuorta voidaan auttaa ymmärtämään hänen omia reaktioitaan ja olemaan pelkäämättä niitä. Tällöin ei myöskään ole riittävää, että tapahtuma käydään keskustellen läpi vain kerran, vaan suurempi hyöty on usein pätevästä avusta, jossa tapaamisia on useita. (Pojjula 2008, 166–167, 172) Lohduttavaa on myös tietää, että traumaattisistakin kokemuksista on mahdollista selviytyä hyvin ja että ammattiapua on saatavissa (Solantaus 2008).

4.4 Sureva nuori koulussa

Vaikka koulutyöhön uppoutuminen voi toimia yhtenä surun pakokeinona, (Forward & Garlie 2003, 37) voivat vaikeat elämäntilanteet ilmetä myös kouluvaikeuksina (Harris 1991, 272, Dyregrov ym. 1999, 201–203, Pojjula 2008, 236). Järkyttävän tapahtuman kokeneet lapset ja nuoret ovat usein levottomia, heidän on vaikea keskittyä (Saari 2001, 262) ja saada koulutyö tehdyksi (Dyregrov ym. 1999, 201–202). Myös arvosanat saattavat laskea (Balk 1983, 146–147). Erityisesti masentunut nuori menettää helposti mielenkiintonsa. Hän voi olla joko fyysisesti levoton tai vastaavasti hidastunut ja väsynyt. Monien oireiden vuoksi ja niiden ohella nuoren toimintakyky voi laskea. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008) Ammattiapua tulisi hakea, jos nuori joutuu surun vuoksi jäämään pois koulusta, joutuu tappeluun, tai ei kykene suoriutumaan koulutyöstä (Pojjula 2008, 236).

Koulun henkilöstölle tulisi tiedottaa mahdollisimman nopeasti vaikeasta tapahtumasta, jotta oppilasta osattaisiin tukea ja tarvittaessa tapahtuneen ilmaiseminen ja jäsentäminen olisi mahdollista myös kouluympäristössä. Esimerkiksi kuoleman käsittelyn kieltäminen koulussa voi olla jopa vahingollista.

(Poiijula 2008, 121) Myös opettajien tulisi olla tietoisia nuorten tavoista reagoida vaikeissa elämäntilanteissa. Tällöin tapahtunutta on mahdollista käsitellä tarpeeksi hienotunteisesti ja ymmärtää myös mahdollisia koulunkäyntivaikeuksia. (Dyregrov ym. 1999, 204) Oppilaiden omien kokemusten mukaan koulutyö jättää hyvin vähän aikaa kunnolliseen surutyöhön (Harris 1991, 272). Myös opettajien ymmärtämättömyys saatetaan kokea loukkaavana (Dyregrov ym. 1999, 197–198).

Opetushallituksen mukaan jokaisella koululla tulisi olla oma kriisisuunnitelmansa yksittäisiä oppilaita tai koko kouluyhteisöä koskettavien yllättävien tapahtumien varalle. Olennainen osa tätä on koulun pelastussuunnitelma, jonka tulee olla helposti saatavilla ja kaikkien koulun toimijoiden tiedossa. Suunnitelman tulisi sisältää selkeät ja yksinkertaiset toimintaohjeet, joita voidaan tarvittaessa soveltaa erilaisiin tilanteisiin. Koulun kriisivalmiuksien kehittämistä, ylläpitämistä ja toiminnan organisointia varten olisi hyvä olla myös oma kriisiryhmänsä. Se voi olla erillinen kriisiryhmänsä, tai sisältyä oppilashuoltoryhmään ja sen toimintaan. Ryhmän tehtäviin kuuluu muun muassa kirjallisen kriisisuunnitelman vaatiminen, ryhmän sisäisen työnjaon ja vastuuketjun muodostaminen, yhteyksien ylläpito tärkeisiin yhteistyö- ja tukitahoihin, sekä toiminnan organisoiminen kriisitilanteissa. (Opetushallitus 2010)

4.4.1 Kriisi kouluyhteisössä

Vakava esimerkki koko kouluyhteisöön vaikuttaneesta, voimakkaasta tapahtumasta on muun muassa Tuusulassa Jokelan koulukeskuksessa 7.11.2007 tapahtunut ampumavälikohtaus, jossa kahdeksan henkilöä menehtyi, ampuja mukaan lukien (Keskisuomalainen 2007). Toinen vakava ampumavälikohtaus tapahtui 23.9.2008 Kauhajoen koti- ja laitostalousoppilaitoksessa, joka vaati yli kymmenen ihmisen, sekä jälleen ampujan itsensä hengen (Sisäasiainministeriö 2008). Välittömästi Tuusulan välikohtauksen jälkeen Opetushallitus julkaisi ohjeet tapahtuman käsittelystä kouluissa (Opetushallitus 2007). Myös Kauhajoen tapauksen jälkeen Kansanterveyslaitos ja Stakes antoivat ohjeita aiheen käsittelyyn kotona, kouluissa ja oppilaitoksissa (Solantaus ym. 2008).

Kouluammuskelujen käsittelyssä nähtiin keskeiseksi luokan tai ryhmän yhteinen keskustelu tapahtuneesta ja sen aiheuttamista tunteista. Tärkeiksi koettiin myös vertaistuen saamisen mahdollisuus ja yhteisyyden vahvistaminen erityisesti käsittelyn alkuvaiheessa. Hiukan myöhemmin keskustelun

pääpaino oli luontevaa suunnata ratkaisujen etsimiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. (Solantaus ym. 2008) Tärkeää olisi välittää oppilaille tunne siitä, että he ovat turvassa omassa koulussaan sekä antaa tilaa ja aikaa tapahtuneen työstämiseen. Olennaista on kertoa, minkälaisia reaktioita traumaattiset tapahtumat saattavat aiheuttaa ja miten kriisin eri vaiheet voidaan tunnistaa. (Opetushallitus 2007)

Tapahtumapaikalla olleiden ja omaisensa menettäneiden lisäksi voimakkaat tapahtumat voivat herättää vaikeita tunteita myös muiden koulujen ja oppilaitosten oppilaissa (Opetushallitus 2007). Oppitunnit voivat tarjota hyödyllisen tilaisuuden ajankohtaisten tapahtumien ja niiden herättämien tunteiden yhteiseen käsittelyyn. Uutiset katastrofeista, lähiyhteisön onnettomuuksista tai konflikteista voivat herättää pelkoja ja epävarmuutta, joten oppilaille olisi tärkeää antaa mahdollisuus jakaa vaikeita tunteita esimerkiksi pienryhmissä. (Siponen 2005, 217)

Psykologi Soili Poijulan (2008, 219) mukaan vaikeista kokemuksista selviytymisen keinoja voidaan opettaa. Opetus tulisi järjestää mahdollisimman pian vaikean tapahtuman ja välittömän kriisiavun jälkeen. Tavoitteena on tukea traumasta selviytymistä opettamalla traumaperäisten oireiden hallintaa. Trauma- ja sururyhmät onkin todettu tehokkaiksi auttamisen muodoiksi. (Pojula 2008, 219) Salli Saaren mukaan esimerkiksi menetyksen kohdanneelle koululuokalle olisi hyvä järjestää oma debriefing-istunto. Debriefing on kriisityön menetelmä, joka on kehitetty traumaattisten tilanteiden psykologiseen käsittelyyn. Siinä on tarkoitus saman kokemuksen läpi käyneiden kanssa työstää tapahtunutta ja käsitellä sen aiheuttamia reaktioita. Tavoitteena on myös syventää ja tehostaa ryhmätoiminnan kautta yksilön sosiaalista tukea, sekä normalisoida yksilön kokemia reaktioita ja valmistautua tulevaan. (Saari 2001, 153–168, 271)

Voimakkaat tapahtumat saattavat aiheuttaa post-traumaattisia stressioireita yksittäisten oppilaiden lisäksi koko kouluyhteisölle. Jos yhteisö tai yhteiskunta on kykenemätön tarjoamaan tukea ja muita tärkeitä resursseja trauman oireista kärsiville, voivat myös yksilön PTSD:n oireet kestää pidempään ja olla hankalampia hoitaa. Yhteisön hoidon tarve olisi tärkeä havaita, jotta tulevaisuudessa psyykkisesti voimakkaat tapahtumat eivät olisi vaikutuksiltaan entistä syvempiä ja vaikeampia. Yhteisöä voidaan hoitaa esimerkiksi järjestämällä erityisiä hetkiä, joissa sen jäsenet voivat olla antamassa ja saamassa tukea ja turvaa toinen toisiltaan. Myös muunlaiset yhteiset aktiviteetit, kuten muistohetket voivat tervehdyttää yhteisöä. (Palinkas ym. 2004, 113, 120–121)

Yhdysvaltalainen Rochester City School District Grief Resource Network (2004) on luonut koulun kriisitilanteiden käsittelyyn ohjelman, jonka tarkoituksena on auttaa opettajia käsittelemään oppilaidensa kanssa erityisesti kuolemaa. Sen mukaan opettajan tulee olla tietoinen oppilaan kokemasta menetyksestä, eikä pelätä surusta ja kuolemasta puhumista. Opettajan tulee myös tiedostaa, milloin on tarpeen ohjata oppilas saamaan lisäapua. Myös kouluyhteisön yhteisiin hetkiin ja rituaaleihin kannustetaan. Ne voivat olla hyvin yksinkertaisia ja koskettaa yhtä oppilasta, tai koko kouluyhteisöä. Esimerkiksi kuolemantapausten käsittelystä ohjelma antoi useita esimerkkejä. Muun muassa erään opiskelijan menehtyttyä sairaskohtaukseen kesken koulupäivän, saivat hänen opiskelijatoverinsa käsitellä tapahtunutta pienryhmissä. Koulun auditoriossa opiskelijoiden oli mahdollista ilmaista tunteita pianomusiikin tahdittamana. Lisäksi tarjolla oli mahdollisuus osallistua kuolleen koulutoverin hautajaisiin. Vastaavasti erään opettajan saatua surmansa auto-onnettomuudessa, koko kouluyhteisö istutti puun opettajan muistolle. Halukkaat saivat myös kirjoittaa kuolleelle jäähyväisviestin ja polttaa sen ulos tehdyissä tulisijoissa. (Rochester City School District Grief Resource Network 2004, 9-17)

Vastaavanlaisia interventioita on tehty myös pohjoismaissa, kuten Norjassa. Muun muassa katastrofipsykologi Atle Dyregrov (ym. 1999) on kuvannut norjalaisessa koulussa tehtyjä toimia oppilaan kuoltua tapaturmaisesti. Intervention toimijoina olivat yhteisön pappi, sekä kuolleen oppilaan luokanopettaja. He informoivat tapahtuneesta koulun opettajia, sekä antoivat ohjeita tapahtuneen käsittelyyn. Kuolleen oppilaan luokkatovereiden kanssa järjestettiin yhteinen keskusteluhetki, jossa oppilaat saivat jakaa menehtyneeseen liittyviä muistoja, sekä käsitellä tunteitaan. Lisäksi oppilaat vierailivat papin ja opettajien kanssa tapaturmapaikalla, sekä kirjoittivat osanotto- ja muistokirjoituksia kuolleen perheelle ja paikalliseen sanomalehteen. Myöhemmin koko koulu järjesti yhteisen muistotilaisuuden. Oppilaan luokkatoverit saivat myös osallistua ystävänsä hautajaisiin. (Dyregrov ym. 1999,19)

Surun aiheuttajia mm.

- vanhempien avioero
- seurustelusuhteen päättyminen
- oma tai läheisen vakava sairaus tai pysyvä vammautuminen
- läheisen kuolema
- lemmikin kuolema

(Aro & Palosaari 1992, 425, Harrison & Harrington 2001, 161–164, Forward & Garlie 2003, 35, Poijula 2008, 235–240)

Nuori, kehitys ja kasvu

- aikuisiin verrattuna jaksottaista surutyötä
- vanhemmat nuoret: psyykinen pahoinvointi, toisaalta etäisyyden otto tunteisiin onnistuu
- nuoremmat: fyysinen oireilu
- menetykset voivat vauhdittaa aikuisuuteen siirtymistä
- joskus regressiivinen takertuminen vanhempiin
- ikätoverien tärkeys: voivat tukea, mutta toisaalta haavoittaa

(Gray 1987, 524, Harris 1991, 276, Balk 1996, 370–371, Rask ym. 2002, 140, Forward & Garlie 2003, 36–43, Corr & Balk 1996, 14, 23, Suomen Mielenterveysseura 2004, 18)

Nuoren surun eteneminen Garlien ja Forwardin (2003) mukaan

- Aluksi shokkitila ja voimakkaat tunteet
- shokin jälkeen surun välttely, psyykinen turtuneisuus ja tunteiden painaminen taka-alalle
- tätä seuraa todellisuuden kohtaaminen: surutyö alkaa
- surutyön taitekohta: nuori hyväksyy kokemansa ja löytää surulle merkityksen, tai antaa surun voittaa ja luopuu merkitysten etsinnästä
- surutyöhön saatetaan palata ja siirtyä taitekohdan kautta surun merkitysten löytämiseen

(Garlie & Forward 2003, 34)

Nuoren suru

Nuoruusikä sijoittuu aikuisuuden ja lapsuuden välille, n. ikävuosiin 12–22. Nuoren ikä ja kehitysvaihe vaikuttavat hänen läpikäymäänsä suruun ja sen ilmenemiseen. (Aalberg & Siimes 1999, 15, 55–57, Balk 1983, 154-155)

Nuori ja PTSD

- perheen sisäiset ongelmat yhteydessä PTSD:n kehittymiseen
- kehittyy herkemmin tytöille, joilla usein myös vakavammat oireet
- aiempi masentuneisuus ja ahdistustaipumus lisäävät PTSD:n riskiä
- voi pitää sisällään itsetuhoisuutta
- voi hankaloittaa koulunkäyntiä

(Mirza ym. 1998, 444–445, Dyregrov ym. 1999, 201–203, Saari 2001, 262, Nock ym. 2005, 143, Alderfer ym. 2009, 721–722)

Yleisimpiä reaktioita ja surun oireita

- itkuherkkyys
- univaikeudet
- masennus- ja stressityyppinen oireilu
- huonontunut keskittymiskyky, vaikeudet selviytyä koulutyöstä
- somaattinen oireilu
- surun pakeneminen esim. harrastuksiin, kaverimailmaan, päihteisiin
- viha ja aggressiivisuus itseä tai muita kohtaan

(Harris 1991, 271–272, Aro & Palosaari 1992, 423, Dyregrov ym. 1999, 201–203, Saari 2001, 262, Erkkilä ym. 2003, 23, Garlie & Forward 2003, 35)

5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni tarkoituksena on saada tietoa oppilaiden surukäsityksistä, sekä tämän tiedon avulla kehittää peruskoulussa tapahtuvaa tunnekasvatusta. Tavoitteena on analysoida Osaan ja kehityn – hankkeessa mukana olleiden kahden yhdeksännen luokan oppilaiden surua ja menetyksiä käsitteleviä kirjoituksia ja arvioida myös opintojakson onnistumista. Kiinnostuksen kohteena olivat erityisesti oppilaiden käsitykset menetyksiin liittyvästä surusta ja surutyöstä.

Tutkimuksen tarkoituksena on etsiä vastauksia kysymyksiin:

1. Minkälaisia käsityksiä nuorilla on surusta?
2. Minkälaisia käsityksiä nuorilla on surusta selviämisestä?

6. TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin tiistaina 10.2.2009 vantaalaisella koululla. Tutkimusaineisto päätettiin kerätä kirjallisen tehtävän avulla (ks. Ohjeistus, liite 1.). Pelkistetyimmillään laadullisen tutkimuksen aineisto on ilmiänsuhtaan tekstiä, joka on syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta (Eskola & Suoranta 1998, 15). Erityisesti tutkittaessa merkitysrakenteita, sitä miten erilaisia asioita hahmotetaan ja jäsenetään, tulee aineistona olla tekstiä, jossa tutkittavat saavat puhua asioista omin sanoin (Alasuutari 1994, 73).

Tunnetaitoja ja erityisesti suru-teemaa oli käsitelty oppilaiden kanssa terveystiedon tunnilla vastikään. Surua käsitteleviä tunteja oli opetusmateriaalin mukaan edeltänyt haastavia tunteita ja niiden ilmaisua käsitelleet tunnit, joiden aikana nuoret olivat tutustuneet tunteiden hallintaan ja rakentavaan ilmaisuun. Suruteeman opetuksessa oli keskitytty surusta ja kriisistä selviytymiseen. Tunneilla oli käyty läpi äkillisen kriisin käsite ja kriisin vaiheet, tutustuttu suruteemaan sekä pohdittu erilaisia keinoja kriisin käsittelyyn ja siitä selviytymiseen. Surun opetus oli materiaalin mukaan edetessään pitänyt sisällään sekä äkillisen kriisin että surun käsittelyn. (Hannukkala & Törrönen 2009b, 5, 27–54, 61)

Tutkimukseen osallistuneet oppilaat olivat materiaalia seuraten käsitelleet tunnetaitoja, emootioita ja tunteiden eroja. Esimerkkitarinan avulla luokissa oli käsitelty kriisiä ja menetystä. Vaikeita tunteita käsiteltiin ensin pienryhmissä ja tämän jälkeen koko luokan kanssa. Lisäksi oppilaat saivat miettiä pareittain omakohtaisia kokemuksia, joissa he olivat joutuneet vihan kanssa kosketuksiin. Erityisesti surua käsiteltiin Surukollaasi-tehtävän avulla, jossa tarkoituksena on kuvailla surun kokemusta, sen yleisimpiä oireita, vaiheita ja kestoja. Tehtävässä on mahdollista käsitellä oppilaiden omia surukokemuksia, jos he kokevat sen turvalliseksi. Harjoituksessa edetään pienryhmän tuotoksen kautta koko luokan yhteiseen surutyöhön tai -kollaasiin, joka voi sisältää myös kuvallista materiaalia. (Hannukkala & Törrönen 2009b, 27–54) Harjoitus muistuttaa yhdysvaltalaisen Gouldin (1994) pienryhmissä käyttämää visuaalisten surumallien rakentamiseen tähtäävää tehtävää. Tällainen lähestymistapa on oppilaskeskeinen, sekä hyödyntää heidän omia kokemuksiaan ja tietojaan, jolloin oppilaat ovat aktiivisessa tiedon tuottajan ja muokkaajan roolissa. (Gould 1994, 65–69)

Kahta yhdeksännen luokan oppilasryhmää pyydettiin kirjoittamaan yhden oppitunnin aikana (45min) suru-teemaan liittyen (ks. ohjeistus, liite 1.). Tehtävään annettiin lyhyt kirjallinen ohjeistus, jonka tarkoituksena oli auttaa nuoria hahmottamaan tehtävänantoa ja pääsemään kiinni kirjoittamiseen. Nuorten tuottama teksti sai siis ohjeistuksesta eräänlaiset suuntaviivat, mutta muuten he olivat vapaita käsittelemään surua ja siihen liittyviä teemoja oman mielensä mukaan. Ennen tehtävän aloittamista ohjelappu luettiin vielä yhdessä läpi. Oppilaita pyydettiin myös merkitsemään kirjoitelmiin oma sukupuoli. Ainekirjoitukset kerättiin nimettöminä. Aineiston keruuta varten ei erikseen tarvittu tutkimuslupaa, sillä keruu toteutui OK -hankkeen puitteissa, jolle on jo aikaisemmin myönnetty lupa kerätä opetuksen ohessa aineistoa hankkeen tutkimus- ja arviointikäyttöön.

Osalle oppilaista kirjoitelman aloittaminen oli hankalaa, osa taas oli valmiina, kun tunnista oli vielä puolet jäljellä. Heille annettiin lisätehtäväksi suru-aiheesta piirtämisen, jotta tilanne pysyisi rauhallisena ja kaikilla oppilailla olisi jotakin tekemistä. Tunnin aikana syntyneitä piirroksia ei kuitenkaan analysoida tässä tutkimuksessa. Vaikeus kirjoitustehtävässä alkuun pääsemisessä ja toisaalta pikainen kirjoitelman valmistuminen oli keskimäärin yleisempää molempien luokkien pojilla. Kirjallisessa ohjeistuksessa oppilaita pyydettiin kirjoittamaan aiheesta noin kahden sivun verran, mutta myös painotettiin, että kirjoitelman jääminen lyhyemmäksi tai venyminen pitemmäksi ei toisi ongelmia. Suurin osa kirjoitelmista jäi alle kahteen sivuun. Yksi kirjoituksista taas ylitti kahden sivun rajan. Suullisena ohjeistuksena oppilaita pyydettiin aloittamaan kirjoitustyö sellaisesta kohdasta, joka tuntui itsestä helpoimmalta.

Aineiston keruussa saatiin yhteensä 37 kirjoitusta, joiden pituus vaihteli Word-tiedostoksi 1,5 rivivälillä kirjoitettuna muutamasta virkkeestä reilun sivun pituuteen. Näistä kirjoituksista 14 oli tyttöjen ja 16 poikien. Seitsemästä kirjoitelmasta puuttui kirjoittajan sukupuoli. Puuttuvien tietojen paljous saattoi johtua siitä, että oman sukupuolen merkitsemistä ei mainittu kirjallisessa ohjeistuksessa. Tosin merkinnästä mainittiin suullisesti useaan otteeseen ja muistutukseksi ohjeistus kirjoitettiin molempien luokkien liitutaalulle. Suurin osa aineista sisälsi oppilaiden omia käsityksiä, ja oli luonteeltaan kuvailevaa, asiapitoista tekstiä. Muutamat oppilaat olivat myös halunneet jakaa joko omia tai lähipiirinsä menetyksiin liittyviä kokemuksia. Yksi aineista oli kirjoitettu tarinamuotoon.

6.2 Sisällönanalyysi

Oppilaiden surukäsitysten analysointiin koettiin sopivaksi laadullisen analyysimenetelmän, sisällönanalyysin hyödyntäminen. Sisällönanalyysi on laadullisessa tutkimuksessa käytetty perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa kyseisen tutkimusotteen perinteissä. Se on samanaikaisesti sekä yksittäinen metodi, että väljempi teoreettinen kehys, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat sisällönanalyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 93) Sitä pidetäänkin useilla tieteenaloilla laadullisen ja aineistolähtöisen tutkimuksen yhtenä perusprosessina (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21).

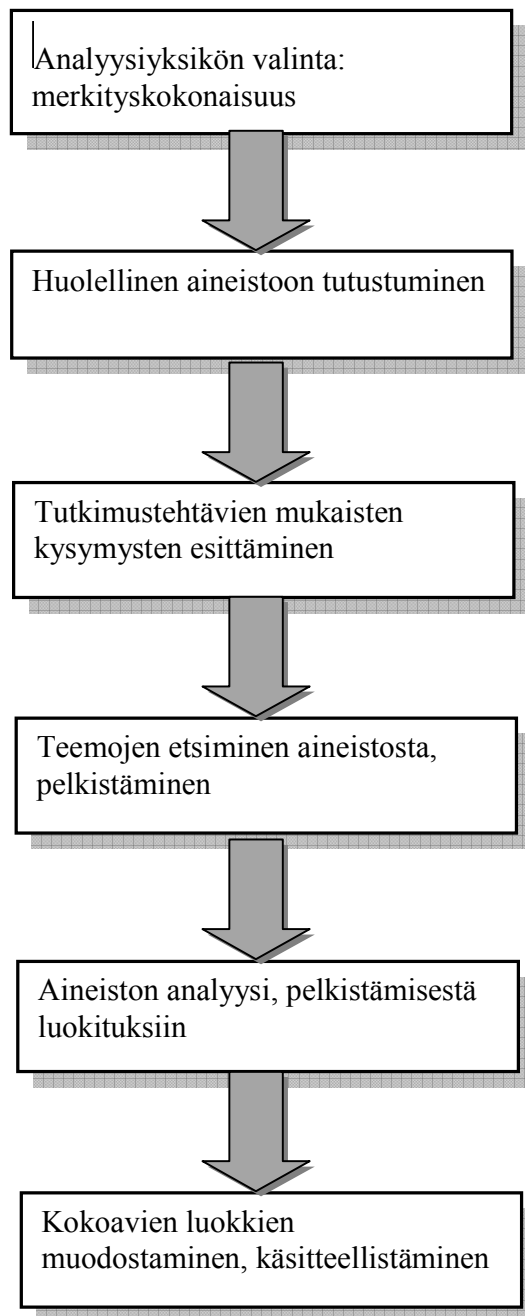
Sisällönanalyysi on merkityksellisten sisältöjen, kuten taiteen, kuvien, merkkien, symbolien, äänen tai numeeristen asiakirjojen analyysiä sillä rajoituksella, että tutkimuksen kohde voidaan käsitellä tekstiksi (Krippendorff 2004, 18–19). Se on myös menetelmä, joka auttaa dokumenttien systemaattista ja objektiivista analysointia. Lähes mikä tahansa kirjallisessa muodossa oleva materiaali, kuten kirjat, artikkelit, päiväkirjat, kirjeet ja dialogit voidaan laskea dokumenteiksi ja ottaa analyysin kohteeksi. Menetelmällä pyritään tutkittavan ilmiön tiiviiseen ja yleismuotoiseen kuvaamiseen. Sen avulla myös täysin strukturoimaton aineisto voidaan analysoida. Aineisto saadaan kuitenkin vain järjestykseen, jotta sen pohjalta voitaisiin tehdä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 105)

Tässä tutkimuksessa käytettävän aineistolähtöisen analyysin voidaan ajatella rakentuvan induktiivisen päättelyn logiikalle. Pelkistetyimmillään se tarkoittaa teorian rakentamista empiirisestä aineistosta lähtien alhaalta ylös -prosessina. (Eskola & Suoranta 1998, 19) Tällöin pyrkimyksenä on johtaa konkreettisesta aineistosta käsitteellisiä kuvauksia (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 24) niin, ettei aikaisemmilla tiedoilla ole vaikutusta analyysiin ja tutkimuksen lopputulokseen. Myöskään jokin tietty teoria ei ole ohjaamassa analyysin toteuttamista. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 97–98) Tällöin tutkimus on myös hypoteesitonta, eli tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennako-oletuksia tutkimuksen kohteesta ja lopputuloksista (Eskola & Suoranta 1998, 19). Tutkijan on kuitenkin pidettävä mielessä, että objektiivisia havaintoja ei ole olemassa sinällään, vaan monet asiat, kuten tutkimusmenetelmät ja itse tutkija vaikuttavat aina tutkimuksen tuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2006, 97–98).

Ennen varsinaista analyysia on olennaista määritellä tutkimuksessa käytettävä analyysiyksikkö. Analyysiyksiköt ovat kokonaisuuksia, jotka tutkijan tulee erottaa ja käsitellä itsenäisinä elementteinä. (Krippendorff 2004, 97) Ne voivat olla aineistoyksiköjä, kuten kokonaisia dokumentteja. Yleensä analyysissa on käytetty aineiston yksikköä, jolloin analyysiyksikkönä voi olla yksittäinen sana, lause, lauseen osa, ajatuskokonaisuus tai sanayhdistelmä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25) Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkönä on käytetty merkityskokonaisuutta, joka voi kattaa useita lauseita, tai tulla ilmi jo muutamasta sanasta. Tutkijan tulee huolella perehtyä tutkimusaineistoon dokumentteja lukemalla ja muodostettava niistä yleiskuva yksityiskohtaisempaa analyysia varten (Pietilä 1973, 31).

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan karkeasti ottaen kuvata kolmivaiheiseksi prosessiksi. Analyysi alkaa aineiston pelkistämällä, jota seuraa aineiston ryhmittely ja lopulta teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämisessä tutkimukselle epäolennainen aines karsitaan pois. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 111–113) Aineistolle esitetään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä, joihin aineistosta löytyvät vastaukset, eli pelkistykset kirjataan aineistosta nousevin termein (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 28). Ryhmittelyssä pelkistykset käydään läpi ja etsitään niistä samankaltaisuuksia ja eroavuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa tarkoittavat ryhmitellään yhdeksi luokaksi ja nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelu voi tapahtua esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuuden, piirteen tai käsityksen mukaan. Tuloksena saadaan pelkistettyjen ilmausten muodostamia alaluokkia, joiden ryhmittelyä jatketaan edelleen kohti yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 111–113)

Analyysin edetessä yläluokat ryhmitellään pääluokiksi. Tätä seuraavaa vaihetta kutsutaan aineiston abstrahoinniksi, eli käsitteellistämiseksi. Siinä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja lopulta johtopäätöksiä. Raja ryhmittelyn ja abstrahoinnin välillä on liukuva, sillä ryhmittelyn voidaan myös katsoa olevan osa abstrahointiprosessia. Lopulta analyysissa muodostuneista pääluokista johdetaan yhdistäviä luokkia ja näin käsitteitä yhdistelevät prosessit tuottavat vastauksen tutkimustehtävään. Prosessin aikana empiirinen aineisto liitetään luotuihin teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään aineiston pohjalta muodostettu malli, käsitteet, käsitejärjestelmä tai aineistoa kuvaavat teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 114–115) Kuviossa 5. esitellään analyysin eteneminen vaiheittain.



