

Vertaistuen merkitys lapsen kuoleman jälkeen

Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joilla on samanlainen elämäntilanne tai kokemus jostakin asiasta. Vertaistuen on tutkitusti todettu edesauttavan lapsen kuoleman kokeneiden vanhempien hyvinvointia ja auttavan heidän selviytymistään lapsen kuoleman jälkeen. Vertaistuen on myös todettu vähentävän terveyspalvelujen käyttöä. Vertaistoiminnalla on ennalta ehkäisevä merkitys. Ammattiapu ja vertaistuki eivät kilpaile keskenään vaan vertaistoiminta voi olla osa sosiaali- ja terveyspalveluketjua. Vertaistuki onkin usein koettu hyvänä tukena mahdollisen ammattiavun ja läheisten tuen ohessa.

Vertaistuen hyödyt

Vanhemmat kuvaavat vertaistukea myönteiseksi ja heidän selviytymistä edistäväksi tueksi. Vertaistuessa koetaan tärkeänä, että sen kautta ihmiselle tulee kokemus, että hän ei ole tilanteessaan yksin. Vertaistuki auttaa vanhempia tunnistamaan ja ilmaisemaan suruun liittyviä tuntemuksia sekä jakamaan niitä muiden kanssa. He voivat ilmaista myös vaikeita tunteita ilman, että vastapuolen reaktioita tarvitsisi pelätä.

Vertaistuen kautta vanhemmat voivat saada sekä sosiaalista että emotionaalista tukea. Emotionaalinen tuki vertaisen taholta on yleensä hoivaa, rohkaisua, kuuntelua ja vakuuttelua. Saman kokeneiden tuen avulla lapsensa menettäneet voivat käsitellä ahdistavia tunteita kodin ulkopuolella, ja se voi parantaa tuen tarvitsijan suhteita perheeseen ja muihin läheisiin ihmisiin. Vertaistuki on myös tiedon jakamista. Tietoa voidaan jakaa vertaistuesta, tukimateriaalista, ammattiavusta ja läheisten tukeen liittyvistä asioista. Vanhemmat tarvitsevat usein neuvoja käytännön asioihin, joita heidän pitää hoitaa lapsen kuoleman jälkeen.

Monet lapsensa menettäneet perheet ovat kokeneet, että heidän sosiaalinen piirinsä on muuttunut lapsen kuoleman jälkeen. Vertaistuen avulla perheillä on mahdollisuus tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin, joiden kanssa voi parhaassa tapauksessa syntyä jopa uusia ystävyysuhteita. Vertaistuen onkin todettu vähentävän vanhempien yksinäisyyden tunnetta.

Tutkimusten mukaan äidit osallistuvat ryhmiin ja hakevat vertaistukea muulla tavoin enemmän kuin isät. Isien saama tuki on ollut yleensä vastavuoroista, konkreettista auttamista. Myös isät ovat olleet sitä mieltä, että on hyvä keskustella asioista muidenkin kuin vain oman puolison kanssa. Vertaistukiryhmissä käyminen on lisännyt puolisoitten välistä avoimuutta ja vahvistanut parisuhdetta.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



Vertaistuen muodot

Vertaistukea voidaan toteuttaa eri muodoissa, joita ovat mm:

- Kahdenkeskinen tuki esim. tukihenkilötoiminta
- Vertaistukiryhmät, joiden ohjaajana voi toimia vertainen ryhmäläinen, koulutettu vapaaehtoinen tai ammattilainen
- Vertaistuki verkossa: kahdenkeskistä- tai ryhmämuotoista
- Kirjallisuus, lehdet ja taiteen eri muodot

Lapsensa menettäneet vanhemmat kokevat yksilövertaistuen tärkeänä ja selviytymistään edistävänä tukena. Vertaisen kanssa voi keskustella vaikeistakin tunteista ja asioista, sekä puhua lapseen ja kuolemaan liittyvistä asioista kerta toisensa jälkeen. On myös helpottavaa kuulla, että toinen ihminen on kokenut samanlaisia tunteita ja että kaikki tunteet ovat sallittuja ja normaaleja.

