

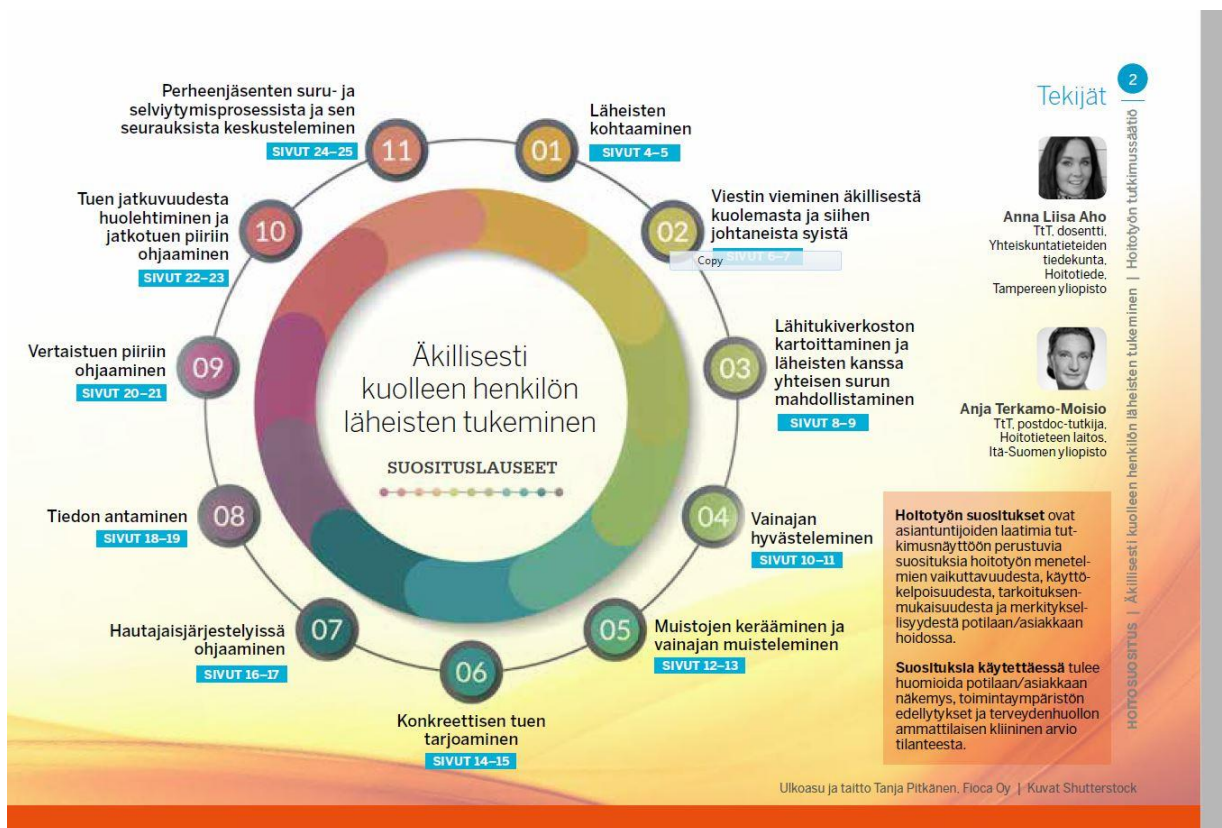
Surevien tukeminen

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

Surevien tukeminen on ammattihenkilöstölle vaativa ja erittäin sensitiivinen tehtävä. Tästä syystä eri sektoreilla toimivat ammattihenkilöstöt tarvitsevat tietoa hyväksi koetuista tai surevien selviytymistä edistävästä tukemisen tavoista. Hoitosuosituksessa on koottu yhteen paras mahdollinen tutkimusnäyttö ja asiantuntijatieto liittyen läheisten tukemiseen äkillisen kuoleman jälkeen, mutta suositusta on mahdollista hyödyntää soveltuvin osin myös pitkäaikaissairauden myötä kuolleen ihmisen läheisten tukemisessa.