Kuvio 5. Sisällönanalyysi vaiheittain (Pietilä 1973, 31, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25–28, Krippendorff 2004, 97, Tuomi & Sarajärvi 2006, 111–115)

7. TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET

Luvussa esitellään aineistosta nousevia, nuorten mainitsemia suruun ja sen kokemiseen liittyviä teemoja. Aineisto on jaettu kahteen kokoavaan luokkaan sen mukaan, kirjoittavatko nuoret surusta omakohtaista surukokemusta hyödyntäen, vai lähestytäänkö aihetta ulkokohtaisen näkökulman kautta. Nämä luokat on jaettu edelleen alaluokkiin nuorten aineista nousseiden surukäsitysten ja -teemojen mukaan. Ensiksi tarkastellaan surua omakohtaisesti kokeneiden nuorten ryhmää. Koska kaikissa teksteissä ei ole mainittu kirjoittajan sukupuolta, joistakin aineiston lainauksista kyseinen tieto puuttuu.

7.1 Suru omakohtaisena kokemuksena

Moni nuori käsitteli ainekirjoituksessa omaa surukokemusta. Yleisimpiä nuorten kokemia menetyksiä ja surun aiheita olivat vanhempien avioero ja oman seurustelusuhteen päättyminen. Muutama nuori käsitteli läheisen sairastumista ja kuolemaa. Osa oli ehtinyt kokea useita erilaisia menetyksiä.

”Omalle kohdalleni on osunut erilaisia suruasioita, isovanhemmistani on elossa enää äitini isä, lemmikkejä on kuollut, vanhempani eronneet sekä hyvä ystäväni ja joukkuetoverini kuoli traagisesti viime kesänä.” (Aine 015 tyttö)

Oman surukokemuksen pohjalta kirjoitetuista aineista välittyi nuorten kokeman surun intensiivisyys ja tunteiden voimakkuus. Nuorten tekstit luotasivat surun kokemusta paikoitellen hyvin syvältä ja kuvasivat menetykseen liittyneitä monenlaisia tunnetiloja. Erityisesti nuoret, jotka kirjoittivat kokeneensa useita raskaita menetyksiä, osasivat pohtia melko kypsästi ja realistisesti kokemiaan vastoinkäymisiä. Kipeiden asioiden käsittely näkyi tällöin lisääntyneenä ymmärryksenä suhteessa vastoinkäymisiin ja menetyksiin. Ainekirjoituksista välittyi tunne, että menetyksen kokeneet nuoret ymmärsivät hyvin surukokemuksen emotionaalisen syvyyden ja kipeyden.

Nuoret kirjoittivat omista menetyskokemuksistaan hyvin aidosti ja rehellisesti. Kirjoituksissa olivat selkeästi pääosassa nuorten omat kokemukset ja niiden käsittely. Toisaalta aiheen yleinen käsittely, surun kuvailu ja erittely ilmiönä jäivät paikoitellen niukaksi. Asioiden oppikirjamaisen esille tuomisen

sijaan nuoret tukeutuivat pitkälti siihen, minkälainen kuva ja kokemus heillä itsellään oli surusta. Omakohtaisesta surusta kirjoittaessaan nuoret harvemmin kuvasivat kokemiaan surureaktiota, surun kestoa, erilaisia surusta selviytymiskeinoja tai pohtivat surun ja menetyksen seurauksia. Sen sijaan keskiössä oli usein menetyksen kuvaaminen tapahtumasarjana, sekä siihen liittyneen tunnekokemuksen kuvailu. Surun monipuolisuus ilmiönä ei selkiintynyt vielä yksittäisen ainekirjoituksen kautta, mutta yhdessä kirjoitelmat antoivat syväluotauksen erilaisten surukokemusten maailmaan.

Omaa suruaan käsitelleiden nuorten kirjoitukset keskittyivät muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta yhteen menetyskokemukseen ja olivat pituudeltaan pääsääntöisesti aineiston keskimäärää hieman pidempiä. Vain muutama nuori käsitteli aihetta parilla lauseella. Pieni osa taas kirjoitti muusta kuin omakohtaisesta surukokemuksestaan ja lähestyi surua samanaikaisesti sekä ulkokohtaisesta, että omakohtaisesta perspektiivistä. Tällöin nuoren oman surukokemuksen käsittely jäi usein niukaksi. Nämä kirjoitukset analysoin tapauskohtaisesti sekä oma- että ulkokohtaisen näkökulman mukaan.

Monet nuoret arvioivat kokemiensa menetysten voimakkuutta suhteessa toisiin menetyksiin. Heidän mukaansa menetyskokemukset voitiin laittaa järjestykseen vakavuuden ja menetystä seuranneen surukokemuksen mukaan. Esimerkiksi vanhempien avioero arvioitiin usein vähemmän intensiiviseksi ja vaikeaksi kuin läheisen kuolema. Jotkut nuoret kokivat oman surunsa vähemmän vaikeaksi ja pohtivat, miltä vaikeampi surukokemus, kuten läheisen ihmisen menettäminen tuntui. Toisaalta yhdenlaisen surukokemuksen läpikäynyt ei välttämättä osannut samaistua ja ymmärtää toisenlaisessa tilanteessa koettua surua. Moni tiedostikin vaikeutensa ymmärtää toisten surua, jos heidän kohtaamansa menetykset olivat luonteeltaan ja vaikeusasteeltaan hyvin erilaisia.

”Itse asiassa en tiedä miltä todella paha suru tuntuu koska en ole sellaista kokenut, mutta osaan kuvitella.” (Aine 036 poika)

Pääsääntöisesti nuoret kuitenkin ymmärsivät etenkin vaikeampien menetysten olevan usein raskaita ja vaativan pitkäkestoista toipumisprosessia. Vaikka omakohtaisesti surua kokeneiden nuorten kirjoituksissa oli paljon yhteneväisyyksiä surua ulkokohtaisesti lähestyneiden kanssa, myös joitakin eroavuuksia oli havaittavissa.

Omaehtaisesta surukokemuksesta kirjoittaneet nuoret kuvasivat surua raskaana, mutta hyvin vaihtelevana tunnekokemuksena. Surun olemuksen kuvaileminen oli monelle vaikeaa. Selkeästi suru oli koettu psyykkiseksi mielipahan kokemukseksi, sekä epämiellyttäväksi ja negatiiviseksi tunteeksi. Jotkut nuoret kuvasivat kokemustaan jopa ahdistavaksi ja surua tunteeksi, jota saattoi tehdä mieli paeta. Suru näyttäytyi nuorille samanaikaisesti sekä henkilö- että tilannekohtaisena, mutta silti universaalina ja kaikille tutuna ilmiönä: jokainen joutui jossakin vaiheessa elämäänsä kokemaan menetyksiä ja surua.

Nuoret kuvasivat surua heidän kokemiensa tunteiden ja heille tyypillisen surun ilmaisemisen avulla. Suruun kuuluivat monenlaiset reaktiot ja tunnetilat alakuloisuudesta ja mielenkiinnottomuudesta voimakkaaseen vihaan, jopa raivoon. Joillekin nuorille suruun liittyi vetäytyneisyyttä sosiaalisista suhteista ja yksinäisyyttä. Myös pelon tuntemukset olivat yleisiä.

”Suru on mielenpahoinvointi, olet allapäin ja omissa oloissasi et jaksa välittää, itket välillä ja olet surullinen.” (Aine 021 tyttö)

Nuorten kirjoituksissa surun kokeminen ilmenikin monipuolisena ja vaihtelevana tunneskaalana, johon kuuluivat hyvin monenlaiset tunteet.

7.1.1 Suru suhteessa nuoreen itseensä, muihin ja maailmaan

Monet pohtivat surun kokemista suhteessa ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan. Jotkut peilasivat surua omaa kokemusmaailmaansa vasten tavalla, joka sai välillä abstrakteja, jopa filosofisia piirteitä. Jotkut nuoret nostivat esiin surussaan ilmeneviä tai surua aiheuttavia yhteiskunnallisia teemoja. Joissakin ainekirjoituksissa oli aistittavissa myös nuoren kokemaa, kipeää maailmantuskaa. Surussa saatettiin lisäksi havaita monia erilaisia puolia ja ulottuvuuksia niin suhteessa nuoreen itseensä, kuin heidän läheisiinsä.

”Tuntuu, kuin koko maailman tuska ja kärsimys, kipu, vääräys ja sorto kohdistuisi vain minuun. Yksin minuun, kaikista maailman olennoista. Olen aivan yksin. Kukaan ei voi minua auttaa, lohduttaa tai pelastaa tuosta tuskasta. olen yksin asian kanssa, ja avuton mitään tekemään tai sanomaan.” (Aine 037)

Monet omakohtaisesta surustaan kirjoittaneet nuoret totesivat surun tekevän heistä vetäytyneempiä ja hiljaisempia. Toiset kaipasivat ajoittaista yksinoloa, mutta joillekin yksinäisyyden kokemus oli kaksijakoinen. Sureva nuori saattoi joskus tuntea olevansa todella yksin oman surukokemuksensa kanssa ja kokea, ettei maailmasta löytynyt mitään surua helpottavaa. Kokemus saattoi olla nuorelle hyvin lohduton. Pahimmillaan suru ja sen aiheuttaja saattoivat olla jatkuvasti läsnä surevan mielessä ja menetyksessä pyörivät ajatukset lähes pakonomaisia.

”En pääse siitä irti. En vaikka kuinka yritän. Mietin sitä aamulla herättyäni ja mieleni valtaa taas se sama kauheus kuin edellispäivänä. Istuessani koulussa, ulkona seisossani tupakalla, istuessani junassa, metrossa tai bussissa matkalla johonkin, ollessani töissä tai sitten illalla, kun makaan sängyssäni yksin ja yksinäisenä ihmistä muistuttavana myytyinä, en mieti muuta kuin sitä.. Surua.”
(Aine 037)

Joskus nuoren surun kohteina saattoivat olla yhteiskunnalliset epäkohdat, kuten kaikkialla maailmassa koettavat vääryydet, hätä ja kärsimys, jotka saivat herkän nuoren surulliseksi. Mahdollisesti nuoren kokemat vaikeat elämäntilanteet ja tunteet tekivät hänestä herkemmän maailmassa vallitsevia epäkohtia kohtaan. Eräs menetyksiä kokenut nuori kirjoitti kokemastaan maailmantuskasta. Kyseisen nuoren mukaan tällaista surua oli kuitenkin mahdollista oppia käsittelemään ja hallitsemaan.

”Itse olen oppinut melko hyvin käsittelemään surun aiheitani, koska niitä on monia. Pienistä asioista koostuu isoja asioita. Joka päivä, viikko, kuukausi ja vuosi kohtaan asioita, jotka tekevät minut jollain tasolla surulliseksi. Riidat, rasismi, toiseen kohdistuva vääryys ym. Mutta sen kanssa on pakko elää. On pakko hyväksyä pahat asiat osaksi jokapäiväistä elämää, mutta niiden alle ei saa taipua. Niitä vastaan pitää taistella.” (Aine 037)

Joskus nuoren lähipiirin kokemat menetykset vaikuttivat myös nuoreen ja saivat tämän eläytymään vaikeaan menetyskokemukseen. Eräs nuori oli kokenut voimakkaasti ystävänsä kohdalle osuneen vaikean menetyksen.

”--- kaverini ja hänen kaverinsa olivat leikkimässä piilosta kunnes kaverini kaveri meni piiloon betonirenkaaseen ja betonirengas sattui kaatumaan ja hän kuoli siihen. Oli aika järkyttävää kuulla tilanne että paras kaveri kuoli suoraan silmien edessä.” (Aine 031 tyttö)

Traagisesta menetyksestä kuuleminen oli tehnyt nuoreen syvän vaikutuksen ja eläytyminen ystävän surukokemukseen oli aitoa ja osaa ottavaa.

7.1.2 Surun kulku

Omaehtoisen menetyksen kokeneista nuorista vain muutama oli pohtinut surun etenemistä ja sen vaihteita. Muutamista kirjoituksista oli mahdollista erottaa surun vaihteita, mutta harva osasi tunnistaa ja nimetä kokemaansa. Näiden nuorten yleisimmin mainitsema surun vaihe oli menetyksen aiheuttama shokki. Lähes poikkeuksetta yllättävä surukokemus, johon ei ollut mahdollisuutta valmistautua, koettiin vaikeammaksi, kuin tiedossa oleva, lähestyvä menetys.

”Yhden kaverini täti kuoli viikko sitten. Hän ei ollut kovin surullinen, sillä oli tiennyt tätinsä kuolevan pian. Liittykö suru yllättäviin muutoksiin ja käännteisiin? --- Yllättävissä tilanteissa ja tapahtumissa tulee helpoiten surulliseksi, koska asioita ei tiedä tapahtuvan. (Aine 010 tyttö)

Osa nuorista kuvasi, miten menetykseen saatettiin joskus reagoida viiveellä. Näin saattoi tapahtua siitakin huolimatta, että nuori oli osannut varautua tapahtuneeseen. Tällöin tunteet nousivat pintaan vasta kun menetys ja sen merkitys oli kunnolla ymmärretty. Toisaalta nuoret mainitsivat, miten varsinainen surutyö saattoi joissakin tapauksissa alkaa vasta menetyksen tapahduttua. Jos toivoa selviytymisestä oli, suru ei vielä saanut kunnollista jalansijaa nuoren ajatusmaailmassa.

”Erosin ensimmäisestä poikaystävästäni muutama kuukausi sitten. Silloin en ollut melkein yhtään surullinen, koska olin osannut odottaa sitä. Vasta pari viikkoa eron jälkeen pystyin käsittelemään sitä, ja silloin vasta itkin ja olin surullinen. Suru tuli siis vasta kun olin todella tajunnut tilanteen. --- Viime perjantaina kuulin, että koirallani on pahanlaatuinen kasvain vatsassa. Se oli kyllä surullista. En osannut ollenkaan odottaa sitä tietoa. Kasvain leikataan, mutta on suuri mahdollisuus, että koira kuolee. En osaa surra sitä vielä.” (Aine 010 tyttö)

Monen nuoren saattoi olla vaikeaa hahmottaa surua vaiheiden kautta. Monissa ainekirjoituksissa surun kulku olikin kuvattu lähinnä kaarimaisena tapahtuma- ja kokemuskulkuna. Joillekin nuorille suru oli ollut puuskittainen ja vaihteleva kokemus. Monet myös kuvasivat, miten suru ja ikävä jäivät jossakin muodossa osaksi heidän elämäänsä ja kokemusmaailmaansa.

7.1.3 Sureminen ja surun kanssa selviytyminen

Omista surukokemuksistaan kirjoittaneiden nuorten mukaan surun ilmaiseminen ja pahan olon purkaminen olivat surevalle hyvin tärkeitä. Tunteiden ja tapahtuneen käsittely oli monelle osa suruprosessia ja surusta selviytymistä. Surua ja sen tuomaa pahaa oloa ei nuorten mielestä kannattanut piilotella. He nimesivät surun käsittelyyn monenlaisia tapoja, kuten tunteiden purkamisen esimerkiksi itkemällä, menetyksestä puhumalla tai kirjoittamalla. Erityisesti puhuminen oli nuorten mielestä tärkeää ja toi helpotusta pahaan oloon. Joitakin saattoi helpottaa tunteiden purkaminen toiminnan, kuten liikunnan kautta. Joillakin nuorilla musiikki toimi tunteiden ilmaisun kanavana. Myös surun aiheuttajan kohtaaminen mainittiin yhtenä, vaikkakin vaikeana, surun käsittelyn keinona.

”Puhuminen kannattaa, sillä siinä saa kuulla muiden näkökulmasta asioita joita itse ei ole ajatellut ja saa lohtua. --- Surun ilmaiseminen olisi tärkeää.” (Aine 015 tyttö)

Vaikka useissa kirjoituksissa painotettiin puhumisen tarpeellisuutta surukokemuksen käsittelyssä, tarve ei kaikissa tilanteissa täyttnyt. Surun käsittely nähtiin joskus liian vaikeana ja kipeänä asiana. Menetyksen ja vaikeiden tunteiden kohtaaminen saattoi olla hyvin raskasta. Nuoret kirjoittivat, miten syvästä surukokemuksesta voi olla vaikea toipua yksin. Silti nuori saattoi olla haluton vastaanottamaan apua, vaikka sitä olisikin ollut tarjolla. Muutama nuori kirjoitti kyvyttömyydestään ilmaista surua. Erityisesti surun suora ja avoin ilmaisu eivät olleet kaikille ominaista. Joskus nuoret saattoivat piilottaa surunsa muilta ja näyttää ulospäin selvinneensä vaikeista tunteista.

”Olen huono käsittelemään surua ja yritän vältellä sitä. Se ottaa kovasti voimille ja tulee niin onneton olo.” (Aine 032 tyttö)

Nuoret nimesivät kirjoituksissaan monenlaisia tapoja käsitellä surua ja helpottaa kurjaa oloa. Monet mainitsivat useamman kuin yhden keinon purkaa vaikeita tunteita. Selviytymiskeinot vaihtelivat luonteeltaan paljon ja samankin tekstin sisällä saatettiin mainita useita erityyppisiä surun käsittelyn muotoja. Joillakin surun käsittely ja ilmaisu linkittyivät vahvasti yhteen. Tällöin tunteiden näyttäminen ja surun ilmaiseminen helpottivat surun kanssa selviytymisessä. Surun käsittelyssä ja ilmaisussa esiintyikin ainekohtaisesti jonkin verran päällekkäisyyttä.

7.1.4 Tuen tärkeä rooli surusta selviytymisessä

Läheiset ihmiset, kuten vanhemmat, ystävät ja seurustelukumppanit mainittiin surua kokeneiden nuorten kirjoituksissa tärkeinä tuen lähteinä. Myös ammattimaiseen apuun, kuten terapeutteihin ja kriisipuhelimiin suhtauduttiin melko positiivisesti. Jotkut nuorista olivat kokeneet koulun henkilökunnan hyvänä keskusteluapuna. Toisaalta aikuiselle ja erityisesti ammattilaiselle puhuminen saattoi olla vasta viimeinen mahdollinen vaihtoehto silloin, kun suru oli ottamassa yliotteen nuoren elämästä. Nuoret mainitsivat ammattiauttajan erityisesti tilanteessa, jossa nuorella ei ollut omassa lähipiirissään ketään, jolle kertoa surusta. Erityisesti vaikeassa surussa avunsaanti kuvattiin elämänlaadun kannalta hyvin tärkeäksi ja käsittelemättömällä surulla saattoi nuorten mielestä olla kauaskantoisia vaikutuksia. Nuoret tiedostivat, miten jotkut heistä saattoivat haluta nimenomaan ulkopuolista apua. Avun tarjoajalle tärkeiksi ominaisuuksiksi nuoret mainitsivat ymmärtäväisyyden ja halun aidosti kuunnella.

”Nuoret tarvitsevat silloin vanhempiaan kuuntelijana ei kertojana he tarvitsevat, jonkun joka kuuntelee ja ymmärtää heitä --- vakavissa asioissa voidaan hakea ammattiapua. Voi olla helppoa tai helpompaa puhua vieraalle ihmiselle kuin läheiselle tai sitten toisin päin.” (Aine 021 tyttö)

Vaikka koulun henkilökuntaan pääsääntöisesti suhtauduttiin positiivisesti ja moni oppilas mainitsi esimerkiksi kouluterveydenhoitajan yhtenä mahdollisena tukitahona, surulla ja surevalla oppilaalla ei erään oppilaan mukaan ollut tarvittavaa tilaa koulumaailmassa. Erityisesti koulun yleinen ilmapiiri ja opettajat, yhtä lukuun ottamatta, saivat kovaa kritiikkiä välinpitämättömästä asenteesta surevaa oppilasta kohtaan. Myös tietyt koulun tukitahot, kuten koulupsykologi, koettiin oppilaan silmissä tarpeellisina, mutta tavoittamattomina tahoina.

”Joskus näkee surullisia ihmisiä koulussa. Harvoin he ovat surullisia kauan, mutta opettajien välinpitämättömyys on hirveää. Usein jos nään oppilaan itkevän niin vierestä kävelevä opettaja huomioi sen vain nostamalla nenäänsä. ainoa opettaja, jonka olen nähnyt lohduttamassa oppilasta on - - . 10 pistettä sille. Koulumme on perseestä. Meillä ”on” koulupsykologi koulussamme kerran kuukaudessa. En ole edes nähnyt koko tyyppiä. --- psykologiin voisi panostaa.” (Aine 020 poika)

Omasta surukokemuksesta huolimatta nuoret kokivat joskus vaikeaksi lohduttaa toista saman menetyksen kokenutta. Vaikeaa saattoi olla myös itse vastaanottaa lohdutusta, vaikka siihen olisi ollut tarvetta.

”--- yksi luokkalaisistani huomaa sen aina. Hän yrittää kysellä mikä on ja lohduttaa, mutta torjun hänet usein ilkeästi. Hänen mumminsa kuoli vuosi sitten ja hän oli todella surullinen. En osannut lohduttaa häntä, enkä osaa nytkään.” (Aine 020 poika)

Pääsääntöisesti surukokemuksen jakaminen toisen ihmisen kanssa koettiin tärkeäksi, jotta sureva kykenisi selviytymään vaikean menetyksen kanssa ja toipumaan surusta.

7.1.5 Surusta toipuminen

Omakohtaisesta surusta kirjoittaneet nuoret kuvasivat surun kestoja hyvin vaihtelevasti. Surusta toipuminen nähtiin hyvin yksilöllisenä ja tilannekohtaisena prosessina. Nuorten mukaan toipumiseen vaikuttivat merkittävästi surun aiheuttaja sekä menetyksen laatu ja syvyys. Heidän mukaansa toipumiseen tarvittiin luonnollisesti aikaa. Joidenkin mielestä aika sinänsä ei parantanut surevaa, vaan lähinnä heikensi surukokemuksen syvyyttä. Nuoret myös tiedostivat, miten käsittelemätön suru saattoi vuosienkin kuluttua nostaa pintaan vaikeita tunteita.

”--- toisilla se kestää hetken ja toisilla pitkään, mutta pituus riippuu myös asiasta/tapahtumasta mistä suru on tullut. --- Nuoret selviävät asioista erilalla, toiset nopeasti ja toiset taas vähän hitaammin, mutta kyllä he selviävät oman ajan kanssa.” (Aine 021 tyttö)

Toisille suru oli kokemus, joka jäi jollakin tasolla osaksi elämää ja elämysmaailmaa. Erityisesti läheisen ihmisen menettämistä kirjoittaneet kokivat usein vielä vuosia menetyksen jälkeen kaipausta ja tuntevansa jonkin asteista surua menetettyä omaista muistellessaan. Vaikka kyseiset nuoret olivat käsitelleet surukokemustaan ja päässeet elämässään eteenpäin, suru oli yhä osa heidän elämysmaailmaansa. Kiintymys menetettyyn säilyi, vaikkei ihmissuhdetta pystynyt enää toteuttamaan reaali maailmassa.

”Surun tulen tuntemaan aina siinä asiassa (isän kuolema)”. (Aine 018 tyttö)

Erilaisista näkökulmista surua tarkastelleet nuoret hahmottivat toipumiseen tarvittavaa hieman eri tavoin aikaa ja näkivät myös surutyön lopputuloksen erilalla. Erityisesti omakohtainen kokemus hyvin vaikeasta menetyksestä, kuten läheisen kuolemasta oli muokannut ratkaisevasti joidenkin nuorten surukäsitystä.

Joillekin nuorille heidän kokemansa menetykset olivat lisänneet turvattomuuden tunnetta ja pelkoa muiden läheisten menettämistä. Heille elämä ja tulevaisuus näyttäytyivät arvaamattomina ja hallitsemattomina. Myös median uutisoimat voimakkaat tapahtumat olivat lisänneet äkillisiä menetyksiä kokeneen, haavoittuvan nuoren turvattomuuden tunnetta.

”Nykyään pelkään menettäväni toisen mumminikin. --- Pelkään että menetän kaverini tai poikaystäväni. Monesti iltaisin mietin, että jos joku kuolee. Nyt siskoni on raskaana ja voi synnyttää milloin vain. Pelkään että kaikki ei menekkään hyvin. --- On tapahtunut paljon kaikkialla. Puukotuksia ja kouluammuskeluja. Tuntuu ettei voi olla missään enää täysin turvassa. --- Tuntuu ettei oikeasti ole mitään pysyvää. Sekunnissa voi menettää rakkaan ihmisen ja koko elämä muuttuu ja tulee vaikeaa, yksinäistä ja tyhjää.” (Aine 032 tyttö)

Erityisesti omakohtaisesti surusta kirjoittaneet nuoret kuvasivat teksteissään surevan nuoren haavoittuvuutta ja herkkyyttä.

7.1.6 Nuorten kuvaamia surun aiheuttajia

Vanhempien avioero

Yksi yleisimpiä nuorten kuvaamia omakohtaisia menetyskokemuksia oli vanhempien avioero. Suurimmalle osalle kokemus ei ollut tuore, vaan menetys oli koettu lapsuudessa. Vaikka erokokemuksista oli kulunut useampia vuosia, tapahtumat ja erityisesti eroon liittyneet tunnekokemukset olivat yhä hyvin elävästi ja voimakkaasti nuorten tavoitettavissa.

Avioerosta kirjoittavien nuorten teksteissä kaikuivat vaille jäämisen ja ulkopuolisuuden kokemukset. Nuoret kokivat jääneensä erotilanteessa ikään kuin passiivisiksi sivusta seuraajiksi, joille asiat vain tapahtuivat kuin itsestään. Vanhemmat tai muut eron osapuolet olivat olleet varsinaisina toimijoina oudossa ja ristiriitaisia tuntemuksia herättäneessä tilanteessa. Vanhempien toiminta oli näyttäytynyt nuorille paikoin jopa selittämättömänä ja absurdina. Eräs nuori kuvasi ainekirjoituksessaan ulkopuolisuuden ja ulkoa ohjautuvuuden kokemustaan hyvin elävästi:

”Iskä lähti yhtäkkiä ulos ovesta eikä palannut koskaan. Seuraavana kerran yhteyttä hän otti n. 4-5 kk päästä. Hän halusi tavata minut ja siskoni ja esitellä meille uuden naisystävänsä. Muistan kaiken kuin eilisen, ku äiti vei meijät autolla itäkeskuksen pihaan. Siellä odotti iskäme ja --- hänen naisensa, iskän vieressä. Olin iloinen nähdessäni ismän pitkästä ajasta, mutta en ilahtunut --- sta. Hän oli kaunis nainen, mutta hän oli vienyt isäni pois. Äiti odotti autossa ja palasin autollemme ja lähdimme kotiin. Ajan kuluessa opimme elämään uuden naisen kanssa ja äitinikin löysi uuden miehen.” (Aine 019 tyttö)

Nuoret kuvasivat avioeron voimakkaana menetyskokemuksena. He olivat menettäneet kokemuksen yhtenäisestä perheestä ja joissakin tapauksissa myös tiiviin siteen toiseen vanhempaan. Avioeron tuoma menetys oli usein yhtäkkinen. Vanhempiin kohdistuvien ihmissuhteiden ja yhteydenpidon muuttuminen oli kuitenkin usein vuosien mittaan tapahtuneen kehityksen tulosta. Vuosienkin kuluttua erosta nuorilla saattoi elää toivo ja kaipuu vanhempien yhteen palaamisesta.

”Mutta sitten kun kattoo jotai vanhoi videoita jossa oon pieni ja mutsi ja faija on yhdessä niin tulee haikeaa mieltä kun ajattelee kuinka upeeta se olisi jos ne olis vieläki yhdessä. Ja joskus jollain kaverilla on tullu kanssa ajateltua kuinka siistii olisi kun mutsi ja faija asuis samassa talossa.” (Aine 036 poika)

Vanhempien ero vaati nuorilta kykyä sopeutua uuteen elämäntilanteeseen. Toisaalta moni nuori kykeni vuosien kuluttua näkemään avioeron uudenaikaisessa valossa. Myös psyykinen kypsyminen oli osaltaan vaikuttamassa eron liittyvän ymmärryksen kehittämisessä ja kypsymisessä. Sopeutumisesta huolimatta menetys ja siitä seuranneet ikävän tunteet olivat joillakin nuorilla säilyneet hyvin intensiivisinä. Erityisesti nuoruusiässä menetys saattoi jälleen tuntua vaikealta ja tarve molempien vanhempien psyykkiseen ja fyysiseen läsnäoloon akuutilta.

”Opin elämään ilman isää, mutta nyt vanhempana kun alan ymmärtää asiaa paremmin, tajuan että kauhea ikävä isää edelleen ja just nyt sitä ehkä elämässä eniten tarvitsisi.” (Aine 019 tyttö)

Nuorten kirjoituksissa näkyi, miten vanhemmat olivat saattaneet olla itse kiinni omassa surutyössään niin, että lapset ja nuoret jäivät vaille kunnollista tukea. Tilanne oli usein vieras ja uhkaava, eikä avioeron todellista merkitystä aina heti ymmärretty. Jotkut nuoret olivat eläneet hyvin voimakkaasti mukana vanhempiensa surussa. Myös vanhempien tunteiden esille tuominen ja suru olivat joistakin nuorista tuntuneet oudolta ja jopa pelottavalta.

”Muistan kuinka surullinen olin vaikka paljoa en silloin ymmärtänyt mitä avioerolla ns. tarkoitettiin. Itkin vain siksi, koska äitikin itki, enkä ollut nähnyt hänen itkevän aikaisemmin, minua pelotti.” (Aine 019 tyttö)

Jotkut nuoret kirjoittivat jääneensä kokonaan vaille selitystä, miksi vanhemmat erosivat. Eron syyt saattoivat askarruttaa mieltä vielä vuosia tapahtuneen jälkeen.