Lapsen kuolema on vanhemmille järkyttävä ja elämää mullistava tapahtuma. Läheisten kanssa voi olla vaikeaa puhua asiasta tai ympärillä olevat ihmiset eivät osaa/halua ottaa asiaa puheeksi. Vertaistukiryhmä tarjoaa mahdollisuuden keskustella muiden lapsensa menettäneiden vanhempien kanssa ja löytää erilaisia näkökulmia suruun ja menetelmiä surun käsittelyyn. Ryhmä tarjoaa vanhemmille ajan ja paikan oman lapsen muistelemiseen turvallisessa ympäristössä. Ryhmä vähentää yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken, kunnioittavassa ilmapiirissä lievittää ahdistuneisuutta ja posttraumaattisia stressioireita. Kaikenlaiset tunteet, niin suru kuin ilokin, ovat sallittuja. Monille vanhemmille on tärkeää kohdata ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman, ja nähdä ja kuulla, miten he ovat selvinneet – kyenneet jatkamaan elämäänsä lapsensa kuoleman jälkeen. Vertaistuki lisää ymmärrystä ja toivoa ettei ole asian kanssa yksin. Kokemus kuulluksi tulemisesta, vertaisuudesta ja myötätunnosta on tärkeää. Ryhmästä saatu tuki auttaa ylitsepääsemättömän vaikealta ja mahdottomalta tuntuvassa tilanteessa.

Vertaistukea voi saada myös internetin keskustelupalstoilta. Ne toimivat tärkeänä tukimuotona monille lapsen kuoleman kokeneille vanhemmille, sisaruksille ja isovanhemmille. Keskustelupalstoille kirjoittaminen on riippumatonta ajasta ja paikasta, ja niissä voi toimia myös anonyymina. Lapsensa menettäneet henkilöt saavat yleensä keskustelupalstojen muilta osallistujilta lohduttavan ja lämpimän vastaanoton, mikä auttaa surussa selviytymisessä.

Sureminen on hyvin henkilökohtaista, yksilöllistä ja jokainen suree omalla tavallaan. Kaikki ihmiset eivät pysty ilmaisemaan suruaan muiden läsnä ollessa. Lehdet, kirjat ja taiteen eri muodot tarjoavat myös vertaistukea. Järjestöjen lehdet (esim. KÄPY-lehti) sisältävät vertaistarinoita, kirjoituksia lapsensa menettäneiden omista kokemuksista.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



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., Kivikko, M., Mesikämnen, E. & Uittomäki, S. (toim.) (2014) Lapsen kuolema. Tietoa ja tukea lapsen kuoleman kohdanneille. KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry.
- Aho A.L., Kuismin, T. & Kaunonen, M. (2013) Vertaistuen vaikutukset lapsen kuoleman kokenneiden vanhempien surureaktioihin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2013: 50 21-37.
- Aho, A.L. & Savolainen, S. (2012) Kirjallisuuskatsaus: Vanhempien selviytymistä edistävät ja estävät tekijät lapsen kuoleman jälkeen. *Thanatos* vol 1 2/2012. <https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2012/12/anna-liisa-aho-sirkku-savolainen-kirjallisuuskatsaus-vanhempien-selviytymista-edistavat-ja-estavat-tekijat-lapsen-kuoleman-jalkeen.pdf>
- Bartone, P. T., Bartone, J. V., Violanti, J. M., & Gileno, Z. M. (2017). Peer Support Services for Bereaved Survivors: A Systematic Review. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0030222817728204.
- Botha, E., Kaunonen, M., & Aho, A. L. (2014). Ryhmävertaistuki ja sen seuraukset: vanhempien kokemukset lapsen kuoleman jälkeen. *Psykologia* 49 (2014): 4.
- Dyregrov, K., Dyregrov, A. & Johnsen, I. (2013) Positive and negative experiences from grief group participation: a qualitative study. *Omega*, Vol. 68(1) 45-62, 2013-2014.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2008). *Effective grief and bereavement support: The role of family, friends, colleagues, schools and support professionals*. Jessica Kingsley Publishers.
- Laatikainen, T. (2010). Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-19. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Parviainen, K., Kaunonen, M., & Aho, A. L. (2012). Vanhempien kokemuksia yksilövertaistuksesta lapsen kuoleman jälkeen. *Hoitotiede* 24 (2012): 2.
- KÄPY ry:n kysely jäsenille ammattilaisten kohtaamisesta (2015).



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry

