



Surevan kohtaaminen

Anna Liisa Aho, TtT, dosentti
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Hoitotiede
annaliisa.aho@tuni.fi



**”Surevien tukeminen
edellyttää suru- ja
selviytymisprosessin
ymmärtämistä”**



Perusteita surevien tukemiselle

- **Surun kielteiset vaikutukset terveydentilaan**
- Riski **kuolleisuuteen** luonnollisin (sydäntaudit, MS, syöpä) ja epäluonnollisin (itsemurhat) kasvaa (Li 2002;2003;2005)
- **Sairaalapalvelujen ja psykiatrisen hoidon** tarve lisääntyy (Li ym. 2002, 2003, 2005/Saksa)
- **Fyysinen terveydentila heikkenee ja sairastavuus lisääntyy** (Murphy ym. 1999:Li 2002;2003;2005)
- **Lääkkeiden ja alkoholin** käyttö lisääntyy (Vance ym. 1995; Stroebe ym. 2001;2007)
- **Riski psyykkisiin sairauksiin lisääntyy**; unettomuus, itsemurha-ajatukset, masennus lisääntyy (Stroebe ym. 2007)
- **Työkyvyttömyys** lisääntyy (Stroebe ym. 2007)

Perusteita tukemiselle

- Surun tuomat muut kielteiset seuraukset
 - ❖ tulevaisuuden suunnitelmien, unelmien ja toiveiden murtuminen ja uudelleen rakentaminen
 - ❖ identiteetin muutos (lannistuminen, pelkojen lisääntyminen, katkeruus, luovuuden katoaminen)
 - ❖ parisuhdeongelmat/avioero
 - ❖ viha Jumalaa kohtaan/ uskonasioiden horjuminen tai kieltäminen
 - ❖ vanhemmuuden / parisuhteen muutokset
 - ❖ suhde elossa oleviin lapsiin muuttuu
 - ❖ sosiaalisten suhteiden muuttuminen ja uudelleen rakentuminen

HOITOTYÖN SUOSITUS

Läheisten tukeminen äkillisen kuoleman jälkeen

HOITOTYÖN TUTKIMUSSÄÄTIÖN ASETTAMA TYÖRYHMÄ

Puheenjohtaja

ANNA LIISA AHO, [TtT](#), dosentti, Hoitotiede, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta,

Jäsenet

ANJA TERKAMO-MOISIO, [TtT](#), postdoc-tutkija, Hoitotieteen laitos, Itä-Suomen yliopisto

Asiantuntijat

SOILI POIJULA, toimitusjohtaja, psykologi, psykoterapeutti,
HANNA NIEMIPELTO, sairaanhoitaja YAMK, Ylöjärven kaupunki, [tk/akuuttiosasto](#)
TARU VARPENIUS, sairaalapastori, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, OY [Synolon Ltd](#)