”Vanhempani erosivat kun olin 4.vuotta en vieläkään tiedä miksi.” (Aine 022)

Erityisesti avioerotilanteessa viha oli surun ohella yksi nuorten mainitsemista voimakkaista tunnekokemuksista. Nuorten vanhemmat olivat harvemmin vihan kohteina. Sen sijaan näiden uudet puoliset saivat vihan tunteet nousemaan esiin. Viha saattoi olla läsnä vielä vuosia erokokemuksen jälkeen. Joidenkin nuorten ainekirjoituksista ilmeni, miten pelko ja epävarmuus etenkin suhteessa ihmissuhteisiin ja tulevaisuuteen olivat lisääntyneet lapsuudessa tai nuoruudessa koetun vanhempien eron myötävaikutuksena. Pahimmillaan viha ilmeni aggressiivisuutena ja käytöshäiriöinä.

”Suru on asia joka ei välttämättä ikinä katoa ja surun tunteminen voi aiheuttaa monia muitakin tunteita. Mulla esimerkiksi viha isken uutta vaimoa kohtaan. Ja pelkoa elää ilman tärkeää henkilöä.” (Aine 019 tyttö)

Toisaalta eron sopuisuus ja vanhempien hyvät välit olivat edistäneet erään nuoren sopeutumista ja hyvinvointia pitkälle eron jälkeenkin. Tärkeitä olivat myös molempiin vanhempiin säilyneet hyvät ja tiiviit yhteydet.

”Siksi se ei sureta niin paljoa kun oon melkee koko elämäni ollu joko mutsilla tai fajjalla. Lisäksi vanhemmat todella hyvissä väleissä.” (Aine 036 poika)

Koska suurin osa vanhempien eroa käsitelleistä oli kokenut kyseisen menetyksen jo lapsuudessa, jotkut nuoret pohtivat, minkälaista olisi ollut selvitä erosta hieman vanhempana. Ystävät koettiin tässäkin tapauksessa tärkeinä tuen lähteinä.

”En tiedä kauanko mulla ois menny päästä yli vanhempien avioerosta, jos se olis tapahtunut vaikka 5 vuotta sitten, mutta ystävien tuella se ei olisi ihan kamalan vaikeaa ollut.” (Aine 036 poika)

Vaikka vanhempien avioero koettiin usein vaikeaksi ja nuoren elämää muuttavaksi suruaiheeksi, vielä vaikeammiksi menetyksiksi koettiin läheisen ihmisen sairastuminen ja erityisesti kuolemaan liittyvät menetykset.

Sairaus ja kuolema

Läheisen kuolemaan liittyvään suruun sisältyi nuorten mukaan muun muassa suru ihmissuhteen ja sen tuoman läheisyyden katkeamisesta. Kokemus vaikutti usein myös nuorten toimintakykyyn, joka näkyi esimerkiksi poissaolona koulusta. Läheisen menetys ja siihen liittyvä suru veivät nuorten mukaan suuren osan surevan voimavaroja. Erityisesti vanhemman menetys koettiin hyvin vaikeaksi.

”Läheisen sukulaisen kuolema on hirveintä mitä voi olla, koska kun lähimmäisesi kuolee ei enää näekään häntä tai ei voi jutella joistain ihanista hetkistä mitä on ollut hänen kanssaan” (Aine 031 tyttö)

Eräs läheisensä menettänyt kuvasi kirjoituksessaan läheisen sukulaisensa yllättävää poismenoa ja sen tuomaa tyhjyyden tunnetta. Menetys oli ollut nuorelle äkillinen ja vaikuttanut koko perheyhteisöön. Kuoleman syy oli nuoren tiedossa, joka samalla sekä helpotti, että vaikeutti surukokemusta ja sen sietämistä. Tieto läheisen kivuttomasta kuolemasta toi jonkin asteista helpotusta vaikeaan kokemukseen, vaikka nuorta olikin jäänyt painamaan mahdollisesti estettävissä ollut menetys.

”Nyt ysi luokalla koulukaverini isä oli kuollut auto-onnettomuudessa. Koulusta menin kotiin ja menin kertomaan äidille asiasta. Huomasin äidistä heti että jotain oli tapahtunut ja kysyin mitä on tapahtunut. Äitini kertoi, että hänen serkku oli kuollut. Hän oli minulle kuin setä. En muista aikaa milloin häntä ei olisi ollut. Aina viikonloppuisin kun tuli mäkihyppy tai formulat hän oli meillä vanhempieni seurassa. Tuntui hirveältä menettää hänet yhtä-äkkiä. ”Sedälläni” oli sydänvika mistä ei tiedetty. Harmitti, koska siitä ei tiedetty. Kuoli yksin, mutta onneksi nukkumalla.” (Aine 032 tyttö)

Isovanhemman sairastuminen ja kuolema mainittiin useimmin sairautta ja kuolemaa käsitelleiden nuorten kirjoituksissa. Isovanhempien kuolema onkin usein ensimmäinen nuorten kokemana läheisen menetys. Isovanhemmat olivat olleet monelle nuorelle hyvin tärkeitä läheisiä, joten heidän kuolemansa saattoi olla raskas kokemus. Nuorten mielestä läheisen kuoleman jälkeinen suru saattoi olla pitkäänkin osa elämää. Läheisen ikävöinti ja muistelu kuuluivat usein näiden nuorten suruprosessiin. Heille myöskään surusta toipuminen ei poistanut kiintymyssuhdetta kuolleeseen omaiseen.

”7-8 luokkien välisenä kesänä toinen mummeistani kuoli. Ensimmäisen kerran joku läheisistäni kuoli. Surin koko 8 luokan ja ikävöin mummia. Koulu ei mennyt enää niin kuin toivoin, mutta ei se paljoa enää liikuttanut miten koulussa meni. --- Suren edelleen mummini takia ja ikävöin häntä. Koko elämä muuttui hetkessä. Nyt olen päässyt asiasta jotenkin yli, mutta aina muistellessa mummia tulee hirveä ikävä.” (Aine 032 tyttö)

Läheisensä onnettomuudessa menettänyt nuori kirjoitti kokeneensa vihaa ja katkeruutta erityisesti onnettomuuden aiheuttanutta osapuolta kohtaan. Syyttäminen oli hetken toiminut helpotusta tuovana selviytymiskeinona äkillisessä menetyksessä. Syyttely ja viha vähenivät, kun nuori oli saanut käsitellä menetystä ja alkanut vähitellen hyväksyä tapahtuneen.

”Ei kestänyt kauaakaan, kun lähisukulaiseni joutui auto-onnettomuuteen. Mies ja vaimo, mies kuoli. Joku oli nukahtanut rattiin ja tullut viereiselle kaistalle heidän autoansa päin. Olin pitkään katkera, koska joku oli väsyneenä lähtenyt ajamaan ja syy oli hänen miksi lähisukulaiseni kuoli. Vaikka syyttely ei auta se helpotti hetken. Enää en syytä, se oli onnettomuus. Surullinen olen vieläkin.” (Aine 032 tyttö)

Läheisen kuollessa menetys ja sen syvyys saatettiin käsittää viiveellä. Hautajaiset olivat eräälle nuorelle olleet konkreettinen kokemus läheisen poismenosta, jonka jälkeen hän oli ymmärtänyt menetyksen todellisen merkityksen. Sama nuori kuvasi surukokemustaan puuskittaiseksi, jolloin sureminen ja surutyö eivät olleet pitkäkestoisia, vaan ohimenevämpiä tunnekuohahduksia. Jostakin syystä hän ei ollut kyennyt suremaan ja ilmaisemaan suruaan avoimesti muutoin kuin hautajaisten aikaan. Nuori arvioi surun pysyvän mahdollisesti osana hänen loppuelämänsä.

”Myöhemmin (hautajaisten jälkeen) olen tajunnut, että he ovat oikeasti kuolleet ja menneet pois elämästäni. --- En ole surrut heitä pitkäjaksoisesti vain hautajaisviikoilla. --- vain välillä tulee ”surupuuskia”. --- Suru ei meidän kohdallamme lopu varmaan koskaan.” (Aine 020 poika)

Omaan tai läheisen sairastumiseen liittyvää surua käsiteltiin ainekirjoituksissa melko niukasti. Kukaan nuorista ei kirjoittanut omakohtaisesta sairastumiskokemuksesta ja sairautta käsiteltiin yleensä kuolemaan liittyen. Läheisen vakava sairastuminen ja kuoleman uhka saattoivat herättää joissakin nuorissa ristiriitaisia tunteita mahdollisesti lähestyvää menetystä koskien. Eräs nuori oli sairauden kautta jo osittain pystynyt käsittelemään läheisensä menettämistä ja hyväksymään lähestyvän kuoleman jollakin tasolla. Silti kuolemaan liittyi voimakasta surua ja menettämisen pelkoa. Nuori saattoi hyväksyä lähestyvän kuoleman, mutta silti kokea syvää surua lähestyvästä läheisen menettämisestä.

”Isoäitini eli mummoni sairastui vakavasti ja joutuu olemaan hengityskoneessa ja olen hyväksynyt asian ja pelkään sitä päivää kun hän ei enää herää. Se on surullista, mutta se on tosiasia ja olen hyväksynyt sen.” (Aine 021 tyttö)

Myös lemmikin kuolema saatettiin kokea surua aiheuttavana menetyksenä, vaikkei kuitenkaan läheisen ihmisen menehtymisen verrattavana surun aiheena.

”Läheisen kuolema on raskas oli kyseessä ihminen tai lemmikki kyllä ihminen on tärkeämpi, mutta voi lemmikkiäkin surra.” (Aine 021 tyttö)

Kaikissa kuolemaa käsitelleissä kirjoituksissa nousi esiin läheisen ihmisen menettämisen kipeys. Tällöin myös surevan toipumiseen tarvittiin runsaasti aikaa. Joidenkin menetysten kohdalla näkemykset menetyskokemuksen vaikeudesta kuitenkin vaihtelivat.

Seurustelun päättyminen

Seurustelun päättymisen oli joillekin nuorille ollut raskas kokemus ja vaatinut pitkän toipumisajan, kun taas toisille menetyksestä selviytyminen oli ollut helpompaa. Seurustelun päättymisen jälkeen tarvittava toipumisaika vaihteli suuresti nuorten keskuudessa. Toisaalta nuoret tiedostivat muun muassa seurusteluajan pituuden ja yksilöön itseensä liittyvien tekijöiden voivan vaikuttaa surun syvyyteen ja keston.

”Seurustelun loppumisista pääsee yli melko helposti, tosin sekinhän riippuu tilanteesta. Jos huomaa alkuvaiheessa että juttu ei toimi niin onhan se ihan eri juttu kuin pitkäaikaisen seurustelun päättymisen kumppanin uskottomuuteen.” (Aine 036 poika)

Seurustelun päättymisen kokeneet nuoret kuvasivat menetykseen liittynyttä tunnekokemusta usein sydämen särkymisenä. Erityisesti jätetyt kertoivat kokemuksistaan ja pahasta mielestään. Moni oli eron tapahduttua uppoutunut pohtimaan eron syitä.

”Seurustelun päättyessä kun vaikka poika jättää, tulee kauhean paha mieli ja alkaa ajattelemaan miks se jätti mut? Toinen on rakastanut toista tosi paljon, ni kyllä siinä sydän särkyä ja pahasti. itselleni on käynyt näin monesti.” (Aine 031 tyttö)

Usein omakohtaisesti menetykokemuksia läpikäyneet nuoret kokivat menetykset raskaampina kuin vastaavia menetyksiä ulkokohtaisesti tarkastelleet nuoret. Poikkeuksiakin tosin esiintyi. Seuraavaksi siirrytään tarkastelemaan ulkokohtaisesti surukokemuksia käsitelleiden nuorten ainekirjoituksista nousseita asioita.

7.2 Suru ulkokohtaisesti tarkasteltuna kokemuksena

Suurin osa nuorista ei kirjoittanut omakohtaisesta kokemuksesta, vaan lähestyi aihetta ikään kuin ulkopuolisen silmin. Surun käsittely oli usein luonteeltaan toteavaa ja kirjoitukset erosivat pituudeltaan toisistaan melko paljon. Yleensä nuoret kirjoittivat heille luontevin käsittein, mutta muutamasta ainekirjoituksesta huokui oppikirjamainen sävy. Ulkokohtaisesti surua lähestyivät nuoret eivät yhtä poikkeusta lukuun ottamatta kirjoittaneet surusta jatkuvaa ja yhtenäistä tarinaa, vaan nostivat usein esille jokseenkin irrallisia suruun liittyviä asioita ja huomioita. Aiheen käsittely oli siis pirstaleisempaa, eikä surun kuvailussa aina päästy kovin syvälle. Toisaalta oppilaat olivat kirjoituksissaan hahmottaneet koko suru-ilmiön kenttää monipuolisesti, ehkä jopa monipuolisemmin kuin omaa surukokemustaan käsitelleet nuoret.

Nuorten syventyminen surun käsittelyyn myös vaihteli enemmän kuin aiheesta omakohtaisesti kirjoittavilla. Joissakin tapauksissa ulkokohtainen lähestyminen jätti surun kokemuksen jokseenkin hahmottomammaksi, nuoren sisäisessä kokemusmaailmassa vellovaksi pahan olon tunteeksi. Tällöin myös suruun liittyvien tunteiden ja kokemuksen kuvaaminen jäi usein selkiytymättömiksi. Jotkut nuoret totesivatkin omakohtaisen kokemuksen puuttuessa surun kuvailemisen olevan heille vaikeaa.

”Itse en ole pitkään aikaan kokenut kovaa surua, joten tää on vähän vaikeata. --- En ole kokenut seurustelun päättymistä, vanhempien avio eroa tai mitään noin suurta, että empä tiedä ---” (Aine 012 poika)

Surun ja surukokemuksen moninaisuus ja vaihtelevuus olivat ulkokohtaisesti kirjoittaneilla toistuvia teemoja. Nuoret kuvasivat, miten suru saattoi vaihdella syvyytensä ja intensiteettinsä mukaan paljonkin. Heidän mielestään suru oli erilaista ja eri tavoin koettavaa erityisesti suhteessa erilaisiin surun aiheuttajiin. Useissa kirjoituksissa pohdittiinkin erilaisten menetykskokemusten syvyyttä suhteessa toisiinsa. Nuorten mukaan surun luonne ja kokemus olivat riippuvaisia myös surevan persoonallisuudesta ja hänen ominaisuuksistaan. Erityisesti surun ilmaiseminen nähtiin yksilöllisenä.

”Surun vahvuus riippuu sen asian suuruudesta, minkä takia on surullinen. Suru voi olla erittäin suurta tai aivan pientä.” (Aine 003 poika)

Nuoret osasivat tuntea myötätuntoa ja ymmärsivät menetyksen kipeyden, mutta eivät aina päässeet sisälle surun olemukseen tai sen seurauksiin. Joistakin menetyksistä koituneen surun he olivat taipuvaisempia arvioimaan positiivisemmin ja kevyemmin kuin menetyksen omakohtaisesti kokeneet nuoret. Ulkokohtaisesta tarkastelutavasta huolimatta suru ei kuitenkaan ollut nuorille etäistä tai ihmeellistä, vaan yleinen, universaali ja elämään kuuluva tunnetila. Kirjoitusten ajoittaisesta pirstaleisuudesta huolimatta ulkokohtaisesti surusta kirjoittavien tekstit sisälsivät kokonaisuutena paljon informaatiota ja nuorten omia oivalluksia. Vaikka tapa käsitellä surua oli erilainen kuin omakohtaisesti kirjoittavien, ei aineita niiden ryhmittelyn mukaan voida asettaa analyysin kannalta paremmuusjärjestykseen. Molemmat näkökulmat täydentävät toisiaan ja antavat arvokasta tietoa nuorten surusta.

Myös ulkokohtaisesti surusta kirjoittavat kuvasivat surua pääosin voimakkaana ja raskaana tunnekokemuksena: nuorten mukaan suru oli *ikävä*, *masentavaa*, *ilotonta*, jopa *ahdistavaa*. Nuoret luonnehtivat surua hyvin yhtenevästi ja samat teemat ja kuvaukset toistuivat aineesta toiseen. Nuoret näkivät surun selkeästi negatiivisena, ei toivottuna tunnekokemuksena, sekä pahanolon tunteena ja kokemuksena, joka tuntui *huonolta*, *ikävältä*, eikä ollut *kivaa*. Tunnetta kuvattiin ensisijaisesti psyykkisenä, mutta joskus myös fyysisenä pahan olon tunteena. Jotkut nuoret kokivat surussa olevan myös tiettyä jatkuvuutta, jolloin alavireisyys ja mielihaha saattoivat olla surevan seurana miltei koko ajan. Nuoret kirjoittivatkin surun voivan vaikuttaa yksilön elämään ja kokemusmaailmaan hyvin voimakkaasti. Myös surun yksilöllisyys mainittiin ainekirjoituksissa yhtenä tärkeänä surun elementtinä.

”Suru on ahdistava ja masentava tunne. Silloin tuntuu ettei muka voisi ikinä olla iloinen, koska kaikki ilo meni surun mukana.” (Aine 016 tyttö)

Yksittäisistä surun kuvailuun käytetyistä käsitteistä masennus oli yksi useimmin toistuvista. Myös elämänhalun menettäminen mainittiin usein surun kokemuksena ja seurauksena. Nuoret rinnastivat surun kokemuksen ja sen sisältämät tunteet usein alakuloiseen, jopa masennuksen kaltaiseen olotilaan. Moni koki surun olevan tunteena hyvin lähellä masennusta. Surulla nähtiin olevan yhteys myös masennuksen kehittymiseen. Erityisesti vaikea ja pitkäkestoinen suru linkittyi nuorten kirjoituksissa masennukseen. Kirjoituksista ilmeni surukokemusten erityinen haavoittavuus. Nuoret mainitsivat vahvojen kokemusten voivan lisätä riskiä erilaisten psyykkisten ongelmien, kuten pelkojen kehittymiseen. He mainitsivat myös menetysten ja vaikean masennuksen voivan laukaista itsetuhoisia taipumuksia.

”Sureminen voi johtaa pitkää kestäneenä masennukseen ja elämän halun menettämiseen. --- Missään tapauksessa suru ei saisi johtaa siihen, että henkilö menettää elämän halunsa täysin ja tappaa itsensäkin.” (Aine 030 poika)

Myös monet ulkokohtaisesti surua lähestyvistä mainitsivat suruun voivan liittyä monenlaisia tunteita ja tunnetiloja. Yksi nuorten yleisimmin mainitsemista suruun liittyvistä tunnekokemuksista oli viha. Myös ärtyneisyys kuului etenkin poikien tuntemaan suruun.

”Ajattelen ikäisteni nuorten surevan esim. seurustelun päättymistä suuttumisella ja huonotuulisuudella.” (Aine 028 poika)

Jotkut nuoret kuvasivat surua uuvuttavana tunnekokemuksena. Heidän ainekirjoituksissa ilmeni, miten aikaisemmin koetut menetykset ja vaikeat tilanteet saattoivat kuitenkin auttaa raskaan kokemuksen kanssa kamppailevaa nuorta ja antaa välineitä surun kanssa selviytymiseen. Yhdestä surukokemuksesta selviytyminen antoi yksilölle kyvykkyyttä selvittää paremmin seuraavista vastoinkäymisistä. Tällöin suru ei ehkä tuntunut aivan yhtä raskaalta ja sitä oli myös helpompi käsitellä.

”Suru on sellainen tunne ihan kuin ei jaksaisi tehdä mitään, tekee mieli istua vain jossain nurkassa yksin, olla puhumatta kellekään, mikään ei tunnu enää kivalta.” (Aine 029 tyttö)

Joillekin nuorille menetyksiin liittyvään suruun sisältyi luonnollisesti kaipauksen ja ikävöinnin tunteet. Kaipauksen ja menettämisen tuntemukset kuvattiin hyvin raskaiksi erityisesti menetyksen ollessa lopullinen ja peruuttamaton.

”Suru tunto on todella iljettävä, kun kaipaa jotakin, tai on menettänyt jotakin kokonaan.” (Aine 033)

Nuorten kirjoituksissa suruun siis sisältyi monenlaisia tunteita ja tunnekokemuksia. Suru ei ollut vain yksi yksittäinen tunnekokemus, vaan laajempi skaala erilaisia, tilanteen, yksilön ja surun vaiheen mukaan vaihtelevia tunnetiloja. Surua myös hahmotettiin suhteessa nuoren omaan kokemusmaailmaan ja heidän tärkeiksi kokemiinsa asioihin ja ihmissuhteisiin.

7.2.1 Suru suhteessa nuoreen itseensä, muihin ja maailmaan

Kahdessa ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneen nuoren ainekirjoituksessa toistui samankaltainen kielikuva: surusta kirjoitettiin suljettuna huoneena, ikään kuin suljettuna ja ihmisen omana yksityisenä kokemuksena. Suru näyttäytyi tällöin tyhjyyden kokemuksena ja yksinäisyytenä, jota ei helposti pystynyt pakenemaan ja tilana, joka sulkee surijan kokonaisvaltaisesti sisäänsä.

”Suru on niin kuin suljettu huone joka on tyhjä ja josta ei pääse pois” (Aine 033)

Eräs ulkokohtaisesti surusta kirjoittanut nuori kuvasi surua hyvin intensiivisenä, ajatusmaailmaan tunkeutuvana kokemuksena. Erityisesti tunne menetyksen tuomasta muutoksesta saattoi vallata nuoren ajatusmaailman.

”On inhottavaa että kun on menettänyt jotain, ajatukset pyörivät vain siinä ajatuksessa, ettei mikään ole niin kuin ennen.” (Aine 016 tyttö)

Jotkut ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneet olivat pohtineet nuoren surua suhteessa aikuisen suruun. Erään nuoren käsitys oli, etteivät nuoren suru ja sureminen olleet erilaista aikuisiin verrattuna.

”Ajattelen, että ikäiseni nuoret surevat samalla lailla kuin aikuiset.” (Aine 013 tyttö)

Omakohtaisesta surukokemuksesta kirjoittaneisiin nuoriin verrattuna surua ulkokohtaisesti käsitelleet eivät yhtä paljon pohtineet surun kokemusta esimerkiksi suhteessa heitä ympäröivään yhteisöön. Myös maailmantuskan kokemuksista kirjoittaminen oli ryhmässä vähäisempää.

7.2.2 Surun kulku

Ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneet nuoret käsitelivät surun vaiheita ja sen etenemistä melko niukasti. Vain muutama nuori mainitsi nimeltä jonkin surun vaiheen. Nuoret totesivat suruun liittyvän alkushokin, jolloin sureva ei vielä kunnolla tiedosta kokemansa menetyksen merkitystä ja syvyyttä. Muutamat pohtivat erityisesti läheisen äkillistä ja yllättävää sairastumista tai kuolemaa. Nämä koettiin raskaammaksi kuin odotettavissa olevat menetykset, sillä yllättävään tilanteeseen ei mitenkään kyetty valmistautumaan. Tällöin tilanteen psyykinen kuormittavuus koettiin entistä voimakkaammaksi.

”Surullisen tapahtuman alussa tulee kuitenkin shokkivaihe, jolloin ei käsitä, mitä on tapahtunut. --- Surullisen tapahtuman jälkeen järkytys on varmasti suurempi kuin jonkun ajan päästä.” (Aine 013 tyttö)

Nuorten mielestä surun voimakkuus ja intensiteetti vähenivät ajan myötä. Surun kokeminen oli heidän mielestään raskaampaa surun alkuvaiheessa. Suru nähtiinkin olemukseltaan ajan myötä muuttuvana tilana.

”Suru voi aluksi tuntua akuutilta, mutta siihen myöhemmin luultavasti tottuu.” (Aine 030 poika)

Suru alkoi vaikean tapahtuman tai menetyksen seurauksena ja useimmiten lieveni ajan ja menetyskokemuksen käsittelyn myötä. Osa nuorista ajatteli surun päättyvän tunnekokemuksen loppumiseen.

7.2.3 Sureminen ja surun kanssa selviytyminen

Myös ulkokohtaisesti surua käsitelleet nuoret kuvasivat useita erilaisia tapoja käsitellä surua ja helpottaa pahaa oloa. Monet mainitsivat useita keinoja purkaa vaikeita tunteita. Selviytymiskeinot olivat luonteeltaan vaihtelevia ja yhden kirjoitelman sisällä saatettiin mainita useita erityyppisiä surun käsittelyn muotoja. Joillakin surun käsittely ja ilmaisu linkittyivät vahvasti yhteen ja tunteiden näyttäminen ja surun ilmaiseminen toimivat myös surua helpottavina tekijöinä. Surun käsittelyssä ja ilmaisussa esiintyikin ainekohtaisesti jonkin verran päällekkäisyyttä.

Useissa surua ulkokohtaisesti lähestyneissä kirjoituksissa mainittiin tarve käsitellä surua puhumalla. Monen nuoren mielestä puhuminen oli yksi parhaita tapoja käsitellä vaikeita kokemuksia ja niiden herättämiä tunteita. Monen mielestä puhumisen tarkoituksena oli tuoda helpotusta suruun. Puhumalla surustaan nuoren oli lisäksi mahdollista saada lähipiiriltään selviytymiseen tarvittavaa tukea. Nuoret näkivät surusta puhumisen olevan yhteydessä surun ilmaisemiseen sekä toimivan yhtenä tunteiden purkamisen keinona. Jotkut kokivat, että oman surun kanssa ei saanut jäädä yksin. Tällöin surun sisällä pitäminen ja puhumattomuus koettiin hyvinvointia huonontavana tekijänä ja joissain tapauksissa sen koettiin vaikuttavan myös nuoren ympärillä olevien ihmisten elämään.

”Surusta kannattaa puhua, eikä sitä kannata jättää sikseen, koska se tuntuu itsestä pahalta, ja näkyy myös ympärillä oleville ihmisille.” (Aine 016 tyttö)

Erään ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneen nuoren mukaan surusta puhuminen oli vaikeaa, sillä se pakotti muistamaan ja kohtaamaan vaikeat asiat. Ainekirjoitusten mukaan surusta puhumisen tulisi olla vapaaehtoista ja nuoren tarpeista lähtevää. Myös keskustelukumppanin ymmärtäväisyys oli nuorille ensiarvoisen tärkeää.

”Ikäiseni eivät oikeastaan puhu hirveästi toisilleen suuremmista suruistaan. Minun mielestä nuoren pitäisi puhua surullisen tapahtuman jälkeen jollekin aikuiselle tai kaverille, mutta jos nuori ei halua puhua hänen pitää antaa olla rauhassa.” (Aine 005 poika)

Vaikka joillekin nuorille surun käsittely puhumalla oli ikään kuin normin mukaista ja kaikille suotavaa, joidenkin mielestä se ei ollut ainoa tapa käsitellä surua. Heidän mukaansa puhumattomalla nuorella

saattoi olla muita selviytymiskeinoja. Joskus puhuminen, ja yhtäläillä puhumattomuus, näyttäytyivät nuoren omana valintana ja nuorella nähtiin olevan oikeus käsitellä surua hänelle itselleen luontevalla tavalla. Nuoret mainitsivat joillekin olevan luontevampaa käsitellä surua itsekseen. Tähän kuului erityisesti menetykseen liittyvä ajatustyö. Erään nuoren mukaan surua tulikin käsitellä myös itsekseen.

”Toiset purkaa surua toisiin kertomalla --- jotkut taas pitävät surun itsellään ja käsittelee sitä jollain muulla tavalla.--- Nuoren kannattaa puhua asioista joillekin ja ilmaista sitä ”hyvällä” tavalla.” (Aine 008 tyttö)

Eräs nuori mainitsi yksinäiseen ajatustyöhön sisältyvän suremattomuuden riskin, jolloin surutyö ei tule kunnolla tehdyksi ja nuori jää kiinni suruunsa. Erityisesti sisään vedetyn ja patoutuneen surun riskinä saattoi olla elämänhalun menettäminen ja nuoren masentuminen.

”Monet nuoret rupeavat yksin itsekseen pohtimaan mitä on tapahtunut mutta kaikkea surua ei kannata vetää itseensä koska sitten rupee vähitellen vaipumaan masennukseen eli menettää elämän innon tämä on nykynuorilla yleistä.” (Aine 033)

Eräs nuori totesi, miten joillekin hänen ikätovereilleen saattoi olla ominaista pyrkimys päästä surusta eroon, tukahduttaa suru sekä lopettaa sureminen ja surun käsittely liian nopeasti. Hän myös arvioi tällaisen menettelyn olevan haitallista.

”Nuoret yrittävät nopeasti päästä yli tai että ei ajattelisi asioita koko ajan. Se ei aina ole hyväksi.” (Aine 017 poika)

Jotkut ulkokohtaisesti surua käsitelleet kirjoittivat mahdollisuudesta käsitellä surua tekemisen kautta. Toisille tekeminen saattoi toimia keinona ottaa etäisyyttä surun kokemukseen. Muun muassa musiikki, harrastukset ja ajanvietto ystävien ja muiden läheisten kanssa mainittiin tärkeinä selviytymiskeinoina. Joissakin tapauksissa erilaiset aktiviteetit toimivat epäsuorina surun ilmaisun muotoina. Nuoret kokivat myös mielihyvää tuottavan tekemisen tärkeänä surusta toipumisessa. Mielekkään tekemisen kautta nuoren oli mahdollista päästä vaikeiden tunteiden otteesta ja joidenkin nuorten mukaan suru oli tekemisen kautta myös helpompi unohtaa. Erään nuoren mukaan surevan onkin hyvä joskus ottaa

tietoisesti etäisyyttä suruunsa ja sen aiheuttajaan. Joillekin muun muassa surun aiheuttajan, kuten tietyn henkilön, välttäminen oli keino pitää surun tuntemukset poissa mielestä. Myös herkkujen, kuten jäätelön ja suklaan, nauttiminen saattoivat tuoda mielihyvää ja antaa hetkellistä lohdutusta.

”--- pääsen aina suhkot helposti yli harrastusten ja ystävien avulla. --- kuunnellaan tunnelman mukaisia biisejä--- kannattaa vaan puhua siitä ja tehdä kaikkea niin se unohtuu.” (Aine 012 poika)

Monen ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneen mielestä surun ilmaisuun kuului luonnollisesti itku. Suurin osa nuorista mainitsikin itkun yhtenä surun ilmaisun muotona. Sukupuolten välillä ei esiintynyt huomattavia eroja ja sekä tytöt että pojat mainitsivat itkun surun ilmaisemiseen liittyen. Toisaalta nuoret eivät käsitelleet itkuja ja sen sallittavuutta sosiaalisesta näkökulmasta. Kirjoituksissa ei myöskään pohdittu, milloin nuoret itkivät, kenen kanssa, tai itkivätkö tytöt ja pojat yhtälailla. Myös hiljaisuus, vetäytyminen ja yksinolo mainittiin nuorten kirjoituksissa surun ilmenemismuotoina. Eräälle nuorelle surusta puhuminen oli yksi tapa ilmaista surua. Myös välineellisiä surun ilmaisemisen tapoja mainittiin, kuten surunauhan pitäminen.

”Surua voi ilmaista esim. itkemällä tai pitämällä surunauhaa.” (Aine 025 poika)

Muiksi surun ilmenemismuodoiksi nuoret tunnistivat ärtyneisyyden ja vihastumisen. Erään kirjoittajan mukaan vihaisuus saattoi olla keino purkaa surua ja paha oloa. Tähän saattoi liittyä muun muassa huutaminen ja pahan olon purkaminen toisiin ihmisiin. Ärtyneisyys nähtiin erityisesti poikien suruun liittyvänä ominaisuutena. Suruun liittyvä aggressiivisuus saattoi saada myös vahingollisia piirteitä: nuori saattoi olla väkivaltainen toisia kohtaan, tai purkaa vihan ja aggression itsensä.

”--- ihmiset yleensä ilmaisevat sitä eri tavoin mm. --- purkamalla surunsa muihin esim. huutamalla heille.” (Aine 009 poika)

Erityisesti ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneiden mielestä kaikki nuoret eivät ilmaisseet suruaan avoimesti. Nuorten mukaan heistä ei aina päällepäin näkynyt surun syvyys ja kipeys. Nuoret kirjoittivat, miten he eivät aina näyttäneet ulospäin todellisia tunteitaan tai surunsa syvyyttä. Toiset sallivat tunteiden nousta pintaan vain yksin ollessaan. Nuorten mukaan joskus seurauksena saattoi olla

tunteiden patoaminen. Erityisesti muutama poika kirjoitti oman sukupuolensa vaikeudesta käsitellä tai jopa tuntea surua.

”Moni nuorista voi näyttää spontaanisti surevansa, mutta kuitenkin suurin osa patoaa tunteet sisälleen. Kyllä moni näyttää silloin, kun on erittäin läheisestä ihmisestä kyse. Pojat ovat paljon huonompia tuntemaan surua tai se ainakin tapahtuu sisäisesti avautumatta muille.” (Aine 017 poika)

Ulkokohtaisesti surua käsitelleiden nuorten mukaan sureminen oli osa surua, ja vaikeiden tunteiden esille tuominen kipeissä tilanteissa sallittua ja toivottavaa. Silti joillekin nuorille oli ominaista vaikeiden tunteiden tukahduttaminen tai niiden kieltäminen. Kätkeyty ja sisällä pidetty suru saattoi nuorten mukaan tulla esiin myöhemmin ja vaatia pitempää käsittelyaikaa kuin tilanteessa, jossa nuori sai ilmaista ja käsitellä surua tuoreeltaan. Surun esille tuominen oli nuorten mielestä yhteydessä myös surun käsittelyyn ja toimi yhtenä tunnekokemusta helpottavana tekijänä.

”Jotkut vain tukahduttavat surun ja elävät sen kanssa sitä sen enempää ajattelematta. Surusta on kuitenkin parempi puhua jonkin kanssa jos se helpottaa asiaa.” (Aine 030 poika)

Ainekirjoitusten mukaan surun ilmaisu ja käsittely koettiin tärkeinä, vaikkakin monelle hankalina asioina. Vaikeaan tilanteeseen oli kuitenkin saatavilla apua ja turvallisia tahoja, joille surua oli hyvä ilmaista ja purkaa, mainittiin runsaasti.

7.2.4 Tuen tärkeä rooli surusta selviytymisessä

Myös ulkokohtaisesti surua käsitelleiden mukaan tuki oli surevalle nuorelle ensiarvoisen tärkeää. Monissa ainekirjoituksissa mainittiinkin useita erilaisia tukitahoja. Nuorten yleisimmin mainitsemat tukijat olivat heidän vanhempansa ja ystävänsä. Osa nuorista puhui mieluiten vanhemmilleen, osa taas ystävilleen. Suhteessa tärkeimpiin tuen lähteisiin nuorten näkemykset jakaantuivat: osa painotti vanhempien olennaista roolia lohduttavaa ja auttaa surevaa nuorta, osa hyvien ystävien tarjoamaa läheistä ja ymmärtävää tukea. Moni mainitsi myös ulkopuolisen tuen, kuten erilaiset kriisipuhelimet. Myös Internet mainittiin tuen lähteenä. Lisäksi koulun henkilöstö, erityisesti terveydenhoitaja tai koulukuraattori koettiin tarvittaessa tukea antavina tahoina.

”Minun mielestä nuoren pitäisi puhua surullisen tapahtuman jälkeen jollekin aikuiselle tai kaverille, mutta jos nuori ei halua puhua hänen pitää antaa olla rauhassa. --- Nuori voi saada tukea suruaikana, vaikka jostain auttavasta puhelimesta, mutta paras tuki on kavereiden tuki.” (Aine 005 poika)

Yksi nuori mainitsi uskonnon voivan tarjota tukea surevalle. Uskonnon tai uskomusjärjestelmän osuutta surun käsittelyssä ja toipumisessa käsiteltiin aineistossa yleensä ottaen hyvin niukasti.

”Nuoret voivat saada tukea --- jopa uskonnosta.” (Aine 025 poika)

Myös surusta ulkokohtaisesti kirjoittaneet nuoret kokivat ammattimaisen avun melko hyvänä vaihtoehtona. Avun hakeminen ei kuitenkaan onnistunut nuorilta itsenäisesti. Monen mielestä ammattimaisen avun hakeminen ei ollut ensisijaisesti nuoren tehtävä, vaan aikuisen tuli tunnistaa nuoren pahoinvointi ja auttaa tämä ammattiavun piiriin. Nuoret kokivat viimekädessä aikuisella olevan vastuu nuoren psyykkisestä hyvinvoinnista ja toipumisesta. Eräs nuori toivoi aikuisten etsivät nuorelle ammattiapua tilanteen niin vaatiessa, vaikka tämä olisikin siihen haluton. Kyseinen nuori ei kirjoittanut surusta omakohtaisena kokemuksena, mutta kuitenkin mainitsi, miten ammattimainen surun käsittely oli nopeuttanut hänen omaa toipumisprosessiaan ja helpottanut kipeän asian käsittelyä myöhemmin elämässä, vaikka hän itse ei menetyksen hetkellä ollut ymmärtänyt avuntarvettaan. Ammatilaisen avun ajateltiin parantavan nuoren surusta selviytymistä muun muassa estämällä tunteiden patoutuminen.

”Silloin kun nuori kokee surua, on aikuisten nähtävä milloin nuori tarvitsee ammattiauttajan tukea. Ja aikuisen tulee ns.” pakottaa” lapsi ammattiauttajan luo, koska nuori ei aina välttämättä tajua tarvitsevansa apua surun kanssa. Ja omakohtaisista kokemuksista voin sanoa, että vaikka ammatilaisen kanssa jutteleminen tuntuu sillä hetkellä hyödyttömältä se kuitenkin auttaa surusta nopeammin yli pääsemistä. Ja asiaa on helpompi käsitellä myöhemmin.” (Aine 014 tyttö)

Vaikka monissa teksteissä nuoret mainitsivat ystävät tärkeinä tuen antajina, vain muutama kirjoitti omasta kokemuksestaan surevan ystävän tukijana. Eräs nuori kirjoitti, miten hän koki ajoittain raskaaksi masentuneen ystävänsä tukemisen. Läheisten ystävien kokema suru ja alakuloisuus saattoivat

vaikuttaa myös tukea antavaan ja hänen mielialaansa. Kyseisessä tapauksessa masentunut ystävä ja myötäeläminen tämän masennuksessa tekivät myös auttavan nuoren onnettomaksi.

”Minulla on hyvin läheinen ystävä, joka on ollut jo pitkään surullinen sekä masentunut. Hän sanoo minulle aina ettei jaksa joulua ja, että hänellä on usein sellainen fiilis että haluaa vain kuolla kun kaikki menee huonosti koska hän on mielestänsä ruma, läski, ei oo vaatteita mitä pukea, huono koulussa eikä pääse mihinkään peruskoulun jälkeen. Aina kun hän on surullinen hän vain valittaa minulle joka asiasta ja aiheuttaa minulle paha mieltä kiukuttelemalla minulle. Aina kun hän ei ole koulussakaan jouduin tuomaa kirjat, läksyt, paperit hänelle kotiin. En jaksa tätä enää kauaa. tämä on vaikuttanut paljon elämäni ja koulun käyntiini. Minulla on omia ongelmiaakin. Tämä on asia joka tekee minut surulliseksi. En ehkä näytä ulkokuoreltani siltä, mutta sisältä olen todella onneton. Minusta hän vain valittaa turhista asioista, perus teini-ikäisen valitusta ”olen ruma, haluan kuolla, kaikki on pilalla”. Äää saisinpa sen älymään että se valittaa turhista.” (Aine 029 tyttö)

Antamalla ja vastaanottamalla tukea voitiin vaikuttaa kipeän asian käsittelyyn ja surevan toipumiseen. Moni nuori koki tuen olevan surevalle ensiarvoisen tärkeää, jotta vaikeasta kokemuksesta pääsi eteenpäin ja suuntautumaan uudelleen omaan elämään.

7.2.5 Surusta toipuminen

Ulkokohtaisesti kirjoittaneiden mukaan surusta toipumiseen tarvittava aika vaihteli huimasti. Arviot vaihtelivat päämäärättömän pitkästä toipumisajasta hyvin lyhyisiin, jopa muutaman tunnin mittaisiin suruaikoihin. Ulkokohtaisesti surusta kirjoittavat painottivatkin enemmän surukokemuksen vaihtelevuutta. Heille suru oli joko syvää ja hyvin raskasta tai pientä ja arkipäiväistä, nopeasti ohimenevää surua. Toisaalta he myös ymmärsivät surun ja siitä toipumisen voivan joskus olla hyvin vaikea ja pitkäkestoinen prosessi. Nuoret myös asettivat surun aiheuttajia vaikeusjärjestykseen, jota käytettiin perustana arvioitaessa surusta toipumiseen tarvittavaa aikaa. Lisäksi yksilöön liittyvät tekijät vaikuttivat nuorten mielestä olennaisesti toipumiseen ja sen keston. Osa nuorista tosin tiedosti oman arviointikykynsä ulkokohtaisuuden.

”Ikäiseni nuoret eivät sure kovin pitkään esim. seurustelun päättymisen jälkeen, tai riippuu vähän kuinka kauan se on kestänyt. Mutta läheisen kuoleman suremiseen saattaa mennä useita vuosia. Vanhempien erosta en tiedä oikeen, kun ei ole omakohtaista kokemusta. Veikkaisin, että siinäkin menee jonkun aikaan.” (Aine 007 poika)

Nuoret arvioivat kuolemaan liittyvän surun olevan muihin menetyksiin verrattuna pitkäkestoista. Läheisen kuollessa suruaika kesti heidän mielestään useita vuosia. Erään nuoren mukaan tällainen suru oli luonteeltaan myös ahdistavampaa kuin pienemmissä surun aiheissa. Erityisesti kuolemantapauksien kohdalla sureminen nähtiin luonnollisena ja sallittuna, osana menetystä ja siihen liittyvää suruprosessia.

”Läheisen kuolemaan liittyvä suru on ahdistavampaa ja pitempään kestävä kuin seurustelun päätyminen. --- Kuolemaa surraan pitempään kuin pienempää surua.” (Aine 013 tyttö)

Ulkokohtaisesti surusta kirjoittavat nuoret pohtivat omakohtaisesti kirjoittaneita enemmän varsinaisia surun seuraamuksia. Myös surun loppuratkaisun tai ratkaisemattomuuden teemoja käsiteltiin muutamassa aineessa: osalle suru oli kokemus, joka tarvittavan käsittelyn ja suruajan jälkeen lopulta poistui ja elämä normalisoitui. Toisille suru jäi jollakin lailla läsnä olevaksi läpi loppuelämän. Moni nuori mainitsi erityisesti käsittelemättömän surun aiheuttamat ongelmat ja käsittelemättömyyden yhteyden surusta toipumisen pitkittymiseen. Toisaalta suru nähtiin pysyvän osana elämää ajan myötä laadullisesti muuntuneena, erilaisena surun kokemuksena.

”Suru voi häipyä vaikka kokonaan, tai pysyä koko elämän ajan ”mukana”.” (Aine 013 tyttö)

Erilaisista näkökulmista surua tarkastelleet nuoret hahmottivat toipumiseen tarvittavan aikaa hieman eri tavoin ja näkivät myös surutyön lopputuloksen erilailla. Vaikka moni ulkokohtaisesti surusta kirjoittanut nuori kykeni hyvin samastumaan surua kokeneen nuoren maailmaan, joissakin kohden näkemys- ja kokemuserot poikkesivat.

Joissakin tapauksissa nuoret kirjoittivat voimakkaasta surusta, joka vaikutti nuoren koko elämään ja elämysmaailmaan. Ainekirjoitusten mukaan tällainen suru jätti nuoreen oman jälkensä. Erityisesti läheisen menettämällä nähtiin voivan olla vaikeita ja kauaskantoisia seurauksia. Nuoret kuvasivat

tällaisen surun jättävän jälkeensä arpia, vammoja tai traumoja, mutta harva osasi tarkemmin eritellä, minkälaisista seuraamuksista tällöin oli todella kyse. Erityisesti nuorella iällä koetut menetykset koettiin haavoittaviksi. Erään nuoren mukaan erityisesti käsittelemätön läheisen menetys saattoi myöhemmin nousta uudelleen pintaan. Läheisensä menettänyt tarvitsikin nuorten mukaan aivan erityistä tukea. Etenkin menetyksen ollessa vielä tuore tarvittiin lähipiirin apua arjessa selviytymiseen.

”Suruun voi myös jäädä pidemmäksi aikaa esim. kuoleman tapauksissa. Niistä voi jäädä syvät arvet, jos ei ole päässyt surusta yli. Vuosien päästä voi tunteet päästä valloilleen.” (Aine 017 poika)

Surua ulkokohtaisesti käsitelleet ymmärsivät surun vaikuttavat surevan elämään ja uskoivat menetyksillä olevan mahdollisia seurauksia, vaikka eivät aina päässeet kuvauksissaan yhtä syvälle surevan kokemusmaailmaan kuin surusta omakohtaisesti kirjoittaneet. Myös erilaisten menetysten kohdalla surun seuraukset arvioitiin hieman eri tavoin menetyksen syvyydestä riippuen.

7.2.6 Nuorten kuvaamia surun aiheuttajia

Vanhempien avioero

Nuoret, joilla ei ollut omakohtaista kokemusta vanhempien avioerosta suhtautuivat eroon ja siihen liittyvään suruun monella tavalla. Kokemus arvioitiin jokseenkin rankaksi, mutta surunaiheeksi, josta nuorten oli kuitenkin mahdollista selviytyä ajan kanssa. Toisaalta nuoret eivät juuri arvioineet erosta toipumiseen tarvittavan ajan pituutta. Erityisesti ulkokohtaisesti aihetta lähestyvät nuoret eivät päässeet samalla tavalla kiinni menetykseen ja yhtä syvälle sen kuvaamisessa kuin omakohtaisesta kokemuksesta kirjoittaneet. Eräs nuori totesikin omakohtaisen kokemuksen puuttumisen vaikeuttavan hänen kohdallaan kyseisen ilmiön hahmottamista.

”Vanhempien erosta en tiedä oikeen, kun ei ole omakohtaista kokemusta. Veikkaisin, että siinäkin menee jonkun aikaa. Kyllä nuoret selviytyy siitä surusta.” (Aine 007 poika)

Erään nuoren mukaan vanhempien eroon suhtautuminen oli melko yksilöllistä. Surun sijaan hän arvioi nuoren reagoivan eroon vihan tunteiden kautta.

”Nuoret surevat eri asioita eri tavoilla. Esimerkiksi jotkut surevat vanhempien avioeroa enemmän kuin vaikka jonkun sairastumista. Vanhempien avioerosta voi olla enemmänkin vihainen kuin surullinen.”
(Aine 008 tyttö)

Nuoret arvioivat vanhempien erolla olevan monenlaisia vaikutuksia heidän elämäänsä ja psyykkiseen kokemusmaailmaansa. Heidän mukaansa tilanteen täytyi akuuttina olla outo ja vaikea, sekä nostaa pintaan monenlaisia tunteita. Kirjoituksissa mainittiin muun muassa vanhemman uuteen puolisoon kohdistuva viha ja ilkeä käytös. Jotkut nuoret ajattelivat eron syiden saattavan aiheuttaa syyllisyyden tunteita, jolloin pahimmassa tapauksessa nuori saattoi ottaa eron syyn omille harteilleen.

”jos esim. vanhemmat eroaa niin se saattaa tuntua oudolta nuoren mielestä ja harmittaa kun vanhemmat eroavat. --- Vanhempien ero saattaa vaikuttaa niin voimakkaasti nuoreen, että on esim. ilkeä äidin/isän uudelle puolisolle jne...” (Aine 026 poika)

Eräs nuori, joka oli kokenut elämässään surua, mutta ei omakohtaisesti vanhempien avioeroa, koki erossa olevan myös hyviä puolia. Kirjoituksessa mainittiin muun muassa hankalan perhetilanteen ja ilmapiirin rauhoittuminen sekä vanhemmille avautuva mahdollisuus uuteen rakkaussuhteeseen. Nuori koki erityisesti vanhempien elämänlaadun ja onnellisuuden voivan vaikuttaa myös nuoren hyvinvointiin. Avioerosta oli mahdollista selviytyä ja se ei ollut elämää suurempi menetys.

”Vanhempien ero on varmaan ikävää, itse sitä en ole kokenut, mutta siitä selviäminen voi olla rankkaa. Ajattele jos vanhempasi olisiko se elämää suurempi asia? Ei koska he saisivat tilaisuuden uuteen rakkauteen ja onnellisuuteen, mutta niin saisit sinäkin, ai miten muka? No ei tarvitse kuunnella enää riitelyä ja huutamista päivästä toiseen.” (Aine 021 tyttö)

Yleisesti ottaen vanhempien avioeroa ei pidetty vaikeimpana surun aiheuttajana, vaikka moni kirjoittikin eron tuomista vaikeista tunteista ja nuoren elämään kohdistuvista muutoksista. Vanhempien erosta oli nuorten mukaan mahdollisuus selviytyä ja jatkaa elämää uusissa puitteissa.

Sairaus ja kuolema

Myös ulkokohtaisesti surua käsitelleet nuoret arvioivat läheisen sairastumisen ja erityisesti kuoleman yhdeksi vaikeimmista menetyskokemuksista. Kuolemaan liittyvä suru koettiin hyvin raskaaksi ja intensiiviseksi kokemukseksi, joka surun hetkellä saattoi hallita surevan elämää täysin. Erityisesti vanhemman menetys arvioitiin hyvin raskaaksi.

”Jos vaikka läheinen kuolee suru on suuri osa elämää sillä hetkellä.” (Aine 003 poika)

Läheisensä menettäneelle nuorelle suru saattoi olla läsnä joka hetki ja selviytyminen tuntua miltei mahdottomalta. Nuorten mukaan esimerkiksi hyvän ystävän menetys voi nostaa pintaan niin syviä toivottomuuden tunteita, että tällä voi olla riski saada vakava masennus. Myös itsetuhoiset ajatukset voivat nuorten mukaan liittyä läheisen henkilön menettämiseen. Jostakin syystä yksikään kuolemaa omakohtaisesti kohdanneesta oppilaasta ei maininnut itsetuhoisuutta kuolemaa ja surua käsitellessään. Ulkokohtaisesti surua käsitelleistä nuorista muutama näki itsetuhoisuuden riskin liittyvän vaikeisiin menetyskokemuksiin. Eräs nuori oli kuvannut vaikeita tunteita tarinan muodossa.

”--- on menettänyt läheisen ystävänsä ja suree sitä melkein joka päivä koulussa ja kotona. --- on yrittänyt päästä siitä yli, mutta se ei ole onnistunut millään. --- ystävä oli jäänyt laivan alle. --- ei tiedä kuinka jatkaisi enää elämäänsä ilman ystäväänsä ja on alkanut saamaan itsemurha-ajatuksia. (Aine 006 poika)

Läheisen menettämiseen ja sen suremiseen kuului nuorten mukaan luonnollisesti myös itku, sekä matala mieliala. Erään nuoren mukaan surua saattoi ilmaista vieraillemalla menehtyneen läheisen haudalla.

”Ikäiseni nuoret voivat surea esim. läheisen kuolemaa itkemällä, käymällä haudalla tai olemalla allapäin.” (Aine 025 poika)

Sairastumisen tuomaa surua käsiteltiin ainekirjoituksissa melko niukasti. Osa nuorista arvioi omakohtaisen sairauden olevan jotakin, jonka pystyi aika ajoin sulkemaan oman tietoisuuden ulkopuolelle. Tällöin suru ottaisi nuoren valtaansa vain sairautta ajateltaessa. Eräs nuori painotti

parantumiseen liittyvää toiveikkuutta. Tilanteessa, jossa oli toivoa parantumisesta, sairautta ei luonnollisesti nähty yhtä vakavana ja lopullisena kuin kuolemaa.

”Vakava sairastamisen sureminen on aiheellista, mutta jos on olemassa tapa pelastua siltä, sitten kannattaa vain toivoa parasta.” (Aine 027)

Vaikka läheisen ihmisen menettäminen nähtiin poikkeuksetta hyvin raskaaksi surukokemukseksi, nuoret mainitsivat myös lemmikin kuoleman voivan aiheuttaa surua.

”Lemmikin kuolema voi myös sattua, sillä jos olet rakastanut esim. hamsteria tosi paljon ja se delaa totta kai sitä suret sitä. Mutta toisin kuin sukulaisia, lemmikkejä voi ostaa uusia.” (Aine 027)

Kuolemaan liittyvää surua käsitellessään nuoret olivat pääsääntöisesti samaa mieltä menetyskokemuksen luonteesta. Jotkut suruaiheet kuitenkin jakoivat myös ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneiden ryhmää.

Seurustelun päätyminen

Seurustelun päätyminen jakoi intensiteettinsä puolesta myös aiheesta ulkokohtaisesti kirjoittaneet nuoret selkeimmin kahteen eri ryhmään: toisten mielestä seurustelun kariutuminen oli raskas kokemus ja vaati pitkän toipumisajan, kun taas toisille menetyksestä selviytyminen oli nopea ja helpohko prosessi. Seurustelun loppumiseen tarvittava toipumisaika vaihtelikin nuorten arvioiden mukaan yhdestä viikosta muutama vuoteen. Monen mielestä kuitenkin yksilölliset ja tilannetekijät vaikuttivat paljolti surun syvyyteen ja keston.

”Suurimmalle osalle nuorista seurustelun päätyminen ei ole pahin surun aihe. Se menee suurimmalla osalla viikoissa ohi. Jotkut voivat jäädä vielä suremaan pidemmiksi ajoiksi, kun miettivät vikoja itsestään.” (Aine 017 poika)

Nuoret, jotka eivät olleet itse kokeneet seurustelun loppumista, käsittelivät seurustelun päättymiseen liittyvän surun luonnetta kirjoituksissaan hyvin niukasti. Aiemmin mainittu huonotuulisuus oli erään nuoren mukaan yksi tapa reagoida seurustelun päättymisen aiheuttamaan suruun.

”Ajattelen ikäisteni nuorten surevan esim. seurustelun päättymistä suuttumisella ja huonotuulisuudella.” (Aine 028 poika)

Jotkut nuoret arvioivat uuden seurustelusuhteen voivan helpottaa eron tuomaa surua ja toimivan keinona selviytyä psyykkisesti vaikeasta tilanteesta. Surun ja mielipahan tuntemukset eivät heidän mielestään kuitenkaan kadonneet kokonaan uuden suhteen myötä.

”Esimerkiksi uuden seurustelusuhteen alkaessa ei välttämättä sure enää entisen loppumista ainakaan niin paljon kuin ennen.” (Aine 013 tyttö)

Nuorten mukaan seurustelun päättymisen saattoi joskus vaikuttaa nuoreen niin voimakkaasti, että tämä saattoi masentua. Myös ihmissuhteisiin liittyvät pelot mainittiin yhtenä seurustelun päättymisen seurauksena. Erityisesti uusien ihmissuhteiden solmiminen saattoi tuntua joistakin nuorista pelottavalta. Joillekin seurustelun kariutuminen saattoi nostaa pintaan heihin itseensä liittyviä vaikeita tunteita: jotkut pohtivat seurustelun päättymisen jälkeen omaa osuttaan seurustelun loppumisessa.

”Nuori voi reagoita seurustelusuhteen päättyessä, niin että alkaa pelätä uusia ihmissuhteita ja vaipuu surumasennukseen.” (Aine 014 tyttö)

Pääsääntöisesti seurustelun loppuminen ei nuorten mukaan ollut vaikein menetyskokemus. Seurustelun jälkeisestä mielipahasta oli heidän mukaansa mahdollista toipua hyvin ja solmia myöhemmin elämässä onnistuneita seurustelusuhteita.

8. POHDINTA

8.1 Tutkimuksen tulokset

Nuorten ainekirjoitukset voitiin jakaa kahteen ryhmään: nuoriin, jotka kirjoittivat surusta omakohtaisena kokemuksena ja nuoriin, jotka lähestyivät aihetta ulkokohtaisesta näkökulmasta. **Omakohtaisesta surukokemuksesta** kirjoittaneiden teksteistä välittyi surun intensiivisyys ja voimakkuus, sekä pääosin kypsä ja realistinen surun hahmottaminen. Omakohtaiset kirjoittajat lähestyivät aihetta ikään kuin surun sisältä käsin, ja heidän kuvauksensa olivat pääsääntöisesti keskittyneet oman menetykskokemuksen kuvailuun. Kirjoitukset oli yleensä rakennettu tarinan muotoon, jossa nuoret kuvasivat surun kaarta. Joillakin ryhmän nuorilla yleisempään surukokemukseen syventyminen oli jäänyt vähäiseksi. Toisaalta nuoret saattoivat kirjoituksissaan paneutua siihen, mikä heidän mielestään oli kaikkein merkityksellisintä surun kokemisessa. Omaa suruaan käsitelleiden nuorten kirjoitukset olivat pituudeltaan pääsääntöisesti aineiston keskimäärää hieman pidempiä. Vain muutama omakohtaista menetystä käsitellyt kirjoitti tapahtuneesta parilla lauseella. Heille vaikea kokemus oli saattanut olla liian kipeä käsiteltäväksi tai siihen ei ollut vielä riittänyt tarvittavaa kypsyyttä.

Ulkokohtaisen ryhmän kirjoitukset olivat pääsääntöisesti toteavampia, sekä luonteeltaan oppikirjamaista tekstiä. Tarinallisen kerronnan puuttuessa tekstit olivat pirstaleisempia, mutta toisaalta monipuolisemmin aihealuetta kartoittavia. Surun tunnekokemus ei myöskään ollut yhtä selkeästi hahmotettavissa kuin omakohtaisen ryhmän kirjoituksissa. Surun moninaisuus ja vaihtelevuus olivat keskeisiä teemoja. Nuoret osasivat tuntea myötätuntoa ja ymmärsivät menetyksen kipeyden. Silti kaikki eivät päässeet yhtä tiiviisti sisälle surun olemukseen ja seurauksiin. Ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneet olivat taipuvaisia arvioimaan surun syvyyden ja keston kevyemmin kuin menetyksen kokeneet

Tunnekokemuksena suru nähtiin psyykkisenä mielipahan kokemuksena, joissakin tapauksissa myös fyysisenä pahanolon tunteena. Suru nähtiin yksityisenä ja henkilökohtaisena, subjektiivisena kokemuksena, mutta samalla universaalina ja kaikille ihmisille yhteisenä tunteena. Kokemuksena suru oli voimakas, raskas ja uuvuttava. Suruun liitettiin monenlaisia tunteita, kuten ahdistus, yksinäisyys, viha, pelko ja ilottomuus. Myös kaipauksen ja ikävöinnin tunteet kuuluivat nuorten suruun. Monet

kokivat surun olevan lähellä masennusta tai masennuksen kaltaista olotilaa. Suru myös saattoi johtaa masennuksen kehittymiseen.

Surua hahmottaessaan nuoret usein *peilasivat kokemustaan heitä ympäröivään maailmaan ja yhteiskuntaan*. Joskus suru sai yhteiskunnallisen merkityksen ja oli muodoltaan eräänlaista maailmantuskaa, jossa yhteiskunnalliset epäkohdat surettivat nuorta. Surun kanssa saatettiin kokea valtaisa yksinäisyyttä yhteiskunnan ja yhteisönkin keskellä. Pahimmillaan nuoren valtasivat pakonomaiset menetykseen liittyvät ajatukset, joihin ei tuntunut löytyvän helpotusta. Muutama nuori kuvasi kokemustaan suljetuksi huoneeksi, josta ei ollut ulospääsyä, eikä ympäröivällä maailmalla huoneeseen sisäänkäyntiä. Sureva saattoikin kokea olevansa todella yksin oman kokemuksensa kanssa.

Surun etenemisessä nuoret tunnistivat menetyksen aiheuttaman alkushokin. Erityisesti yllättävä ja äkillinen menetys koettiin vaikeaksi. Toisaalta suruun saatettiin reagoida viiveellä tai surutyö alkoi vasta menetyksen tapahduttua. Suurin osa nuorista ei erottanut surusta selkeitä vaiheita, vaan surua hahmotettiin pikemminkin kaarimaisena kulkuna, jossa ajalla oli suuri merkitys surukokemuksen muuttumisessa ja lieventymisessä.

Surusta selviytymiseen nuoret ehdottivat monenlaisia keinoja. Keskeistä surun käsittelyssä olivat surun ilmaiseminen ja pahan olon purkaminen. Sopiviksi keinoiksi nuoret mainitsivat esimerkiksi itkemisen, surusta puhumisen, kirjoittamisen tai musiikin. Osa nuorista suosi toiminnallisempia selviytymiskeinoja, kuten liikuntaa. Surun käsittely koettiin usein raskaaksi ja osa nuorista kirjoitti vaikeudesta kohdata kipeitä tunteita. Kaikki eivät kokeneet esimerkiksi puhumista heille sopivaksi vaihtoehdoksi, vaan halusivat käsitellä surua muulla tavoin. Nuorten mukaan surua oli suotavaa käsitellä myös itsekseen. Tällöin nähtiin kuitenkin vaarana surun tukahduttaminen ja liian varhainen suremisen lopettaminen. Peitelty ja usein myös käsittelemätön suru saattoi nuorten mielestä nousta pintaan myöhemmissä elämänvaiheissa ja vaikuttaa nuoren elämään.

Surun ilmaiseminen sisälsi paljon samoja teemoja surun kanssa selviytymisen ja surun tunnekokemuksen kuvailun kanssa. Monet surun ilmaisemisen muodot nähtiin ainekirjoituksissa usein päällekkäisinä ja palvelevan molempia tarkoituksia. Surun ilmaiseminen ja avoin sureminen olivat nuorten mukaan hyviä ja positiivisia, surevalle sallittuja asioita. Kuitenkin osa nuorista kirjoitti surun

ilmaisemattomuudesta ja taipumuksesta peitellä surua. Surun ilmaisun muotoja olivat muun muassa itku, hiljaisuus ja vetäytyneisyys, surusta puhuminen, ärtyneisyys, vihaisuus ja jopa aggressiivinen käytös. Erityisesti itku ja itkeminen saivat aineistossa useita merkityksiä. Osa nuorista koki itkun yhtenä surun ilmaisumuotona, toiset keinona purkaa pahaa oloa.

Surusta toipumisessa nuoret painottivat toipumisen yksilöllisyyttä ja tilannekohtaisuutta. Aika-arviot vaihtelivat tunneista kymmeneen vuosiin tai jopa elinikäiseen toipumisprosessiin. Pääsääntöisesti toipuminen nähtiin aikaa vievänä prosessina. Yleensä surua omakohtaisesti kokeneet painottivat toipumiseen tarvittavan runsaasti aikaa. Arviot vaihtelivat menetyksen arvioidun vaikeuden mukaan. Esimerkiksi läheisen menehtyessä toipumiseen tarvittiin nuorten mielestä runsaasti aikaa. Omakohtaisesti surua kohdanneet nuoret kokivat useimmiten surun jäävän osaksi yksilön kokemusmaailmaa. Muutama ulkokohtaisesti surusta kirjoittanut nuori uskoi, että surulla oli olemassa jonkinlainen päätepiste, johon suru ja siitä toipuminen loppuivat. Joidenkin mukaan suru sinänsä ei välttämättä poistunut, vaan sen kokeminen muuttui erilaiseksi menetyksen käsittelyn myötä. Surusta saattoi myös jäädä jälki surua kokeneeseen. Erityisesti läheisen menettämällä uskottiin voivan olla kauaskantoisia **seuraamuksia**. Esimerkiksi raskaita menetyksiä kokenut nuori saattoi nähdä tulevaisuuden arvaamattomana ja hallitsemattomana.

Surevan saamasta tuesta kirjoittaessaan nuoret jakaantuivat kahteen ryhmään. Toisille tärkeämpää oli ystävien tarjoama tuki, toisille taas vanhemmat edustivat tärkeintä tuen lähdettä. Erityisesti vanhempien tehtäväksi koettiin nuoren psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen, johon kuului muun muassa nuoren ohjaaminen tarvittaessa ammattiapuun. Ammattimaiseen apuun, kuten terapeutteihin tai kriisipuhelimiin suhtauduttiin pääsääntöisesti positiivisesti. Osa nuorista koki ulkopuolisen avun luontevampana, osa puhui suruistaan mieluiten tutuille. Myös koulun henkilökuntaan nuoret suhtautuivat pääsääntöisesti positiivisesti. Moni mainitsi esimerkiksi kouluterveydenhoitajan yhtenä tukitahona. Silti koulumaailma sai joiltakin nuorilta hyvin kriittistä palautetta. Kaikkien mielestä surulla ei ollut tarpeeksi tilaa koulumaailmassa, eikä surevaa aina osattu huomioida asianmukaisesti.

Surun erilaisiksi aiheuttajiksi nuoret mainitsivat pääsääntöisesti vanhempien avioeron, läheisen vakavan sairastumisen, kuoleman ja seurustelun päättymisen. Nuorten kirjoituksissa useimmin toistui omakohtainen vanhempien avioerokokemus. Vaikka pääsääntöisesti ero oli tapahtunut nuorten ollessa

lapsia, oli kokemus hyvin elävästi nuorten tavoitettavissa. Avioeroon liittyviä keskeisiä teemoja oli kokemus ulkopuolisuudesta ja passiivisesta roolista jopa absurdeja piirteitä saaneen tapahtumakulun keskellä. Joillekin nuorille surevien vanhempien tunteenpurkaukset olivat olleet vaikeita, jopa pelottavia. Moni koki vanhempien olleen eron hetkellä emotionaalisesti poissaolevia. Vanhempien avioero vaati nuoria sopeutumaan muuttuneeseen perhetilanteeseen. Nuoret kokivat eron myötä menettäneensä yhtenäisen perheen ja joskus myös yhteyden toiseen vanhempaan.

Jotkut nuorista saattoivat kokea tapahtuneen emotionaalisenä, jopa fyysisenä hylkäämisenä. Myös nuoruusiän kehitykselliset haasteet saivat kaipaamaan menetettyä vanhempaa. Läheinen suhde kumpaankin vanhempaan koettiin tärkeäksi ja nuoren hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Osa näki vanhempien eron voivan vaikuttaa kielteisesti nuoren kykyyn solmia ihmissuhteita. Nuori saattoi tapahtuneen vuoksi myös syyllistää itsensä. Surusta ulkokohtaisesti kirjoittaneet näkivät vanhempien avioeron yleensä positiivisemmassa valossa kuin erosta omakohtaisesti kirjoittavat. Näiden nuorten mielestä elämä saattoi eron myötä helpottua vaikean perhetilanteen rauhoittumisen myötä.

Läheisen kuolema koettiin poikkeuksetta raskaimmaksi menetykokemukseksi. Pahimmillaan surusta toipuminen saattoi tuntua miltei mahdottomalta. Yleisimmin nuoret kirjoittivat kokeneensa isovanhemman kuoleman, mutta myös vanhempien ja muiden läheisten menetyksiä käsiteltiin. Lisäksi lemmikin kuolema saattoi olla kipeä menetys. Läheisen kuolema saattoi nostaa pintaan syviä toivottomuuden tunteita, vihaa ja katkeruutta. Läheisen menettämiseen liittyi myös surua ihmissuhteen katkeamisesta. Joillekin nuorille hautajaiset konkretisoivat menetyksen ja toimivat yllykkeenä surutyön aloittamiseen. Läheisen vaikeaa sairautta aineet käsittelivät niukemmin. Joillekin nuorille sairaudessa oli vielä toivoa paranemisesta, jolloin suru ei tuntunut yhtä vaikealta. Nuori saattoi samanaikaisesti hyväksyä läheisensä lähestyvän kuoleman ja kokea raskasta surua lähestyvästä menetyksestä.

Seurustelun päättymiseen liittyvää surua nuoret kuvasivat sydämen särkymiseksi. Osa nuorista jäi pohtimaan seurustelun loppumisen syitä ja omaa osuuttaan eroon. Jotkut kokivat uuden seurustelusuhteen helpottavan vanhasta suhteesta toipumista, vaikkei mielipaha tällöin täysin kaikonnutkaan. Kokemus jakoi selkeimmin nuorten ajatukset suhteessa surun vaikeuteen ja toipumisajan pituuteen. Osalle kokemus oli vaikea ja vaati pitkän toipumisprosessin. Osa koki menetyksen helposti siedettävänä ja nopeasti ohimenevänä. Oma- ja ulkokohtaisesti kirjoittaneiden

ryhmien välillä ei suuresti ollut eroa, vaan pikemminkin yksilöiden välisten arvioiden ja arvotusten välillä. Nuoret mielestä surua määrittivät pitkälti seurusteluajan pituus ja yksilölliset ominaisuudet. Joillekin kariutunut seurusteluyritys saattoi aiheuttaa pelkoa solmia jatkossa uusia seurustelusuhhteita.

Kuviossa 6. on tutkimusten tulokset koottu yhteen niin, että sekä ulkokohtaisesti, että omakohtaisesti surusta kirjoittaneiden tulokset ovat rinnakkain. Näin saadaan esille kokonaisvaltaisempi kuva nuorten surukäsityksistä. Joiltakin osin ryhmien erilaiset näkemykset ja painotuserot on nostettu esiin.

9. luokan nuorten surun kokeminen ja käsittely

Suru on tunnekokemus

- Psyykinen mielihäiriö
- Subjekttiivinen ja yksilöllinen tunne
- Universaali tunnekokemus
- Raskas tunnekokemus (O)
- Yhteys masennukseen (U)
- Sisältää useita erilaisia tunteita: ahdistus, yksinäisyys, viha, pelko, ilottomuus, ikävä

Surun vaiheet

- Alkushokki
- Yllättävän surun shokeeraavuus
- Toisinaan viiveellä reagointi (O)
- Aika vähentää surun voimakkuutta
- Ei selkeitä surun vaiheita; suru kaarimaisena kulkuna (O)

Surusta selviytyminen

- Surun ilmaisu, mm. itku, puhuminen, kirjoittaminen, musiikki
- Pahan olon purkaminen
- Surun toiminnallinen käsittely, esim. liikunta, harrastukset (U)
- Mielihyvää tuottava tekeminen
- Käsittelemättömyys: vaarana surun tukahduttaminen, liian aikainen suremisen lopettaminen

Suru suhteessa itseen ja muihin

- Maailmantuska, yhteiskunnalliset epäkohdat (O)
- Surevan suhde yhteisöön (O)
- Yksinäisyys (O)
- Pakonomaisuus
- Muilta suljettu kokemus (U)
- Muiden kokemien surujen myötäeläminen (U)

Suru ulkokohtaisena kokemuksena

- Surun hahmottaminen ulkoa päin
- Toteavuus
- Pirstaleisuus
- Monipuolisuus
- Suru helpommin siedettävä kokemus

Surun ilmaiseminen

- Useita keinoja, mm. itku, hiljaisuus, vetäytyvyys, yksinolo, puhuminen, ärtyneisyys, viha, aggressio
- Ilmaisemattomuuden vaikutus myöhempään elämään, esim. masennusriski, suru pintaan myöhemmissä elämänvaiheissa
- Sallittu, positiivinen, suruun kuuluva

Surevan tuen tarve

- Vanhemmat tuen lähteenä: reagoitava nuoren voimakkaaseen suruun
- Ystävät tuen lähteenä
- Ammattiapu vakavaan suruun
- Koulun henkilökunta tärkeää, mutta tavoittamatonta
- Ulkopuolinen/tuttu tukija

Suru omakohtaisena kokemuksena

- Surun hahmottaminen oman kokemuksen kautta
- Surun intensiivisyys
- Tarinallinen lähestymistapa
- Suru

Surun seurauksia

- Turvattomuus (O)
- Pelko
- Psyykkisiä vammoja, traumoja

Surun yleisimpiä aiheuttajia

- Vanhempien avioero
- Läheisen sairaus tai kuolema
- Seurustelun päättyminen

Surusta toipuminen

- Yksilöllisyys (U)
- Tilannekohtaisuus (U)
- Vaikeissa menetyksissä pitkä suruaika
- Surun laatu muuttuu toipumisen myötä
- Suru jää osaksi elämää (O)
- Suru loppuu (U)



Suru ilmiönä



Surun käsittely



Surusta selviäminen



Surun aiheuttajat



Suru sosiaalisesti

U = painottuu erityisesti ulkokoht. teksteissä
O = painottuu erityisesti omakoht. teksteissä

Kuvio 6. Tutkimuksen tulosten pohjalta tehty synteesi.

8.2 Tutkimustulosten pohdintaa

Vaikka nuoret osasivat myötäelää läheisen surussa ja ymmärsivät menetysten kipeyden, eivät kaikki päässeet yhtä tiiviisti sisälle surun olemukseen ja seurauksiin. Erityisesti ulkokohtaisesti surua käsitelleet kokivat surun syvyyden ja keston kevyemmin kuin menetyksen kokeneet. Muun muassa Balkin (1997, 215) tutkimuksessa läheisensä menettäneet nuoret kertoivat surun yllättäneen intensiivisyydellään ja voimakkuudellaan. Heidän mukaansa surua kokemattomien oli vaikea ymmärtää surevaa. Nuorten läheiset odottivat surun esimerkiksi kestävän lyhyemmän aikaa, olevan vähemmän syvää ja toipumisen vaivattomampaa, kuin mitä se todellisuudessa oli. (Balk 1997, 215)

Nuoret myös hahmottivat surua hyvin eri tavoin. Esimerkiksi surureaktiot ja surun käsittelyyn, ilmaisuun ja tuen tarpeeseen liittyvät asiat jakoivat nuorten mielipiteet. Aineiden pohjalta voi hahmottaa nuorten kokemusmaailmojen erilaisuutta, sekä varmasti myös persoonallisuuden tuomia eroavuuksia tavoissa ja mieltymyksissä käsitellä vaikeita asioita. Kirjoitukset voivat myös heijastella nuoren sisäisen kokemusmaailman kaksijakoisuutta erityisesti kehitysvaiheessa keskeiseksi nousevien autonomian ja riippuvuuden suhteen (Aalberg & Siimes 1999, 15, 55–57, 236). Esimerkiksi osa nuorista koki vanhempien avun luontevana, kun toisille ystävien apu oli toivotumpaa. Surun käsittelyssä toisistaan erosivat myös tarve käsitellä surua sosiaalisesti tai itsekseen, tarve käsitellä surua keskustelemalla tai tekemisen kautta, sekä pyrkimys tuoda suru esiin, kohdata vaikeat tunteet tai vastaavasti pyrkimys piilottaa suru ja paeta kipeitä kokemuksia. Toisaalta vaikeissa elämäntilanteissa ihmisten tunnekokemusten välillä voi esiintyä huomattavia eroja, joista osa todennäköisesti johtuu yksilöiden eroista arvioida tilanteita ja käyttää erilaisia selviytymiskeinoja (Folkman & Lazarus 1985, 168).

Nuorten kirjoittaessa surusta tunnekokemuksena, kuvattiin surua usein raskaana, jopa uuvuttavana kokemuksena. Erityisesti vaikeaan suruun voikin liittyä somaattisia oireita, väsymystä ja uupumusta (Horowitz ym. 1993, 270). Nuoret myös liittivät suruun monenlaisia tunteita, kuten ahdistus, yksinäisyys, viha, pelko ja ilottomuus. Myös Balkin (1997, 213–215) mukaan nuoren suruun kuuluvat monenlaiset tunteet. Surullisuus ja yksinäisyys olivat vallitsevia läheisen menetystä seuranneina

kuukausina. Myös pelko ja viha liittyivät suruun läheisen poismenosta. (Balk 1997, 213–215) Joillekin tämän tutkimuksen nuorille suruun sisältyi kaipauksen ja ikävöinnin tunteet. Tuntemukset kuvattiin raskaiksi erityisesti lopullisen ja peruuttamattoman menetyksen kohdatessa. Juuri menetyksen lopullisuutta voi olla vaikea sietää (Hogan & DeSantis 1994, 139). Myös surun yhteys masennuksen oireisiin ja kehittymiseen olivat aineiston keskeisiä teemoja. Tutkimusten mukaan läheisensä menettäneet nuoret usein reagoivat depression oireilla ja erityisesti useita menetyksiä kokeneilla riski masennuksen kehittymiseen kasvaa (Harrison & Harrington 2001, 162, 164).

Muutama nuori mainitsi aggressiivisuuden ja viiltelyn voivan liittyä läheisensä menettäneen suruun. Yksikään omakohtaisesta surusta kirjoittanut nuori ei maininnut itsetuhoisuutta, vaan maininnat löytyivät ulkokohtaisesti kirjoittaneiden teksteistä. Aggression purkaminen omaa kehoa vahingoittamalla on nuorten keskuudessa tuttu, mutta vähän tutkittu ilmiö. Se on usein impulsiivista ja yksilön sisäisistä epävarmuustekijöistä nousevaa. Esimerkiksi viiltelyn tarkoituksena on arveltu olevan pyrkimys paeta vaikeita tunnekokemuksia. Joissakin tilanteissa tarpeena voi olla henkisen tunnottomuuden korvaaminen tunteella, kuten kivulla. (Nock ym. 2005, 143) Taipumus voi myös palvella itsemurhan korvikkeena, kompromissina elämän ja kuoleman viettien välillä. Sen taustat voivat olla pyrkimyksessä kontrolloida tunnetiloja, kuten vihaa, ahdistusta tai kipua, joita yksilö ei kykene ilmaisemaan. (Suyemoto 1998, 537) Lapsuudessa koetut hyvin traumaattiset tapahtumat saattavat olla altistavia tekijöitä (Low ym. 2000, 274, 276). Myös masennus ja posttraumaattinen stressi voivat olla yhteydessä vahingoittamistapaumukseen (Nock ym. 2005, 143).

Eräs omakohtaisesta surukokemuksestaan kirjoittanut nuori kuvasi suruaan puuskittaiseksi, jolloin sureminen ei ollut pitkäkestoisia, vaan ohimeneviä tunnekuohahduksia. Surun puuskittaista luonnetta on kuvattu jo varhaisissa surua käsitelleissä tutkimuksissa (Lindemann 1944/1963, 9). Aikuisiin verrattuna nuoren surutyö voikin olla jaksoittaisempaa (Corr & Balk 1996, 23) ja nuori voi jäädä ilman tukea, jos hänen reaktioitaan ei ymmärretä (Christ ym. 2002, 1271). Myös Forwardin ja Garlien (2003, 33–35) nuoren surun etenemismallin mukaisesti nuori saattaa palata surun käsittelyyn ja pyrkiä antamaan menetykselle uusia merkityksiä myöhemmin elämässään (Forward & Garlie 2003, 33–35).

Jotkut nuoret kuvasivat suruaan lähes pakonomaiseksi tilaksi, jossa voimakkaat tunteet ottivat nuoren valtaansa. Tutkimusten mukaan sureva nuori voi kokea hänessä itsessään olevien ominaisuuksien, sekä

vaikeiden tunteiden vaikeuttavan surusta toipumista. Muun muassa pelot, masennus, sekä mieleen tunkeutuvat ajatukset ja yksinäisyys voivat tehdä selviytymisen vaikeaksi. (Rask ym. 2002, 140) Esimerkiksi läheisensä menettäneillä nuorilla voi suruaikana ilmetä voimakkaita, kokemusmaailmaan tunkeutuvia tunteita, ajatuksia ja mielikuvia menetettyyn henkilöön liittyen. Pahimmillaan tällainen reagointi voi vaikeuttaa ja hidastaa toipumista. (Hogan & DeSantis 1994, 139) Myös posttraumaattisen stressin oireisiin kuuluu tapahtuman jatkuva uudelleen kokeminen esimerkiksi toistuvien painajaisten tai tietoisuuteen tunkeutuvien muistikuvien muodossa (DSM-IV 1997, 120–121, Dyregrov 1999, 42–44).

Surun kulusta kirjoittaessaan nuoret eivät hahmottaneet surun etenemistä erilaisten vaiheitten kautta, vaan usein surua kuvattiin pikemminkin kaarimaisena kokemuksena. Myöskään omakohtaisesta surusta ei juuri eroteltu selkeästi erillisiä surun vaiheita. Kokemuksesta saattoi myös olla jo vuosia. Hyvin pienillä lapsilla ei vielä ole samanlaisia välineitä käsitellä ja ymmärtää kokemusta kuin nuorella (Erkkilä ym. 2003,12, Suomen Mielenterveysseura 2004, 8), joten erityisesti lapsuuden aikaista tunnekokemusta on voinut olla vaikea jäsentää jälkeenpäin. Surun vaiheiden sijaan muut asiat ja näkökulmat ovat ehkä olleet nuorten mielestä tärkeämpiä. Oman surukokemuksen hahmottaminen vaihemallin kautta on myös hyvin teoreettista ja tutkittavien ikä ja asiantuntemus huomioiden vaikeaa. Vaikka surun etenemisestä on laadittu erilaisia malleja, suruprosessi etenee usein myös yksilöllisesti ilman selkeitä vaiheita (Heiskanen ym. 2006, 72).

Surusta selviytymiseen nuoret tiesivät monenlaisia keinoja. Monelle oli tärkeää surun ilmaiseminen ja pahan olon purkaminen. Samansuuntaisesti nuoret kuvasivat toipumista helpottavia aktiviteetteja muun muassa Hoganin ja DeSantisin (1994, 135) tutkimuksessa. Monet nuoret kertoivat käsitelleensä surua aktiivisen tekemisen kautta. Näitä olivat muun muassa musiikki (soittaminen), kirjoittaminen (runot, päiväkirja), pysyminen kiireisenä erilaisten askareiden parissa, sekä patoutuneiden tunteiden purkaminen muun muassa huutamalla. (Hogan & DeSantis 1994, 135) Balkin (1997, 211, 215) mukaan suuri osa nuorista koki erityisesti puhumisen helpottavan heidän surukokemustaan ja surun kanssa selviytymistään. Myös itkemisen ja kiireisenä pysymisen koettiin helpottavan. (Balk 1997, 211, 215) Yleisesti ottaen yksilöt usein hyödyntävät rinnakkain monenlaisia selviytymiskeinoja ja -orientaatioita (Folkman & Lazarus 1985, 158).

Rask ym. (2002, 139–140) mainitsevat, miten nuorten keinoissa selviytyä on huomattavissa kaksi erilaista lähestymistapaa. Erilaiset aktiviteetit, kuten päiväkirjaan kirjoittaminen, musiikin kuuntelu, itkeminen, ajattelu tai pysyminen kiireisenä koettiin helpottavina, mutta osa nuorista koki myös oman henkilökohtaisen uskomusmaailman tuovan helpotusta. Nuoria saattoi helpottaa esimerkiksi ajatus siitä, että kuollut omainen oli paremmassa paikassa ja vielä joskus he tapaisivat jälleen. (Rask ym. 2002, 139–140) Tässä aineistossa ei tällaisia mainintoja ollut ja uskonnon tai uskomusjärjestelmän osuutta surun käsittelyssä ja toipumisessa käsiteltiin hyvin niukasti. Eräs ulkokohtaisesti surua käsitellyt oppilas kirjoitti uskonnon voivan auttaa, muttei avannut ajatustaan enempää. Kirjallisuudessa surun ja uskomusjärjestelmien vuorovaikutus on kuitenkin nostettu esille. Nuoret itse ovat raportoineet esimerkiksi uskonnon tuoneen apua surun käsittelyyn (Hogan & DeSantis 1994, 137).

Vaikka nuoret kokivat surun käsittelyn joskus hyvin raskaaksi, surun tukahduttaminen tai suremisen välttely koettiin surevaa vahingoittavaksi. Kaikille surun käsittely esimerkiksi puhumalla ei ollut luontevaa. Kuitenkin erityisesti surun itsenäisessä käsittelyssä nähtiin surun patoutumisen ja käsittelemättömyyden riskin kasvavan. Erityisesti aikuisilla stressitilanteissa käytetty ongelmaa välttelevä coping -tyyli on yhteydessä masennuksen kehittymiseen (Holahan & Moos 1987, 7-8).

Surun ilmaisemisessa itku koettiin usein suruun liittyväksi. Itkulla voitiin myös helpottaa pahaa oloa ja toisinaan se nähtiin aineistossa myös keinona selviytyä surun kanssa. Tutkimusten mukaan itku on usein puhdistava kokemus, joka voi helpottaa erityisesti psyykkistä olotilaa (Bylsma ym. 2008, 1181). Fysiologisen tutkimuksen mukaan yksilön keho on itkun aikana kuitenkin kiihtyneessä, eikä niinkään kehoa stressistä palauttavassa tilassa. Erityisesti autonomiset ja somaattiset reaktiot ovat tällöin kiihtyneet. (Gross ym. 1994, 466) Toisaalta itku saattaa palvella yksilön palautumista ilmetessään korkeimman stressipiikin jälkeen, jolloin palautuminen on jo alkanut (Efran & Spangler 1979, 70–71, Gross ym. 1994, 466). Itkulla on myös arveltu olevan merkitystä muun muassa stressin ilmentäjänä ja oireena. Lisäksi se voi toimia stressiä lievittäväänä puskurina. (Pongruengphant & Tyson 2000, 537–538)

Surevan tärkeiksi tukijoiksi nuoret mainitsivat usein perheen, vanhemmat ja läheiset ystävät. Useissa tutkimuksissa mainitaan erityisesti vanhemmat ja muu perhe, sekä ystävät nuorten tärkeimpinä tukijoina surusta toipumisessa (Rask ym. 2002, 140). Eniten nuoret arvostavat vanhempiansa tai läheisten ystävien tukea. Myös isovanhemmat ja lemmikit ovat saattaneet olla tärkeitä tukijoita. (Hogan

& DeSantis 1994, 137) Perheenjäsenistä erityisesti äidit ovat monelle nuorelle tärkeitä tuen antajia. Joskus tukijat määräytyvät myös menetyksestä riippuen. Esimerkiksi läheisen ystävän kuollessa nuoret suosivat ystävien tukea, kun taas perhepiirissä tapahtuneeseen menetykseen optimaalisinta oli usein perheen tuki. (Balk 1997, 211–212) Tutkitusti perheen emotionaalinen avoimuus ja koheesio vaikuttavat sekä vanhempien, että lasten hyvinvointiin (Holahan & Moos 1987, 11).

Vaikka nuoret suhtautuivat koulun henkilökuntaan pääosin positiivisesti, nuoret saattavat kuitenkin kokea ympäröivän sosiaalisen systeemin, kuten koulumaailman, vaikeuttavan toipumista (Rask ym. 2002, 140). Surulla ei erään oppilaan mukaan ollut tarvittavaa tilaa koulumaailmassa. Myös koulun yleinen ilmapiiri ja joidenkin opettajien toiminta eivät olleet nuorten mielestä asianmukaisia. Myös tietyt koulun tukitahot, kuten koulupsykologi, koettiin tarpeellisina, mutta tavoittamattomina. Tyypillistä on, että koulu ei tunnista oppilaan tarvetta surra ja saada surulle tilaa (O'Brien & Goodenow 1991). Joissakin tapauksissa nuoret ovat kokeneet, ettei heidän suruaan ymmärretä tai oteta lainkaan huomioon (Dyregrov ym. 1999, 204). Englantilaisen tutkimuksen mukaan opettajat ovat usein halukkaita osoittamaan myötätuntoa surevia oppilaita kohtaan, mutta ovat epävarmoja siitä, miten tilanteessa tulisi toimia. Opettajan tunne kokemattomuudesta käsitellä vaikeita asioita tai luokkatilanne, jossa oli useita oppilaita eri uskontokunnista, saattoi johtaa kipeän aiheen ohittamiseen. Opettajan oma menetyskokemus lisäsi merkittävästi surevan oppilaan ja tämän tarpeiden ymmärtämistä. (Lowton ym. 2003, 729–730, 734)

Nuorten mukaan suru saattoi muuttaa nuoren elämää ja jättää jälkensä surevaan. Tutkimustiedon mukaan esimerkiksi lapsena koettu vanhempien avioero voi vaikuttaa yksilön myöhempään elämään. Aikuisiällä nämä lapset ovat alttiimpia psyykkiselle pahoinvoinnille, kuten masennukselle, itsetunto- ja (Aro & Palosaari 1992, 424, Amato & Sobolewski 2001, 916) somaattisille ongelmille, sekä runsaalle alkoholin käytölle. Myös aikuisuuteen, kuten työelämään siirtyminen ja lasten hankinta tapahtuu usein muita varhaisemmin. (Aro & Palosaari 1992, 424) Avioeroperheissä kasvaneet kohtaavat myös useammin ongelmia omissa ihmissuhteissaan (Aro & Palosaari 1992, 425, Amato & Sobolewski 2001, 916).