Läheisen rakkaan ihmisen kuolema aiheuttaa sureville usein traumaattisen kriisin, josta toipuminen voi kestää pitkään. Läheisillä ihmisillä eli surevilla tarkoitetaan kaikkia niitä henkilöitä, jotka kokevat kuolleen itselleen rakkaaksi ja tärkeäksi ihmiseksi. Läheisen ihmisen kuolema voi tapahtua odotetusti tai äkillisesti. Äkillisiä kuolemia ovat odottamattomat ja yllätykselliset kuolemat, johon kuollut itse ja hänen läheisensä eivät ehtineet valmistautua. Tällaisia ovat muun muassa itsemurha, henkirikoksen uhriksi joutuminen, erilaiset sairauskohtaukset, alkoholin- tai muiden pähteiden yliannostuskuolemat, kohtukuolemat, onnettomuudet sekä tapaturmakuolemat, kuten hukkumiset.

Suosituksen tavoitteena on lisätä tietoa surevien tukemisen keinoista sekä yhtenäistää surevien tukemista sosiaali- ja terveydenhuollossa, ensilinjan palveluissa ja koko yhteiskunnassamme, erityisesti niissä organisaatioissa joissa surevia läheisiä kohdataan. Suositukset on kokonaan kuvattu sivuilla www.hotus.fi (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Keskeiset suositukset

Perusteita surevien tukemiseen läheisen kuoleman jälkeen

Vaikka suru on normaalia, hyvin yksilöllistä ja dynaamista, vaikuttaa se kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti sureviin ja hänen koko elämäänsä sekä identiteettiinsä. Tällöin esimerkiksi toimintakyky alenee, surevien elämänlaatu ja terveys kärsii. Surevien riski fyysisen terveydentilan heikkenemiseen ja kuolleisuuteen kasvaa sekä luonnollisin (sydäntaudit, MS-tauti ja syöpä) että epäluonnollisin syin (lisääntyneet itsemurha-ajatukset ja itsemurhat). Lisäksi surevien sairaalapalvelujen ja psykiatrisen hoidon tarve sekä lääkkeiden ja alkoholin käyttö saattavat lisääntyä. Surun seuraukset näkyvät myös työkyvyn ja motivaation laskuna, lapsilla ja nuorilla kouluasuoriutumisen muutoksina sekä ihmissuhteissa. Läheiset kokevat myös identiteetti muutoksia rakkaansa kuoleman jälkeen; esimerkiksi naimisissa olevasta puolisoista tulee leski, lapsesta orpo ja vanhemmista saattaa tulla lapsen kuoleman jälkeen lapseton pariskunta. Lisäksi taloudellinen ahdinko sekä sosiaalisista suhteista eristäytyminen ovat tyyppillisiä surun kielteisiä seurauksia.

Edellä kuvattujen kielteisten surun seurauksien vuoksi surevien selviytymisen edistäminen ja kielteisten seurausten ennaltaehkäiseminen yhteiskunnassamme ja sen eri organisaatioissa on tärkeää ja perusteltua. Vaikka surevat ihmiset käyttävät runsaasti erilaisia ja yksilöllisiä selviytymiskeinoja surussa selviytymisessä, tuen saaminen on yksi keskeisimmistä läheisten selviytymistä edistävästä keinoista. Lähiverkostolta saadun tuen ja vertaistuen lisäksi ammattihenkilöstön ammattitaitoinen kohtaaminen ja heidän antamansa tuki ovat tärkeitä.

Läheisten kohtaaminen

Äkillisesti läheisensä menettäneiden surevien kohtaamisessa tulee kiinnittää erityistä huomiota verbaaliseen ja nonverbaaliseen viestintään. Kohtaamisen tulee olla aitoa ja kunnioittavaa jokaisen suru oikeuttaen. Esimerkiksi itsemurhan kautta ja päihteisiin kuolleiden läheisten menettäneet kokevat usein leimaantumista ja eristäytyneisyyttä läheisen kuolinsyyn vuoksi.

Surevien kohtaamisessa on tärkeää kuunnella aktiivisesti surevien tarpeita ja toiveita, kunnioittaen heidän kulttuuriansaa. Surevien ja kuolleen ihmisen kulttuurin selvittäminen selviää vain kysymällä sitä heiltä itseltään. Surevilla on usein tarve puhua kokonaisvaltaisesti heidän menetyksestään ja kuolleen ihmisen elämänvaiheista. Tämä vaatii ammattihenkilöstöltä aikaa kuunnella surevia läheisiä. Kohtaamisen perusasioita ovat silmiin katsominen, surevien perustarpeista huolehtiminen, kuten nenäliinan ja juomisen tarjoaminen ja myötätunnon osoittaminen. Myötätunnon osoittamisessa ammattihenkilöstön kyönelehtiminen tai muulla tavoin herkän empatian osoittaminen on todettu positiiviseksi tueksi. Lähtökohtana tulee kuitenkin olla se, auttajasta ei saa tulla autettava. Kohtaamisessa tulee välttää turhia tai vähätteleviä fraaseja, esimerkiksi ”onneksi hän oli jo iäkäs” tai ”voitte saada vielä uuden lapsen”, jotka on usein tarkoitettu positiiviseksi tueksi, mutta surevat kokevat ne kielteisenä.