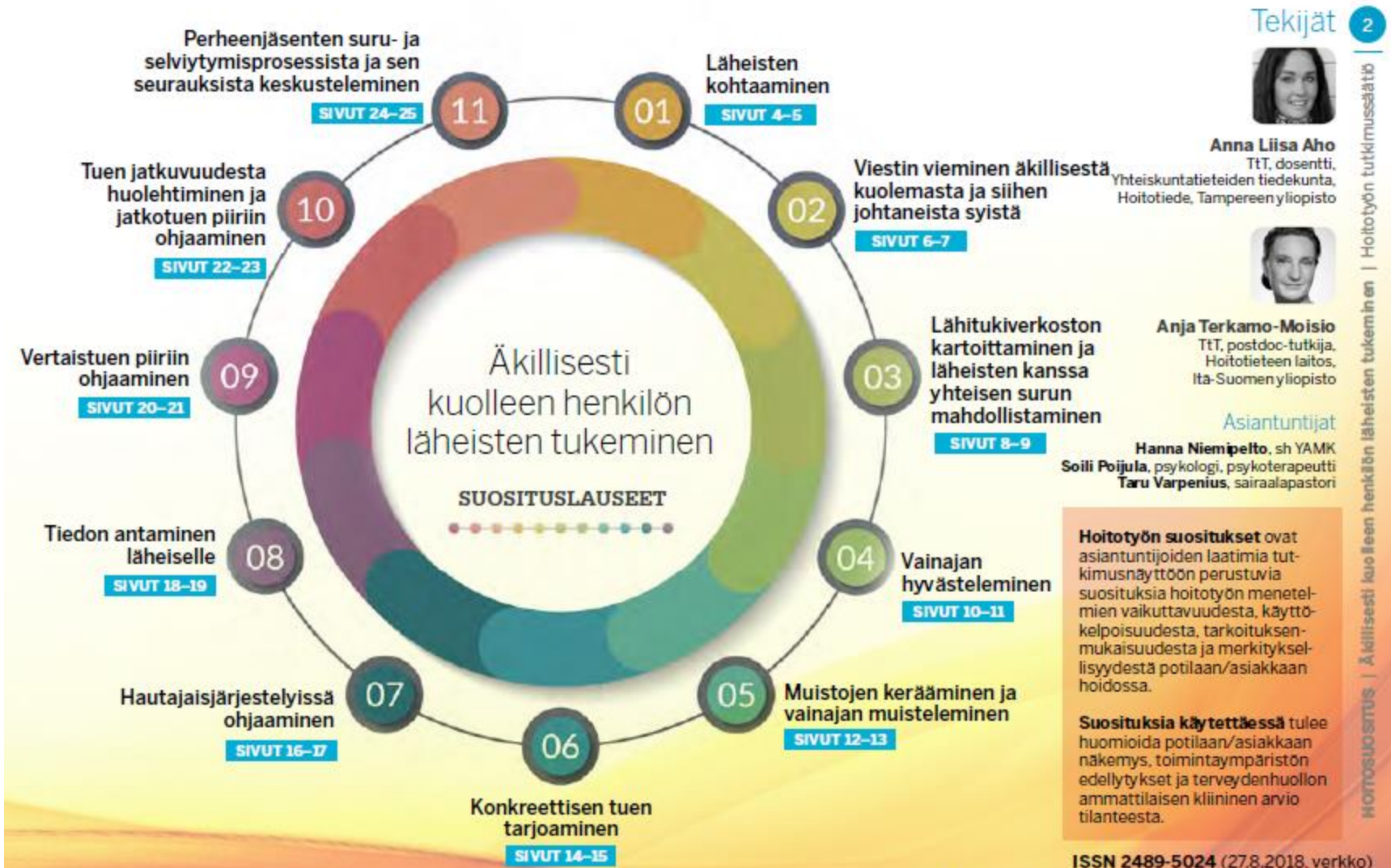
SUOSITUKSEN KIRJOITTAJAT

ANNA LIISA AHO, [TtT](#), dosentti, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Hoitotiede, [TaY](#)
ANJA TERKAMO-MOISIO, [TtT](#), postdoc-tutkija, Hoitotieteen laitos, Itä-Suomen yliopisto



Mitä suosituksella tavoitellaan?

- Tiedon lisääminen läheisten selviytymistä edistävästä tuesta
- Tukemiseen liittyvien käytänteiden yhtenäistäminen
 - Sosiaali- ja terveydenhuollossa
 - Ensilinjan palveluissa
 - Yhteiskunnassa
- Vastauksia kysymyksiin
 - Minkälaisen tuen surevat läheiset ovat kokeneet selviytymistään edistävänä?
 - Minkälaista tukea surevat toivovat ammattilaisilta?



Tekijät 2



Anna Liisa Aho
TtT, dosentti,
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta,
Hoitotiede, Tampereen yliopisto



Anja Terkamo-Moisio
TtT, postdoc-tutkija,
Hoitotieteen laitos,
Itä-Suomen yliopisto

Asiantuntijat

Hanna Niemipelto, sh YAMK
Soili Poijula, psykologi, psykoterapeutti
Taru Varpenius, sairaalapastori

Hoitotyön suositukset ovat asiantuntijoiden laatimia tutkimusnäyttöön perustuvia suosituksia hoitotyön menetelmien vaikuttavuudesta, käyttökelpoisuudesta, tarkoituksenmukaisuudesta ja merkityksellisyydestä potilaan/asiakkaan hoidossa.

Suosituksia käytettäessä tulee huomioida potilaan/asiakkaan näkemys, toimintaympäristön edellytykset ja terveydenhuollon ammattilaisen kliininen arvio tilanteesta.

ISSN 2489-5024 (27.8.2018, verkko)

Ulkoasu ja taitto Tanja Pitkänen, Fioca Oy | Kuvat Shutterstock

Hormonius surus | Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen | Hoitotyön tutkimussäätiö

Läheisen tukeminen äkillisen kuoleman jälkeen

- Hoitotyön suositus kattaa 11 eri osa-aluetta
- Tukemisen lähtökohtana läheisen tarpeet
- Tuen tulee alkaa **välittömästi** kuolintapahtuman jälkeen sekä jatkua **pitkäkestoisesti** läheisen tarpeiden mukaan
- Organisaatioiden tulee huomioida läheisten tilanne ja tarjota heille tukea

LÄHEISTEN KOHTAAMINEN

Kohtaa äkillisesti kuolleen läheinen yksilöllisesti, aidosti, myötätuntoisesti ja kunnioittavasti hänen tarpeensa sekä kulttuurinsa huomioiden (B).