Surun erilaisista aiheuttajista vanhempien avioero oli yksi nuorten useimmin mainitsemista menetyskokemuksista. Joskus erokokemus oli saattanut olla nuorelle vaikea, voimakaskin. Tutkimusten

mukaan vanhempien suru ja heidän reaktionsa vaikeissa elämäntilanteissa vaikuttavat suuresti perheen nuoriin. Muun muassa Hoganin ja DeSantisin (1994, 141) mukaan surun kohdatessa koko perhettä erityisesti vanhempien itku saattoi tuntua nuorista hyvin epämukavalta. Nuoret saattoivat myös kokea, etteivät heidän vanhempansa kyenneet olemaan emotionaalisesti tarpeeksi läsnä nuoren surussa. (Hogan & DeSantis 1994, 141) Lisäksi vanhempien kokema stressi ja masennus vaikuttavat koko perheen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Holahan & Moos 1987, 9-11).

Läheisen kuolema oli nuorten mielestä vaikein surua tuottava menetys. Se saattoi vaikuttaa merkittävästi nuorten toimintakykyyn, joka näkyi muun muassa poissaolona koulusta. Myös Forehandin ym. (1998, 121,125) tutkimuksen mukaan koulutyö voi vaikeutua esimerkiksi vaikeissa perhetilanteissa sekä lyhyellä, että pitkällä tähtäimellä. Mitä enemmän vaikeuksia nuori kohtaa, sitä laajemmin koulunkäynti häiriintyy. (Forehand ym. 1998, 121, 125) Läheisen menettämiseen liittyi lisäksi suru ihmissuhteen katkeamisesta. Joillekin nuorille hautajaiset konkretisoivat menetyksen ja toimivat yllykkeenä surutyön aloittamiseen. Hautajaiset ovatkin usein surevalle tärkeä symbolinen tapahtuma, joka konkretisoi läheisen kuoleman. Ne myös tarjoavat mahdollisuuden jättää menetetyille viimeiset jäähyväiset. (Dyregrov ym. 1999, 200)

8.3 Tulokset OK -hankkeen näkökulmasta

8.3.1 Tunnetaitojen opetus ja suru osana koulu yhteisöä

Aikuisen ihmisen **tunnelukutaitoon** kuuluvat kyky tunnistaa tunteita itsessä ja muissa sekä nimetä niitä, ymmärtää tunteiden alkuperä sekä vaikuttaa niiden ilmenemiseen eli tunnekäyttäytymiseen. **Tunnetaidot** ovat kyky käsitellä ongelmia ja aggressiota, sietää turhaumia ja hallita hetkellisiä mielihoitoja, sekä kyky suvaita ja kohdata erilaisia ihmisiä. Tunnetaitoinen oppilas kykenee käsittelemään omia tunnetilojaan, sekä ymmärtämään myös toisten tunteita ja tarpeita. Tunnetaidot auttavat selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa ja parantavat näin myös kouluviihtyvyyttä. (Jalovaara 2005, 95–98) Usein puhutaan myös **tunneälystä**, jonka määritelmä on pitkälti samanlainen, kuin tunnelukutaidolla. Siihen liitetään kyky itsensä motivointiin, sekä sosiaalisten taitojen tehokas käyttö yksilön ollessa tekemisissä muiden ihmisten kanssa. (Elksnin & Elksnin 2003, 63–68)

Suuri osa terveystiedon opetussisällöiksi poimituista taidoista liitetään tunneälyn sukulaiskäsitteeseen, *emotionaaliseen pätevyteen*. Se määritellään tarkoituksenmukaiseksi toimimiseksi tunteita herättävissä sosiaalisissa tilanteissa. Myös omien tunteiden tiedostaminen, toisten tunteiden huomaaminen ja niiden myötäeläminen, oman kulttuurin mukaisen tunnesanaston käyttäminen, sekä epämukavien tunteiden säätely kuuluvat emotionaaliseen pätevyteen. Nämä taidot ovat riippuvuussuhteessa toisiinsa, sekä opittavissa sosiaalisissa suhteissa. (Kokkonen & Siponen 2005, 194) Sosioemotionaalisten taitojen opettaminen voi auttaa ymmärtämään itseä ja toisia, nimeämään erilaisia tunteita, sekä käsittelemään niitä rakentavasti. Myös sosiaalisten tilanteiden ja ongelmien tarkasteluun voidaan saada uusia näkökulmia. Tunteensa tiedostavan ihmisen on helpompi hyödyntää erilaisia toimintavaihtoehtoja erityisesti ristiriitatilanteissa. (Siponen 2005, 216)

Suomalainen koulujärjestelmä tarjoaa hyvät puitteet lasten ja nuorten terveyden edistämiseen. Koulutuksen ohella terveyden edistäminen nähdäänkin koululaitoksen tärkeänä tehtävänä. Opetuksen järjestäjän on tarjottava oppilaalle tarvittava informaatio muun muassa terveyden- ja sosiaalihuollon palveluista, niihin hakeutumisesta, sekä taattava oppilaittensa psyykkisen-, fyysisen ja sosiaalisen terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. Terveystiedon opetuksella, sekä erityisesti mielenterveyteen liittyvien oppimistavoitteiden osuudella on hyvin tärkeä rooli osana lasten ja nuorten terveyden lukutaidon kehittämistä. (Välimaa ym. 2008, 95, 97–98, 102) Tunnetaitojen opetuksella ja koulun tunnekasvatuksella olisi hyvät mahdollisuudet tukea nuorten kasvua, hyvinvointia ja jaksamista, sekä toimia myös ennaltaehkäisevässä roolissa esimerkiksi suhteessa masennuksen tai muiden mielenterveyden ongelmien kehittymisessä.

Vaikka melko yleisesti tunnustetaan kasvatuksen vaikuttavan tunteiden tiedostamiseen ja niiden ilmaisemiseen (Puolimatka 2004, 41–42), nykyinen koulu- ja kotikasvatus eivät ole riittävästi tiedostaneet kokemusten suurta merkitystä tunne-elämän kehityksessä. Tunnekasvatuksella voitaisiin auttaa muun muassa ahdistuneita murrosikäisiä, joiden masennuksen taustalla on käsittelemättömiä ja tukahdutettuja tunteita. Kuitenkin tunteiden näyttämiseen usein liittyvä häpeä, voi johtaa tunteiden salaamiseen ja sitä kautta eristäytymiseen ja masentumiseen. (Jalovaara 2005, 20–21, 27) Tämän tutkimuksen pohjalta erityisesti koulumaailmassa tapahtuvalle tunteiden käsittelylle ei ole vielä tarvittavaa tilaa. Nykyinen ilmapiiri ei anna tarpeeksi tilaa surevalle, eikä surevaa nuorta osata aina

kohdata. Pahimmassa tapauksessa yhteisö saattaa ohjata nuorta pikemminkin tukahduttamaan ja pitämään vaikeat tunteet sisällään.

Tunnekasvatuksen perustavanlaatuisena lähtökohtana tulisi olla kannustava ja myönteinen ilmapiiri (Jalovaara 2005, 96), jota koulu yhteisöt eivät tutkimusten valossa vielä tavoita. Sosioemotionaalinen kasvatusta sekä oppilaiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen tulisi nähdä koko koulun haasteena ja ulottua kaikille toiminnan tasoille (Siponen 2005, 213). Oppilaiden on voitava tuntee olonsa tarpeeksi turvalliseksi ja kokea, että heidän ongelmansa otetaan vakavasti, jotta omia mielipiteitä uskalletaan tuoda esiin (Kiilakoski 2009, 21). Myös koulun ryhmätoimintaa tulisi vaalia ja pyrkiä antamaan tilaa erilaisuuden kohtaamiselle. Kun nämä puitteet ovat kunnossa, on mahdollisuus rakentaa tilanteita, joissa vaikeista asioista ja niiden herättämistä tunteista voidaan keskustella. (Kiilakoski 2009, 21)

Suomen Mielenterveysseuran mukaan mielenterveyden edistämiseen koulussa kuuluu kannustavan ilmapiirin ja yhteisöllisyyden luominen, itsetunnon sekä sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistaminen (Hannukkala & Salonen 2008, 7). Merkittävässä osassa on koulun ja kodin yhteistyö, sekä eri tahojen, kuten kouluterveydenhuollon, kunnan nuorisotyön, sosiaalityön ja kulttuuritoimen yhteistyö (Puusniekka 2005). Lisäksi seurakunta ja erilaiset seurukset voivat olla mukana rakentamassa kasvuympäristöä ja tukemassa kasvatustyötä (Siponen 2005, 213). Tärkeää olisi saada eri tahot kiinnostumaan aiheesta ja ymmärtämään tunnekasvatuksen mahdollisuudet nuorten ja koko yhteisön hyvinvoinnin parantamisessa. Varmasti yksi tärkeä vaikutuskanava on tiedon välittäminen ja yhteinen keskustelu eri toimijoiden välillä.

8.3.2 Opettajat tunnekasvatuksen avaintoimijoina

Tänä päivänä sureminen on vaikeampaa kuin ennen. Perinteisesti surua on käsitelty yhteisön sisällä, josta sureva on saanut tarvitsemaansa tukea. Perinteiset suku- ja kyläyhteisöt ovat kuitenkin haurastuneet ja perhesiteet löystyneet. Yhteisöllisen surun kohtaamisen sijaan suru usein eristää yksilöitä ja perheitä tehden surijan yksinäisemmäksi kuin koskaan ennen. (Erkkilä ym. 2003, 12) Myös tehokkuutta ja nopeutta painottavassa yhteiskunnassa surulle voi olla vaikea löytää tilaa. Tämä voi

johtaa surun välttämiseen, jolloin vaarana on surun patoaminen ja liian varhainen suremisen lopettaminen. (Pojjula 2005, 31–37) Surevan on hyvä tiedostaa, että suruun ja siitä toipumiseen saa antaa aikaa. Opettamalla tunnetaitoja ja surun kohtaamista, voidaan pitkällä tähtäimellä vaikuttaa mahdollisesti myös surun ja suremisen asemaan yhteiskunnassa. Surevan itsensä, sekä hänen läheistensä tulee olla tietoisia menetyksen kokeneen tuen tarpeesta. Myös surureaktioiden ymmärtäminen ja vaikeiden tunteiden tiedostaminen voivat auttaa kohtaamaan ja ymmärtämään surevaa läheistä.

Erityistä huomiota tulisi osoittaa oppilaiden kommentteihin koulumaailman kovuudesta ja kyvyttömyydestä ottaa huomioon surevan tarpeet. Kokemus on varmasti koulukohtainen, mutta tutkimustiedon valossa (O'Brien & Goodenow, 1991, Dyregrov 1999, 204) moni surua kohdannut oppilas jakaa kyseisen kokemuksen. Monesti avainasemassa ovat opettajat ja heidän kykynsä kohdata sureva oppilas. Nuoren suru ja menetyksen kokemukset ovat aivan yhtä todellisia ja kipeitä kuin aikuistenkin. Lisäksi vaikeista menetyksistä toipuminen voi olla hyvin raskasta ja aikaa vievää. Tärkeää olisi tiedostaa surevan tarve saada tilaa ja ymmärrystä erityisesti vaikeiden elämäntilanteiden kohdalla. Opettajilla tulisi myös olla tietoa siitä, minkälaisia erityispiirteitä nuoren surulla voi olla. Aihealue ei kuitenkaan ole helppo ja tutkimusten mukaan moni opettaja saattaa kokea epävarmuutta käsiteltäessä arkoja ja kipeitä aiheita. Opettajien koulutus ja tukeminen esimerkiksi kuoleman käsittelyssä onkin ensiarvoisen tärkeää. Opettajien kouluttaminen on osoittautunut merkitykselliseksi ja lisännyt opettajien kykyä käsitellä menetyksiä. (Reid & Dixon 1999, 219)

Opetuksen sisällöt voivat koskettaa myös aiheita opettavia aikuisia, jolloin opettajan taidot saattavat joutua koetukselle. Tunnetaitojen opetus haastaa opettajaa pohtimaan omia tunteitaan, tunteiden hallintataitojaan ja kykyjään ilmaista tunteita. Koska opettajan tunne- ja sosiaaliset taidot ovat tärkeässä asemassa, on heidän oikeutettua päästä kehittämään taitojaan sekä opetusmenetelmien hallintaa koulutuksen kautta. (Siponen 2005, 213–214) Opettajien kouluttaminen esimerkiksi surun ja kuoleman käsittelyyn onkin osoittautunut merkitykselliseksi. Eniten aihealueen koulutusta saaneet opettajat tunsivat kuoleman käsittelyn luontevimmaksi ja kykenivät vastaamaan aktiivisimmin oppilaiden kysymyksiin. Myös opettajien asenteet ovat yhteydessä heidän kykyynsä tukea surevia oppilaita. (Reid & Dixon 1999, 219)

Asenteet vaikuttavat esimerkiksi kuoleman ja surun kohtaamisen opettamiseen ja opetuksen kehittämiseen. Usein opetusta tuetaan teoriassa, mutta asenteet ja kuolemaan liittyvät pelot saattavat vaikuttaa opetuksen toteutumiseen käytännössä. Aihealueiden hyvä tuntemus on puolestaan yhteydessä myönteiseen suhtautumiseen. Myös opettajat, jotka ovat itse kokeneet menetyksen, eivät suhtaudu vähättelevästi oppilaitten suruun. Opettajat, joilla ei vastaavaa kokemusta ole, uskovat todennäköisimmin lasten kokevan aikuisia vähemmän voimakkaita menetykseen liittyviä tunteita. (McGovern & Barry 2000, 326, 331) Opettajan olisi hyvä tuntea olonsa luontevaksi suhteessa opetettavaan aihealueeseen ja omaan kuolevaisuuteensa. Menetyksen käsittely on arkaluontoinen aihe, joten viitteet aiheen sopimattomuudesta voivat vaikuttaa opetuksen luonteeseen. (Moore 1989, 6)

OK -hankkeen puitteissa kehitetty mielen hyvinvoinnin opetuspaketti ja opettajien kouluttaminen muun muassa vaikeiden tunteiden käsittelyyn on hyvä lähtölaukaus Suomessa tehtävälle valtakunnalliselle tunnetaitojen opetukselle. Tutkimustiedon valossa erityisesti opettajien kouluttaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tunnetaidot ja koko koulun tunnekasvatus tulisi huomioida myös yleisemmin opettajakoulutuksessa, jotta esimerkiksi tietotaito suhteessa surevan oppilaan kohtaamiseen ei olisi pelkästään tunnetaitoja opettavien hyppysissä. Tällöin ovet aukeaisivat todennäköisesti helpommin myös kouluyhteisön ilmapiirin parantamiseen, sekä oppiainerajat ylittävään tunnekasvatustyöhön. Tietopuolisen osaamisen ohella ja sen lisäksi sosioemotionaaliset taidot tulisi tunnistaa hyvin merkittäväksi ja tavoiteltavaksi pääomaksi, joka voi vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen myös pitkälle aikuisuuteen. Tosin tunnekasvatusta ei voida pitää yksinään koulun tehtävänä, vaan yhteistyötä nuorten huoltajien ja muiden kasvatustyötä tekevien tahojen kanssa tarvitaan.

Yleisesti ottaen nuoren suru ja sen oikeanlainen kohtaaminen ovat suuri haaste kaikille nuoren kanssa tekemisissä oleville tahoille. Kodin ja läheisten ohella koulun terveystieteiden ja terveyden edistäminen ovat merkittävässä asemassa. Myös nuorten omaisten ja koulun yhteistyö on tärkeä rooli. OK -hankkeen puitteissa ja sen tuottaman opetusmateriaalin pohjalta onkin järjestetty vanhempainiltoja ja pyritty lisäämään kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan oikeuttaa myös nuoren suru ja sen käsittely yhdeksi iltojen tärkeistä aiheista. Vanhempainiltojen on myös hyvä tiedostaa oma keskeinen roolinsa nuoren auttajana erityisesti silloin, kun nuori tarvitsee ammattilaisen apua: lisääntyneestä itsenäisyyden tarpeesta huolimatta nuoret odottavat vanhempainiltojen pitävän heistä huolta ja auttavan vaikeissa elämäntilanteissa.

8.3.3 Opetuksen sisältö ja opetusmenetelmät

OK -hankkeen yhtenä tavoitteena oli lisätä koulun eri toimialojen moniammatillista yhteistyötä, sekä oppilaiden kannalta vähentää kynnystä ottaa yhteyttä oppilashuollon henkilöstöön. Opettajille jaetussa materiaalissa kannustetaan esimerkiksi koulukuraattorin tai -psykologin vierailuun oppitunneilla. (Hannukkala & Törrönen 2009c, 6, 20–21) Tämän tutkimuksen mukaan tietyt koulun tärkeät tukitahot, kuten koulupsykologi, olivat kuitenkin oppilaiden näkökulmasta kaukaisia ja tavoittamattomia toimijoita. Näiden tahojen esilletuominen ja yhteydenottokynnyksen madaltaminen on vielä tarpeen. Tutkimuksessa esille tulleet nuorten mielipiteet olisi syytä ottaa huomioon, jotta tavoite voitaisiin saavuttaa.

Nuorten ainekirjoituksissa käsiteltiin hyvin niukasti surun vaiheita ja niihin liittyviä reaktioita. Mahdollisesti ainekirjoitustehtävän ohjeistus ei ole riittävästi ohjannut nuoria käsittelemään surun kulkua tai sen vaiheita. Myös etenkin omakohtaisesta surusta vaiheiden erottaminen on varmasti ollut vaikeaa, ellei jopa mahdotonta. Lukuisista vaihemalleista huolimatta suruprosessi toisaalta etenee usein yksilöllisesti ilman selkeitä vaiheita (Heiskanen ym. 2006, 72). Surun vaiheiden tuntemus ja niiden tunnistaminen ei siksi ole välttämättömyys, mutta suruun liittyvien erilaisten reaktioiden tuntemus saattaa joissakin tapauksissa olla tarpeellista. Erityisesti intensiivisempien menetykseen liittyvien reaktioiden tunteminen voi vähentää surevan tuntemaa ahdistusta ja huolta omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista (Pojjula 2008, 166–167, 172). Tähän saattaisi olla tarpeen keskittyä nykyistä enemmän myös opetuksessa surun yksilöllisyys kuitenkin huomioiden.

Opetusta tulisi suunnitella myös ottaen huomioon oppilaiden erilaiset suruun liittyvät näkemykset ja lähestymistavat. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa nuoret kirjoittivat monista suruun liittyvistä tekijöistä hyvin yhtenevästi. Silti esimerkiksi surun toipuminen jakoi nuorten mielipiteet: monen omakohtaisesti surusta kirjoittaneen mielestä suru jäi jollakin tavalla osaksi yksilön kokemusmaailmaa, kun taas joidenkin ulkokohtaisesti surua käsitelleiden nuorten mielestä surutyön jälkeen suru loppuu.

Koska moni nuori hahmotti erityisesti omakohtaista surukokemustaan tarinallisesti, saattaa opetuksessa olla hyötyä tarinallisista elementeistä. Tarinoiden kautta esimerkiksi surun kulkua voi olla helpompi

lähestyä. Myös erilaisten surukokemusten käsittely tarinan muodossa voi olla avartavaa. Tunnekasvatuksen opetuskeinoina tarinat voivat auttaa nuoria ymmärtämään ilmiöiden syy- ja seuraussuhteita (Jalovaara 2005, 97–98). Mielen hyvinvoinnin opetusmateriaalissa onkin hyödynnetty tarinoita eri aihealueiden opetuksessa. Myös oman tekstin tuottaminen voi toimia hyvänä harjoituksena. Esimerkiksi traumaattisista kokemuksista, kuten läheisen ihmisen kuolemasta tai onnettomuudesta kirjoittamisen on todettu edistävän yksilön terveyttä. Tutkimuksissa kirjoitusharjoituksesta hyötyivät erityisesti ne, jotka osasivat analysoida kokemiensa menetyksien positiivisia puolia: tapahtuneen merkitystä ja sen heissä aiheuttamaa henkistä kasvua. (King & Miner 2000, 220–227) Joillekin nuorille kirjoittaminen on luonteva tapa pohtia oman elämän tapahtumia ja jäsentää tunteita. Nuorten mukaan esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen voi toimia osana surun käsittelyä. (Rask ym. 2002, 140)

Opetuksen on hyvä olla monipuolista, jolloin vaihtelevilla työtavoilla voidaan tehostaa oppimista ja huomioida yksilöiden eri vahvuusalueita. Opetussuunnitelmissa painotetaan nykyisin myös työtapojen toiminnallisuutta perinteisen luennoivan opetustyylin sijaan. Toiminnallisuudella tarkoitetaan oppilaan oman toiminnan ja ajatuksen aktiivisuutta, osallistumista, kokemuksellisuutta sekä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta. Toiminnalliset opetusmenetelmät mahdollistavat oppilaan aktiivisen osallistumisen oppimisprosessiin ja ovat siten tehokkaita. Tällaiset työtavat sisältävät jo itsessään tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua, kuten toisten huomioon ottamista ja ristiriitojen ratkaisemista. (Siponen 2005, 214–215) Mielen hyvinvoinnin opetuspaketti sisältää monenlaisia oppitunneilla hyödynnettäviä tehtäviä, joiden monipuoliseen hyödyntämiseen opettajia tulisi rohkaista. Myös opetettavan ryhmän tunteminen olisi opetuksen kannalta tärkeää, jotta opettajan olisi mahdollista valita kullekin ryhmälle parhaiten soveltuvia harjoituksia.

Esimerkiksi nuorten omia menetyksiä ei välttämättä ole tarpeeksi turvallista jakaa luokkatilanteessa. Oppilasryhmän turvallisuuden aste vaikuttaa paljolti siihen, minkälaisia harjoituksia on mahdollista toteuttaa. Ryhmän on oltava tarpeeksi turvallinen, jotta sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen onnistuu. (Siponen 2005, 214–215) Luokassa saattaa kuitenkin olla hedelmällistä keskustella surusta ja sen kokemisesta. Muun muassa Mielenterveyden lukutaito-kampanjassa mukana olleet koulut järjestivät kuudensien luokkien oppilaille Mielentilapäivän, jonka aikana oppilaat saivat vastauksia heitä askarruttaviin kysymyksiin esimerkiksi peloista ja tunteista. Sekä oppilaat että opettajat kokivat hankkeen lisänneen avoimuutta käsitellä tärkeitä asioita ja erityisesti yläkouluun siirtymiseen liittyvät

pelot ja epävarmuus vähenivät. (Hannukkala 2006, 42–43) Joskus myös opettaja voi osallistua keskusteluun kertomalla omista tunteistaan ja ajatuksistaan esimerkiksi ajankohtaisiin tapahtumiin liittyen. Oppilaat saavat tällöin kokemuksen siitä, että myös aikuisilla voi olla samanlaisia kokemuksia kuin heillä. Opettaja voi myös antaa mallin vaikeiden tunteiden käsittelyyn. (Siponen 2005, 217)

Jyväskylässä toteutettiin Keski-Suomen sairaanhoitopiirin, Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksen, sekä Jyväskylän ja Jämsän kaupunkien opetustoimien yhteistyönä vuonna 2002 Mieti tätä -projekti. Sen puitteissa neljän peruskoulun 9 -luokkien oppilaille järjestettiin opetusta elämäntilannekriisien ja mielenterveysongelmien kohtaamisesta ja niistä selviytymisestä tavoitteena ehkäistä nuorten itsetuhoista käyttäytymistä ja opettaa hakemaan ammattiapua. Opetuksessa hyödynnettiin erilaisia opetusmenetelmiä, kuten luokassa keskustelua, tunnepantomiiharjoituksia, piirtämis- ja kirjoitustehtäviä, sekä musiikkia ja nuorten lehtien kirjoitusten pohdintaa. Oppilaiden palautteesta päätellen Mieti tätä -hanke oli koettu hyödylliseksi. Käsitellyt aiheet koskettivat suurta osaa nuorista ja monet kokivat saaneensa keinoja purkaa ja ilmaista tunteitaan. Erityisen tärkeiksi aiheiksi mainittiin muun muassa stressin ja kriisien hallinta, masennuksesta selviytyminen, tunteiden käsittely ja kiusaamiseen puuttuminen. (Manninen ym. 2006, 3, 14–17, 36–39, 54)

Tunnetaitojen opettamisessa voidaan siis hyödyntää hyvin monenlaisia menetelmiä. Tärkeää on löytää kulloisellekin oppilasryhmälle parhaiten soveltuvat työtavat. Keskeisessä asemassa on myös opettajan asiantuntemus, sekä sensitiivisyys erityisesti vaikeita tunteita käsiteltäessä, jotta opetuksella voidaan tuottaa tulosta ja aitoja oppimiskokemuksia. Aikaisempien hankkeiden ja projektien valossa tunne- ja mielenterveystaitojen opetuksella voidaan saavuttaa oppilaiden hyvinvointiin vaikuttavia tuloksia ja sitä kautta parantaa nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yläkoulussa tapahtuvaan tunnetaitojen opetukseen keskeisesti liittyvät käsitteet ja teemat on koottu tiivistetyssä muodossa liitteessä 3. esitettyyn kuvioon.

8.4 Tutkimuksen luotettavuus

Pohdittaessa laadullisen tutkimuksen *luotettavuutta*, on huomiota kiinnitettävä aineiston laatuun, analyysiin ja tulosten esittämiseen, sekä tutkijaan itseensä. Se, miten tutkija on hahmottanut tutkittavan ilmiön vaikuttaa pitkälti aineiston keruussa saatavaan tietoon. Myös analysointivaiheessa tutkijan taidot,

arvostukset ja oivalluskyky korostuvat. Tutkijan uskottavuus onkin riippuvainen muun muassa hänen saamastaan koulutuksesta ja aikaisemmasta kokemuksesta. (Patton 1990, 461, 472, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36)

Objektiivisuudella tarkoitetaan usein sitä, ettei tutkija saa sekoittaa omia uskomuksiaan, asenteitaan tai arvostuksiaan tutkimuskohteeseen. Kuitenkin muun muassa Eskola ja Suoranta (1998) epäilevät, onko omien uskomusten ja arvostusten pois sulkeminen edes mahdollista. Tutkija voi kuitenkin yrittää tunnistaa omat esioletuksensa ja arvostuksensa. Tällöin objektiivisuus syntyy oman subjektiivisuuden tunnistamisesta. Tutkimuksen lähtökohtana on tällöin tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen tiedostaminen, että laadullista tutkimusta tekevä on oman tutkimuksensa keskeinen väline. (Eskola & Suoranta 1998, 17, 210) Koska tulkinta nojaa aina jonkinlaiseen esiyymmärrykseen tai olettamuksiin, on tutkijan hyvä tiedostaa omat lähtökohtansa. Tähän kuuluvat teoriat ja tutkimusaihetta käsittelevä kirjallisuus, johon hän on tutustunut. Tulkintojen syventämisen ohella kirjallisuuteen perehtyminen voi myös auttaa oman esiyymmärryksen tiedostamisessa. Erilaiset oletukset ja intressit saavat tutkijat suhteuttamaan tutkimansa asiat eri tavoilla, joka johtaa erilaisten tulkintojen rakentamiseen. (Moilanen & Rähkä 2007, 52–53) Ennakkokäsitykset saattavat kaikesta huolimatta sävyttää tulkintaa (Tuomi & Sarajärvi 2006, 97–98).

Ennen tutkimuksen analyysivaihetta käytin aikaa oman surukäsitykseni hahmottamiseen ja kirjoitin omasta **tutkijan esiyymmärryksestäni**. Näin tein itselleni näkyväksi oman käsitykseni surusta ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Oma surunäkemykseni onkin varmasti yksi tärkeimmistä lähtökohdista, jotka ovat vaikuttaneet tutkimuksen tuloksiin. Työn edetessä sainkin huomata tuloksissa olevan jonkin verran yhtäläisyyksiä oman henkilökohtaisen surukäsitykseni kanssa. Myös käymäni keskustelut esimerkiksi työni ohjaajien ja Suomen Mielenterveysseuran yhteyshenkilön kanssa ovat varmasti osaltaan vaikuttaneet tapaani suhtautua aineistoon ja nostaa esiin tiettyjä merkityskokonaisuuksia.

Lisäksi monet henkilökohtaiset tekijät voivat vaikuttaa tutkimuksen lopputulokseen. Tutkijan olisikin hyvä pohtia oman esiyymmärrykseensä liittyen myös ammatillisia ja omaan persoonallisuuteen liittyviä kytköksiä, sekä suhtautumistaan tutkittavaan aihepiiriin ja tutkimuksen kohdejoukkoon. (Patton 1990, 461, 472, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36) Olen opiskellut psykologiaa sivuaineena ja luonnollisesti mielikuvani terveydestä ja yksilön hyvinvoinnista ovat yhteydessä yksilön psyykeen

hyvinvointiin, sekä ihmisen kehon ja mielen yhteispeliin. Olen myös itse kokenut lapsuudessa vanhempien avioeron ja menettänyt läheisiäni. Tutkimuksen aihe on siten ollut lähellä omaa kokemusmaailmaani, sekä koostunut tutuista ja kiinnostavista elementeistä. Tutkimuksesta heijastuikin todennäköisesti myös omat kokemukseni ja yksilöllinen tapani hahmottaa surua.

Aineiston keruun suunnittelu ja toteuttaminen ovat myös yhteydessä tutkimuksen tulosten luotettavuuteen. Tutkijan tehtävänä on kuvata tutkimusprosessin etenemistä aineistonkeruusta alkaen. (Eskola & Suoranta 1998, 213) OK -hankkeen aikataulusta johtuen ainekirjoituksen ohjeistusta ei ehditty testata perusteellisesti kohderyhmän nuorilla. Tarkoituksena oli kerätä aineisto mahdollisimman pian surua käsitelleiden oppituntien jälkeen, joten aineiston keruun suunnitteluun ja testaukseen ei jäänyt riittävästi aikaa. Ohjeistuksen muotoilu perustui työni ohjaajilta saamiini sisällön ja kieliasun kommentteihin. Paremmalla valmistautumisella ohjeistus olisi voinut olla selkeämpi, jolloin oppilaat olisivat päässeet nopeammin kiinni kirjoittamiseen. Aineistonkeruun hetkellä ryhmiltä vei jonkin aikaa orientoitua tehtävän tekoon.

Toisaalta kaikilla oppilailla ei välttämättä ollut tarvittavaa motivaatiota: jotkut nuoret kommentoivat OK -hankkeen teettäneen paljon töitä. Kirjoitusmotivaatioon saattoi myös vaikuttaa aihealueen herkkä luonne ja kirjoittajan kypsyys käsitellä menetyksiä ja vaikeita tunteita. Muutama oppilas tuntui ottavan tehtävän vitsinä, joka saattoi johtua vaikeudesta suhtautua rankkaan kirjoitusaiheeseen. Toisaalta käytös on saattanut saada kimmokkeen myös puhtaasta esittämisen halusta. Joillekin nuorille myöskään kirjallinen ilmaisu ei ehkä ole ollut luontevaa tai ominaista.

Lisäksi oma kokemattomuuteni ja tilanteen jännitys saattoivat vaikuttaa tunnin ilmapiiriin. Erityisesti toisella ainekirjoitustunnilla ohjeistus oli helpompi käydä läpi, kun ensimmäisen tunnin jännityksestä oli jo päässyt yli. Jälkimmäisessä ryhmässä oppilaiden oma opettaja oli tunnin alussa paikalla pitempään ja se saattoi osaltaan rauhoittaa tilannetta, jolloin oppilaat keskittyivät enemmän ainekirjoituksen aloittamiseen. Yleisesti ottaen oppilaiden tehtävään keskittyminen oli kuitenkin hyvää ja molemmissa luokissa säilyi kohtuullinen työrauha koko tunnin ajan.

Heti aineiston keruun jälkeen ehdin tarkastella kirjoituksia vain pintapuolisesti. Olin odottanut niiden olevan pitempiä ja sisältävän enemmän informaatiota. Tutkimukseni edetessä sain kuitenkin yllättyä

tekstien sisällön moninaisuudesta ja niiden pohjalta hahmottuvasta melko laajasta surukäsitysten kirjosta. Ennen analyysin tekoa olin odottanut tyttöjen kirjoittavan aiheesta poikia pitemmin sekä luotaavan syvemmältä surun kokemusta. Vaikka poikien kirjoituksissa oli enemmän muutaman lauseen sisältäviä toteamuksia, heidän tekstinsä olivat pääosin yhtä kypsiä ja informaatiopitoisia kuin tyttöillä. Yhtäläillä myös tytöt kirjoittivat toteavia ja lyhyitä tekstejä. Erot käsitellä ja hahmottaa surua ovat aineiston perusteella pikemminkin yksilöiden, kuin sukupuolten välisiä.

Tutkimuksen edetessä analyysivaihe osoittautui työn haastavimmaksi osaksi. Erityisesti sisällönanalyysin menetelmällinen hallinta vaati pitkän perehtymisen. Analyysin työstövaiheessa koko analysointityö jouduttiin aloittamaan kolmesti aivan alusta. Kahdella ensimmäisellä kerralla tein analyysia liian tiukoin raamein, jolloin esimerkiksi käyttämäni analyysiyksilöt pilkkoutuivat merkityskokonaisuuksissaan liian pieniksi ja vähän informaatiota sisältäviksi. Useiden analyysikertojen kautta tutkimusaineiston tuntemukseni kuitenkin vahvistui ja kolmannella kerralla toteuttamani analyysi oli jo syvempää ja kykenin säilyttämään paremmin aineiston rikkauden. Jokaisella uudella analyysikerralla aineistoa on pyritty lähestymään hieman eri lailla. Myös vanhat tulkinnat ovat osaltaan vaikuttaneet uusien näkökulmien syntyyn.

Eskola ja Suoranta (1998) toteavat, ettei laadullisessa analyysissa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia voida erottaa toisistaan kovin jyrkästi. Laadullisessa tutkimuksessa onkin *mahdollisuus kulkea edestakaisin analyysin, tehtyjen tulkintojen ja tutkimustekstin välillä*. (Eskola & Suoranta 1998, 208) Useat analyysikerrat ovat osittain olleet tätä edestakaista vuoropuhelua tulkintojen ja luotettavuuden pohdinnan kanssa. Työn edetessä oli myös todettava, ettei laadullista tutkimusta voi tehdä kaavamaisesti etenevän vaihemallin mukaan pelkistyksistä suoraan pääluokkiin ja johtopäätöksiin. Monessa kohdin analyysini eteni useampaan suuntaan: pelkistyksistä luokitteluun palaten välillä takaisin yksittäisiin analyysiyksiköihin ja tätä kautta taas uudestaan käsitteiden määrittelyyn. Monesti myös pelkän kuvailevan tekstin kirjoittamisen kautta oli helpompi hahmottaa aineistoa ja edetä sen jäsentämisessä. Analyysin etenemistä on havainnollistettu työn liitteissä. (Ks. Liite 4.)

Eskola ja Suoranta (1998) liittävät laadullisen tutkimuksen arviointiin tutkimuksen uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden, vahvistuvuuden, aineiston merkittävyyden, riittävyden, sekä analyysin

kattavuuden, arvioitavuuden ja toistettavuuden käsitteet (Eskola & Suoranta 1998, 211–216). Pohdittaessa tulosten *uskottavuutta*, tulisi selvittää, kuinka hyvin aineiston pohjalta tekemäni tulkinnat todellisuudessa vastaavat tutkittavien omia käsityksiä. Tutkimuksen luonteen kannalta tämä olisi kuitenkin hyvin vaikea toteuttaa. Tulosten *siirrettävyydessä* keskeistä taas olisi tietää, kuinka hyvin tulkintani voidaan siirtää, eli yleistää nuorten yleisesti kokemaksi. Kyseisten tietojen saamiseksi tutkimus tulisi toistaa eri kohderyhmien ja asuinalueiden nuorilla, sekä saatava yhteys tutkimukseen osallistuneisiin nuoriin heidän arviointejaan varten. Oman surukäsitykseni tiedostaminen on varmasti auttanut sulkemaan pois joitakin omia käsityksiäni ja tekemään tulkintoja puhtaammin pelkästään aineiston pohjalta. Silti en voi sanoa, etteivätkö tulkinnat olisi myös omien käsitysteni sävyttämiä, eivätkä pelkästään nuorten omien ajatusten kanssa yhteneviä.

Tutkimuksen *varmuuteen* liittyy tutkijan ennakko-oletusten huomioon ottaminen (Eskola & Suoranta 1998, 211–212). Tähän ovat tähdänneet jo edellä mainitsemani tutkijan esiyymmärryksen pohtiminen ja omien henkilökohtaisten lähtökohtien tunnistaminen. Tutkimuksen *vahvistuvuus* tulee puolestaan esille silloin, kun tutkijan tekemät tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 211–212). Useat siteeraamani tutkimukset ovat toistaneet samoja teemoja ja nuorten kokemuksia kuin mitä nousi esille omassa tutkimuksessani. Tätä kautta tekemäni tulkinnat saavat vahvistusta. Tietyt ajatuskokonaisuudet ja teemat myös toistuivat tutkimusaineistossa hyvin runsaasti, jolloin niiden pohjalta tehdyt tulkinnat ja johtopäätökset eivät perustu satunnaisiin poimintoihin, vaan todelliseen, Eskolan ja Suorannan (1998, 214–215) kuvaamaan *aineiston riittävyteen ja kattavuuteen*. Joidenkin käsitteiden kohdalla voitiin siis päästä lähelle saturaation käsitettä. Tulkintojen luotettavuutta olisi kuitenkin mielenkiintoista tarkastella suurempaa ja kattavampaa otoskokoa hyödyntäen.

Olen pyrkinyt kuvaamaan tekemääni analyysia mahdollisimman paljon, jotta sen *arvioitavuus ja toistettavuus* lisääntyisivät. Lukijan tulisi pystyä seuraamaan tutkijan tekemää päättelyä ja olemaan selvillä käytetyistä luokittelu- ja tulkintasäännöistä. (Eskola & Suoranta 1998, 216) Tutkimuksessa käytetyt analyysiyksiköt on kuvailtu aiemmin tutkimuksen menetelmäosiossa ja tuloksissa olen nostanut esiin aineistokatkelmia tekemieni tulkintojen havainnollistamiseksi. Analyysia tehdessäni moni tulkinnallinen ratkaisu on kuitenkin perustunut aineistosta saamaani kokonaiskuvaan ja sen välittämiin tunnelmiin, jolloin kokemaani voi olla vaikea välittää lukijalle.

8.5 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyden kannalta tärkeitä käsitteitä ovat virallisen tutkimusluvan hankkiminen, tutkimusaineiston keruuseen liittyvät ongelmat, tutkimustiedon hyväksikäyttöön liittyvät kysymykset, kuten kuka hyötyy tutkimuksesta, tutkimuksen osallistumiseen liittyvät ongelmat, kuten tutkijan vaikutus tutkimukseen ja tutkimuksen tiedottaminen, kuten tutkimuksen raportointi ja tutkittaville tiedottaminen. (Eskola & Suoranta 1998, 52)

Tutkimuksen toteuttamista varten ei tarvittu erillistä *tutkimuslupaa*, sillä OK -hankkeen puitteissa toteutettuna tutkimus osaltaan täydentää hankkeen kokonaisarviointia ja tutkimus luokiteltiin hankkeen lupien piiriin. Myös itse hanke oli nuorille jo entuudestaan tuttu, joten sen esittelyyn ei tarvittu suuremmin aikaa. Aineistonkeruutilanteen ajallisen rajallisuuden vuoksi en erityisen syvästi pystynyt perehdyttämään nuoria omaan työhöni. Lyhyen kuvailun lisäksi annoin nuorille kuitenkin yhteystietoni, jotta heillä olisi mahdollisuus jälkikäteen ottaa yhteyttä sähköpostitse ja kysyä lisää tutkimuksestani. Ainuttakaan yhteydenottoa en kuitenkaan saanut.

Jälkeenpäin pohdin myös nuorten *oman suostumuksen ja osallistumisen vapaaehtoisuuden* perustaa. Yksikään nuorista ei kieltäytynyt tutkimukseen osallistumisesta, mutta toisaalta tilanne saattoi olla puitteiltaan kieltäytymiselle vaikea. Painotus oli selkeästi osallistumiseen rohkaiseva niin itseni, kuin opettajienkin taholta ja jälkikäteen ajateltuna nuoria olisi pitänyt kannustaa vapaaehtoisuuteen yhtä voimakkaasti.

Kaikkea tutkimusta tehtäessä ensiarvoisen tärkeää on noudattaa *ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta*. Tutkimuksen tarkoituksesta riippumatta on aina väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavan ihmisarvoa. Lisäksi tutkimuksen tulee olla vapaaehtoista ja suojata tutkittavan anonymiteettiä. Erityisesti arkaluontoisia tietoja kerätessä on pohdittava, mitä tietoja tarvitaan ja onko tutkimuksen tuottama tieto niin arvokasta, että ihmisten yksityisyyteen puuttuminen on oikeutettavaa. Erityisesti tällaisten tietojen käsittelyssä luottamuksellisuus ja anonymiteetti ovat ehdottomia. Jos tutkimustietoja hankittaessa on luvattu tutkittavan anonymiteetti, on tuloksia julkistettaessa huolehdittava, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu. (Eskola & Suoranta 1998, 53–54, 56–58)

Aineistoa kerätessä painotin tutkimustietojen olevan täysin *luottamuksellisia*. Tutkimuksen aineisto kerättiin nimettömänä, eikä kirjoittaneita luokkia eroteltu toisistaan. Myös erityisesti monet ulkokohtaisesti surusta kirjoittaneet nuoret ovat käsitelleet aihetta niin toteavasti, ettei tutkittavien henkilöllisyyttä voida niiden perusteella saada selville. Muutama omakohtaisesta surukokemuksesta kirjoittanut nuori oli tekstissään maininnut nimeltä vaikeisiin elämäkokemuksiin liittyneitä omaisia. Heidän nimensä on poistettu muun muassa tulososion aineistokatkelmista oppilaiden *anonymiteetin* takaamiseksi. Myös kyseistä koulua, josta aineisto on kerätty, ei ole erikseen mainittu tutkimuksessa.

Vaikka aineistonkeruutilanteessa oppilaat pystyivät ilmeisen hyvin keskittymään annettuun tehtävään, eikä tunteenpurkauksia ilmennyt, aihe on saattanut olla joillekin nuorille vaikea. Vaikka ryhmissä ei ilmennyt ketään akuutisti surevaa, nuorille olisi varmuuden varalta ollut hyvä tiedottaa esimerkiksi mahdollisuudesta keskustella jonkun koulun henkilökuntaan kuuluvan kanssa, jos kirjoitustehtävä herätti heissä vaikeita tunteita tai ajatuksia. Nyt tällainen mahdollisuus jäi antamatta.

8.6 Jatkotutkimusaiheet

OK -hankkeen ja Suomen Mielenterveysseuran kannalta nuoret tuottivat hyvin monipuolista tietoa heidän kokemastaan surusta ja sen ilmenemisestä. Tietoa on mahdollista hyödyntää muun muassa jatkohankkeitten suunnittelussa.

Jatkossa aihetta on tarpeellista tutkia laajempia otoskokoja hyödyntäen, sekä keskittyä myös eri maantieteellisiltä alueilta tulevien nuorten käsityksiin. Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin pääkaupunkiseudun nuorilta, joka on saattanut vaikuttaa joihinkin käsityksiin. Surun ymmärtäminen ja menetyksiin reagoiminen myös muuttuvat nuoren kypsyminen myötä (Erkkilä ym. 2003, 21–23), joten jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista kartoittaa tämän muutoksen kulkua ja surun kokemista lapsuuden ja nuoruuden eri kehitysvaiheissa. Toisenlaisella tutkimusotteella olisi myös mahdollista saada käsitys surun luonteesta erilaisissa ryhmissä. Tällöin voitaisiin kartoituksen kohteeksi ottaa esimerkiksi sukupuolten mahdolliset erot surun kokemisessa ja käsittelyssä.

Myös erilaiset menetykset ja niiden erityispiirteet tulisi huomioida paremmin jatkotutkimuksia suunniteltaessa. Esimerkiksi nuorten kokemuksia vanhempien avioerosta olisi tarpeellista tutkia. Tässäkin tutkimuksessa moni kirjoitti omakohtaisesti koetusta vanhempien avioerosta. Vuonna 2009 avioeroon päättyi 13 527 avioliittoa. Vastaavasti vuonna 2008 tiensä päähän tuli 13 471 avioliittoa. (Tilastokeskus 2010) Tutkimusten mukaan vanhempien avioerolla voi olla vaikutuksia perheen nuorten myöhempään elämään (Aro & Palosaari 1992, 424–425, Amato & Sobolewski 2001, 916). Tutkimusten painopiste olisi tärkeää suunnata ennaltaehkäisyyn, sekä perheiden tukemiseen, jotta eroavia perheitä voitaisiin auttaa erotilanteen rakentavassa käsittelyssä, tai mahdollisesti kehittää menetelmiä, joilla voitaisiin pyrkiä ehkäisemään tulehtuneiden perhetilanteiden eteneminen vanhempien avioeroon.

Monet omakohtaisesta surusta kirjoittaneet nuoret käsittelivät surua tarinan muodossa. Tarinallista lähestymistapaa on hyödynnetty esimerkiksi päihdetyöhön liittyvässä sosiologisessa tutkimuksessa, jolloin on voitu tutkia tarinoiden merkitystä muun muassa riippuvuudesta vapautumisesta. Erilaisten tarinoiden pohjalta on voitu rakentaa tyypittelyjä, tulkita merkityksiä ja pohtia erilaisia käännekohtia. (muun muassa Hänninen 2000) Myös surukokemuksiin liittyen olisi hyvin mielenkiintoista kartoittaa erityisesti nuorten näkökulmasta kirjoitettuja selviytymistarinoita. Tarkastelun kohteena voisi tällöin olla erilaiset tarinatyypit, toipumiseen liittyvät merkittävät käännekohdat ja miten tarinat ja menetyksille annetut merkitykset muuttuvat ajan ja käsittelyn myötä. Lähestymistapa tarjoaisi siis mahdollisuuksia myös pitkittäistutkimukselle.

Erityisesti OK -hankkeen mahdollisia jatkohankkeita, sekä opetuksen kehittämistä ajatellen mielenkiintoista olisi pitkällä tähtäimellä selvittää, miten tunnetaitojen opetus on hyödyttänyt nuoria myöhemmissä elämänvaiheissa. Esimerkiksi vertailevat asetelmat opetuksen ulkopuolelle jääneiden ryhmien kanssa voisivat tarjota arvokasta tietoa opetushankkeen tuottamasta tuloksesta pitkällä tähtäimellä. Sekä lyhyellä, että pitkällä aikavälillä useita testauskertoja hyödyntämällä voitaisiin myös tutkia, miten opetus vaikuttaa nuorten käsityksiin ja suruun liittyviin asenteisiin. Oppilaiden ajatuksia ja kokemuksia voitaisiin tällöin kartoittaa sekä ennen että jälkeen opetusjakson ja tarvittaessa myös pitemmän ajan kuluttua. Näin olisi mahdollista tutkia, tuottaako opetus pysyviä muutoksia oppilaiden arvoissa, kokemuksissa ja toimintatavoissa.

Lähteet:

Aalberg V, Siimes MA. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo, 1999

Alderfer MA, Navsaria N, Kazak AE. Family functioning and Posttraumatic Stress Disorder in adolescent survivors of childhood cancer. *J Fam Psychol* 2009; 23(5): 717–725.

Alasuutari P. Laadullinen tutkimus. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino, 1994.

Amato PR, Sobolewski JM. The Effects of Divorce and Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-being. *Am Sociol Rev* 2001; 66: 900–921.

Ampujan uhrit sattumanvaraisia. Keski-suomalainen. 7.11.2007. [www-dokumentti] Päivitetty 7.11.2007. [Haettu 27.11.2007]
[http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/ampujan-uhrit-sattumamanvaraisia\(23728\).ece](http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/ampujan-uhrit-sattumamanvaraisia(23728).ece)

Arajärvi T, Backman A, Siltala P. Lapsen psykosomatiikka. Prisma-tietokirjasto – Psykiatria. Espoo: Weilin + Göös, 1984.

Aro H, Palosaari U. Parental Divorce, Adolescence and Transition to Young Adulthood: A Follow-Up Study. *Am J Orthopsychiat* 1992; 62(3): 421-429.

Balk DE. Adolescents' Grief Reactions and Self-Concept Perceptions Following Sibling Death: A Study of 33 Teenagers. *J Youth Adolescence* 1983; 12(2): 137-161.

Balk DE. Models for Understanding Adolescent Coping with Bereavement. *Death Stud* 1996; 20: 367-387.

Balk DE. Death, bereavement and college students: a descriptive analysis. *Mortality* 1997; 2(3): 207-220.

Birenbaum LK. Assessing Children's and Teenager's Bereavement when a Sibling Dies from Cancer: a Secondary Analysis. *Child Care Hlth Dev* 2000; 26(5): 381-400.

Bonanno GA. Loss, Trauma and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *Ame Psychol* 2004; 59(1); 20-28.

Bonanno GA, Kaltman S. The Varieties of Grief Experience. *Clin Psychol Rev* 2001; 21(5): 705-734.

Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. III: Loss. Sadness and depression. New York: Basic Books Inc, 1980.

Brown BH, Richards HC, Wilson CA. Pet Bonding and Pet Bereavement Among Adolescents. *J Couns Dev* 1996; 74(5): 505-509.

Bylsma LM, Vingerhoets A, Rottenberg J. When is Crying Cathartic? An International Study. *J Soc Clin Psychol* 2008; 27(10): 1165-1187.

Christ GH, Siegel K, Christ AE. Adolescent Grief: "It Never Really Hit Me... Until It Actually Happened" *Am Med Assoc* 2002; 288(10); 1269-1278.

Clayton PJ, Halikas JA, Maurice WL, Robins E. Anticipatory Grief and Widowhood. *Brit J Psychiat* 1973; 122: 47-51.

Corr CA, Balk DE. 1996. Handbook of Adolescent Death and Bereavement. Springer Publishing Company. E-kirja.

<http://www.google.com/books?hl=fi&lr=&id=98UeI0Fsb70C&oi=fnd&pg=PR11&dq=adolescents+developing+bereavement&ots=M8eJo2Rs8e&sig=7dDLZLtcheJPL9tLyli7r3QP4tY>

Cullberg J. Psykkinen trauma. Kriisiteoriasta ja kriisipsykoterapiasta. A-klinikkasäätiön julkaisu n:o 5. 10. painos. Painoanson, 1993. Alkuperäinen julkaisuvuosi 1971.

Damasio A. Spinozaa etsimässä – Ilo, suru ja tuntevat aivot. Suom. K. Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita, 2003.

Danner DD, Snowdon DA, Friesen WV. Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *J Pers Soc Psychol* 2001; 80(5): 804–813.

Darwin C. Lajien synty. 6.painos. Hämeenlinna: Karisto Oy, 2009. (Alkuperäinen ilmestymisvuosi 1859)

DSM-IV Diagnostiset kriteerit. Suomen Psykiatriyhdistys. American Psychiatric Association. Orion-yhtymä Oy. Finnreklama Oy. 1997.

Dyregrov A. Katastrofipsykologian perusteet. Suom. T. Teva. 3. painos. Tampere: Vastapaino, 1999.

Dyregrov A, Wikander AM, Vigerust S, Sudden Death of a Classmate and Friend: Adolescents' perception of Support from their school. *School Psychol Int* 1999; 20: 191-208.

Efran JS, Spangler TJ. Why Grown-ups Cry: A Two-factor Theory and Evidence from "The Miracle Worker." *Motiv Emotion* 1979; 3(1): 63–72.

Ekman P. Facial expressions. Teoksessa Dalglish T, Power M. *Handbook of Cognition and Emotion*. New York: John Wiley & Sons Ltd, 1999.

Ekman P, Friesen WV. Universals and Cultural Differences in the Judgements of Facial Expressions of Emotions. *J Pers Soc Psychol* 1987; 53(4): 712-717.

Elksnin LK, Elksnin N. Fostering Social-emotional Learning in the Classroom. *Education* 2003; 124(1): 63–75.

Erkkilä J, Niemelä S, Holmberg T, Ylönen H. *Surevan lapsen kanssa*. 2.painos. Helsinki: SMS-tuotanto Oy, 2003.

Eskola J, Suoranta J. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino, 1998.

Everson SA, Roberts RE, Goldberg DE, Kaplan GA. Depressive Symptoms and Increased Risk of Stroke Mortality Over a 29-Year Period. *Arch Intern Med* 1998; 158: 1133-1138.

Everson-Rose SA, Meyer PM, Powell LH, Pandey D, Torrén JI, Kravitz HM, Bromberger JT, Matthews KA. Depressive Symptoms, Insulin Resistance, and Risk of Diabetes in Women at Midlife. *Diabetes Care* 2004; 27: 2856-2862.

Folkman S, Lazarus RS. If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotions and Coping During Three Stages of a College Examination. *J Pers Soc Psychol* 1985; 48(1): 150-170.

Forehand R, Biggar H, Kotchick BA. Cumulative risk across family stressors : Short- and long-term effects for adolescents. *J Abnorm Child Psych* 1998; 26(2): 119-128.

Forward DR, Garlie N. Search for New Meaning: Adolescent Bereavement after the Sudden Death of a Sibling. *Canadian Journal of School Psychology*. 2003; 18: 23.

Freud S. *Murhe ja melankolia sekä muita kirjoituksia*. Kirjakas Ky. Tampere: Vastapaino, 2005. (Julkaistu ensimmäisen kerran *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*-lehdessä 6/1917)

Georg E, Vaillant MD. 2003. Mental Health. Reviews and overviews. *Am J Psychiat* 2003; 160(8): 1373-1384. <http://ajp.psychiatryonline.org/cgi/content/full/160/8/1373>

Golden SH, Williams JE, Ford DE, Yeh H, Sanford CP, Nieto FJ, Brancati FL. Depressive symptoms and risk of type 2 diabetes: the Atherosclerosis Risk in Communities study. *Diabetes Care*. 2004; 27: 429–435.

Gould J B. "A Picture is Worth a Thousand Words": A Strategy for Grief Education. *Death Stud* 1994; 18: 65-74.

Gray RE. Adolescent Response to the Death of a Parent. *J Youth Adolescence* 1987; 16(6): 511-525.

Gross JJ, Fredrickson BL, Levenson RW. The Psychophysiology of Crying. *Psychophysiology*, 1994; 31: 460–468.

Hannukkala M. Hyvä mielenterveys opittavissa ja opetettavissa. *Mielenterveys-lehti* 45, 24–25. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 2007.

Hannukkala M, Salonen K. Hyvän mielen koulu. *Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi*. 3. päivitetty painos. Suomen Mielenterveysseura. Painoprisma Oy, 2008.

Hannukkala M, Törrönen S. Mielen hyvinvointi. Opetuskokonaisuus terveystietoon. *Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 8. luokalla*. Suomen Mielenterveysseura, Osaan ja Kehityn -hanke. Helsinki: Multiprint Oy, 2009a.

Hannukkala M, Törrönen S. Mielen hyvinvointi. Opetuskokonaisuus terveystietoon. *Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 9. luokalla*. Suomen Mielenterveysseura, Osaan ja Kehityn -hanke. Helsinki: Multiprint Oy, 2009b.

Hannukkala M, Törrönen S. Mielen hyvinvointi. Opetuskokonaisuus terveystietoon. Saatteeksi. Suomen Mielenterveysseura, Osaan ja Kehityn -hanke. Helsinki: Multiprint Oy, 2009c.

Harris ES. Adolescent Bereavement Following the Death of a Parent: An Exploratory Study. *Child Psychiat Hum D* 1991; 21(4): 267-281.

Harrison L, Harrington R. Adolescents' bereavement experiences. Prevalence, associations with depressive symptoms, and use of services. *J Adolescence* 2001; 24: 159-169.

Heiskanen T, Salonen K. Miten hoidan mielenterveyttäni? Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Julkaisut, 1997.

Heiskanen T, Salonen K, Sassi P. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 2006.

Hogan NS, Greenfield DB, Schmidt LE. Development and Validation of the Hogan Grief Reaction Checklist. *Death Stud* 2001; 25: 1-32.

Hogan NS, DeSantis L. Things That Help And Hinder Adolescent Sibling Bereavement. *Western J Nurs Res* 1994; 16(2): 132-153.

Holahan CJ, Moos RH. Risk, Resistance, and Psychological Distress: A Longitudinal Analysis With Adults and Children. *J Abnorm Psychol* 1987; 96(1): 3-13.

Horowitz MJ, Bonanno GA, Holen A. Pathological Grief: Diagnosis an Explanation. *Psychosom Med* 1993; 55: 260-273.

Horowitz MJ, Siegel B, Holen A, Bonanno GA, Milbrath C, Stinson CH. Diagnostic Criteria for Complicated Grief Disorder. *Am Psychiatric Assoc* 2003; 1(3): 290–298. (Alunperin *American Journal of Psychiatry* 1997; 154: 904-910.)

Hänninen V. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. *Acta Universitalis Tamperensis* 696. Sosiologian ja sosiaalipsykologian väitöskirja. Tampereen yliopisto, 2000.

Izard CE, Libero DZ, Putnam P, Haynes OM. Stability of Emotion Experiences and Their Relations to Traits of Personality. *J Pers Soc Psychol* 1993; 64(5): 847–860.

Izard CE, Ackerman BP. Motivational, Organizational and Regulatory Functions of Discrete Emotions. Teoksessa Lewis M, Haviland JM. *Handbook of Emotion*. Guilford Press: New York, 2000: 253-264.

Jacobs S, Mazure C, Prigerson H. Diagnostic Criteria for Traumatic Grief. *Death Stud* 2000; 24: 185-199.

Jalovaara E. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Tampere: Pilot-kustannus Oy, 2005.

Jonas BS, Lando JF. Negative Affect as a Prospective Risk Factor for Hypertension. *Psychosom Med* 2000; 62: 188-196.