Surevat saattavat hyvinkin pian lähteä järjestämään vainajan hautaamiseen liittyviä asioita. Surevien tunnereaktiot voivat olla voimakkaita ja ne tulisi sellaisenaan hyväksyä tiedostaen, että esimerkiksi itkeminen on ihmisen keino ilmaista paha oloaan silloin, kun sanat eivät siihen riitä. Surevien kanssa keskustellessa tulee käyttää ystävällistä, selkeätä ja rauhallista ääntä. Surevien muisti ja keskittymiskyky on heikkoa, joten asioita tulee toistaa useaan kertaan sekä antaa tietoa niistä myös kirjallisena.

Viestin vieminen äkillisestä kuolemasta ja siihen johtaneista syistä

Ammattihenkilöstö voi olla mukana niissä tilanteissa, kun viestiä vainajan viedään surevien läheisten kotiin tai kerrotaan siitä heille sairaalassa. Suomessa viestin kuolemasta toimittaa useinmiten poliisi, pappi ja terveydenhuollon ammattilaiset. Hautaustoimistojen ammattilaiset voivat olla näissä tilanteissa jo mukana, sillä vainajaa ei siirretä kuolinpaikalta ambulanssilla vaan hautausautolla. Tarvittaessa tulee huolehtia läheisten turvallisesta siirtymisestä kuolinpaikalle tai sairaalaan ja sieltä pois. Läheisiä ei saa jättää

kuolintiedon jälkeen yksin ja tulee myös varmistaa, että surevat kykenevät siirtymään tapahtumapaikalta kotiin kuolintiedon saatuaan. Tällöin esimerkiksi läheisten sosiaalisen tukiverkoston kartoittaminen ja yhteydenotto heihin voi olla tarpeen.

Äkkikuolemissa on aina se vaara, että sosiaalinen media ja media on nopeampi kuin esimerkiksi viranomaisesteitse viety tieto äkkikuoleman yhteydessä. Siitä syystä on tärkeä suojata läheisiä ja myös vainajaa median vaaroilta.

Lähitukiverkoston kartoittaminen ja läheisten kanssa yhteisen surun mahdollistaminen

Surevien läheisten yhtenä tärkeimpänä tukiverkostonä on koettu muut läheiset ja sukulaiset, mutta rakkaan ihmisen kuolema saattaa aiheuttaa myös suuria ristiriitoja surevien tukiverkostonä. Läheisiä tulee tukea tukiverkostonä kanssa avoimeen keskinäiseen kanssakäymiseen ja toisten hyvinvoinnista huolehtimiseen vainajan kuolinsyystä huolimatta. Jokaiselle tulee antaa mahdollisuus surra omaa läheistään arvottamatta tai epäilemättä surun oikeutusta. Lapsille tulee varmistaa aina aikuisten tuki ja aikuiset tarvitsevat usein tietoa erilaisista keinoista lasten tukemiseen. Äkillisissä kuolemissa on tärkeitä huolehtia siitä, että lapsia ei eroteta heille tärkeistä ja läheisistä ihmisistä. Tämä voi käytännössä tarkoittaa sitä, että ruumisauton kyytiin lähtevän aikuisen mukaan otetaan myös lapsi. Lapsia tulee suojella myös ylimääräisiltä traumaailta ja kauhukertomuksilta, huolimatta siitä, että heillä on oikeus tietää rehellisesti kuolintapahtumaan liittyvät tosiasiat. Lasten kanssa tulee aina keskustella asioista ja kuolemasta heidän ikätasonsa edellyttämällä tasolla.

Vainajan hyvästeleminen

Vainajan hyvästeleminen on sureville läheisille erittäin tärkeää, ja siihen heille tulee antaa aikaa ja useita mahdollisuuksia. Aina vainajaa ei voida näyttää kaikilta osin, sillä vainaja on saattanut ruhjoutua esimerkiksi kolarissa. Tästä huolimatta läheisille tulisi mahdollistaa jonkin ruumiinosan (korva, varpaat) tai esimerkiksi vainajalla olleen tatuoinnin näkeminen, jotta he voivat tunnistaa vainajan rakkaaksi läheisekseen. Vainajan näkeminen ja koskettaminen vähentää läheisen kuolemaan liittyvää epäuskoa ja jossittelua kuolemasta. Surevia tulee rohkaista vainajan hyvästelemiseen, vaikka se hetkellisesti lisää heidän ahdistustaan. Myös lapset tulee ottaa mukaan vainajan hyvästelemiseen valmistaen heitä siihen asianmukaisesti. Tällöin jokaiselle perheenjäsenelle tulee yhteinen surun kohde.

Sureville tulee antaa tietoa erilaisista tavoista hyvästellä vainaja heidän kulttuuriansa kunnioittaen. Vainajan hyvästelyyn voi liittyä esimerkiksi arkkuvaatteiden valinta, koskettaminen, puhuminen, laulaminen, kirjeiden tai muistoesineiden laittaminen arkkuun. Saattohartauden tai muun vainajan ja läheisten vakaumukseen sopivan rituaalin (rukoileminen, musiikin kuunteleminen, siunaaminen) järjestäminen heti sairaalassa tai muussa sopivassa paikassa on koettu myös tärkeänä.

Vainajaa tulee kohdella arvokkaasti ja kunnioittavasti keskustellen hänestä surevien kanssa nimellä. Vainajan kohtelussa tulee huomioida myös vainajan omat toiveet. Sureville läheisille tulee antaa myös tietoa vainajan olinpaikasta ja siirroista, jotta he voivat hyvästellä vainajaa halutessaan myöhemmin.

Muistojen kerääminen ja vainajan muisteleminen

Vainajasta jääneet muistot ovat merkittäviä läheisille selviytymisessä. Kohtukuolleesta ja vastasyntyneestä lapsesta muistot ovat usein vähäisiä, mutta sitäkin tärkeimpiä. Tästä syystä vanhempia tulee rohkaista muistojen (esim. valokuvat, hiustupsut) keräämisessä ja tarvittaessa auttaa heitä siinä. Vainajaan liittyviä muistoja ovat muun muassa valokuvat, perhekuvat, hiustupsu, käden tai jalanjälki, kuolinvaatteet, korut ja

sormukset. Ammattihenkilöstön tulee varmistaa jo sairauden aikana, että surevilla läheisillä on muistoja heidän rakkaastaan ja tarvittaessa tukea heitä keräämään niitä.

Konkreettisen tuen tarjoaminen

Rakkaan läheisen ihmisen kuoleman jälkeen surevien kyky toimia saattaa heikentyä ja tällöin heitä kannattaa tukea vastaanottamaan erilaista konkreettista apua ulkopuolisilta, esimerkiksi hautajaisjärjestelyissä, lasten hoitamisessa ja ruokahuollossa. Ammattihenkilöstöltä, erityisesti lääkäreiltä, tarvitaan usein sairausloman järjestämistä ja mahdollisesti unilääkitystä.

Hautajaisjärjestelyissä ohjaaminen

Surevat tarvitsevat paljon tietoa hautajaisjärjestelyistä ja niihin liittyvistä asiakirjoista, kuten kuolintodistuksesta, hautausluvasta. Sureville tulee suositella vainajan tahdon toteuttamista hautajaisjärjestelyissä, mikäli sellainen on ilmaistu (esimerkiksi Hautaustestamentti). Lapset ja nuoret ovat kokeneet kielteisenä sen, että heitä on jätetty ulkopuoliseksi hautajaisjärjestelyistä ja estetty osallistumasta muistojuhlaan. Tästä syystä heidän osallistumisestaan tulee tukea. Lapset voivat kirjoittaa kuolleelle läheiselleen esimerkiksi kirjeitä tai runoja sekä piirtää. Nämä voidaan sitten laittaa arkkuun mukaan. Myös lelujen ja muiden itselle tärkeiden tavaroiden antaminen taivasmatkalle on lapsille tärkeää.

