

Äkillinen kuolema

Lapsen kuolemaan ei missään tilanteessa pysty täysin varautumaan. Lapsen kuolema tai äkillinen kuolema eivät kuulu luonnolliseen elämän kulkuun. Äkillisellä kuolemalla tarkoitetaan odottamatonta kuolemaa, johon ei ole voinut varautua. Se voi olla seurausta mm. kätkytkuolemasta, kohtukuolemasta, tapaturmasta, onnettomuudesta, itsemurhasta, henkirikoksesta, sairaskohtauksesta, ihmisen tai luonnon aiheuttamasta katastrofista. Läheisillä ei ole välttämättä aikaa tai mahdollisuutta jättää jäähyväisiä.

Välitön apu

Lapsen kuolema aiheuttaa perheessä kriisitilan. Kriisi voi olla traumaattinen monesta syystä. Traumaattinen kriisi liittyy äkilliseen, odottamattomaan ja voimakkaaseen tapahtumaan, jolloin ihminen joutuu uuteen tilanteeseen ilman ennakkovaroitusta. Äkillisen kuoleman yhteydessä shokki voi tulla hyvinkin voimakkaana, ja myös siten että yhteys tunteisiin katkeaa. Henkilö voi näyttää ulospäin hyvinkin rauhalliselta.

Välitön apu ja tuki ovat tärkeitä. Vanhemmille ja läheisille tulee kertoa selkeästi mitä on tapahtunut, mitä tapahtuu seuraavaksi. Vanhempia ei tule jättää yksin. Tärkeintä on olla rauhallinen, läsnä ja lähellä tarvittaessa sekä kuunnella. Koettuaan jotain hyvin järkyttävää vanhemmilla ja läheisillä voi olla tarve puhua siitä yhä uudelleen ja uudelleen. Jo olemalla läsnä ja kuuntelemalla, voi auttaa heitä käsittelemään tapahtunutta. Lohduttaminen voi olla vaikeaa -lohduttavia sanoja ei välttämättä ole. Koskettaminen on usein sanoja lohduttavampaa mutta siinä on oltava hienovarainen: kaikki eivät koe kosketusta luontevana. Monesti jo hiljainen yhdessäolo, myötätunnon osoittaminen tukee ja auttaa perhettä.

Perheelle ja läheisille on tärkeää, että heille annetaan mahdollisuus hyvästellä lapsi, jos he eivät ole olleet paikalla lapsen kuollessa. Heitä on hyvä valmistella etukäteen kuolleen lapsen näkemiseen. Onnettomuus/tapaturma tilanteissakin olisi hyvä, että perheelle aina olisi jotakin nähtävää tai kosketettavaa. Erityistä huomiota on kiinnitettävä perheen muihin lapsiin: Kuolemasta tulee kertoa lapselle totuudenmukaisesti, lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. Moni lapsi haluaa myös nähdä kuolleen ja heille pitäisi antaa tähän mahdollisuus. Joskus perhe haluaa hyvästellä lapsen moneen kertaan, ja myös siihen pitää antaa mahdollisuus.

Jatkuvuuden turvaaminen

Perheet tarvitsevat aktiivista ja mahdollisimman aikaista mutta myös pitkäkestoista tuen tarjoamista. Vastuu perheen tukemisesta ja jatkotuen pariin ohjaamisesta on perheitä kohtaavilla ammattilaisilla (ensihoitaja, pelastaja, poliisi, kriisityöntekijä, lääkäri, sairaanhoitaja, seurakunnan työntekijä, sosiaalityöntekijä jne). Tuen tarjoaminen, asioiden toistaminen ja kertaaminen ovat parempi vaihtoehto kuin se, että perhe jää tuetta. Jos lapsi kuolee sairaalan ulkopuolella, ”valmiita” tukiverkostoja,



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



ammattilaisia ei välttämättä ole ympärillä samalla tavoin kuin kuoleman tapahtuessa sairaalassa. Kriisitilanteeseen asiantuntevaa apua tarvitaan myös käytännön asioiden hoidossa. Tärkeää on olla yhteydessä kuolleen lapsen perheeseen myöhemminkin. Perheiltä voi tiedustella heidän vointiaan ja ohjata heitä eteenpäin tuen pariin. Perheet kokevat yhteydenotot ja tapaamiset tärkeiksi.