Jonas BS, Mussolino ME. Symptoms of Depression as a Prospective Risk Factor for Stroke. *Psychosom Med* 2000; 62: 463-471.

Kalliopuska M. *Psykologian sanasto*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava, 2005.

Karlsson L, Pelkonen M, Marttunen M. Nuorten itsetuhokäyttämisen tunnistaminen ja arviointi. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 8/2007*. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b08.pdf

Kiilakoski T. Kouluväkivalta ja koettu turvallisuus. Teoksessa Hoikkala T, Suurpää L. *Kauhajoen jälkipaini. Nuorisotutkijoiden ja ammattilaisten puheenvuoroja*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 25. [www-dokumentti] 2009. [Haettu 13.3.2009] <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/verkkojulkaisut/kauhajoki.pdf>

King LA, Miner KN. Writing About the Perceived Benefits of Traumatic Events: Implications for Physical Health. *Pers Soc Psychol B* 2000; 26(2): 220–230.

Kokkonen M, Siponen U. Sosioemotionaaliset taidot terveystiedon tavoitteina. Teoksessa Peltonen H, Kannas L. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy, 2005.

Krippendorff K. Content Analysis. An Introduction to Its Methodology. 2.painos. Sage Publications. Thousand Oaks, 2004.

Latvala E, Vanhanen-Nuutinen L. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen S, Nikkonen M. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 2001.

Lehtonen J, Lönnqvist J. Mielenterveys ja psykiatria teoksessa: Lönnqvist J, Heikkinen M, Henriksson M, Marttunen M, Partonen T. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Duodecim Oy, 1999.

Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. *Pastoral Psychol* 1963; 14(6): 8-18 (Alunperin julkaistu *Am J Psychiat* 1944)

Low G, Jones D, MacLeod A, Power M, Duggan C. Childhood trauma, dissociation and self-harming behaviour: A pilot study. *Brit J Med Psychol* 2000; 73: 269–278.

Lowton K, Higginson IJ. Managing Bereavement in the Classroom: A Conspiracy of Silence? *Death Stud* 2003; 27: 717–741.

Luopa P, Lommi A, Kinnunen T, Jokela J. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Helsinki: Yliopistopaino. THL raportti 20/2010.

Lönnqvist J. Mielenterveys luovana toimintana. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. Helsingin yliopisto, psykiatrian klinikka. [www-dokumentti] [Haettu 8.7.2009] http://www.ktl.fi/attachments/mielenterveys_luovana_toimintana.pdf

Lönnqvist J. Tee hyvä sijoitus: Anna aikaasi lapselle! Kansanterveyslehti. 9/2005. [www-dokumentti.] Päivitetty 28.11.2005. [Haettu 20.10.2007]
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/9_2005/paakirjoitus/

Manninen M, Niskanen M, Rytönen A. Elämäntaitojen opetusohjelma yläasteikäisille – ”Mieti tätä”-projektin loppuraportti. Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kuntayhtymän julkaisuja 118/2006.

Martinson IM, Campos RG. Adolescent Bereavement. Long-Term Responses to a Sibling's Death from Cancer. *J Adolescent Res* 1991; 6(1): 54-69.

McGovern M, Barry MM. Death Education: Knowledge, Attitudes, and Perspectives of Irish Parents and Teachers. *Death Stud* 2000; 24: 325-333.

McNeil JN, Silliman B, Swihart JJ. Helping Adolescents Cope With the Death of a Peer: A High School Case Study. *J Adolescent Res* 1991; 6(1): 132-145.

Melhem NM, Day N, Shear MK, Day R, Reynolds CF, Brent D. Traumatic Grief Among Adolescents Exposed to a Peer's Suicide. *Am J Psychiat* 2004; 161(8): 1411-1416.

Mirza KAH, Bhadrinath BR, Goodyer IM, Gilmour C. Post-traumatic Stress Disorder in Children and Adolescents Following Road Traffic Accidents. *Brit J Psychiat* 1998; 172: 443-447.

Moilanen P, Räihä P. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola J, Valli R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 2007: 46-69.

Moore CM. Teaching About Loss and Death to Junior High School Students. *Fam Realt* 1989; 38: 3-7.

Nock MK, Prinstein MJ. Contextual Features and Behavioral Functions of Self-Mutilation Among Adolescents. *J Abnorm Psychol* 2005; 114(1): 140–146.

O'Brien JM, Goodenow C. Adolescents' Reactions to the Death of a Peer. *Adolescence* 1991; 26(102): 431–40.

Opetushallitus. Varautuminen kriiseihin. [www-dokumentti] Päivitetty 14.7.2010. [Haettu 15.10.2010]

http://www.oph.fi/koulutuksen_jarjestaminen/turvallisuus_ja_oppilashuolto/kriisitilanteisiin_varautuminen/varautuminen_kriiseihin

Opetushallitus. Miten puhua luokissa? [www-dokumentti] 2007 [Haettu 22.11.2007]

http://www.oph.fi/info/luokissa_puhuminen.pdf

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. [www-dokumentti] Määräys 1-3/011/2004 [Haettu 11.10.2007 ja 1.6.2009] http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf

Palinkas LA, Prussing E, Reznik VM, Landsverk JA. The San Diego East County School Shootings: A Qualitative Study of Community Level Post-traumatic Stress. *Prehosp Disast Med* 2004; 19(1): 113-121.

Palosaari E. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prima Oy, 2007.

Patton MQ. Qualitative evaluation and research methods. 2.painos. Sage Publications. Newbury Park. 1990.

Pervin LA. The Science of Personality. John Wiley & Sons, Inc, 2003.

Pietilä V. Sisällön erittely. Kustannusosasto Oy Gaudeamus Ab, 1973.

Pine DS, Cohen P, Johnson JG, Brook JS. Adolescent life events as predictors of adult depression. *J Affect Disorders* 2002; 68(1): 49-57.

Poijula S. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja, 2008.

Poijula S. Surutyö. 3. painos. Helsinki: Kirjapaja, 2005.

Pongruengphant R, Tyson PD. When Nurses Cry: Coping with Occupational Stress in Thailand. *Int J Nurs Stud* 2000; 37: 535–539.

Puolimatka T. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2004.

Puusniikka R. Lasten ja nuorten terveys – mitä on saatu aikaan, miten eteenpäin?
Kouluterveyslehti. 19.4.2005. Stakes. [www-dokumentti] Päivitetty 7.11.2006. [Haettu 19.10.2007]
http://info.stakes.fi/kouluterveyslehti/FI/Uutisarkisto/2005/terveys2015_seminaari.htm

Rask K, Kaunonen M, Paunonen-Ilmonen M. Adolescent Coping with Grief after the Death of a Loved One. *International Journal of Nursing Practice* 2002; 8: 137–142.

Reid JK, Dixon WA. Teacher Attitudes on Coping with Grief in the Public School Classroom. *Psychol Schools* 1999; 36(3): 219–229.

Ringler LL, Hayden DC. Adolescent Bereavement and Social Support: Peer Loss Compared to Other Losses. *J Adolescent Res* 2000; 15(2): 209-230.

Rochester City School District Grief Resource Network. When Grief Enters Your Classroom. A Guide for Teachers: What to Do and What to Say. Rochester. New York, 2004.
http://www.rcsdk12.org/pdfs/Grief_guide.pdf

Saari S. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava, 2001.

Scheier MF, Matthews KA, Owens JF, Magovern GJ, Lefebvre RC, Abbott RA, Carver CS. Dispositional Optimism and Recovery From Coronary Artery Bypass Surgery: The Beneficial Effects on Physical and Psychological Well-being. *J Pers Soc Psychol* 1989; 53(4): 712-717.

Schleifer SJ, Keller SE, Bartlett JA. Depression and immunity: clinical factors and therapeutic course. *Psychiat Res* 1999; 85: 63-69.

Schut HAW, De Keijser J, Van Den Bout J, Dijkhuis JH. Post-traumatic stress symptoms in the first years of conjugal bereavement. *Anxiety Research*. 1991; 4: 225-234.

Siponen U. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta. Teoksessa Kannas, L. Peltonen, H. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy, 2005.

Silva RR, Alpert M, Munoz DM, Singh S, Matzner F, Dummit S. Stress and Vulnerability to Posttraumatic Stress Disorder in Children and Adolescents. *Am J Psychiat* 2000; 157: 1229–1235.

Sisäasiainministeriö. Kauhajoen ampumavälikohtaus. [www-dokumentti.] 23.9.2008. [Haettu 19.5.2009.]
<http://www.intermin.fi/intermin/home.nsf/OldMainArticles/C24F2B02C90278FFC22574CD00530499?opendocument>

Smith EE, Nolen-Hoeksema S, Fredrickson BL, Loftus GR. Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology. 14.painos. USA: Wadsworth/Thomson Learning Inc, 2003.

Solantaus T. Lasten ja nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen muutoksista ja avun tarpeesta kouluampumisen jälkeen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 30.9.2008. [www-dokumentti.] Päivitetty 1.10.2008. [Haettu 7.6.2009.]
<http://groups.stakes.fi/MTR/FI/avuntarve.htm#valittomia>

Solantaus T, Marttunen M, Mäkelä J. Kouluampumisen käsittely kodeissa, varhaiskasvatuksen piirissä sekä kouluissa ja oppilaitoksissa. Ohjeita työntekijöille ja vanhemmille keskusteluun lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kanssa. 30.9.2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [www-dokumentti] Päivitetty 1.10.2008. [Viitattu 19.5.2009.]
<http://groups.stakes.fi/MTR/FI/kasittelyohjeita.htm#nuoruusikaiset>

Solomon RC. The Philosophy of Emotions. Teoksessa Haviland-Jones JM, Levis M. Handbook of emotions. 2.painos. USA: The Guilford Press, 2000.

Stakes. Mielenterveys. Tuloksia Kouluterveyskyselystä. 2007. PowerPoint-esitys. 16.10.2007.
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tietoa/terveys/mielenterveys.htm>
Suomen Mielenterveysseura. Lasten ja nuorten arkinen mielenterveysosaaminen 2006 – 2009. [www-dokumentti.] Päivitetty 7.9.2007. [Haettu 2.10.2007.]
http://www.mielenterveysseura.fi/toiminta_hankkeet.asp?main=Hankkeet&page=52&

Stinson KM, Lasker JN, Lohmann J, Toedter LJ. 1992. Parents' Grief following Pregnancy Loss: A Comparison of Mothers and Fathers. *Fam Relat* 1992; 41(2): 218-223.

Stroebe M, Schut H. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Stud* 1999; 23: 197–224.

Suomen Mielenterveysseura. Lasten ja nuorten arkinen mielenterveysosaaminen 2006-2009. [www-dokumentti] Päivitetty 21.11.2007. [Haettu 10.12.2007.]
http://www.mielenterveysseura.fi/toiminta_hankkeet.asp?main=Hankkeet&page=52&

Suomen Mielenterveysseura. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajalle. 2.painos. Helsinki: SMS-tuotanto Oy, 2004.

Suyemoto KL. The Functions of Self-mutilation. *Clin Psychol Rev* 1998; 18(5): 531-554.

Taylor, S. E. Kemeny, M. E. Reed, G. M. Bower, J. E. Gruenewald, T. L. 2000. Psychological Resources, Positive Illusions and Health. *American Psychologist*. 55, 99-109.

Taylor SE, Lerner JS, Sherman DK, Sage RM, McDowell NK. 2003. Are Self-Enhancing Cognitions Associated With Healthy or Unhealthy Biological Profiles? *J Pers Soc Psychol* 2003; 85(4): 605–615.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveys 2009 - kyselyn taulukot. Mieliala. [www-dokumentti] Päivitetty 14.9.2009. [Haettu 16.11.2009.]
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/mieliala2009.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. Nuorten masennus – tietoa nuorille ja heidän perheilleen. [www-dokumentti.] 2008. Päivitetty 24.9.2008. [Viitattu 1.6. 2009.] <http://www.ktl.fi/portal/16315>

Tilastokeskus. Solmittuja avioliittoja vähemmän, avioerot lähes ennallaan. [www-dokumentti.] 2010. Päivitetty 6.5.2010. [Haettu 10.5.2011.]
http://www.stat.fi/til/ssaaty/2009/ssaaty_2009_2010-05-06_tie_001_fi.html

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 2006.

Volkan V. Typical Findings in Pathological Grief. *Psychiat Quart* 1970; 44(1): 231-250.

Välimaa, R. Kannas, L. Lahtinen, E. Peltonen, H. Tynjälä, J. Villberg, J. 2008. Finland: Innovative health education curriculum and other investments for promoting mental health and social cohesion among children and young people. Teoksessa *Social cohesion for mental well-being among adolescents*. WHO/HBSC Forum 2007. WHO Europe.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/84623/E91921.pdf

World Health Organization. Mental Health. [www-dokumentti.] Viitattu 2.10.2007.
http://www.who.int/mental_health/en/

Worden, J. W. 2009. Grief Counselling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner. Fourth edition. Springer Publishing Company. New York. Google-kirjat.

Zisook, S. Paulus, M. Schuchter, S. Judd, L. The Many Faces of Depression Following Spousal Bereavement. *Journal of Affective Disorders* 45, 1997, 85–95.

Zisook, S. Chentsova-Dutton, Y. Shuchter, S. R. 1998. PTSD Following Bereavement. *Annals of Clinical Psychiatry*. 10, 157-163.
<http://www.springerlink.com/content/jq824lk515253643/fulltext.pdf>

Liite nro 1. Ainekirjoituksen ohjeistus.

Ainekirjoitus

Pohdi, millainen tunne suru on. Kerro, miltä surun kokeminen tuntuu ja miten eri tavoin surua voi tuntea ja ilmaista. Miten ajattelet ikäisesi nuoren surevan erilaisten menetysten yhteydessä, kuten seurustelun päättymisen, vanhempien avioeron, läheisen henkilön vakavan sairastumisen tai kuoleman kohdatessa? Miten nuori voi tällaisen surun kanssa selviytyä heti tapahtuman jälkeen ja myöhemmin elämässä? Kuinka kauan surusta toipuminen kestää? Entä mistä nuori voi saada tukea surun kanssa selviytymiseen?

Kirjoita omin sanoin, n. kahden sivun verran.

Liite nro 2. Vaikeaan suruun liittyviä sekä olemassa olevia, että ehdotettuja käsitteitä ja kriteerejä.

Traumaattinen suru (Traumatic Grief)

Kriteerit A)

- 1) Tärkeän läheisen menetys
- 2) Reagointiin liittyy intrusiivisia ja ahdistavia ajatuksia (mm. kuolleen kaipaus, ikävöinti tai etsintä)

Kriteerit B) Menetykseen liittyy merkittävästi ja sitkeästi seuraav(i)a oire(ita)

- 1) Jatkuvat yritykset välttää menetetyistä muistuttavat asiat (mm. ajatukset, tunteet, aktiviteetit, ihmiset, paikat)
- 2) Tunne tarkoituksettomuudesta tai elämän turhuudesta
- 3) Subjektiiivinen kokemus turtuneisuudesta, irrallisuudesta tai tunnereaktioiden puuttumisesta
- 4) Pökerryttävä, huumautunut tai shokkia muistuttava tunnekokemus
- 5) Vaikeus käsittää menetyksen todellisuus
- 6) Tunne elämän tyhyydestä tai tarkoituksettomuudesta
- 7) Vaikeus kuvitella elävänsä tyydyttävää elämää ilman menetettyä
- 8) Tunne, että osa itsestä on poissa
- 9) Pirstoutunut maailmankuva (mm. kokemus turvallisuuden tai kontrollin menettämisestä)
- 10) Ennustaa vahingollisia oireita tai käytöstä liittyen menetettyyn
- 11) Voimakas ärtyneisyys, viha tai katkeruus liittyen menetykseen

Kriteeri C) Oireet kestäneet vähintään kaksi kuukautta (Jacobs ym. 2000, 189)

Patologinen suru (Pathological Grief)

A) Tärkeän läheisen menetys

B) Intrusio

- 1) Mieleen tunkeutuvat ahdistavat mielikuvat, ideat, muistot, toistuvat unet tai painajaiset, joiden intensiteetti ei vähene
- 2) Hallusinaatioiden tai illuusioiden kokemukset, kuten tunne menetetyin läsnäolosta, tuntemuksen intensiteetti ei vähene

C) Välttely

- 1) Menetetyistä muistuttavien ajatusten, kommunikoinnin tai toiminnan välttely, viittaa huonoon sopeutumiseen, eikä vähene intensiteetiltään
- 2) Yli kaksi kuukautta menetyksen jälkeen menetettyyn yhä sen kaltainen suhde, kuin tämä olisi elossa (mm. omaisuus säilytetty koskemattomana)

D) Sopeutumisen epäonnistuminen

- 1) Kuukausi menetyksen jälkeen vaikeus jatkaa työssä tai selviytyä kotiaskareista
- 2) 13 kuukautta menetyksestä vaikeus solmia uusia ihmissuhteita
- 3) Yli kuukauden kestänyt uupumus, voimakas väsymys tai somaattinen oirehdinta, joka ajallisesti yhteydessä menetykseen

(Horowitz ym. 1993, 270)

Vaikea suruoireyhtymä (Complicated Grief Disorder)

A) Tapauskriteerit: pitkittynyt reagointi ja suru liittyen läheisen kuolemaan vielä 14 kuukautta menetyksen jälkeen

B) Oirekriteerit: viimeisen kuukauden aikana seuraavista oireista kolme esiintyy, vaikuttaa jokapäiväiseen toimintaan

Intrusiiviset oireet:

- 1) Mieleen tukeutuvat muistot tai fantasiat liittyen menetettyyn ihmissuhteeseen
- 2) Voimakkaat tunteenpurkaukset liittyen menetettyyn
- 3) Ahdistavan voimakas kaipaus tai toive menetetyin läsnäolosta

Välttely ja epäonnistunut sopeutuminen

- 4) Tunne yksinäisyydestä tai tyhyydestä
- 5) Voimakas menetetyistä muistuttavien ihmisten, paikkojen tai aktiviteettien välttely
- 6) Normaalia hankalimmat univaikeudet
- 7) Kiinnostuksen menetys suhteessa työhön, hoivaan ja sosiaalisiin aktiviteetteihin, viittaa sopeutumisen epäonnistumiseen

(Horowitz ym. 1997, 297)

Liite nro 3. Tunnetaitojen opettaminen yläkoulussa

Pohja peruskoulun opetussuunnitelmassa

- monitieteinen tietoperusta
- yhteistyö eri oppiaineiden ja oppilashuollon henkilöstön kanssa
- sisältöinä mm. voimavarat ja selviytymistaidot, tunteet ja niiden ilmaiseminen, kriisit ja niistä selviytyminen
- tehtävänä kehittää tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia

(Opetushallitus 2004, 200–202)

Tunnetaidot

- **tunnelukutaito:** kyky tunnistaa ja nimetä tunteita, ymmärtää niiden alkuperä ja vaikuttaa omaan tunnekäyttäytymiseen
- kyky käsitellä ongelmia ja aggressiota, sietää turhaumia ja hallita impulsseja
- kyky suvaita erilaisia ihmisiä
- **tunneäly:** edellisten lisäksi kyky itsensä motivointiin, sosiaalisten taitojen tehokas käyttö
- **emotionaalinen pätevyys:** tarkoituksenmukainen toimiminen tunteita herättävissä sosiaalisissa tilanteissa

(Elksnin & Elksnin 2003, 63–68, Jalovaara 2005, 95–98, Kokkonen ja Siponen 2005, 194)

Tunnekasvatus

- vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen ja ilmaisemiseen
 - auttaa ymmärtämään itseä ja toisia, nimeämään ja käsittelemään erilaisia tunteita
 - kehittää uusia toimintavaihtoehtoja ristiriitatilanteisiin
 - auttaa hyväksymään tunteet
 - merkitys nuoren tunne-elämän kehitykselle
- (Puolimatka 2004, 41–42, Jalovaara 2005, 20–21, 27, Siponen 2005, 216)

Tunnetaitojen opettaminen yläkoulussa

Tunnekasvatuksen opetusmenetelmiä

- toiminnallisuus, oppilaiden aktiivinen osallistuminen
- monipuolisuus ja vaihtelevat työtavat
- ryhmätyöskentely
- tarinoiden hyödyntäminen: esim. syy- ja seuraussuhteet, oman tekstin tuottaminen
- tunteiden ilmaisu- ja tunnistamisharjoitukset, kuten roolileikit
- kuvallinen ilmaisu ja visuaalisten mallien luominen
- keskustelu, nuorten kysymyksiin vastaaminen

(Gould 1994, 65–66, King & Miner 2000, 220–227, Suomen mielenterveysseura 2004, 62, Jalovaara 2005, 97–98, Siponen 2005, 214–215, Hannukkala 2006, 42–43)

Koulun tunnekasvatuksen lähtökohdat

- kannustava ja myönteinen ilmapiiri: turvallinen tunteiden ja mielipiteiden ilmaisu
- koulun ja kodin yhteistyö
- eri tahojen, kuten kouluterveydenhuollon, kunnan nuorisotyön, sosiaalityön ja kulttuuritoimen yhteistyö
- koko koulun haasteena kaikilla toiminnan tasoilla

(Jalovaara 2005, 96, Kiilakoski 2009, 21, Puusniekka 2005, Siponen 2005, 213)

Koulun kriisinhallinta

- turvallisuuden tunteen säilyttäminen
- fyysisistä ja psyykkisistä reaktioista tiedottaminen
- koko yhteisöä tervehdyttävät toimet, kuten yhteiset muistohetket
- luokkakohtaiset debriefing-istunnot
- kokemusten jakaminen ja vertaistuki
- erityistä tukea tarvitsevien tunnistaminen

(Dyregrov ym. 1999, 204, Saari 2001, 153–168, 271, Palinkas ym. 2004, 113, 120–121, Opetushallitus 2007, Solantaus ym. 2008)

Liite nro 4. Esimerkki analyysin etenemisestä.

Analyysiyksiköt	Pelkistykset	Alaluokat	Yläluokat	Kokoavat luokat	Tutkimuksen teema
<p><i>"Suru on mielenpahoitinta, olet allapäin ja omissa oloissasi et jaksakaan välittää, itket välillä ja olet surullinen."</i> (Aine 021 tyttö)</p> <p><i>"Surun kokeminen on sellaista, kun on pahamieli koko ajan."</i> (Aine 003 poika)</p> <p><i>"Suru on ihmiselle huonoa ja ikävää aikaa. Suru tuntuu ikävältä. Surua voi tuntea eri tavoin. Yleensä vain mielessään."</i> (Aine 011 poika)</p> <p><i>"Millainen tunne suru on? No sehän on maailman kauhein tunne."</i> (Aine 036 poika)</p>	<p>Suru on voimakasta, psyykkistä mielihäpeä</p> <p>Suru on pitkäkestoista ja jatkuvaa mielihäpeä</p> <p>Suru on lähinnä psyykinen pahanolon tunne</p> <p>Suru on voimakasta mielihäpeä</p>	Psyykinen mielihäpeä	Suru on tunnekokemus	Suru ilmiönä	9. luokan nuorten surun kokeminen ja käsittely
<p><i>"Jokainen kokee surun omalla tavallaan."</i> (Aine 015 tyttö)</p> <p><i>"Suru tuntuu jokaisella omalla lailla---"</i> (Aine 026 poika)</p>	<p>Surun kokemus on yksilöllinen</p> <p>Suru on subjektiivinen tunne</p>	Subjektiivinen ja yksilöllinen tunne			
<p><i>"Suru on ikävä tunne, jonka jokainen ihminen varmasti kokee jossain elämänsävaiheessa."</i> (Aine 015 tyttö)</p>	<p>Suru on yleinen tunnekokemus</p>	Universaali tunnekokemus			
<p><i>"Suru on vahva tunne, joka vaikuttaa suuresti elämään ja elämiseen."</i> (Aine 017 poika)</p> <p><i>"Suru on sellainen tunne ihan kuin ei jaksaisi tehdä mitään, tekee mieli istua vain jossain nurkassa yksin, olla puhumatta kellekään, mikään ei tunnu enää kivalta."</i> (Aine 029 tyttö)</p> <p><i>"Toisille se voi tuntua raskaammalta, kun taas toiset ovat tottuneempi vastoin käymisiin."</i> (Aine 030 poika)</p>	<p>Suru vaikuttaa voimakkaasti elämään</p> <p>Suru on uuvuttava tunnekokemus</p> <p>Suru voi olla raskasta</p>	Raskas tunnekokemus			
<p><i>"Suru on masentava tunne joka pahoittaa mielen. --- Noin yleensä nuoret surevat itkien tai saavat masennuksen"</i> (Aine 001 tyttö)</p> <p><i>"Se voi siis aiheuttaa masennusta---"</i> (Aine 014)</p>	<p>Suru muistuttaa masennusta, voi johtaa masennukseen</p> <p>Suru voi johtaa</p>	Yhteys masennukseen			

<p>tyttö)</p> <p><i>"Sureminen voi johtaa pitkää kestäneenä masennukseen ja elämän halun menettämiseen."</i> (Aine 030 poika)</p> <p><i>"surun tunteminen voi viedä mielekkyyden eteenpäin/yli menemisestä."</i> (Aine 017 poika)</p>	<p>masennukseen</p> <p>Pitkäkestoinen suru voi johtaa masennukseen</p> <p>Suru voi viedä elämänhalun</p>				
<p><i>"Jos kokee surua, saattaa aluksi tuntua hyvin ahdistavalta."</i> (Aine 015 tyttö)</p> <p><i>"Jotkut saattavat tuntea surun aluksi vihana ja pelkona. Esim. aluksi vanhempieni erotessa olin vihainen ja pelkäsin mitä seuraavaksi tapahtuu."</i> (Aine 015 tyttö)</p> <p><i>"Suru on ahdistava ja masentava tunne. Silloin tuntuu ettei muka voisi ikinä olla iloinen, koska kaikki ilo meni surun mukana."</i> (Aine 016 tyttö)</p> <p><i>"Joskus kun suree, voi olla myös vihainen."</i> (Aine 005 poika)</p> <p><i>"Surun tunne on --- vaikka ikävää."</i> (Aine 035 tyttö)</p> <p><i>"Suru on kaipausta jostain menetetystä."</i> (Aine 030 poika)</p> <p><i>"Suru tunto on todella iljettävä, kun kaippaa jotakin, tai on menettänyt jotakin kokonaan."</i> (Aine 033)</p>	<p>Suruun voi kuulua ahdistusta</p> <p>Suruun voi liittyä vihan tunne</p> <p>Suruun voi liittyä ahdistusta, ilottomuutta</p> <p>Suruun voi liittyä vihan tunne</p> <p>Suruun kuuluu ikävä</p> <p>Suruun kuuluu menetetyn kaipausta</p> <p>Suru on menetetyn kaipausta</p>	<p>Sisältää useita erilaisia tunteita: ahdistus, yksinäisyys, viha, pelko, ilottomuus, ikävä</p>			
<p><i>"Surullisen tapahtuman alussa tulee kuitenkin shokkivaihe, jolloin ei käsitä, mitä on tapahtunut. --- Surullisen tapahtuman jälkeen järkytys on varmasti suurempi kuin jonkun ajan päästä."</i> (Aine 013 tyttö)</p>	<p>Aluksi shokkivaihe</p>	<p>Alkushokki</p>	<p>Surun vaiheet</p>		
<p><i>"Yhden kaverini täti kuoli viikko sitten. Hän ei ollut kovin surullinen, sillä oli tiennyt tätinsä kuolevan pian. Liittyykö suru yllättäviin muutoksiin ja käännteisiin? --- Yllättävissä</i></p>	<p>Yllättävät menetykset vaikeampia</p>	<p>Yllättävän surun shokeeraavuus</p>			

<p>tilanteissa ja tapahtumissa tulee helpoiten surulliseksi, koska asioita ei tiedä tapahtuvan.” (Aine 010 tyttö)</p> <p>”Tuntui hirveältä menettää hänet yhtä-äkkiä.” (Aine 032 tyttö)</p>	<p>Yhtäkkinen menetys vaikea</p>				
<p>”Erosin ensimmäisestä poikaystävästäni muutama kuukausi sitten. Silloin en ollut melkein yhtään surullinen, koska olin osannut odottaa sitä. Vasta pari viikkoa eron jälkeen pystyin käsittelemään sitä, ja silloin vasta itkin ja olin surullinen. Suru tuli siis vasta kun olin todella tajunnut tilanteen.” (Aine 010 tyttö)</p> <p>”Myöhemmin (hautajaisten jälkeen) olen tajunnut, että he ovat oikeasti kuolleet ja menneet pois elämästäni.” (Aine 020 poika)</p>	<p>Suru viiveellä, kun menetys on sisäistetty</p> <p>Menetyksen sisäistäminen ja suru pintaan vasta hautajaisten jälkeen</p>	<p>Toisinaan viiveellä reagointi</p>			
<p>”Suru ja sen kokeminen muuttuu koko ajan erilaiseksi kuin ennen.” (Aine 013 tyttö)</p> <p>”Suru voi aluksi tuntua akuutilta, mutta siihen myöhemmin luultavasti tottuu.” (Aine 030 poika)</p>	<p>Suru muuttuu ajan myötä</p> <p>Suru helpottuu ajan myötä</p>	<p>Aika vähentää surun voimakkuutta</p>			
<p>Nuorten selviytymistarinat kokonaisuudessaan</p>		<p>Ei selkeitä surun vaiheita: suru kaarimaisena kulkuna</p>			