Huolehdi läheisten perustarpeista (C).

- Oikeuta jokaisen läheisen suru ja menetyksen merkitys.^{31,34-36}
- Kuuntele vainajan läheisiä aktiivisesti ja anna heille aikaa puhua menetyksestään.³⁶⁻⁴²
- Järkyttynyt läheinen voi haluta olla hiljaa, siksi ketään ei tule pakottaa puhumaan.⁴³
- Katso surevia silmiin ja keskustele heidän kanssaan avoimesti sekä rehellisesti.^{31,32,36,37}
- Ole rohkeasti ja aidosti läsnä.³⁷⁻⁴¹
- Osoita läheisille myötätuntoa verbaalisesti ja nonverbaalisesti, fraaseja sekä tyhjiä lauseita välttäen.^{31,36,38,39,42}
- Tunne järkyttyneen kohtaamisen psykologisen ensiavun ohjeet ja toimi niiden mukaisesti turvallisuutta vahvistaen kontaktin ottamisessa, vuorovaikutuksessa ja kontaktin päättämisessä sekä jatkosta sopimisessa.⁴³

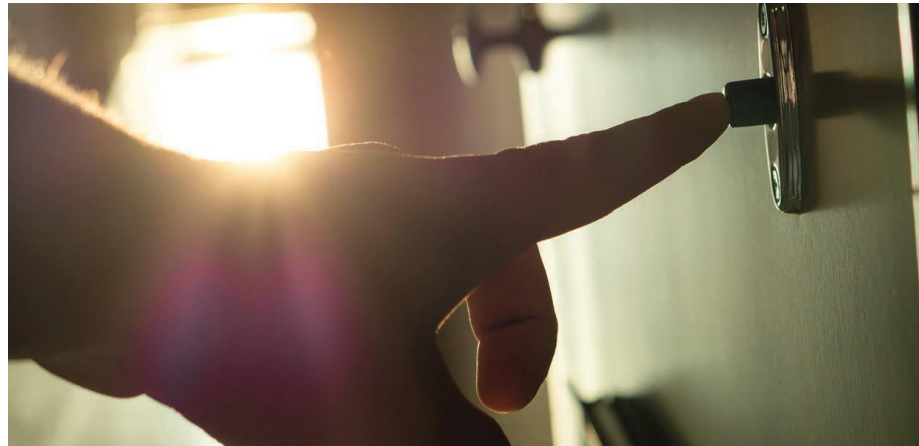


Pysy tilanteessa rauhallisena ja varaudu vastaanottamaan voimakkaita reaktioita (D).

- Valmentaudu surevien kohtaamiseen, neuvontaan ja auttamiseen kouluttautumalla.⁹
- Hillitse omia reaktioitasi, auttajasta ei saa tulla autettavaa.³⁷
- Anna vainajan läheisille mahdollisuus ilmaista tunteitaan sekä tue heitä tunteiden ja surun ilmaisussa. Älä pyri rajoittamaan läheisten reaktioita, vaan hyväksy eri tavat ilmaista surua.^{31,33,40}

Puhu ystävällisellä, selkeällä ja rauhallisella äänellä (D).

- Puhu selkeästi ja vältä ammattikieltä. Toista keskeisiä asioita, koska sureva ei välttämättä muista kuulemaansa tunnetilansa takia.^{37,43}