- Tarjoa perheelle tukea ja kriisiapua heti tapahtuneen jälkeen. Jos perhe kieltäytyy tuesta, kysy uudelleen jonkin ajan kuluttua
- Anna perheelle tietoa sekä suullisessa että kirjallisessa muodossa
- Anna perheelle puhelinnumero, ja tieto kehen he voivat ottaa yhteyttä myöhemmin
- Tarjoudu tekemään yhteydenottoja perheen puolesta perheen luvalla, sillä surevien perheiden voimavarat voivat olla hyvin vähissä
- Kysy perheeltä lupaa heidän tietojensa välittämiseen vertaistukijärjestölle

Kriisiapua tarjoavat mm.

- Suomen Mielenterveysseura: Alueelliset kriisikeskukset
- Työterveyshuolto, opiskelija- ja kouluterveydenhuolto
- Oman kunnan sosiaali- ja kriisipäivystys
- Valtakunnallinen kriisipuhelin

Avun kanavia/Keskusteluapua tarjoavat lisäksi

- Terveysasemat: ohjaus psykiatrian palveluihin
- Työterveyshuolto: ohjaus psykiatrian palveluihin
- Neuvolat, perheneuvolat: ohjaus neuvolapsykologille
- Sairaalat: lääkärit, hoitajat, sairaalapastori, sosiaalityöntekijä; ohjaus psykiatrian palveluihin
- Seurakunnat
- Surujärjestöt, potilasjärjestöt
- Psykoterapia
- Sosiaalitoimisto: taloudellinen tuki, palvelutarvearvio, kotipalvelu
- KÄPY ry: Kaikille lapsen kuoleman kokeneille tukipuhelin 045 325 9595 maanantaisin & torstaisin klo 8.30-11.30
- Auttavat puhelimet mm. Mielenterveysseuran valtakunnallisen kriisipuhelin, Kirkon valtakunnallinen palveleva puhelin

Äkillisen kuoleman vaikutukset

Äkillinen kuolema koskettaa kaikkia perheenjäseniä ja läheisiä mutta laajemminkin koko yhteisöä. Lapsen kuollessa useimmat vanhemmat tarvitsevat tukea läheisiltä. Myös läheiset tarvitsevat tietoa surusta ymmärtääkseen ja osatakseen auttaa. Läheisten tuki ja apu voi olla läsnäoloa, yhdessä istumista, käytännön asioiden hoitamista tai vaikkapa kaupassa käymistä, ruuanlaittoa perheelle. Perheen tukeminen on tärkeää mutta yhtä tärkeää on tilan antaminen ja kunnioittaminen. Alussa perheellä ei ole voimavaroja tai edes tietoa mitä he haluavat, tai voisivat tarvita ja tällöin tukijalta



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



tarvitaan omaa aktiivisuutta. Myöhemmin perheeltä voi hyvin kysyä suoraan mitä apua, tukea he kaipaavat. Läheisiä kannattaa rohkaista olemaan perheen tukena ja toisaalta myös aktiiviseen avun tarjoamiseen perheelle paljon myöhemminkin tapahtuneesta.

Jokainen perheenjäsen reagoi ja käsittelee menetystä omalla tavallaan, vaikka menetys on yhteinen. Tutkimusten mukaan surun ilmaiseminen ja sosiaalisen tuen saaminen vaikuttavat myönteisesti surevien fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Lapsen tai nuoren äkillinen kuolema voi aiheuttaa myös vakavia psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia ja sairauksia vanhemmille ja läheisille. Useat vanhemmat tarvitsevat ammattiapua pitkään lapsen kuoleman jälkeen. Lapsensa menettäneillä äideillä ja isillä on muita korkeampi kuolleisuusriski. Myös sisaruksensa menettäneillä on kohonnut sairastumisriski.