Tiedon antaminen läheisille

Sureville läheisille tulee antaa kaikki tieto sekä suullisena että kirjallisena. Heitä tulee ohjata erilaisen ammatillisen tuen sekä vapaaehtoisjärjestöjen järjestämän tuen piiriin. Sureville tulee antaa tietoa esimerkiksi kriisikeskuksista, kriisityöntekijöistä, kriisipuhelimesta ja auttavasta puhelimesta. Lisäksi sureville tulee antaa tietoa vertaistukijärjestöjen antamasta tuesta, sillä vertaistuki on koettu erittäin tärkeänä selviytymistä edistävänä tukena. Surevien läheisten ohjaaminen myös sosiaalietuuksiin liittyvissä asioissa voi olla tarpeen, esimerkiksi tieto heidän mahdollisuuksistaan saada taloudellista tukea hautaamiseen on usein tärkeä tieto.

Vertaistuen piiriin ohjaaminen

Vertaistuesta on hyötyä surevien selviytymisessä ja siksi on tärkeää, että heitä ohjataan eri vaiheissa suruprosessia hakemaan myös vertaistukea. Vertaistuen mahdollisuuksia tarjoaa surujärjestöt, seurakunnat ja muut yhteisöt sururyhminä, puhelintukena sekä internetin vertaistukiryhminä. Surevien yhteystietoja voi myös välittää vertaistukijärjestölle heidän luvallaan. Surujärjestöjen yhteystiedot tulee antaa kirjallisena ja esitteitä voi tilata surujärjestöistä jaettavaksi.

Tuen jatkuvuudesta huolehtiminen ja jatkotuen piiriin ohjaaminen

Ammattihenkilöstön tulee ohjata surevia läheisiä kriisiavun piiriin. Täten paikallisten kriisikeskuksien ja puhelimien selvittäminen on tärkeää. Läheisensä itsemurhan kautta menettäneet läheiset ja henkirikoksen uhrien läheiset tulee huomioida erityisenä riskiryhmänä. Itsemurhan kokeneilla läheisillä on suurena vaarana itsemurhariski, erityisesti nuorten kohdalla itsemurhan tartuntavaikutus on suuri. Läheisillä saattaa olla myös suuri tarve saada hengellistä apua näissä tilanteissa ja siten sen piiriin ohjaaminen on myös olennaista. Sosiaalialan ammattilaisilta surevat voivat saada tarvittaessa esimerkiksi lapsien huoltamiseen liittyvissä asioissa apua läheisensä kuoleman jälkeen.

Tärkeintä surevien läheisten tukemisessa on varmistaa se, että tuki tarjotaan organisaatiosta päin sekä akuutisti että pitkäkestoisesti. Läheiset kokevat usein akuutin vaiheen tuen hyvänä, mutta hautajaisten tai

sairaalasta lähdön jälkeen tuen puutetta. Saattohoidossa olevien potilaiden läheiset ovat kokeneet tärkeänä sairaalassa järjestetyt keskusteluryhmät henkilöstön ja muiden potilaiden läheisten kera, sillä hoidon aikana heistä on muodostunut läheisille usein toinen” perhe”.

Perheenjäsenten suru- ja selviytymisprosessista ja sen seurauksista keskusteleminen

Surevat läheiset haluavat usein keskustella pitkään omasta surusta ja selviytymisprosessista. Surevien kohtaamisessa on tärkeää huomioida surun yksilöllisyys eri perheenjäsenten kesken, vaikka menetyksen kohde on yhteinen. Läheisiä voi muistuttaa surun yksilöllisyydestä ja erilaisista tavoista surra. Kuolinsyitä on monenlaisia. Henkirikoksen uhrin läheisten surun erityispiirteet ovat erityisesti pelko, viha ja raivo, kostonhalu, syyllisyys, syyttäminen ja katkeruus, joita he voivat ilmaista käydyissä keskusteluissa. Itsemurhan tehneen vainajan läheisten surun erityispiirteet ovat syyllisyys, häpeä, katkeruus ja eristyneisyys sekä leimautuminen. Kohtukuoleman kokeneet vanhemmat, kuin myös päihde- ja alkoholiongelmaan kuolleen ihmisen läheiset saattavat kokea surun vähättelyä myös ammattihenkilöstöltä, jota tulee ehdottomasti välttää. Jokaisella surevalla on oikeus omaan suruunsa eli rakkauteen kuollutta läheistä kohtaan.