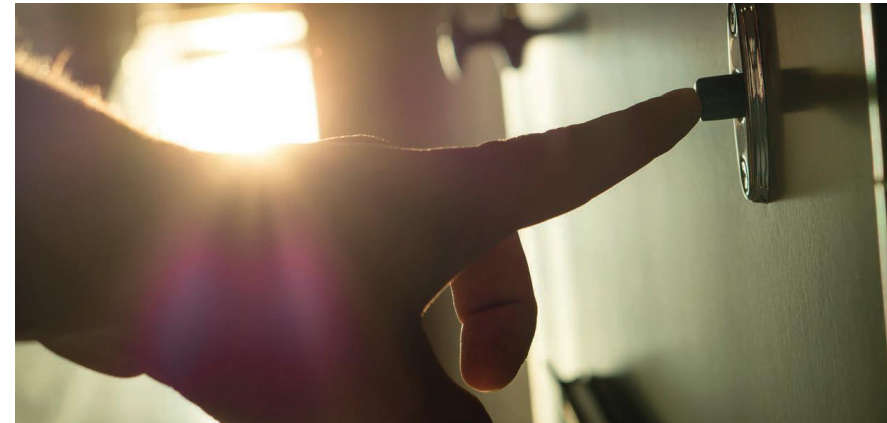
VIESTIN VIEMINEN ÄKILLISESTÄ KUOLEMASTA JA SIIHEN JOHTANEISTA SYISTÄ

Anna tieto vainajan äkillisestä kuolemasta läheisille mahdollisuuksien mukaan moniammatillisessa ryhmässä, mahdollisimman pian ja yhdessä kaikkien perheenjäsenten läsnä ollessa (B).

- Moniammatilliseen ryhmään voi kuulua esimerkiksi poliisin, kriisityöntekijöiden ja/tai seurakunnan edustajia.^{16,37}
- Huomioi, että läheisille voi olla tärkeää kuolintiedon saatuaan olla vain perheenjäsenten kanssa. Valmistaudu kuitenkin vastaamaan läheisten kysymyksiin ja tarjoamaan heille välitöntä tukea.⁴⁴
- Läheisten kanssa kommunikointia varten tulee olla ohjeistus koskien tiedottamista puhe-imitse, perheen neuvomista turvallisesta matkustamisesta sairaalaan, perheen vastaanottamista sairaalaan tulotilanteessa ja seuranta osanottoineen.⁴⁵ Huonot kommunikointitaidot kuolintiedon antamisessa voivat johtaa pitkittyneen surun häiriön kehittymiseen.
- Kriisiapu on koettu hyvänä ja se saattaa edesauttaa traumaattisesta menetyksestä toipumista.^{10,16,37} Suomessa kriisiavun tarjoaminen on lakisääteistä, joten lakisääteisen kriisiavun tarjoajataho tulee selvittää ja läheiset tulee ohjata kriisiavun piiriin.^{46,47}

Keskustele läheisten kanssa suoraan, rehellisesti, empaattisesti ja ymmärrettävällä kielellä kuoleman estämiseksi tehdyistä toimenpiteistä, kuolintapahtumasta ja kuoleman väistämättömyydestä (B).

- Läheisille tulee antaa tietoa vainajan mahdollisesta sairaudesta ja sairauteen johtaneista syistä, hoitotoimenpiteistä sekä hoidon ennusteesta.^{20,31,36,42}
- Niiden ammattilaisten, jotka ovat olleet mukana kuolintilanteessa tai jotka ovat todenneet kuoleman (esimerkiksi ensihoitajat, lääkäri), tulee keskustella läheisten kanssa.^{16,48}
- Läheisille tulee antaa tietoa mahdollisimman kattavasti, sillä puutteellisesti annettu tieto tai sen puute voimistavat läheisten pelkoja, vihaa, eristyneisyyttä ja voimattomuutta.⁴¹
- Kohtukuolematilanteessa läheisille tulee antaa tietoa kohtukuoleman syistä mahdollisimman pian, koska se saattaa auttaa vanhempia valmistautumaan kuolleen lapsen synnytykseen, vähentää vanhempien syyllisyyden tunnetta sekä auttaa heitä tilanteen kestämisessä ja siitä toipumisessa.^{31,49,50}



Varmista etteivät läheiset jää yksin kuolintiedon saamisen jälkeen. Huomioi, että läheisen kotipaikkakunta voi olla eri kuin tapahtumapaikkakunta (D).

- Vanhemmat, jotka jätettiin yksin kuolintiedon saamisen jälkeen, kokivat sen negatiivisempänä kuin vanhemmat, joiden luokse terveydenhuoltohenkilöstö jäi kuolintiedon saamisen jälkeen.³¹
- Huomioi erityisesti läheiset, jotka ovat yksin vainajan kuolintiedon saannin hetkellä ja odota, että joku lähipiiristä saapuu paikalle ennen kuin ammattilainen lähtee pois.³⁷
- Tarvittaessa tulee huolehtia läheisten turvallisesta siirtymisestä kuolinpaikalle tai sairaalaan ja sieltä pois.⁴⁵
- Huomioi erityisesti ne tilanteet, joissa läheisen äkkikuoleman kohdannut vainajan läheinen jää yksin alaikäisten lasten kanssa esimerkiksi toisen vanhemman kuollessa.³⁷

LÄHITUKIVERKOSTON KARTOITTAMINEN JA LÄHEISTEN KANSSA YHTEISEN SURUN MAHDOLLISTAMINEN



- Huolehdi läheisten turvallisesta siirtymisestä tapahtumapaikalta.
- Kartoita läheisten sosiaalinen tukiverkosto ja huolehdi tarvittaessa yhteydenotosta heihin.
- Anna vanhemmille aikaa valmistautua kuolleen lapsen sisarusten kohtaamiseen ja tue heitä kuolleen lapsen sisarusten kohtaamisessa.³⁸
- Ole aikuisen tukena, kun läheisen kuolemasta kerrotaan lapselle.³⁷
- Henkirikoksen uhrien läheisten selviytymistä voi auttaa niiden henkilöiden tapaaminen ja heidän kanssaan keskustelu, jotka ovat viimeksi tavanneet vainajan.¹⁶

Lisää tukiverkoston ymmärrystä vainajan kuolintapahtumasta sekä läheisten tukemisen tärkeydestä (B).

- Neuvo vainajan läheisiä perheen ulkopuolisten henkilöiden sekä tukiverkoston reaktioiden kohtaamisessa.^{32,51}
- Läheisiä tulee tukea tukiverkostonsa kanssa avoimeen keskinäiseen kanssakäymiseen ja toisten hyvinvoinnista huolehtimiseen vainajan kuolinsyystä huolimatta.^{34,49}

Varmista lapsille aikuisten tuki ja anna aikuisille tietoa erilaisista keinoista lasten tukemiseen (B).

- Auta perheitä pysymään yhdessä ja pidä lapset vanhempien ja läheisten luona.^{37,43}
- Tunnista eri-ikäisten lasten ja nuorten tyypilliset reaktiot äkilliseen kuolemaan.⁴³
- Anna vanhemmille neuvoja lasten ja nuorten tukemiseen kriisitilanteessa.⁴³
- Vanhempia/huoltajia tulee tukea huolehtimaan lapsistaan ja keskustelemaan lasten kanssa avoimesti ja rehellisesti kuolemasta.^{10,43}
- Suojele lapsia altistumasta traumalle ja suojele aikuisten kuolintapahtumaan liittyviltä kauhukertomuksilta.⁴³

- Lasten lähiverkosta tulee myös tiedottaa tapahtumasta, jotta lapset saavat paremmin tukea.³⁸
- Lapset tulee huomioida surevina keskustellen heidän kanssaan ikätason mukaisesti, ^{10,36,38,51} koska heidän surunsa jää usein huomioimatta.
- Eroperheiden lapset saattavat tarvita erityistukea, koska heillä saattaa olla tarve tukea vanhempia, jolloin he itse jäävät tuen ulkopuolelle.³⁶
- Kartoita läheisten tukiverkostot ja tarjoa tietoa kotipalvelusta erityisesti niille perheille, joissa toinen vanhempi on kuollut ja leskivanhempi vastaa yksin lapsista ja perheen arjesta. ^{37,47,52}
- Neuvo vanhempia mahdollisimman pian palauttamaan lasten/sisarusten arkirutiinit, sillä ne voivat lisätä heidän turvallisuuden tunnettaan.³⁸

VAINAJAN HYVÄSTELEMINE

- Valmistele läheisiä vainajan hyvästelemiseen kuvailemalla vainajan ulkonäköön liittyviä yksityiskohtia ja kertomalla vainajan katsomisen mahdollisesti aiheuttamista reaktioista.
- **Arvioitava miltä osin vainajaa voidaan näyttää läheisille**



Rohkaise läheisiä vainajan hyvästelemiseen, vaikka se saattaa hetkellisesti voimistaa ahdistusta (B).

- Rohkaise vainajan läheisiä ottamaan erityisesti lapset sekä muut merkittävät läheiset mukaan hyvästelyyn.^{10,37,38}
- Huomioi vainajan ulkonäköön liittyvät erityistilanteet esim. ruhjoutumat, henkirikoksen uhrin ja kuolemasta kulunut aika. Vainajaa voidaan kuitenkin usein näyttää läheisille tiettyin osin, jotta he voivat tunnistaa hänet läheisekseen (esim. sormet, varpaat).³⁷
- Läheisen päätöstä jättää vainaja hyvästelemättä tulee kuitenkin kunnioittaa.⁵³
- Tarjoa läheisille ammattihenkilön läsnäoloa vainajan hyvästelemisessä, mutta kunnioita läheisten toivetta hyvästellä yksin.^{31,37,38}
- Valmistele ja tue lapsia vainajan katsomisessa etukäteen, katsomisen aikana ja sen jälkeen myös silloin, kun vanhemmat eivät itse siihen kykene.⁵⁴

Kerro läheisille erilaisista tavoista hyvästellä vainaja, heidän vakaumustaan kunnioittain (B).

- Vainajan hyvästelyyn voi liittyä esimerkiksi peseminen, arkkuvaatteiden valinta, sylissä pitäminen, koskettaminen, puhuminen, laulaminen, kirjeiden tai muistoesineiden laittaminen arkkuun.^{10,16,20,38,42,50,53}
- Tarjoa ja mahdollista vainajan läheisille saattohartauden tai muun vainajan ja läheisten vakaumukseen sopivan rituaalin (rukoileminen, musiikin kuunteleminen, siunaaminen jne.) järjestäminen sairaalassa, kappelissa tai ensiavussa.²⁰

Kohtele vainajaa kunnioittavasti ja puhu hänestä nimellä (B).

- Kohtele vainajaa arvokkaalla ja hänen muistoaan, katsomustaan, toivomuksiaan kunnioittavalla tavalla.⁵⁵
- Kohtukuolleesta lapsesta tulee ottaa paino, pituus ja tehdä samat rutiinit kuin elävänä syntyneelle lapselle.³⁷
- Kohtukuollut lapsi voidaan myös nimetä ja haudata.^{20,37}

Anna läheisille riittävästi aikaa vainajan hyvästelyyn sekä tarjoa heidän tarpeidensa mukaan useita mahdollisuuksia siihen (B).

- Läheisille tulee antaa tietoa vainajan olinpaikasta ja siirroista.³⁷

MUISTOJEN KERÄÄMINEN JA VAINAJAN MUISTELEMINE



- Tue läheisiä vainajan muistelussa heidän kulttuuriansa kunnioittaen.
- Rohkaise kohtukuoleman tai vastasyntyneen kuoleman kokeneita läheisiä vainajaan liittyvien muistojen (esim. valokuvat, hiustupsut) keräämisessä. Tarvittaessa auta läheisiä muistojen keräämisessä.

- Vainajaan liittyviä muistoja ovat muun muassa valokuvat, perhekuvat, hiustupsu, käden tai jalanjälki, kuolinvaatteet, korut, sormukset.^{38,39,50,56}
- Mahdollista vainajan läheisille heidän niin halutessaan hyvälaatuiset kuvat kohtukuolleesta lapsesta.^{38,56}
- Tarjoa läheisille mahdollisuus valita vainajan vaatetus kuvissa.^{38,56}
- Tarjoa läheisille mahdollisuutta säilyttää otetut valokuvat potilastiedostoissa, mikäli he eivät halua niitä sillä hetkellä säilyttää.⁵⁶
- Ota kuva vainajasta tai koko perheestä niin, että vainaja on mukana. Valokuva voi auttaa lapsiläheistä suremaan.³⁸

KONKREETTISEN TUEN TARJOAMINEN

- Kartoita läheisten konkreettisen tuen tarve, ohjaa heidät sen piiriin sekä rohkaise ottamaan tarjottua apua vastaan.
- Huomioi läheisten sairausloman ja mahdollisen lääkityksen tarve.
- Suojaa läheisiä tarvittaessa medialta.



HAUTAJAISJÄRJESTELYISSÄ OHJAAMINEN



- Anna läheisille tietoa hautajaisjärjestelyistä ja niihin tarvittavista asiakirjoista.
- Tue läheisiä ottamaan lapsi tai lapset mukaan hautajaisjärjestelyihin, hautajaisiin ja muistojuhlaan.

- Läheisille tulee suositella vainajan tahdon toteuttamista hautajaisjärjestelyissä, mikäli sellainen on ilmaistu (esimerkiksi hautaustestamentti).^{37,62}

TIEDON ANTAMINEN LÄHEISELLE

- Anna läheisille suullisen tiedon lisäksi tieto kirjallisesti, jotta he voivat palata siihen myöhemmin.
- Järjestä läheisille mahdollisuus keskustella lääkärin tai patologin kanssa vainajan kuolinsyystä.
- Anna tietoa taloudellisesta tuesta sekä sosiaalietuuksiin liittyvistä mahdollisuuksista.
- Anna läheisille tietoa ammatillisesta ja vapaaehtoisjärjestöjen järjestämästä tuesta sekä erilaisista tuen, hoidon ja kuntoutuksen mahdollisuuksista.



Anna läheisille tietoa ammatillisesta ja vapaaehtoisjärjestöjen järjestämästä tuesta sekä erilaisista tuen, hoidon ja kuntoutuksen mahdollisuuksista (B).

- Läheisille tulee antaa tietoa läheisen tarpeen mukaan
 - kriisikeskuksista, kriisityöntekijöistä, kriisipuhelimesta ja auttavasta puhelimesta.^{9,10,16,34,41}
 - vertaistukijärjestöjen antamasta tuesta.³⁷
 - Kelan järjestämistä erityisryhmien kuntoutuksesta, kursseista ja psykoterapiakuntoutuksesta.⁶⁴
 - mielenterveyspalveluista ja muusta ammatillisesta psykososiaalisesta tuesta.^{9,37}
 - erilaisista kuntoutusvaihtoehdoista ja sen järjestäjistä.^{32,34,36,37}
 - potilasasiamiehestä ja sosiaaliasiamiehestä.³⁷
 - työterveyspalveluista ja neuvolan tuesta.³⁷
 - konkreettisen tuen tahoista, kuten kotipalvelusta.^{37,48}
 - seurakuntien tuesta.^{38,40,65,66}
- Läheisille tulee antaa patologin, omahoitajan ja omalääkärin yhteystiedot.^{32,48}
- Henkirikosten uhrien läheisille tulee antaa tietoa tutkinta- ja oikeusprosessin kulusta ja siihen liittyviä yhteystietoja.^{9,16,34,41,67,68}

Anna tietoa taloudellisesta tuesta sekä sosiaalietuuksiin liittyvistä mahdollisuuksista (B).

- Läheisille tulee antaa tietoa tuetusta työhön paluusta ja osasairauspäivärahasta, vainajan kuoleman jälkeisistä sosiaalisetuksista, kuten hautajaisavustuksesta, toimeentulotuesta, perhe-eläkkeestä, leskeneläkkeestä, lapseneläkkeestä, äitiys-/isyysrahasta, lapsilisästä, yksinhuoltajakorotuksesta, vanhempainrahasta, sairauspäivärahasta, vakuutuskorvauksista, kuntoutustuesta, sosiaalipalveluista.^{37,61,64,69}

VERTAISTUEN PIIRIIN OHJAAMINEN



- Ohjaa läheiset vertaistuen piiriin, sillä vertaistuesta on hyötyä äkillisesti kuolleen henkilön läheisten surutyössä.
- Läheisille tulee antaa tietoa erilaisista vertaistuen mahdollisuuksista, kuten surujärjestöistä, seurakunnan tai muun yhteisön järjestämistä sururyhmistä sekä internetin vertaistukiryhmistä.
- Läheisiltä tulee pyytää lupa välittää heidän yhteystietonsa vertaistukea järjestävälle taholle tai antaa heille vertaistukijärjestön yhteystiedot kirjallisena.

TUEN JATKUVUUDESTA HUOLEHTIMINEN JA JATKOTUEN PIIRIIN OHJAAMINEN

- Tunnista läheisten jatkotuen tarve ja ohjaa heidät sen piiriin luomalla tarvittaessa kontaktit eri toimijoiden kanssa.

- Huomioi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöitä koskevat lakisääteiset ilmoitusvelvollisuudet (esim. ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta olevasta henkilöstä ja lastensuojeluilmoitus).^{47,52}
- Läheiset tulee ohjata
 - ympärivuorokautista tukea antavan tahon piiriin (esim. sosiaalipäivystys, kriisityöntekijät, auttavat puhelimet, kriisipuhelin) ja auttaa yhteyden saamisessa.⁴¹
 - moniammatillisen tuen piiriin (esimerkiksi mielenterveyspalveluihin ja kuntoutukseen, psykososiaaliseen terapiaan).^{9,32,34,36}
 - tarvittaessa psykoterapiaan, huomioiden myös pari- ja perheterapia.^{9,34,38,50,71}
 - vakaumuksensa mukaiseen hengellisen tuen piiriin.^{38,40,42,65,66}
 - ottamaan yhteys sosiaalityöntekijään tukimahdollisuuksien selvittämiseksi.^{61,69}
- Itsemurhan tehneiden läheisille tulee järjestää postventiopalvelut (itsemurhien ehkäiseminen) sisältäen itsemurhan ennaltaehkäisyohjelman.⁷⁰
- Henkirikoksen uhrien läheiset tulee huomioida riskiryhmänä ja ohjata heidät mielenterveyspalveluihin.⁹
- Itsemurhien tartuntavaikutus tulee huomioida erityisesti nuorten kohdalla käsittelemällä tapahtunut aikuisten ohjauksella perheissä, kouluissa ja harrastuspiireissä.⁷²



Varmista läheisille organisaatiosta päin tarjottu järjestelmällinen akuutti ja pitkäkestoinen tuki (B).

- Varmista läheisten riittävä tuki soittamalla/sopimalla uusintakäynti. ^{31,32,35,39,40,49-51,53,66}
- Erityisesti henkirikosuhrien läheisille tulee antaa tukea myös oikeudenkäyntiprosessin aikana. ^{16,34,41}
- Lapsiläheisten kouluun paluu tulee huolehtia yhteistyössä opettajan ja kouluterveydenhuollon kanssa. ^{38,41}
- Tunnista lasten, nuorten ja aikuisten traumaattinen suru ja huolehdi tarvittaessa psykologiseen arviointiin ja psykoterapeuttiseen hoitoon. ^{9,73,74}
- Tunnista läheisten (1-vuotiaista alkaen) pitkittyneen surun häiriö ja huolehdi psykologiseen arviointiin ja psykoterapeuttiseen hoitoon pääsy. ^{9,73,74}
- Surun ja masennuksen erottaminen on tärkeää. Masennuksen hoito tulee järjestää Käypä hoito -suositusten mukaisesti. ⁷⁵

PERHEENJÄSENTEN SURU- JA SELVIYTYMISPROSESSISTA JA SEN SEURAUKSISTA KESKUSTELEMINEN



- Keskustele läheisten kanssa suru- ja selviytymisprosessin yksilöllisyydestä, selviytymiskeinoista sekä vainajan kuolinsyyhyn liittyvistä surun erityispiirteistä.
- Keskustele läheisten kanssa mahdollisista surun seurauksista ja menetyksen vaikutuksista tulevaisuuteen.
- Lapsiläheisiä tulee tukea avoimeen ikätasoiseen keskusteluun sekä tunteiden osoittamiseen, koska heidän surunsa jää usein huomioimatta.

Keskustele läheisten kanssa suru- ja selviytymisprosessin yksilöllisyydestä, selviytymiskeinoista sekä vainajan kuolinsyyhyn liittyvistä surun erityispiirteistä (B).

- Henkirikoksen uhriksi joutuneen vainajan läheisten kanssa tulee keskustella henkirikoksiin liittyvistä surun erityispiirteistä, joita ovat erityisesti pelko, viha ja raivo, kostonhalu, syyllisyys, syyttäminen ja katkeruus.^{9,16,34}
- Itsemurhan tehneen vainajan läheisten kanssa tulee keskustella itsemurhiin liittyvistä surun erityispiirteistä, jotka ovat syyllisyys, häpeä, katkeruus ja eristyneisyys sekä leimautuminen.^{10,32,36,51}
- Läheisille tulee antaa tietoa surun yksilöllisyydestä ja mahdollisista eroavaisuuksista, esimerkiksi tietoa lasten, naisten/äitien sekä miesten/isien sekä isovanhempien suruprosessien erityispiirteistä.⁷⁶
- Lapsiläheisiä tulee tukea avoimeen ikätasoiseen keskusteluun sekä tunteiden osoittamiseen, koska heidän surunsa jää usein huomioimatta.^{10,36,38,41}
- Läheisille tulee antaa tietoa erilaisista selviytymiskeinoista, jotta he voivat löytää omaa selviytymistään tukevia keinoja.^{20,42,77}
- Läheisille tulee antaa tietoa erilaisista surua käsittelevistä kirjoista ja surumusiikista.^{37,38}

Keskustele läheisten kanssa mahdollisista surun seurauksista ja menetyksen vaikutuksista tulevaisuuteen (B).

- Suruneuvonnassa voidaan antaa tietoa äkkikuoleman mahdollisista vaikutuksista muun muassa läheisten terveydentilaan, uneen, muistiin, seksuaalisuuteen, keskittymiskykyyn, tuleviin raskauksiin, elämään yleensä, perheenjäseniin, parisuhteeseen, sosiaalisiin suhteisiin, perhedynamiikkaan ja identiteettiin.^{37,38,49,78-84}
- Itsemurhan tehneiden läheisten kanssa tulee keskustella surua mahdollisesti seuraavasta masennuksesta sekä läheisten kohonneesta riskistä itsemurhaan.³⁶
- Äideille tulee antaa tietoa kohtukuoleman jälkeisistä fyysistä sekä henkistä muutoksista (esim. jälkivuoto, maidontuotannon lopettaminen lääkityksellä jne.), koska se auttaa heitä toipumaan nopeammin.^{37,49}



KIITOS!

Lisätietoa:

<http://www.hotus.fi/hotus-fi/hoitosuosituksset>

annaliisa.aho@tuni.fi



Hotus

Hoitotyön tutkimussäätiö