Lapsen kuolema aiheuttaa vanhemmille ja läheisille suurta surua. Suru on dynaaminen ja pitkäaikainen prosessi, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Se on hyvin henkilökohtainen ja yksilöllinen asia. Kukaan ulkopuolinen ei pysty arvioimaan surun tai menetyksen määrää tai kestoa. Surevaa tulee kunnioittaa ja antaa surra omalla tavallaan, rauhassa ja mitään kiirehtimättä. On hyvä muistaa, että suru ei välttämättä aina näy ulospäin. Joskus suru voi olla todella pitkittynyt ja voimakas, jolloin ulkopuolinen tuki ja apu ovat tarpeen. Suru ei ole kuitenkaan sairaus, vaikkakin se voi johtaa sairastumiseen. Useimmiten suru on normaalia, tervettä reagointia menetykseen.

Lue lisää materiaalipankista

- Shokki: shokissa olevan ihmisen kohtaaminen
- Kriisityö: Psykologinen työ akuuteissa kriiseissä – suositus hyvistä käytännöistä (2010)
- Lasten ja nuorten suru: Lapsen ja nuoren surun tukeminen. Opas lasten ja nuorten kanssa työskenteleville (2016)

Lähteet ja lisätietoja:

- Aho, A.L. (2010) Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tuki-interventio ja sen arviointi. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos
- Aho, A.L. & Savolainen, S. (2012) Kirjallisuuskatsaus: Vanhempien selviytymistä edistävät ja estävät tekijät lapsen kuoleman jälkeen. *Thanatos* vol 1 2/2012.
- Dyregrov K, Dyregrov A. Effective grief and bereavement support. The role of family, friends, colleagues, Schools and Support Professionals. Jessica Kingsley Publishers, London, UK 2008.
- Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009). How they died, time since loss, and bereavement outcomes. *OMEGA-Journal of death and dying*, 58(4), 251-273.
- Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 75(1), 76-97.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



- Li, J., Precht, D. H., Mortensen, P. B., & Olsen, J. (2003). Mortality in parents after death of a child in Denmark: a nationwide follow-up study. *The Lancet*, 361(9355), 363-367.
- Li, J., Laursen, T. M., Precht, D. H., Olsen, J., & Mortensen, P. B. (2005). Hospitalization for mental illness among parents after the death of a child. *New England Journal of Medicine*, 352(12), 1190-1196.
- Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K., & Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death Studies*, 34(8), 673-698.
- Murphy, S. A., Clark Johnson, L., Wu, L., Fan, J. J., & Lohan, J. (2003). Bereaved parents' outcomes 4 to 60 months after their children's deaths by accident, suicide, or homicide: a comparative study demonstrating differences. *Death studies*, 27(1), 39-61.
- Nikkola, I., Kaunonen, M., & Aho, A. L. (2013). Mother's experience of the support from a bereavement follow-up intervention after the death of a child. *Journal of clinical nursing*, 22(7-8), 1151-1162.
- Poijula, S. (2002). Surutyö. Kirjapaja Oy.
- Seuran, S. P. J. S. P., & Neuvottelukunta, T. (2010). Psykologinen työ akuuteissa kriiseissä – suositus hyvistä käytännöistä. *Psykologia*, 45, 01.
- Saari, S. (2003). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta – kriisit ja niistä selviytyminen*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Otava.

Katso aiheesta video:

- KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry:n materiaalipankin video. Isän kokemus kätkykuolemasta. Lapsensa menettäneet henkilöt kertovat kokemuksiaan ammattilaisten kohtaamisesta. <http://kapy.fi/materiaalipankki/videot/>
Video on tehty KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry:n Kokemuskouluttajat-hankkeessa 2015-2017, joka lisää ammattilaisten tietoa lapsikuolemaperheiden kohtaamisesta ja tukemisesta.
Lisätietoa osoitteesta: <http://kapy.fi/tietoa-ammattilaisille>